

ISKRENO O HRANI

*PRIROČNIK, S KATERIM BOSTE SVOJE TELO KONČNO
SPRAVILI V RED.*

Avtorica: Urška Ahac



Komaj čakam, da vrstice, ki so nastale v tem priročniku delim z vami!

Zakaj?

Ker močno verjamem, da vam bo v izjemno pomoč in podporo!

Pravijo, da si je pred vsakim dejanjem potrebno postaviti jasen namen: In namen teh zapisov je, da si s pomočjo navedenih informacij postavite **prava** vprašanja ter končno zanje najdete tudi prave odgovore. Namreč vsak kreira svoj unikaten učbenik in zato verjamem, da se v zapisanih dejstvih ne boste našli vsi. Pa vendar bi vas na tej točki spodbudila, da poskusite vpeljati vsaj eno izmed strategij in uživajte v vseh pridobitvah, ki jih bo potegnila s seboj!

ENJOY THE RIDE!

Preoblikovanje notranjega ekosistema je tisto, čemur marsikdo izmed nas danes nameni precej energije. Ne glede na to, ali je vaš fokus zdravje, ali pa preprosto želite zgledati dobro – v obeh primerih je potrebno začeti v naši notranjosti, saj se slednja vedno odrazi tudi navzven.

Preden se potopimo v nadaljevanje, bi želela poudariti, da to ni klasičen prehranski načrt, v katerem boste našli recepte in sisteme jedilnikov. Namesto tega boste našli razlage kako naša telesa funkcionirajo in na kaj se najlepše odzivajo. Kako končno zaživeti popolnoma brez prebavnih težav in kako si pomagati v dneh, ko naša telesa ne funkcionirajo tako kot bi si želeli. Našemu črevesju dandanes vse večkrat nadenemo tudi nadimek **Drugi Možgani** in korelacija med »bistro bučo« ter zdravo prebavo je seveda 100%.

Definitivno se v svetu dogajajo precejšnji premiki v smer k bolj zdravem življenju in vem, da se večina izmed nas že zaveda, da se vse prične pri izbiri hrane. Kljub temu, da je trend zdravega prehranjevanja v ospredju že nekaj let, pa je število informacij, ki bi bile preverjene še vedno prenizko. Posledično se veliko ljudi še danes izogiba zdravim maščobam in se raje poslužujejo kokosovega sladkorja, skledic datljev in glutena ter se pri tem prepričujejo, da svojemu zdravju delajo uslugo.

Seveda, in to medvedjo.

Isti ljudje se namreč sprašujejo zakaj se ne morejo znebiti aken, kako to, da so napihnjeni in zakaj so odvečni kilogrami tako trdovratni ter se nikakor nočejo nikamor premakniti.

Kar boste prebrali, bo »common sense« in če boste pri tem začutili inspiracijo k drugačni akciji, mogoče nekakšno željo po spremembi... potem ste že naredili tisto prvo mentalno kljukico, ki je pri vsem skupaj najpomembnejša. Sedaj pa v to smer usmerite še svoj notranji kompas in vaše popotovanje k super zdravju se lahko prične.



NA KRATKO O MENI:



5 DEJSTEV:

- Po izobrazbi sem uni. dipl. kineziologinja s certifikatom Prehranske Terapevtke. Nisem zdravnica, naturopatinja, znanstvenica, farmacevtka. Informacije, ki jih boste prebirali na naslednjih straneh so zasnovane na podlagi mojih lastnih izkušenj, študija, dela s strankami in eksperimentov, ki sem se jih posluževala sama, saj se s podpovprečnim zdravjem enostavno nisem mogla sprijazniti. Informacije, ki so zapisane v tem vodiču nikakor niso nadomestilo za navodila, ki vam jih je predpisal vaš zdravnik.
- Principi v tej knjigi so zapisani na podlagi tega kako sama živim vsak dan. **I walk my talk.**
- Od kar sem vstopila v svoja dvajseta, sem eksperimentirala z različnimi prehranskimi strategijami in dietami – Moja miselnost takrat je bila sledeča: »Bolj je striktno, boljša je!«. 5 let sem bila vegetarijanka od tega dobršen del tudi striktna veganka. Ravno v tem obdobju pa je nastopil tudi cel repertoar težav. Doživela sem adrenalno izgorelost in pristala v bolnišnici, drastično se je poslabšalo delovanje ščitnice, v laseh sem imela nenadoma visoke vrednosti težkih kovin, pojavila se je heliobakter pilori, reproduktivni hormoni so se dobesedno izklopili, nastopila je depresija, z njo motnje hranjenja, posledično primanjkljaj vitaminov in mineralov, akne odraslih in resen ekcem.

- Ko sem na neki točki doživela še zastrupitev s hrano po kateri se nikakor nisem pobrala in sem bila konstantno utrujena, sem imela dovolj. Čeprav sem bila veganka in so se mi produkti živalskega izvora povsem ustavili, sem bila preveč utrujena in predvsem sita tega čudnega stanja, da bi nadaljevala v isti smeri. Zato sem preizkusila nekaj popolnoma drugačnega....
- Prva stvar, ki sem jo naredila je bilo to, da sem na svoje telo pogledala s CELOSTNE perspektive. Analizirala sem vse, od svojega spanca, do nivoja energije tekom dneva, apetita, želje po aktivnosti, libido, stanje telesa okrog menstruacije, kožo,...
- Nihče ne pozna vašega telesa bolje kot vi – zato mi ni všeč, če boste knjigi sledili, brez da bi vklopili svoje možgane in predvsem zaupali lastnim občutkom. Eksperimentirajte, igrajte se z okusi in s prehranskimi filozofijami, ampak na koncu razmislite kaj resnično deluje za vas in za vaš tempelj!
- Najpomembnejše od vsega, kar želim reči pa je: Hvala, ker lahko to delim z vami!

Prebiranje priročnika lahko za marsikoga predstavlja velik preobrat. Želela bi vas spodbuditi, da te strani dejansko implementirate v svoj vsak dan in ne da jih le brezbrizno preletite. Eksperimentirajte! Namreč tukaj se prične tista prava, resnična transformacija. Ne glede na to, ali vpeljete samo nekatere prijeme, ali pa vse na enkrat – poslušajte svoje telo in tisto kar vam pomežikne, je definitivno nekaj čemur hoče dati vaša notranjost (vključno s srčkom) priložnost.

Naj se s tem pot vašega raziskovanja
prične...

