

OKREPIMO SVOJE ZDRAVJE



Kaj lahko naredimo za svoje zdravje in odpornost?

Poleg tega, da dosledno upoštevamo vsa navodila za preprečitev širjenja virusov, podana s strani zdravstvenih delavcev in državnih ustanov, lahko za svoj organizem lahko največ naredimo sami. To nam bo v času širjenja virusov še posebej koristilo, ne glede na to, ali smo zdravi, ali pa imamo katero od kroničnih bolezni. V slednjem primeru poskrbimo, da je naše zdravstveno stanje čimbolj »pod kontrolo«.

Naš obrambni sistem je sestavljen iz različnih organov in celic, kot so npr. levkociti in limfociti. V organiziranem sistemu ti elementi skupaj sodelujejo pri odkrivanju tujkov, ki so nevarni za organizem, da jih uničijo in odstranijo iz telesa. Naša naloga je, da ta svoj neverjeten obrambni sistem vzdržujemo in krepimo. Vsi, ki po okužbi ozdravijo po naravni poti, se za to lahko zahvalijo svojemu imunskemu sistemu.

Kaj lahko torej za krepitev svojega imunskega sistema naredimo sami? Oglejmo si nekaj bistvenih točk:

1. FIZIČNA AKTIVNOST,

gibanje oz. telovadba učinkovito krepi delovanje imunskega sistema, vendar mora biti redna in zmerna. Vpliv na človeško telo traja še nekaj ur po koncu aktivnosti. Priporočljiva je dnevna vadba, najbolje na prostem ali pri odprtem oknu.

Ob omejitvah gibanja, ki jih predpisujejo državni odloki, si poiščimo dejavnost v času, ko ne motimo drugih (npr. 30-minutna hoja vsaj 3 do 5-krat na teden). To še predvsem velja za vse v rizični skupini. Pretirana neaktivnost je namreč prav tako nevarna kot kajenje - s sedenjem doma ne bomo ohranili zdravja.



2. SONČNA SVETLOBA je podobna »čudežnemu« zdravilu za gradnjo imunskega sistema. Je brezplačna in spodbudna. Vita-



min D ali sončni vitamin, ki ga prejmemo s sončno svetlobo, je izjemnega pomena za gradnjo našega imunskega sistema. Ljudje zelo radi zastiramo okna z zavesami ali roletami. V času, ko preživimo večino časa v stanovanjih, se moramo zavedati, da ravno svetlo-



ba zavira razvoj mikrobov – bakterij, virusov in plesni v bivalnih prostorih. Odgrnimo zaves, pa bodo blede lica dobila zdravo barvo. Na balkonu ali terasi se naužijmo sončnega vitamina D.

Načrtujmo, da čim več časa preživimo zunaj, na sončni svetlobi, in tako okrepimo imunski sistem. Poskrbimo za zadostno količino D vitamina v organizmu. Dobili ga bomo, če se v opoldanskih urah, ko je sonce visoko, za nekaj časa z odkritim obrazom in rokami izpostavimo soncu. Pridobimo ga s sprehodom v sončnem vremenu ali s sedenjem na soncu (z ustrezno zaščito). Lahko pa ga, sploh v zimskih mesecih, nadomeščamo s prehranskim dopolnilom - vitaminom D.

Sončna svetloba vam bo pomagala izboljšati nočno spanje in razpoloženje posebno sedaj, ko ste zaskrbljeni zaradi virusov.

3. NOČNI POČITEK.

Številni ljudje vstajajo zjutraj nespočiti, ker niso imeli dovolj nočnega počitka. Pomanjkanje spanca je dokazano vzrok za mnoge težave z duševnim in telesnim zdravjem, med drugim tudi za težave povezane z oslabljenim imunskim sistemom.





Bedenje dolgo v noč bo oslabilo naš obrambni mehanizem, še posebej, če oči in možgane izčrpavamo z gledanjem v prižgane telefonske, računalniške ali televizijske zaslone.

Zakaj je spanec tako pomemben za naš imunski sistem? Med nočnim počitkom se obrambni sistem osveži in obnovi, premalo spanca pa oslabi naš obrambni sistem, da ta ne more dovolj učinkovito opravljati svoje naloge. Posledica je večja verjetnost obolenj, tudi prebolevanje bolezni, kot sta gripa ali prehlad, bo z oslabljenim imunskim sistemom trajalo dalj časa. Zato razmišljajmo o tem in skrbimo za svoje zdravje. Ne glede na svojo starost poskrbimo za dovolj kvalitetnega spanja.

Kako se dovolj časa naspati in razviti pravilno higieno spanja? Če bomo vsaj dve uri pred polnočjo ugasnili vse zaslone in luči, bomo zaradi naravnega delovanja hormonov v telesu doživeli čudežno spremembo. Priporočeno je tudi, da razvijemo rutino in se vsak dan odpravimo spat ob enakem času, poskusimo pa se tudi vsak dan zbuditi ob isti uri. Ključnega pomena je, da tudi času socialnega distanciranja in dela od doma obdržimo to rutino. Pomembno je tudi okolje - za kvaliteten spanec naj bo prostor temen, pred spanjem pa se izognimo gledanju televizije in uporabi računalnika oz. telefona. Na nočni spanec se raje pripravimo z raztezanjem mišic ali dobrim branjem. Tako se bomo tudi otresli stresa in se pred spancem sprostili.