MOJA PREHRANSKA FILOZOFIJA

»Kako tretiramo svoja telesa je direkten odraz tega kako dojemamo sebe.«

Ljudje, ki opravljajo delo katerega obožujejo, se obdajajo s prijatelji ki jih imajo iskreno radi in imajo jasno sliko svoje osebne vrednosti, bodo svoje telo tretirali precej *DRUGAČE* kot pa tisti, ki službe ne marajo, vase mečejo hrano, ki jih na dolg rok zastruplja, so vpleteni v toksične odnose in se konstantno obremenjujejo s stvarmi, ki jim niso všeč, pa vendar ne najdejo energije, da bi karkoli spremenili.

»KAKO SE POČUTIMO GLEDE SEBE SE ODRAŽA V VSAKI ODLOČITVI, KI JO SPREJMEMO; TUDI KADAR PRIDE DO HRANE. NAMREČ ODNOS, KI GA IMAMO DO MALENKOSTI, KMALU IZRAZIMO NA VSEH STVAREH.

ČESA VAS V ŠOLI NISO NAUČILI IN SE BOSTE S POMOČJO TEGA PRIROČNIKA:

- **Izogibajte se sladkorju, pšenici, mlečnim izdelkom, glutenu, soji, kofeinu, alkoholu, gaziranim pijačam, procesirani in pakirani hrani ter prehranskim dodatkom.**
- **Dodajajte neomejeno količino kuhane zelenjave, nekatere sadeže, ki imajo nizek glikemičen indeks in predvsem ogromno encimsko bogate hrane v obliki solat ter juh.**
- **Spijte veliko filtrirane ali izvirske vode, ki naj ima vsaj sobno temperaturo. Voda iz pipe ima pred seboj velik »NE«, razen če imate napeljano direktno iz naravnega izvira.**

- Če jeste oreščke, semena in žita, jih prej namočite in aktivirajte. V vsakem primeru pa je pametno, da se jim za nekaj časa odrečete, saj niso prijatelji načetega črevesja.
- Sledite pravilu 80/20 – 80% krožnika naj zavzema kuhana zelenjava, 20% pa proteini/maščobe. Če ste vegani, menjajte teh 20% za kvinojo, proso ali amarant.
- Isto razmerje velja tudi za striktnost: 80% časa se prehranjajte tako, da svoje telo podpirate, 20% časa pa uživajte, se kulturno udeležite in kot pravi Slovenci, spijte kakšen kozarec vina.
- Potrudite se, da v vsakem obroku pojedete nekaj zelenega. Pri tem mislim predvsem na brokoli, bučke, koromač, ohrovt...
- Kadar je le mogoče, poskusite jesti organsko. To za naša telesa predstavlja ogromno razliko. Organski produkti niso umazani s kemikalijami in pesticidi, organsko meso pa ne vsebuje antibiotikov in rastnega hormona.
- Vso meso naj bo proste reje in hranjeno z njihovo naravno dieto ter ne koruzo in mleto hrano za živino.
- Sama verjamem tudi v kombiniranje hrane, saj mi je povsem logično, da nekatera hrana preprosto istočasno ne sme biti v želodčku. Zgodba je na biokemijskem nivoju povsem potrjena, in sicer encimi, ki so potrebni, da prebavijo meso, ne morejo biti prisotni sočasno kot encimi, ki prebavljajo škrob. Tako medsebojno izključevanje pripelje do tega, da hrana ni dobro prebavljena in zato prihaja do raznih infekcij črevesja.

»Sama sem na to postala pozorna, ko sem ugotovila, da me določene prehranske kombinacije utrujajo, moj trebušček pa je bil napet in imela sem občutek, da mi je hrana v želodcu dobesedno obsedela. Celotna slika je bila skrajno neprijetna. Ko sem začela s principom kombiniranja hrane in dodajala več maščob ter črtala ogljikove hidrate je občutek napetosti v trebuhcu izginil. Poleg tega sem ponovno začela izgubljati težo in se vračati k svojim idealnim kilogramom, kar pa je bil seveda le bonus k izjemnemu počutju, ki mi ga je prinesla takšna prehrana.«

»BACK TO BASICS«

OD KOD PRIHAJAMO

Niste prepričani glede prehranjevanja z mesnimi izdelki? Razumem, saj so informacije v svetu vse bolj usmerjene v prid konzumiranju hrane rastlinskega izvora. Ko sem, se začela izobraževati o holističnem pristopu k zdravju, sem naletela na izjemno knjigo PRIMAL BODY, PRIMAL MIND (Nora Gadgaudas), ki mi je podala odgovor na marsikatero, do takrat še neodgovorjeno, vprašanje.

V tej knjigi avtorica razišče življenje naših prednikov v Paleolitiku, posebej pa se osredotoči na vpad kakovosti njihovega zdravja, ko so začeli s kmetovanjem – to je vključevalo nižjo rast, zmanjšano kostno gostoto in slabše dentalno zdravje; Predvsem pa je bila prisotna porast telesnih anomalij ob rojstvu in boleznih, ki so nastopile šele s tistim obdobjem. Nora prikaže kako nas naš sodobni način prehrane, ki vsebuje ogromne količine žit, sladkorjev,

aditivov - in po drugi strani izjemno malo zdravih maščob, neizmerno oddaljuje od načina prehranjevanja za katerega smo bili programirani. To se rezultira v konstantni porasti teže, želji (napadih!) po sladkem, psihičnih težavah, hormonskem neravnovesju, »novodobnih« boleznih, kot so rak, osteoporoza, demenca, diabetes, kardio-vaskularna obolenja in druge težave.

Po mojem mnenju (in slednje je podprto s številnimi kliničnimi študijami) je ogromno težav posledica porušenega ravnovesja črevesnih bakterij in glivic oz. porasti patogenih organizmov, ki skrbijo, da se tudi v našem prebavnem traktu sprostijo hormoni, ki nas spravijo v dobro voljo (npr. serotonin, saj se primanjkljaj slednjega lahko odrazi v depresiji). Povečana skrb za zdravo prebavo se mi zato zdi zelo smiselna.

Zahodni svet je že pred časom obnorela juha kostnega mozga in danes jo v svojih prehranskih načrtih priporoča vse več strokovnjakov. V Sloveniji je takšen »napitek« poznan kot must-have ob nedeljskem kosilu, seveda pa je super, če mu dodate še nekaj dodane vrednosti in ga pripravite po sledečem receptu:

POTREBUJETE:

- 3kg kosti (goveje, piščančje,...)
- Zelena
- Korenje
- Veliko peteršilja
- 4 stroki česna
- Čebula (narezana)
- Žlica jabolčnega kisa
- Žlica črnega popra
- Žlica soli
- 2 lovorjeva lista
- 5L filtrirane vode

PRIPRAVA:

- 1.) KORAK: Vse sestavine dodaj v posodo in juho kuhaj minimalno 4h
- 2.) KORAK: Juho nalij skozi cedilo v manjše kozarce
- 3.) KORAK: Ko se juha ohladi, se zgoraj nabere maščoba, katero potem lažje odstraniš.