4. VODA. Vsak dan pijmo dovolj vode. Dnevno je priporočljivo popiti vsaj 1,5 do 2 litra vode, razen pri omejitvah zaradi določenih bolezni. Ni dela telesa, ki ne bi rabil vode za svoje delovanje, s pitjem vode bomo izboljšali tudi učinkovitost imunskega sistema.

Voda ni dobra le za pitje, ampak tudi za zunanjo uporabo. Temeljito umivanje rok je izredno pomembno - še posebej v času širjenja infekcijskih okužb. Jutranje izmenično tuširanje z vročo in hladno vodo nas bo osvežilo in okrepilo,





večerna kopel ali prha z mlačno vodo pa umirila in pomagala da se otresemo tesnobe in bojazni.

5. ZRAK. Poskrbimo, da bo našemu organizmu vedno na voljo svež zrak z dovolj kisika. Zagotovimo neprestan dotok svežega zraka ali pa bivalne prostore večkrat na dan dobro prezračimo. Ne onesnažujmo svojega okolja s cigaretnim dimom. Sveži zrak uničuje mikrobe v prostoru.

Večkrat na dan na stežaj odprite okna za vsaj 5 minut in ob enem v vaš dom spustite tudi sonce.

Svež zrak je eno najboljših naravnih zdravil. Najlažje se ga naužijemo med telesno aktivnostjo na prostem ali pri odprtem oknu.

Za največji učinek se naučimo pravilnega dihanja s trebušno prepono, ki bo prezračilo celotna pljuča. Pravilno dihanje lahko vadimo tako, da se udobno usedemo, zapremo oči in počasi vdihnemo (trebuh naj se med vdihom razširi). Sapo zadržimo 4 do 10 sekund. Nato počasi izdihnemo, pri tem pa pazimo, da potisnemo zrak iz trebuha. Če je mogoče, cikel 10-krat ponovimo. To vrsto dihanja je priporočljivo vaditi takoj zjutraj in pred spanjem (Vzajemna - Varuh zdravja).

Dovolj kisika v krvi bo izboljšalo delovanje obrambnega sistema, prav tako bo pripomoglo, da bo vsaka celica dobila dovolj energije.

6. PREHRANA, ki temelji na uporabi nerafiniranih in polnovrednih rastlinskih živil, je eden od zelo pomembnih dejavnikov dobrega zdravja. Če želimo vzdrževati dobro delujoč imunski sistem, naj zaužita živila vsebujejo hranilne snovi kot so:

- vitamini, še posebno vitamin C (v sadju in zelenjavi) in vitamin D (sončenje ali kot prehranski dodatek);
- minerali, kot sta selen in cink, ki se nahajata v brazilskih orehih,



polnozrnatih žitih, sončničnih semenih, pšeničnih kalčkih, sezamu, bučnih semenih, indijskih orehih, stročnicah itd.

- Rastlinska barvila, ki privlačno obarvajo sadje in zelenjavo, prav tako spodbujajo obrambni sistem. Posebej učinkoviti so vijolični in temno modri antocijani, ki jih najdemo v borovnicah, temnem grozdju, jajčevcih, rdečem zelju itd., ter oranžno obarvani karotenoidi v citrusih, korenju, zimskih bučah, ... Različno obarvana rastlinska živila obilno vključimo v dva ali tri redne dnevne obroke. Uživajmo česen, ki stimulira imunski sistem.



Te zaščitne snovi najbolje delujejo zaužite z rastlinskimi živili, ker so za njihovo delovanje potrebne še mnoge druge spremljajoče hranilne snovi - t. i. fitohranila.

Izogibajmo se rafiniranih živil, še posebno dodanega sladkorja v umetnih pijačah, sladicah in drugih izdelkih živilske industrije. Že 6 žličk zaužitega sladkorja lahko namreč za četrtno zmanjša učinkovitost belih krvničk, ki v telesu uničujejo bolezenske vsiljivce, 24 žličk zaužitega sladkorja pa bo bele krvne celice ohromilo skoraj v celoti (92 %). Takšni negativni učinki uživanja sladkorja bodo trajali nekaj ur.

Kaj pa alkohol, na katerega mnogi stavijo pri svoji obrambi pred mikrobi? Raziskave so pokazale, da uživanje alkohola celo zmanjša delovanje imunskega sistema in poveča možnost infekcije.