IZVOR VEČINE OBOLENJ

Izvor večine bolezni so **vnetja**. Vse se začne pri manjših, lokalnih vnetnih procesih, ki nastanejo kot kombinacija hrane, okolja in načina življenja.

Komponente naše prehrane, kot so gluten, rafiniran sladkor, mlečni izdelki, procesirana hrana, alkohol, kava, sladke pijače, sladkarije in hitra prehrana, v našem sistemu ustvarijo cel kup zmešnjav. Po drugi strani tudi v samem okolju obstaja ogromno sprožilcev, ki ta vnetja še dodatno spodbudijo in pospešijo. To so recimo intenzivna čistilna sredstva, parfumi, onesnažen zrak, dim cigaret in seveda STRES.

Vendar pa ni vse črno. Obstaja namreč cel kup protivnetne hrane, katero lahko začnete dodajati v vašo prehrano že danes:

- Vsa organska temno-listnata zelenjava in pa zelje, repa, brokoli, cvetača, ohrovt.
- Sadje z nizkim glikemičnim indeksom, kot so jabolka, kivi in jagodičevje.
- Avokado.
- Saturirane maščobe (kokosovo olje, organsko maslo, ghee, losos, sardine, sardele).
- Ekstra deviško oljčno olje.

PRIPOROČILA ZA ŽIVLJENJE BREZ NOTRANJIH VNETIJ:

- Poskrbite za kvaliteten vnos Omega3 maščobnih kislin (zelo priporočamo Krillovo olje).
- Pijte veliko filtrirane vode.
- Poskrbite za sproščeno glavo z dnevno meditacijo.
- Naspite se (vsaj 8h spanca vsako noč).
- Poskrbite za dnevno dozo gibanja (hoja, plavanje, joga, pilates, CrossFit,...).
- Uporabljajte kozmetiko, ki vas ne bo zastrupljala od zunaj navznoter – uporabite torej produkte, ki ne vsebujejo težkih kovin.
- Poskusite se ogniti cigaretnemu dimu, kadar je to le mogoče.
- Stanovanje opremite z notranjimi rastlinami, ki vam bodo pomagale detoksificirati ozračje.

MLEKO & MLEČNI IZDELKI

Še preden se potopimo v ta sklop, nam je verjetno že jasno: **ta tematika bo polemična!** V svetu namreč obstaja ogromno kliničnih študij, ki potrjujejo tako eno, kot seveda tudi drugo stran – torej mleko je lahko škodljivo, lahko pa je izjemno dobro. V tem priročniku bom z vami delili svoj pogled, seveda pa se je, tako kot vedno in povsod, potrebno zavedati, da zase odločitve sprejemate sami, in sicer na podlagi tega kaj vam je všeč oziroma kaj vam ni.

Ste torej rahlo zmedeni, ko pride do odločitev glede mleka? Mogoče vam bo na tej točki pomagalo 100% potrjeno dejstvo, ki ga do danes še niso ovrgli:

Večina ljudi mleka ne more učinkovito prebaviti.

Nekateri (manjšina!) se lahko pohvalijo z laktatno persistenco (to je stanje, ko je encim laktaza prisoten v telesu tudi v odrasli dobi). Ker je edina funkcija laktaze ta, da nam pomaga prebaviti mleko, pri večini sesalcev aktivnost tega encima z leti vpade. Torej, razen če spadate v skupino »srečnih« izbrancev, potem verjetno mleka ne prebavljate najbolj dobro.

Kadar govorimo o tej tematiki, največkrat izpustimo še eno zelo pomembno dejstvo, ki ga marsikdo raje ne bi slišal: Mlečni izdelki (in vse »zdrave« kampanje, ki se vzporedno pojavijo) so v ospredju zato, ker je v vse skupaj vključena ogromna vsota denarja. Seveda je jasno, da ljudje, ki za tem stojijo, želijo da spijete vsaj hektoliter mleka. Zakaj le? Zato ker posledično nekdo mastno zasluži. To ni več nobena znanost. Ideja, da je za zdrave kosti potrebno piti kravje mleko, je v nas tako močno vgravirana, da vam lahko to informacijo pove celo zdravnik, pa čeprav bi ravno on moral vedeti, da temu ni povsem tako.

Pasterizirano mleko dejansko lahko v vašem telesu naredi več škode, kot koristi in je zato vzrok mnogih bolezni in obolenj.

Verjetno se sprašujete zakaj. Razlog tiči v tem, da komercialne mlečne izdelke pridobivajo iz kravic, ki so hranjene z visoko-proteinsko dieto, z dodatki koruze in soje. Torej dveh vrst živil, ki sta danes v svetu pod strogim klicajem. Verjetno ni potrebno posebej izpostavljati, da ta hrana v osnovi ni njihova naravna prehrana. Po drugi strani je potrebno poudariti tudi dejstvo, da so mlekarne za te štirinožne živali skrajno neprijazno okolje. Na parih kvadratih se drenja ogromno kravic, ki se ne morejo niti zavrteti okrog svoje osi, poleg tega pa jih mašina za moljenje konstantno prazni in jim ne dovoli, da bi delale karkoli drugega. To se seveda rezultira v tem, da so te krave v večini tudi precej bolne, oziroma če ne, so hranjene z močnimi zdravili, ki se prek njih prenašajo tudi na mleko in s tem na nas.

*Verjamete, da je v procesu pasterizacije to vse uničeno? Ja kako pa potem preživijo vsi krhki vitamini in minerali, o katerih je toliko govora?
(1+1=?)*

Če še vedno ne veste povsem, kaj bi bilo za vas prav, potem sledi še nekaj potrjenih dejstev glede komercialnega mleka:

1.) Mlečne kravice so prisiljene v konstantno rojevanje in laktacijo.

Sama metoda reje je takšna, da imajo te kravice nenormalno velike hipofize, da lahko proizvedejo tudi do 3x več mleka, kot bi ga lahko v normalnih okoliščinah. To je skregano z vsako logiko, predvsem pa z naravo. Mlečne kravice so prisiljene v rojevanje že pri dveh letih in ponovno oplojene 60 dni po vsaki skotitvi.

»Da ohranijo visoko produkcijo mleka, kmetje želijo, da živali skotijo največkrat kot lahko. Reprodukcijska je večkrat zmanipulirana z umetno oploditvijo, da zagotovijo laktacijo teh živali in jo seveda tudi ohranjajo.« (Dr. Mercola)

2.) Večina kupljenega mleka je pasteriziranega in homogeniziranega.