7. DUŠEVNO ZDRAVJE.

Pomislimo tudi na osamljenost mnogih, ki se je v času krize zelo povečala. Duševno zdravje je poleg telesnega zdravja nujen pogoj za uspešno delo-





vanje posameznika, pa tudi skupnosti in družbe kot celote. V času negotovosti in strahu zaradi morebitnih zdravstvenih in finančnih posledic krize, je še posebej pomembno, da smo drug z drugim solidarni in sočutni. Občutki osamljenosti in nemoči so se v teh časih izredno poglobili. Za dobro počutje poskusimo razmišljati o osebah, ki jih je kriza tako ali drugače prizadela in bi potrebovali našo pomoč.

Pokličimo sorodnike, sosede, starejše osebe in prijatelje, pomahajmo jim skozi okno, napišimo jim pozitivno sporočilo. Poskrbimo za oskrbo z živili ostarelih, bolnih ali nemočnih. Pogovarjajmo se o pozitivnih stvareh, kajti strah pred boleznijo oz. smrtjo je močan dejavnik tveganja za nastanek duševne bolezni. S spodbujanjem in pomočjo drugim bomo hkrati najbolj pomagali tudi sebi.

V kolikor opazite, da zgolj pogovor ne zadošča, pomagajte osebi tako, da jo napotite k strokovnjakom, ki lahko pomagajo pri izhodu iz stiske. Seznam števil strokovnjakov: <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

8. ZAUPANJE.

Lahko se zgodi, da nam kljub upoštevanju vseh navodil za zdravo življenje zmanjkata še dva pomembna dejavnika - duhovno zdravje in socialno zdravje (zdravje na področju medosebnih odnosov).

Različne raziskave potrjujejo, da oba dejavnika prinašata izboljšave tako telesno kot na področju duševnosti. Lastnost, ki je skupna obeh, je zagotovo zaupanje.

Zdrave odnose in zaupanje v odnose lahko opredelimo kot sposobnost, da tvorimo smiselne stike in odnose z drugimi ljudmi. Dobri medosebni odnosi v družini, krogu prijateljev, s sosedi in na delovnem mestu ščitijo naše duševno zdravje, prav tako zmanjšujejo verjetnost različnih zdravstvenih tveganj (infarkt, kronične bolez-





ni, vnetja, oslavljen imunski sistem...) in pozitivno vplivajo na podaljšanje našega življenja.

Po drugi strani dolgoletne mednarodne raziskave kažejo, da so ljudje, ki zaupajo v Boga v primerjavi s tistimi, ki nimajo osebne vere, bolj zdravi in da živijo srečnejše ter v povprečju do sedem let daljše življenje. Vera namreč pomaga k bolj optimistični in pozitivni naravnosti, ta pa, med drugim, zmanjšuje stres in znižuje visok krvni tlak, ki je pomemben dejavnik pri tveganjih za srčno-žilna obolenja. Znanstveniki s svetovno znane klinike Mayo v ZDA so pokazali, da obstaja tesna povezava med zdravjem, sposobnostjo premagovanja življenjskih izzivov in tem, da so posamezniki duhovno oz. versko aktivni.*

Duhovne oz. verne osebe vedo, da Bog skrbi za njih (1. Petrovo pismo 5,7), zavedanje o Božji prisotnosti v življenju (Izaija 41,10.13) pa je zdravilno tako za telo kot čustva. Zaupanje v Boga, ki pozna človekove osebne in družbene stiske ter upanje v pozitivno in dokončno rešitev teh (Razodetje 21,1-5) nas osvobajata notranje napetosti in prinašata duševni mir (Izaija 26,3). Iz tega sledi sporočilo, da lahko vera okrepi vaše telesno in čustveno zdravje ter pozitivno deluje tudi na socialno zdravje in s tem prispeva k večji kakovosti ne le osebnega ampak tudi življenja celotne družbe.

* * *

VEČ O PODPORI IMUNSKEMU SISTEMU

Telo vsakega človeka se neprestano bori proti patogenim mikroorganizmom in telesu tujim substancam. Istočasno jih mora tudi uničiti in odstraniti z oziroma iz organizma. Obramba telesa naj bi vedno delovala, zato jo moramo vzdrževati v dobrem stanju. Prva linija obrambe vključuje kožo, znoj, sluz, solze, slino, prebavne sokove in pomemben element: pravilno sestavo črevesne mikrobiote. Druga linija obrambe (nič manj pomembna) je imunski sistem, ki ima v organizmu pomembno zaščitno vlogo. Sestavljajo ga organi kot so vranica, timus, tonzile, slepič, limfne žleze in določene celice kot so limfociti, levkociti itd. Vse elementi delujejo skupaj kot uigran orkester.

Našteli smo že pomembne dejavnike, ki imajo pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema in tako vzpodbujajo zdravje (pitje





in zunanja uporaba vode, gibanje, sončna svetloba in D vitamin, počitek, ...) . V nadaljevanju se bomo posvetili enemu teh pomembnih dejavnikov - uravnoreženi prehrani.