Pasterizacija popolno sterilizira tekočino, saj mleko segreje na 150°C. Tako v mleku ne preživijo nobena pomembna hranila in s tem je oropan vseh »dobrih« lastnosti, ki naj bi jih imel. Seveda jih morajo potem nekako povrniti, da lahko temu napitku sploh rečemo mleko. Mislite, da se v tem procesu uničijo vsa zdravila, antibiotiki, cepiva in druge potencialno toksične snovi, ki kravice ščitijo pred boleznimi? No, verjetno se jih nekaj res, vendar pa je dejstvo, da so te substance precej bolj odporne, kot naravni vitamini in minerali... in to mi spijemo!

»Pasterizacija transformira fizično strukturo mlečnih proteinov, kot je recimo kazein in s tem postopkom nastanejo oblike aminokislinskih konfiguracij, ki so našemu telesu tuje, zato ne ve kaj bi z njimi počel. Proces uniči tudi prijazne bakterije, ki so naravno prisotne v mleku in drastično zmanjša vsebnost mikrohranil ter vitaminov.« (Dr. Mercola)

Ko je pasterizirano mleko tudi homogenizirano, se ustvari substanca, ki jo imenujemo ksantin-oksidaža. Slednja igra močno vlogo pri višanju oksidativnega stresa v vašem telesu, saj se obnaša kot prost radikal. Naj vas na tej točki opomnimo, da prosti radikali povzročajo raka.

3.) Novorojeni telički so odvzeti mamicam kravicam.

»Telički so takoj po rojstvu odvzeti mamicam. Namestijo jih na farmo k nadomestnim mamicam-kravicam, vendar se nemalokrat zgodi, da jih slednje ne sprejmejo in so zato namenjeni direktno v klavnice.« (Dr. Mercola)

Na tej točki bi vas rada opomnila, da govorimo o živih bitjih. Žalost in jeza, ki jo občutijo ta bitja se definitivno integrira v njihova telesa. Strah je oblika energije in definitivno je naseljen v celice teh živali. Prepričana sem, da imamo tega občutka vsi dovolj in da ga ne želimo še dodatno konzumirati.

→ OKEJ, AMPAK ZA SVOJE KOSTI POTREBUJEM KALCIJ!

Dr. Robert Thompson v svoji knjigi *The Calcium Lie* podrobno opiše strukturo kosti in če jo preberemo, nam je hitro jasno, da so slednje zgrajene iz ogromne količine mineralov, zato je smešno, če se fokusiramo le na kalcij. Pravzaprav boste najbolj verjetno celotno stanje, izključno samo z dodajanjem kalcija, poslabšali in tako povečali tveganje za nastanek osteoporoze.

Potrebno se je fokusirati na celo sliko in ne le na eno komponento. Tako kot pri vseh stvareh, je tudi tu potrebno ubrati celosten pristop.

Listnati ohrovt in druga temno-listnata zelenjava vsebuje vsaj toliko, če ne celo več kalcija, kot ena skodelica mleka. Zelenjava ima poleg tega tudi vitamin K, ki je ravno tako izredno pomemben za optimalno gostoto kosti.

Hrana, ki ima visoko vsebnost kalcija:

- Sveža temno-listnata zelenjava, kot je špinača, ohrovt, blitva, ...
- Sezamova semena in mandlji (predhodno aktivirani, seveda).
- Divji losos in sardine.
- Rabarbara.
- Čebula (vsebuje visoko vsebnost gama-glutamil-transpeptidov, ki imajo dokazan pozitiven učinek na izboljšanje kostne gostote).

Za bolj dodelan seznam hrane, ki je bogata s kalcijem, pogledjte spletno stran mednarodne fundacije za osteoporozo (INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION).

... VENDAR KAJ KO MI JE TAKO ZELO VŠEČ OKUS MLEKA V ČAJU, KAVI, KOSMIČIH...?

Po mojem mnenju so vsa mleka, ki jih lahko pripravimo sami doma (mandljevo, kokosovo, riževo) zelo okusna in super alternativa navadnemu mleku.

Izognite se soji in kupljenemu riževemu mleku, saj največkrat vsebuje ogromno skritega sladkorja in drugih ne ravno zdravih snovi. Preberite sestavine na sami embalaži in razmislite kaj vašemu telesu resnično ne odgovarja. Verjetno bo sladkor za večino enoten

odgovor, pa vendar je na vas, da razmislite o samem seznamu substanc, ki jim boste dovolili vstopiti v vaše telo.

Seveda pa je zgodba drugačna, če imate dostop do mleka domačih pašnih kravic sosedovega kmeta. Ponovno je na vas, da raziščete kako se vaše telo počuti po konzumiranju mleka, saj, kot smo omenili že zgoraj, obstaja tudi peščica tistih srečnežev, ki ga dejansko lahko dobro prebavijo.

Po drugi strani je prečiščeno maslo oz. GHEE, meni najljubša oblika maščob. Ta oblika masla je odlična za vse, ki imamo težave z laktozno intoleranco. Poleg tega ima tudi super karamelni okus, zato je odličen za sladice in ohranja svojo strukturno stabilnost na sobni temperaturi. Ima tudi visoko temperaturno toleranco pri segrevanju, kar pomeni, da se maščobne kisline ne uničijo oziroma transformirajo v strupeno trans obliko, je bogat z vitamini A, D, E in K in predvsem pa ima visoko vsebnost Omega-3 maščobnih kislin.

RECEPT: FATTY LATTE

Oh, zame ena izmed najljubših jutranjih in večernih »sladic«. V njega lahko vmešam cel kup zdravilnih začimb, kot sta cimet in kurkuma, dodam pa tudi kolagen, ker vem da je ključen za ohranjanje lepe kože in mladostnega videza. Fatty latte je bogat s saturiranimi maščobami in nas ohranja polne do kosila ter s tem pomaga naši prebavi, da ni pretirano obremenjena.

KAJ POTREBUJETE:

- Žlica organskega masla ali gheeja
- Žlica kokosovega ali MCT olja
- Žlička cimeta
- 3 kapljice tekoče stevie
- ½ vroče filtrirane vode (ali topel čaj po lastni izbiri)
- 2 žlici kolagena v prahu
- Ščepec muškarnega oreščka
- malček vanilije za popestritev
- (matcha prah – po želji)

PRIPRAVA:

1. KORAK: Vse sestavine dajte v mešalnik in jih mešajte dokler ne dobite goste kremaste strukture.
2. KORAK: Prelijte v kozarec in potrosite z mletim cimetom.

GLUTENSKA PROBLEMATIKA

Kljub temu, da se o tem proteinu zadnje čase izgublja veliko besed, pa vseeno veliko ljudi še danes ne ve, kaj gluten sploh je.