Osiromašena prehrana in podhranjenost povzročita pomanjkanje pomembnih hranilnih snovi v organizmu in s tem oslajljeno delovanje imunskega sistema. Nekatera živila vsebujejo posebne snovi, ki izboljšajo delovanje imunskega sistema, npr. antioksidante (vitamin A,C, in E) ter minerale v sledih (železo, selen in cink). Taka živila so sadje, zelenjava, polnozrnat žita, semena in oreški.

Določena živila, kot sta česen in čebula, vsebujejo snovi, ki delujejo kot naravni antibiotiki, seveda ne tako močno in učinkovito kot farmacevtski.

Tudi če jemljemo zdravila (v primeru infekcij, akutnih ali kroničnih obolenj), nam bo uravnorežena prehrana pomagala, da bomo lažje premagovali ali prenašali bolezen oziroma razne posege v telesu in prej ozdraveli. »Hrana je zdravilo in zdravilo je hrana«, je sicer star, a še vedno aktualen rek.

Ne pozabimo:

- Alkohol oslabi delovanje raznih telesnih funkcij vključno z delovanjem imunskega sistema.
- Rafiniran sladkor zmanjša delovanje belih krvničk in s tem oslabi imunski sistem.

KAJ JE DOBRO VEDETI?

Osnova prehrane pri odraslih naj bi bila pretežno nerafinirana rastlinska živila, ki nas oskrbijo z mnogimi vitamini, minerali in zaščitnimi snovmi.

Sadje vsebuje obilno vseh teh snovi, če ga uživamo v nerafinirani obliki. Citrusi (pomaranče, mandarine, limone, ...) vsebujejo poleg vitamina C še beta karotene, flavonoide, ... Morda kdo pomisli: »Saj pijem pomarančni sok!« Da, a v pomarančnem soku ni vlaknin, manj je tudi kalcija.

Nekatere vrste zelenjave nam morda niso najbolj pri srcu, a vsebujejo nepogrešljive vitamine, minerale in ostale zaščitne snovi, ki jih telo potrebuje - tudi za dobro delovanje imunskega sistema. Če smo zdravi, lahko skoraj vse vrste zelenjave zaužijemo surove, sku-





hati moramo le krompir in stročnice (nekateri ljudje morajo zaradi zdravstvenih problemov vse sadje in zelenjavo uživati kuhano).

Nepogrešljiva živila v našem planiranju obrokov naj bodo nerafinirana žita in stročnice, vključimo pa tudi semena in oreščke.

Poleg raznovrstnosti živil v naši prehrani, so pomembni tudi podnebje, letni časi, naš poklic, starost in življenjske okoliščine. Razmišljajmo o prehranskih potrebah otrok, nosečnic in doječih mater, starejših, bolnih in tistih z alergijami ter intoleranco na določene vrste hrane. Upoštevajmo tudi svojo ekonomsko zmogljivost in razpoložljivost živil v različnih letnih časih. Če smo pripravljeni upoštevati pri prehrani vse te nasvete, smo že marsikaj naredili za ohranbo svojega telesa.

Pomembno je tudi, da živila, ki jih nabereмо na vrtu ali kupimo v trgovini ali na tržnici, ne vsebujejo gnilobe, poškodb ali plesni. Bolje je plačati malo višjo ceno ter izbrati kvalitetna živila. Shranimo jih v primerno hladen in (če je potrebno) temen prostor.

Ko **načrtujemo** obroke, naj bo **zajtrk** kvaliteten in obilen, **večerja** pa lahka in vsaj tri ure pred spanjem. Če smo zaposleni, pripravimo popoldne po službi en obrok namesto večerje in kosila (verjetno smo imeli okoli poldneva malico). Obroki naj bodo preprosti po sestavi živil in pripravi, **vsak dan pa naj zagotovijo vse potrebne hranilne snovi v pravi količini.** Če **bomo obroke načrtovali**, bomo vedeli tudi, katera živila moramo kupiti in v kakšni količini.

PRIPOROČLJIVA ŽIVILA, KI VSEBUJEJO SNOVI ZA POVEČANJE ODPORNOSTI ORGANIZMA:

Vsi naravni pigmenti, ki obarvajo sadje ali zelenjavo, pripomorejo k dobremu delovanju obrambnega sistema, zato bomo izbirali **raznobarvna živila.**

- Jagodičevje, temno grozdje, stročnice, oreški in semena vsebujejo polifenole.
- Peteršilj, zelena, čebula in pomaranče vsebujejo zaščitno snov apigenin.
- Temno zelena zelenjava, križnice (brokoli, cvetača, zelje, ohrovt itd.), rdeča čebula, paprika, jabolka, jagodičevje, češnje in grozdje





vsebujejo kvarcetin. Nahaja se v lupini ali tik pod lupino sadja, zunanjih listih zelenjave. Sok ga skoraj ne vsebuje.

- Avokado, krompir, paradižnik, jagode, beluši in grenivka vsebujejo dober antioksidant glutation.
- Zeliščne začimbe bazilika, rožmarin, kurkuma in česen vsebujejo odlične zaščitne snovi.
- V polnozrnatih žitih, sadju in zelenjavi so vitamini in minerali, ki so nujno potrebni za dobro delovanje imunskega sistema.