Gluten (latinsko pomeni »lepilo«) je protein, ki ga najdemo v pšenici in drugih podobnih žitaricah. Testu da elastičnost, mehko in končnemu izdelku lepljivo teksturo, ki se v ustih prijetno topi. Najdemo ga po večini v procesirani in pakirani hrani prav tako pa tudi v kozmetiki, izdelkih za lase in čistilih.

ŽITA, KI VSEBUJEJO GLUTEN:	BREZGLUTENSKA ALTERNATIVE:
<ul style="list-style-type: none">• Pšenica• Rž• Ječmen• Bela moka• Polnozrnata moka• Trda (durum) pšenica• Graham moka• Triticala• Kamut	<p>V kolikor boste svoj način prehrane obrnili v prid zdravih maščob in proteinov, potem ne boste potrebovali dodatka žit, da boste občutili popoln občutek sitosti. Osebno sem vse to odstranila, v kolikor pa ste bolj hidraten tip, pa so tu alternative, ki ne vsebujejo glutena:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kvinoja• Amarat

<ul style="list-style-type: none"> • Zdrob • Pira • Pšenični kalčki • Otrobi • Večina procesirane in pakirane hrane 	<ul style="list-style-type: none"> • Proso • Ajda
--	---

ZAKAJ GLUTEN NI DEL MOJE PRIHRANSKE FILOZOFIJE?

Pšenica vsebuje molekule gliadina in ko ta molekula postane topna, se sprime s celicami v našem telesu. Če ste bolj občutljive sorte (s tem mislim, da se telo spopada s kakršnimikoli notranjimi vnetji, ne le z intoleranco na gluten – težave s prebavo, kandida, vnetja, bolezni, ...) boste ustvarili protitelesa za gliadin in tako bo telo samo napadlo vse celice na katere se je slednji prilepil. Razumelo bo namreč, da so te celice potencialno nevarne. Ta imunski odziv uničuje specifična in okoliška tkiva in tako injicira efekt domine mnogih zdravstvenih problemov, ki se pritičejo tako vašega fizičnega telesa, kot tudi miselnih procesov. S tega naslova je gluten izjemno problematičen. Ta protein je lahko tudi začetnik specifičnega imunskega odziva, ki uničuje naše črevesje in preprečuje absorpcijo pomembnih hranil, kar ponovno povzroča vnetja, tokrat seveda na nivoju črevesja.

Tudi tisti, ki nimate celiakije ali glutenske intolerance, lahko ogromno pridobite, če ta protein iz prehrane povsem odstranite. Veliko ljudi je zaradi tega izgubilo težo, se znebilo napihnjenosti, zvišal se je njihov nivo energije, izboljšala se je koncentracija in predvsem kompletno zdravje ter razpoloženje.

A ni to zares dovolj?

SLADKOR – NOVODOBNI KOKAIN

Če želite biti resnično zdravi, morate nivo sladkorja spraviti na minimum. Kaj vam to lahko prinese?

- Več energije
- Lepšo in predvsem bolj zdravo kožo
- Sijoče oči
- Nobenega celulita
- Nobenih nelogičnih napadov lakote
- ...

Verjetno pa boste kot bonus temu, tudi precej bolj veselo in prijazno bitje ☺.

Zakaj je rafiniran sladkor tako slab za naše zdravje?

Glede sladkorja se verjetno že vsi strinjamo, da je visoko procesiran, rafiniran in ima oznako »praznega hranila« - vsebuje namreč prazne kalorije. Drugače povedano, ko pojedete sladkor, telo ne ve kaj naj z njim počne. Postane zbegano in zato začne absorbirati hranila iz krvi, kosti, las, kože in nohtov; vse zato, da bi lažje prebavil tujo substanco, katere ne prepozna. Tako sladka hrana počasi vaše telo izropa zalog kalcija, kalija, tiamina, kroma in vitamina C. In ne, na sladkor se niti s časom ne moremo prilagoditi.

RAFINIRAN SLADKOR PREDSTAVLJA PRAZNE KALORIJE BREZ HRANILNE VREDNOSTI.

Najslabše pri tem pa je, da ga najdemo praktično **POVSOD**. Skriva se pod različnimi imeni: maltoza, dekstroza, sukroza, glukoza in danes tudi kot legalen koruzni sirup (VEDNO PREBERITE SEZNAM DODATKOV NA EMBALAŽI!).

Nadomestek, ki smo ga vzljubili v naši kuhinji je stevia. Stevia je naravno sladilo, ki ne dvigne vašega krvnega sladkorja in kosti ne oropa pomembnih mineralov. Tako je odlična alternativa navadnemu sladkorju.

Če še vedno niste prepričani, če je smiselno prenehati z uživanjem sladkorja, imate tukaj 12 dejstev:

- **Sladkor zmanjšuje sposobnost delovanja vašega imunskega sistema,**
- **uživanje sladkorja ima močno korelacijo z depresijo in motnjami razpoloženja,**
- **dviguje inzulin in povzroča nestabilen krvni sladkor,**
- **ima izjemno visoko korelacijo z diabetesom,**
- **zaradi sladkorja lahko pridobite dodatno telesno maščobo,**
- **povzroča celulit,**
- **ima močno povezavo z nastankom raka,**
- **negativno vpliva na naše hormonsko stanje,**
- **uničuje zdravje naših zob,**
- **ima močno korelacijo z zmanjševanjem kostne mase,**
- **pospešuje staranje in povzroča vnetne procese v našem telesu.**

Brez skrbi! To ne pomeni, da si vašega življenja ne smete posladkati. Obstaja kar nekaj alternativ, ki so odlični nadomestek navadnemu sladkorju. Če jih boste zmerno konzumirali, si ne boste naredili nikakršne škode.

1.) STEVIJA

V moji kuhinji je to edino sladilo, ki je na voljo. V kolikor imate možnost, si to rastlinico postavite kot okras in pri peki uporabljajte njene liste pa bo to neprimerljivo boljše.

2.) YACON

Ta rastlinica je mešanica med sončnico in artičoko. Sladkor yacona se v krvni sladkor ne absorbira, temveč gre skozi naš prebavni trakt in nahrani črevesne bakterije. Torej ne le, da je izjemno sladilo, je tudi super za naše zdravje. Čudi me, da v svetu še ni dosegel svoje »slave«, vendar predvidevam, da ni več daleč. Preizkusite, verjamem, da boste prijetno presenečeni.

3.) MED

Z uporabo slednjega ne bi pretiravala, saj vsebuje veliko fruktoze in glukoze. Bonus točke, če najdete organskega, od lokalnega kmeta.