Skoraj vsa rastlinska živila torej vsebujejo pomembne snovi za zdravje, zato se bomo odločili za **raznoverstnost živil**. **Skrbno načrtujemo obroke in uporabimo vsa živila**, ki jih imamo doma. Tako bomo **odgovorni in varčni**, saj živil ne bomo metali stran.

* * *



Jedilnik za krepitev zdravja



ZAJTRK

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, žal pa le zelo malo ljudi zajtrkuje oziroma si pripravi hranljiv zajtrk. Priprava hranljivega in uravnoveženega zajtrka je lahko preprosta, če za pripravo uporabimo raznovrstna nerafiniranih živila. Tako svojemu organizmu zagotovimo hranljive snovi za rast, obnovo, dobro aktivnost imunskega sistema ter energijo za umske in telesne dejavnosti. Zajtrkujmo žitne jedi, polnozrnat kruh, sveže ali suho sadje, zelenjavo, stročnice, razna mleka (lahko rastlinska) in mlečne izdelke, oreščke in semena.

Večino stvari lahko pripravimo že dan prej. Smiselno je pripraviti načrt zajtrkov za ves teden, da lahko nakupimo potrebna živila. Ne ponavljajmo istih jedi, raje okušajmo nove okuse. Z dobro voljo in željo, da bo naš zajtrk okusen in zdrav, uspeh ne bo izostal.

Predstavljamo vam dve vrsti zajtrka - sadje z žitom in sladke ter slane namaze. Pri vseh receptih velja razmerje - 1 skodelica = 2,5 dl.

Sadje z žitom

Ovseni narastek z jabolki

- 2 skodelici ovsenih kosmičev
- 1 skodelica opranih rozin
- 1 skodelica zmletih ali nasekljanih sončnic (rahlo popraženih)
- ½ žličke soli
- 2 večji banani, zmečkani
- 2 skodelici vode
- 1 žlica vanilijevega sladkorja

Naštete sestavine dobro premešamo in previdno primešamo še

- 6 olupljenih jabolk, narezanih na lističe

Semena vedno blago popražimo v suhi ponvi. S tem se izognemo grenkemu okusu. Ovsene kosmiče lahko zvečer namočimo v dveh skodelicah vode, zjutraj primešamo ostale sestavine.

Če želimo še izboljšati okus, maso stresemo v pekač in malo zapečemo v pečici na 180°C.





Različice:

- Kosmiče zamenjamo z dvema skodelicama kuhane ajdove ali prosene kaše, količino vode zmanjšamo na eno skodelico.
- Namesto vode uporabimo rastlinsko mleko.
- Jabolka zamenjamo s slivami (ali s sezonskim sadjem).
- Obogatimo s skodelico zmletih mandljev namesto sončnic.
- Sveža jabolka zamenjamo s suhimi.

Zraven lahko postrežemo jogurt, rdeči grozdni sok, razna rastlinska mleka, ...

Namazi (sladki s sadjem, slani z zelenjavo)

Najbolje je, da namaze pripravimo sami in sicer vnaprej. So odlični za zajtrk. Po lastnih željah in okusu lahko sestavljamo različne kombinacije:

- sadje in žita,
- sadje in oreščke ali semena,
- zelenjavo in stročnice,
- zelenjavo in oreščke ali semena itn.



Poleg sladkega namaza postrežimo sadje, gosti sok, smuti ali mleko (lahko rastlinsko), poleg slanega namaza pa zelenjavo, mleko ali jogurt. Za zdravje je zelo pomembno, da z namazi uporabljamo polnozrnatih kruh. Namesto kruha lahko namaz uporabimo tudi pri palačinkah ali vaflih. Količine ustrezno zmanjšamo ali povečamo.

Čičerkin namaz

- 2 skodelici kuhane čičerke (1 konzerva)
- ½ skodelici rahlo prepraženega sezama, zmletega
- ½ žličke soli
- ½ - 1 žlička limoninega soka
- 1 strt strok česna
- 1–2 žlici olja (olivno)
- malo vode



Sezam rahlo popražimo v ponvi brez olja. Pražimo tako, da vse skozi mešamo. Ko porumeni (ne sme postati temen), ga ohladimo in





zmeljemo v kavnem mlinčku. Vse sestavine damo v električni mešalnik in zmešamo. Vodo dodajamo postopoma, da dobimo gost namaz.



Namaz iz suhih sliv

- 2 skodelici izkoščičenih in narezanih suhih sliv
 - 1 skodelica zmletih mandeljnov ali indijskih orehov
 - nekaj žlic jabolčnega ali pomarančnega soka
- Če so slive trde, jih predhodno prevremo v malo vode. Vse sestavine zmešamo v električnem mešalniku.
- Različice:
- Suhe slive zamenjamo z dateljni ali večjimi rozinami.
 - Namesto soka vzamemo polovico manjše pomaranče.