4.) SUHO SADJE

Namočeno sadje lahko zmiksate in dodate svojim sladicam. Za moj okus je sicer to danes že malček presladko, vseeno pa verjamem, da je za kakšnega otročka to lahko super prehodna alternativa.

OSNOVNI PRINCIPI KOMBINIRANJA HRANE

Naslednje besede vam polagamo na dušo povsem na podlagi osebnih izkušenj, ki so jih prinesla leta bojevanja s kandido, infekcijami s kvasovkami, depresijo, napihnjenim trebuščkom in aknami. Ko sem prebrala knjigo Donne Gates (*The Body Ecology Diet*) pa so se začele stvari postavljati v red. Naučila sem se, da so te težave nastale kot posledica tega kar sem v tistem obdobju uživala in seveda kaj sem absorbirala (oziroma česa nisem).

Znan Donnin rek je: **»Ni bistveno kaj pojemo, bistveno je kaj od tega absorbiramo.«** Lahko jeste najboljšo organsko hrano, vendar pa prebava »na dopustu« ne bo omogočila nikakršne absorpcije in tako boste konstantno živeli z občutkom, da vam nekaj manjka.

Naša prebava ima namreč močno povezavo tudi z imunskim, endokrinim in centralnim živčnim sistemom. Prijazne bakterije, ki se naselijo po prebavnem traktu pa so tiste, ki skrbijo, da je vse to v najlepšem redu. No, dokler je, seveda. Ko ni, »hudobne« bakterije prevzamejo nadzor in zaradi neurejene prebave lahko na koncu postanemo prava mala živčne razvalina.

Po Donnini knjigi obstajajo trije osnovni principi, ki vam bodo pomagali popraviti nastalo škodo, istočasno pa boste vaš notranji ekosistem revitalizirali, očistili patogenih bakterij in ga seveda tudi nahranili.

1.) Sadje z nizkim GI (jabolka, jagodičevje, kivi) jejte izključno samo na prazen želodček. Sadja z visokim GI ne priporoča.

Sadje se namreč presnavlja počasi in če ga zaužijemo skupaj z ostalo hrano, bo v želodčku začel fermentirati. To lahko povzroči razrast kvasovk in drugih patogenih glivic ter posledično konkretno obremeni naše zdravje.

2.) Proteine jejte skupaj z ne-škrobnato zelenjavo.

» Kadar jeste proteine, kot je perutnina, ribe, meso in jajca vaš želodček izloča solno kislino in encim pepsin, ki hrano razgrajuje v kislem okolju. Kadar jeste škrobnata živila, kot jih najdemo v krompirju ali kruhu pa želodček izloči encim ptialin, ki okolje naredi alkalno (=bazično).

Torej, če jeste proteine in škrobnata živila sočasno, lahko en drugega nevtralizirajo in s tem popolnoma upočasnijo prebavljanje teh živil. Slabo prebavljena hrana potem potuje naprej po vašem prebavnem traktu in ko takšna hrana prispe v tanko črevo, zaradi slabe predhodne obdelave, vašo kri zakisli. Posledično se ustvari okolje, ki je odlično za naselitev patogenih mikrobov, ki povzročajo bolezni.« Donna Gates

3.) Žitarice in škrobnato zelenjavo jejte skupaj z ne-škrobnato zelenjavo.

Najboljša izbira hrane, kadar govorimo o ogljikovih hidratih, so amarant, kvinoja, ajda in proso. Vsebujejo namreč tudi veliko proteinov, bogati so z B-vitaminski, ne vsebujejo glutena in nahranijo dobre bakterije, ki našemu črevesju pomagajo pri obnovi.

Škrobnata zelenjava: buče, artičoke, grah, sladek krompir,...

Ne-škrobnata zelenjava: temno-listnata zelenjava, brokoli, beluši, cvetača, korenje, zelje, zelena, česen, koromač, čebula, drobnjak, repa, kalčki, bučke, kumare.

ŠE NEKAJ KRATKIH NASVETOV:

- Ne pijte hladne vode, saj to predstavlja za telo dodatno delo. Vodo mora namreč najprej segreti na sebi lastno temperaturo, preden jo lahko uporabi za nadaljnje funkcije.
- Kadar jeste obrok ki vsebuje žita, počakajte vsaj 3h, da se ta dobro prebavi in šele potem pojejte nekaj proteinskega.
- Kadar jeste proteinski obrok, počakajte vsaj 4h do naslednjega obroka, da se beljakovine dobro prebavijo.
- V svoje jedilnika redno dodajajte fermentirano zelenjavo (če je to v skladu z vašo telesno konstitucijo).
- Poskusite limonado s ščepcem soli, katero lahko pijete pred, med ali po obroku. Na vaša prebavila bo delovala kot tonik in vam pomagala, da boste hrano prebavili brez težav.

DILEMA MED ORGANSKIM IN NE-ORGANSKIM

Znanstveno je bilo že ničkolikokrat dokazano, da je certificirana organska hrana, ki ne vsebuje škodljivih kemikalij, pesticidov, herbicidov in rastnih hormonov, za nas nepredstavljivo boljša. Na trenutke ne razumem, kako lahko ljudje mislijo, da te stvari ne morejo biti škodljive. Vem, da je na spletu malo morje informacij, ki bodo potrjevale tako eno kot drugo in tako bo vedno, za VSAKO tematiko, ki se je boste lotili raziskovat. Mlada, otroška telesa, ki so za to še toliko bolj dovzetna pa nam lahko pokažejo, kakšen neverjeten vpliv ima maksimalno izoliranje od težkih kovin in kako se lahko to pozna na že tako načetem zdravju malčkov.

Seveda je tudi v tem primeru isto, kot pri vsaki stvari: Naredite svojo raziskavo in se vprašajte čemu resnično verjamete. Kaj resonira z vami? Ne kar sta vam govorila mama in oče ter v kaj je bila prepričana učiteljica v šoli. **Vprašajte se v kaj verjamete VI.**

Večkrat slišim, da ljudje nasprotujejo cenam, ki pridejo s takšnimi produkti. Razumem. In takšnim svetujem, naj zelenjavo pred uporabo namočijo v sodo bikarbono ter jo s tem operejo vsaj nekaterih sumljivih kemikalij. Ne razumem pa, kadar so isti ljudje pripravljeni odšteti malo morje za prehranske dodatke, odveč pa se jim zdi kupovati organsko, pri lokalnem kmetu.

Hipokrat: »HRANA NAJ BO VAŠE ZDRAVILO IN VAŠE ZDRAVILO NAJ BO VAŠA HRANA.«

V kolikor nimate vedno dostopa do organske zelenjave pa vam priporočam, da si pomagate s spodnjim seznamom hrane, katerega sem preverila v *EWG nakupovalnem vodiču za pesticide*. ▯

12 nečistih »pošpricančkov«	15 čistih
<i>Nujno kupujte organsko</i>	<i>Poskusite kupiti organsko</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Jabolka • Zelena • Jagode • Breskve • Špinača • Nektarine (uvožene) • Grozdje (uvoženo) • Paprika • Krompir • Borovnice • Solata • Ohrovt 	<ul style="list-style-type: none"> • Čebula • Sladka koruza • Ananas • Šparglji/beluši • Avokado • Grah • Mango • Jajčevci • Melona • Kivi • Zelje • Lubenica • Sladek krompir • Grenivka • Gobe

NAKUPOVALNI VODIČ

ZELENJAVA	ŽITA	OLJA IN MAŠČOBE
<ul style="list-style-type: none"> • Bučke • Ohrovt • Repa • Kumare • Korenje • Por • Čebula • Peteršilj • Špinača • Jajčevci 	<ul style="list-style-type: none"> • Proso • Ajda • Zdrob • Amarat • Kvinoja <hr/> <p>SADJE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelena jabolka • Kivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ekstra deviško oljčno olje • Kokosovo olje • Makadamijino olje (ni primerno za kuho) • Avokadovo olje (ni primerno za kuho) • Organsko kravje maslo • Ghee

<ul style="list-style-type: none"> • Cvetača • Zelje • Artičoke • Sladek krompir • Beluši • Solata • Gobe • Brokoli • Zelena • Brstični ohrovt 	<ul style="list-style-type: none"> • Limone • Limete • Jagodičevje • Papaja • Rabarbara • Ananas • Češnje • Avokado • kokos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribje olje (ni primerno za kuho) <hr/> <p>SEMENA IN OREŠČKI (vedno namočeni!)</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • semena črnega sezama • konopljina semena • lanena semena • chia semena • mandlji • lešniki • orehi
<p>SVEŽA ZELIŠČA</p> <ul style="list-style-type: none"> • bazilika • navadni koper • koriander • rožmarin • žajbelj • timijan • peteršilj 	<p>SVEŽE ZAČIMBE</p> <ul style="list-style-type: none"> • česen • kumina • lovorjev list • origano • ingver • čili 	<p>SLADILA</p> <ul style="list-style-type: none"> • presni med • presni javorjev sirup • stevia • datlji • ksilitol

OČISTITE SVOJE ŽIVLJENJE

Vsakodnevno smo izpostavljeni toksinom, za katere niti ne vemo, da obstajajo. Prisotni so v vodi, ki jo pijemo in s katero se umivamo, v zraku, ki ga dihamo (posebej v zimskem času kurjav), seveda pa tudi v hrani in v produktih, za katere se odločimo, da jih apliciramo na našo kožo. Vse te komponente konkretno vplivajo na naše zdravje in dobro počutje, zato verjamem, da je esencialno, da razmislite katera so tista področja, v katera se splača vložiti nekaj dodatne energije.

Verjetno momentalno ne boste začutili istega efekta, kot če bi vzeli antibiotik. Ne, to »zdravljenje« bo bolj podobno homeopatskemu in bo korenite spremembe prineslo skozi daljši čas. Zato je ključno, da vztrajate in se teh malenkosti poslužujete dnevno. Vsako noč, ko spite, se vaše telo avtomatično spravi v stanje razstrupljanja, seveda pa to včasih ni dovolj (sploh, kadar je nočni spanec moten).

Spodaj sem tako naštel nekaj prijemov, ki se mi zdijo izjemno pomembni za izboljšanje našega zdravja:

1.) SUHO KRTAČENJE

Verjetno veste, da se največje razstrupljanje dogaja skozi naš največji organ – torej skozi kožo. Tako je suho krtačenje resnično izjemna stvar in bi jo priporočala prav vsakemu. Stimulira vaš limfni sistem in pomaga telesu, da lažje odstrani nečistoče.

Lahko ga naredite pred ali po tuširanju (meni je bolj všeč prej, saj imam potem občutek, da z vodo dodatno očistimo nečistoče). Lahko se krtačite od 2-15min, odvisno seveda od časa, ki ga imate na voljo.

10 razlogov, zakaj vam to resnično priporočam:

- 1.) **Odpre meridiane in skozi njih pošlje energijo, kar pomeni instantno izboljšanje počutja.**
- 2.) **Odpre pore, da se skozi njih lažje izločijo toksini.**
- 3.) **Mehča trdo maščobo, ki je pod kožo in jo tako pripravi, da se izloči.**
- 4.) **Pomaga odvečni maščobi, celulitu in limfnim nečistočam, da se bolj približajo površju in tako lažje izločijo.**
- 5.) **Sprošča stres in umirja glavo.**
- 6.) **Pospešuje cirkulacijo.**
- 7.) **Aktivira limfni sistem, posebej če se krtačite pod pazduho in po dimljah.**
- 8.) **Pomaga ponovno vzpostaviti stik s svojim telesom in slednjega tudi dejansko začutiti. Je izjemna duhovno-povezovalna strategija.**
- 9.) **Sprošča tenzije v mišičnem tkivu.**
- 10.) **Zjutraj vas prebudi & zvečer pomiri.**

POMEMBNO:

- Ne krtačite se po koži, ki je bila izpostavljena soncu ali ki je opečena.
- Izogibajte se prsim in genitalijam.
- Krtačo po uporabi vedno operite, da odstranite staro kožo, vendar poskrbite, da vedno uporabite suho.
- Krtačite od stopal proti srcu.
- Začnite krtačiti na levi strani telesa in potem preidite na desno.

2.) KONZUMIRANJE GLINE

Glina se veže skupaj s težkimi kovinami in drugimi nečistočami, ki se lahko naselijo v vašo telesa.

»Glina pomaga očistiti celotno telo. Igra veliko vlogo pri rekonstrukciji imunskega sistema, uravnava vrednosti pH v krvi in predvsem pomaga telesu, da si hitreje spet pomaga samo.«
(Paul Mackery)

Priporočam, da si vsako jutro pripravite napitek iz gline. Preprosto stresite cca. ½ žličke (ki ne sme biti kovinska) v kozarec, premešajte s filtrirano vodo in spijte.

3.) OLJNO IZPIRANJE

Oljno izpiranje je stara Ajurvedska tehnika čiščenja zob in ustne votline. Priporoča se, da vzamete žličko kvalitetne maščobe (meni najljubša za to je kokosova maščoba) in sicer še preden zjutraj pojedete/ spijete karkoli drugega. Če vam uspe, je idealno, da maščobo »prestavljate« iz enega dela ust v drugega vsaj 20min. Potem olje izpljunite in si umijte zobe.