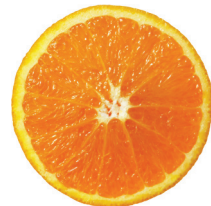
Skutin namaz z dateljni

- 1 skodelica posnete skute
 - ½ skodelice izkoščičenih dateljnov
- Dateljne prevremo v malo vode, ohladimo in s paličnim mešalnikom zmešamo v gladko maso. Dodamo skuto in dobro premešamo.
- Različica:
- Skuto zamenjamo s tofujem.



Pomarančni smuti

- 4 olupljene pomaranče
 - 2 jabolki, narezani na koščke
 - 1 žlica zmletega lana
 - 1–2 skodelici vode
- Sestavine zmešamo v električnem mešalniku.
- Različica:
- Vodo zamenjamo z rastlinskim mlekom.
 - Pomaranče zamenjamo z mandarinami.



Če nam je ostala kakšna jed od prejšnjega dne, jo lahko uporabimo za zajtrk. Če nam po kosilu ostanejo npr. pšenični, koruzni ali ajdovi **žganci**, si jih privoščimo za zajtrk, zraven pa mleko, smuti, jogurt, ali pa solato iz sezonske zelenjave.





KOSILO

Priprava okusnega in hranljivega kosila zahteva svoj čas, vendar je vredna truda in časa, saj s tem gradimo svoje zdravje in odpornost organizma. Morda lahko nekatere jedi vsaj delno pripravimo že dan prej. Nekatere jedi lahko zamrznemo in odmrznjene ne bodo spremenile okusa in teksture. Jedi za kosilo izberemo po želji. Poleg juhe ali enolončnice lahko naredimo narastek. Morda bomo testenine kombinirali z omako in solato. Včasih si bomo zaželeli polpete s kuhanim polnozrnatim rižem ali pa kašo, proseno ali ajdovo, z omako in solato. Kuhan ali pečen krompir je prav tako dobra priloga. Mogoče boste izbrali kakšno kombinacijo iz priloženih receptov.

Enolončnice in juhe so lahko del kosila ali pa celotno kosilo skupaj s kruhom in solato. Umetnost dobre enolončnice in juhe je v izbiri pravih zeliščnih začimb.

Ohrovtova enolončnica

- 1 manjša glava ohrovt
- 2 skodelici kuhanega fižola (lahko je rjav, bel ali rdeč)
- 3 korenčki, nastrgani
- ½ manjšega gomolja zelene, nastrganega
- 2 večja krompirja, narezana na kocke
- 1 narezana čebula
- 2 strta stroka česna
- 1 skodelica paradižnikovega pireja
- ½ žličke bazilike
- ½ žličke kumine
- 2 lovorjeva lista
- 1 žlička soli
- 2 žlici narezanega peteršilja
- 2 žlici olja
- 1 skodelica večjih ovsenih kosmičev



Zelenjavo operemo. Ohrovt narežemo na rezance. Čebulo in česen dušimo na olju s pol skodelice vode. Dodamo ohrovt, krompir, zeleno in korenček. Čez čas dodamo začimbe in fižol ter dolijemo





vročo vodo, ki naj prekrije sestavine. Ko je zelenjava mehka (ne prekuhana) dodamo ovsene kosmiče, peteršilj, olje in paradižnikov pire. Premešamo in prevremo. Ovsenih kosmičev dodamo samo toliko, da zgostimo enolončnico.

Različice:

- Namesto paradižnikovega pireja dodamo 1-2 žlici soka limone.
- Ohrovt lahko zamenjamo z zeljem.
- Namesto ovsenih kosmičev uporabimo ½ skodelice prosene kaše (dodamo skupaj s krompirjem).

Kremna zelena grahova juha

- 1 l tople vode
- 1 skodelica zmletih mandljev
- 1 žlica čebule v prahu
- ½ žličke česna v prahu
- 1 žlička soli
- ¼ žličke koprovega zelenja
- 2 žlici olja
- ščepec timijana
- 2 žlici narezanega peteršilja
- ½ kg kuhanega ali pasteriziranega graha

Vse sestavine razen peteršilja zmešamo v električnem mešalniku, da dobimo kremno juho. Juho potem zavremo, vre naj 5 -10 minut. Po želji dodamo 2 lovorjeva lista. Po juhi potrosimo peteršilj. Juha je hitro narejena in okusna.

Različica:

- okus dodatno obogatimo, če z ostalimi sestavinami zmešamo še dva lista narezane stebelne zelene.



Priloge

Rumeni riž z belo omako

- 1 skodelica polnozrnatega riža
 - ½ žličke soli
 - 3 skodelice vode
 - 1 žlička kurkume
- Zmešamo in skuhamo.





Različice:

- Namesto kurkume na koncu kuhanja dodamo 2 kuhana, pretlačena rumena korenčka.
- Namesto riža vzamemo kvinojo ali proseno kašo, ki jo skuhamo po navodilu.

Bela omaka

- 1 skodelica mleka, lahko je rastlinsko
- 1 skodelica vode
- 1 skodelica zmletih indijskih orehov
- 1 skodelica narezanih šampinjonov
- 1 žlička čebule v prahu
- 1 strt strok česna (po želji)
- 1 žlica olja
- 2 žlici škroba
- ½ žličke soli



Vse sestavine dobro premešamo, da dobimo gladko maso. Prelijemo v posodo za kuhanje in med mešanjem prevremo, da se masa zgosti.

Špageti z omako

½ kg polnozrnatih špagetov skuhamo v slani vodi in odcedimo.

Omaka

- 2 žlici olja
- 2 narezani čebuli
- 2 strta stroka česna
- 6 narezanih paradižnikov (lahko so iz konzerve)
- 5 žlic paradižnikovega pireja
- 1 žlička soli
- ½ žličke bazilike
- 1 žlica limoninega soka
- ¼ žličke origana
- ½ žlice medu



V malo vode in olja dušimo čebulo in česen. Dodamo ostale sestavine in dušimo vsaj še 10 minut.





Različice:

- Dodamo lahko 4 žlice sojinih koščkov ali 1 skodelico kuhanega fižola ali 1 kocko na drobno narezanega tofuja.
- Namesto špagetov vzamemo kuhan krompir v kosih ali široke rezance.

Narastek, polpete

Pečena leča z orehi

- 2 skodelici kuhane leče (1 skodelica surove)
- 1 skodelica zmletih orehov
- 3 skodelice koruznih kosmičev (slani corn flakes)
- 1 -2 skodelici vode
- 1 strt strok česna
- 1 narezana čebula
- 1 žlička soli
- 2 žlici olja

1 skodelico leče dobro skuhamo s 3 skodelicami vode in soljo. Česen in čebulo dušimo v olju in 2 žlicah vode. Koruzne kosmiče z roko nekoliko zdrobimo. Vse sestavine dobro premešamo, damo v pekač in spečemo v pečici pri 180°C.

Različica:

- Namesto vode vzamemo paradižnikov pire ali rastlinsko mleko.



Ječmenove polpete z bučnimi semeni

- 2 skodelici mehko skuhane ječmenove kaše
- 1 nasekljana čebula
- 1 skodelica zmletih bučnih semen
- 1 drobno nastrgan krompir
- 1 žlica zmletega lana
- 1 drobno nasekljana rdeča paprika
- 2 žlici olivnega olja
- ½ žličke timijana
- ½ žličke žajblja
- 1 žlička soli





Ječmenovo kašo zmeljemo ali dobro pretlačimo. Čebulo dušimo v olju z dodatkom vode. Vse sestavine dobro premešamo. Oblikujemo polpete. Polagamo jih na pekač, ki smo ga obložili s papirjem za pečenje. Pečemo v pečici na 180°C, do zlatorumene barve.

Različica:

- Čebulo zamenjamo z 1 žlico čebule v prahu.
- Bučna semena zamenjamo z drugimi semeni ali oreščki.
- Ječmenovo kašo zamenjamo z polnozrnatim rižem.

Solate

Solate so nepogrešljiv dodatek kosila. S številnimi kombinacijami sestavin lahko zadovoljimo vsak okus. Nekaj predlogov:

- zelena solata s koruznimi zrnji
- kumarična solata s suhim ali svežim koprom
- korenčkova solata s koprom ali peteršiljem
- krompirjeva solata z rdečo čebulo
- zeljna solata s korenčkom

Solatam lahko dodajamo različne sestavine: kuhane stročnice, kuhane drobne polnozrnatne testenine, kuhano proseno ali ajdovo kašo. Dopolnimo jih s prelivi.

Preliv z limono

- 1 žlica limoninega soka
- 2 žlici olja
- ½ žličke soli



Vse sestavine dobro premešamo in prelijemo solato. Količino prilagodimo količini solate.

Tofujeva majoneza

- 1 kocka (250g) zdrobljenega tofuja
- ½ skodelice zmletih indijskih orehov
- 2-3 žlice limoninega soka
- 1 žlička soli
- 2 žlici olja



Vse sestavine zmešamo s paličnim mešalnikom. Namesto indijskih orehov lahko uporabimo zmleta sončnična semena.





VEČERJA

Tretji obrok dneva naj bo lahek, sestava živil pa takšna, da bodo lahko prebavljiva. Ne pozabimo, da je telo po napornem dnevu utrujeno in rabi počitek. Pri večerji bodimo zato še posebej pozorni, da ne preobremenimo želodca in s tem celotnega organizma. Če bi radi izpustili enega od obrokov v dnevu, naj bo to večerja. Večerjajmo vsaj nekaj ur pred spanjem (upamo, da ne greste spat ob dveh ponoči :). **Če si pripravimo večerjo pozno zvečer, drugo jutro nimamo želje po zajtrku.**

Nekaj primernih predlogov za večerjo:

- sadje
- krekerji
- smutiji (sadne ali zelenjavne)
- popcorn, pečen na vročem zraku z narezanimi jabolki
- pečena jabolka – odlična stvar
- sadna pica
- sadna solata
- zelenjavna ali paradižnikova juha

Vam predlogi niso všeč? Potem preprosto ne večerjate.