Ta tehnika resnično izboljša vaše dentalno zdravje in pomaga hitreje vzpostaviti zdravo črevesno floro. Pomaga tudi pri aknah, boleznih dlesni, glavobolu, hormonskemu neravnovesju, infekcijam, težavam z jetri,...

JEJTE, DA SE NAHRANITE & DA PREŽIVITE

Seveda ste opazili, da vam do te točke nisem servirala nikakršnega jedilnika. Ključ vsega je namreč v poslušanju samih sebe, v poslušanju lastnega telesa. Pomembno je kakšen dan imate za seboj, kakšen trening ste opravili in predvsem kako se počutite. Naporen dan v službi? Ni problema, z lahkoto se pocrkljate s katero izmed zdravih sladic in si ne naredite popolnoma nobene škode (dejansko si lahko naredite celo korist).

Močno verjamem (& zagovarjam), da je potrebno jesti z razlogom. Z razlogom, da se nahranimo, da damo našim celicam zdrave in dobre sestavine in ne zato, ker nam je preprosto dolgčas.

Ko boste svoj kompas obrnili v to smer, se bo tudi vaša prehranska strategija drastično spremenila. Šele takrat boste namreč resnično začutili svoje telo in pravo moč, ki jo imate navkljub praznemu želodčku.

KAKO TO NAREDITE?

Vedno, kadar imate pred seboj hrano, se vprašajte: Ali bo moje telo zaradi tega bolj/manj zdravo? Verjemite, da boste kmalu 2x pomislili, preden se boste najedli sladoleda ali pa potopili glavo v vrečko čipsa.

Namreč pri vsem skupaj velja jasno nenapisano pravilo: Male stvari so tiste, ki na koncu dneva štejejo in ki prinesejo velike rezultate. Slednji pa so lahko tako pozitivni, kot tudi negativni.

Ljudje namreč močno precenjujemo kaj lahko naredimo v pol leta (sploh kar se tiče diet) in podcenjujemo to, kar lahko naredimo v roku nekaj let.

Danes vse več ljudi tudi govori o tem čudovitem/čudežnem/čudodelnem stanju ketoze. Opevajo ga, kot da bomo s tem rešili svet. Že res, da je to stanje lahko izjemno zdravo, saj so ketoni za naše telo resnično dobri. Vendar bi se strinjala s tem, kar je rekel Tim Ferris: »To je lahko najboljša dieta za tiste, ki se je držijo 100% in najslabša dieta za tiste, ki se je držijo 80%«.

Moja osebna izkušnja s tem načinom hranjenja je slaba, sploh, če zraven pride še strategija »delnega postenja«. Vendar pa je to za mojo telesno konstitucijo logično in hvala bogu, sem se iz tega načina prehranjevanja ogromno naučila. Pa vendar imam prijateljico, ki je s to strategijo izgubila več kot 30kg, vendar pa je njena telesna konstitucija povsem drugačna in več kot očitno njene prebavne bakterije na to odreagirajo optimalno. Iste bakterije so v meni s tem prehranjevanjem povzročile pravo malo zastrupitev.

Nauk zgodbe: Raziščite svojo telesno konstitucijo in si oblikujte življenjske, prehranske in športne strategije okrog nje. Ogromno informacij o tem najdete v tradicionalnih pristopih k zdravju, kot sta Kitajska tradicionalna medicina in Ayurveda.

Za tiste, ki želite vedeti kaj več o sami ketozi □

KAJ JE KETOZA?

Ketoza je proces, v katerem naše telo namesto sladkorja, kot vir energije uporabi maščobo.

Za lažje razumevanje pomislite na to analogijo: *Naše telo je ogenj, sladkor je papir in maščoba so polena. Če v ogenj vržete papir, bo ta v trenutku zgorel, zato boste konstantno potrebovali nov papir, da boste ogenj ohranjali pri življenju. Če pa na ogenj vržete poleno, pa bo eno poleno ohranjalo ogenj precej dlje časa.*

Seveda se ta prehod ne zgodi čez noč in nekateri vstopijo v ketozo šele po nekaj tednih.

SPLOŠNA PRIPOROČILA:

<ul style="list-style-type: none"> • Povečajte vnos vode • Ne jejte po 20.00 zvečer (telo ne potrebuje energije za počitek) • Ne jejte, kadar ste pod stresom • Hrano konkretno prežvečite • Jejte ZAVESTNO • Kupujte lokalno hrano in ne tropskih uvozov (vaše telo najbolje pozna hrano, ki je zrastle v našem okolju) • Pojejte vsaj malo proteinov v vsakem obroku • Za solate uporabljajte ekstra deviško oljčno olje, za peko pa kokosovo olje • Uporabljajte ghee, navadno organsko maslo ali pa kokosovo maščobo za peko • Ne jejte vnaprej pripravljene, pakirane hrane • Berite etikete! • Namakajte vsa semena, oreščke in žita • Jejte meso pašne živine • Jejte jajca biodinamične reje • Bodite pripravljeni in organizirani • Meso počasi kuhajte 	<p>IZOGIBAJTE SE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mleku in mlečnim izdelkom ☐ uporabljajte kozje, ovčje ali organsko mleko iz domačih kmetij • Soji • Pšenici in glutenu • Izdelkom z nizko vsebnostjo maščob • Sladkim pijačam • Kofeinu • Alkohol • Rafiniranemu sladkorju • Rafinirani soli • Umetnim sladilom in dodatkom kot je vegeta, jušna kocka,... • Neorganskemu mesu in jajcam • Proteinskim ploščicam in praškom • ČEMURKOLI ČESAR SESTAVIN NE POZNATE ALI JIH NE ZNATE IZGOVORITI
--	--

ŠE ZADNJI NASVET...

Kadar v sebi čutite jezo, stres ali kakršnokoli vznemirjenost, si raje vzemite dve minuti, se predihajte in se šele nato odpravite skuhat večerjo. Enako velja, če

se odpravljate na večerjo nekam ven. Nikakor se ne poslužujte grickanja na poti. To ni zavestno. Verjemite, da bo hrana drugače prebavljena in predvsem vaše počutje kot dan in noč.

SEDAJ PA SE DELO ŠELE ZARES PRIČNE...

Moja naloga se na tej točki zaključuje. Namen je bil, da vam predam čim več preverjenih informacij, na čimbolj preprost način. Vse nasvete sem si drznila spisati le zato, ker sem jih preizkusila na lastni koži.

Seveda pa se z mojim koncem začne vaš začetek. Spremembe se ne bodo zgodile same, če jih ne boste postopno in zavestno inkorporirali v svoj način življenja.

Želim vam veliko sreče!

U.