Zelenjava za juho

Zelenjavo dobro operemo in narežemo na večje kose. Kuhamo pokrito na blagem ognju, da se zelenjava zmehta, vendar ne preveč, ker je potem neokusna in izgublja hranila. Zelenjavo lahko odcedimo in jo uporabimo drugi dan poleg krompirja ali testenin.

- Čisto juho lahko jemo z dodatki kot so krekerji, prepečenec, rezanci za juho, ...
- Gosto zelenjavno juho skupaj z zelenjavo malo ohladimo, potem pa dobro premešamo s paličnim mešalnikom.





Predlogi kombinacij sestavin za juho:

- 1 l vode, 2 narezana krompirja, 1 narezana čebula, 2 narezana korenčka, par listov narezanega zelja, 1 narezan koren peteršilja, ½ gomolja zelene, 1 žlico olivnega olja, 1 žlička soli
 - 1 l vode, 1 narezana koleraba, 1 narezan por, 4 narezani beluši, 1 žlička soli, 1 žlica olja
- Kombinacijo zelenjave izberemo sami. Uporabimo tisto, kar imamo na razpolago in je dobrega okusa, ko kombiniramo.

Sadna pica

Osnova za sadno pico:

- ½ kocke kvasa
- 1 žlička soli
- 2 skodelici mlačne vode
- 1 žlička sladkorja
- 6 žlic olja
- 2,5 skodelice polnozrnat pšenične ali pirine moke
- 2,5 skodelice polbele moke



V skledi za gnetenje testa pomešamo mlačno vodo, kvas, sladkor in sol. Dodamo moko in olje ter dobro premesimo, da dobimo gladko in elastično testo. Na toplem ga pustimo vzhajati na dvojno prostornino. Testa je za dve manjši ali eno večjo pico. Testo razvaljamo ali ga oblikujemo z rokami za pol prsta na debelo in položimo na pripravljen pekač poljubne oblike. Z roko pritismo testo na dno pekača, obloženega s papirjem za peko. Pustimo na toplem, da testo še enkrat nekoliko vzhaja. Osnovo spečemo v pečici na 170°C, da se lepo zlaturumeno zapeče.

Za sadne pice mora biti osnova pečena. Takšno lahko tudi zamrznemo.

Na pečeno osnovo narežemo sadje, ki ga imamo na razpolago. Sadje lahko kombiniramo z marmelado ali prelijemo s kremami iz suhega sadja, npr. z dateljni ali rozinami, ki jih zmiksamo s sokom ali vodo.

* * *





Vsebine brošure **Okrepimo svoje zdravje** so pripravili
Marjanca Hari, Katja Kotnik, Ana Kristovič in Zmago Godina
v sodelovanju s Humanitarnim društvom ADRA Slovenija.

Viri in več literature za branje

Allan Handysides, Peter Landless, Kathleen Kuntaraf, Fred Hardinge:
Celebration

Jorge Alberto Gonzales: ***101 Secrets***

Ellen G. White: ***Zdravje na dosegu roke***

Revija: ***Čili&zdravi***

Spletna stran ***www.sbz.si***

Marjanca Hari: ***Knjižice receptov: Mavrica zdravja, Kuhajmo za
zdravje, Pice, Moj dober zajtrk, Smutiji, Vegetarijansko praznično kosilo***

Mayo Clinic. Dostopano 16. maja 2021 na:
[www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(11\)62799-7/pdf](http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(11)62799-7/pdf)

Australian Government, Social Relationships. Dostopano
16. maja 2021 na: [www1.health.gov.au/internet/publications/
publishing.nsf/Content/mental-pubs-p-mono-toc](http://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/mental-pubs-p-mono-toc)

Viri fotografij po straneh, od zgoraj navzdol:
platnica: janiere-fernandez @ pexels.com
stran 2: pxhere.com
stran 3: alexander-shustov @ unsplash.com; PublicDomainPictures @ pixabay.com
stran 4: pxhere.com
stran 5: Andreas Glöckner @ Pixabay
stran 6: pxhere.com; son-bôm @ pexels.com
stran 7: matheus-bertelli @ pexels.com
stran 13: polina-tankilevitch @ pexels.com
stran 14: an_vision @ unsplash.com; pxhere.com
stran 15: داشو83 @ freepik.com; freepik.com; pxhere.com
stran 16: Cook Eat @ pexels.com
stran 17: ponyo-sakana @ pexels.com; pxhere.com
stran 18: pxhere.com; danijela-prijovic @ unsplash.com
stran 19: freepik.com; valeria_aksakova @ freepik.com
stran 20: standret @ freepik.com; Racool_studio @ freepik
stran 21: bluebird-provisions @ unsplash.com
stran 22: borrowedbites.com



[illegible]