

Varni pred kapjo, zvišanim tlakom, debelostjo, impotenco, različnimi raki ...

# Srce rešimo s hrano!

**T**udi če ste že kandidat za kirurški poseg zaradi koronarne srčne bolezni, se mu morda lahko izognete s pravilno prehrano in zdravili za znižanje holesterola. Doseči morate raven holesterola pod 3,88 mmol/kg. S spremembo prehrane lahko dejansko postanete imuni na srčni infarkt. Tako trdi ameriški srčni kirurg Caldwell B. Esselstyn.

V svoji knjigi *Preprečite in odpravite srčnožilne bolezni* je navedel veliko dokazov, da takšna hrana zelo koristi tudi zdravju na splošno. S hrano, ki vam reši srce, ste varni tudi pred drugimi boleznimi prehranskega preobila, kot so kap, zvišan krvni tlak, debelost, osteoporoza, diabetes tipa 2 in morda tudi senilnost. Zaščitni vas tudi pred številnimi zdravstvenimi težavami, ki jih raziskovalci povezujejo s prehranskimi dejavniki, vključno z impotenco in raki dojke, prostate, črevesja, danke, maternice in jajčnikov. Branje knjige vas bo natanko poučilo, kaj morate storiti, mi pa dodajamo, da je mogoče namesto zdravil za znižanje holesterola uporabiti slovenski Belinal Cholesterol, pripravek iz vej slovenske bele jelke.

Iz knjige povzemamo nasvete kirurgove žene Ann Crile Esselstyn, ki po moževih spoznanjih kuha vsej družini.

## SPREMEMBE

Spremembe, ki se jih lotevate, se vam bodo sprva morda zdele prenaporne. Navsezadnje boste morali opustiti prehranjevalne na-

*Hrana za zdravo srce varuje tudi pred boleznimi prehranskega preobila, kot so kap, zvišan tlak, debelost, osteoporoza, diabetes 2 in senilnost.*

vade, ki so se vas držale vse življenje, in skoraj zagotovo se boste morali posloviti od nekaterih najljubših jedi. Vendar so naju dolgoletne izkušnje naučile, da pozitivna naravnost dela čudeže. Ko boste črtali maščobe z jedilnika, se vam bo okus spremenil. Preden se boste zavedli, bo izginil občutek prisile in si boste zdravo hrano *želeli* jesti.



Caldwell B. Esselstyn, dr. med.

Ko bo minilo nekaj časa, se vam solate z mastnimi polivkami in pice, debelo obložene s sirom, enostavno ne bodo zdele več privlačne. Prgišče grozdja ali sladkih češnjevih paradižnikov se vam bo zdelo takšna poslastica, kakršna so se vam nekoč zdeli piškoti z ogromno masla. Prav lahko se zgodi, da se bosta pica brez sira ali polnozrnat kruh, obložen z rezinami sveže breskve, uvrstila med vaše najljubše jedi.

## NAČELA

Ta program je tako učinkovit zaradi upoštevanja podrobnosti. Toda v ozadju podrobnosti je nekaj splošnih načel, ki jih je pomembno razumeti. Povsem rastlinsko prehrano opredeljujejo:

- Vsebnost maščob v razponu od 9 do 12 odstotkov skupnega števila zaužitih kalorij, vendar so pri tem izključena iztisnjena olja, živalski in mlečni izdelki.
- Nič holesterola.
- Minimalna količina prostih radikalov – kemičnih snovi, ki močno škodujejo telesu in jih je ogromno v običajni zahodnjaški prehrani.
- Velika količina antioksidantov, naravnih spojin, ki nevtralizirajo proste radikale.
- Velika količina naravnih vlaknin z dvojnimi učinkom: vlaknine so ključnega pomena za zdravje, obenem pa napolnijo želodec in vam dajo občutek sitosti.

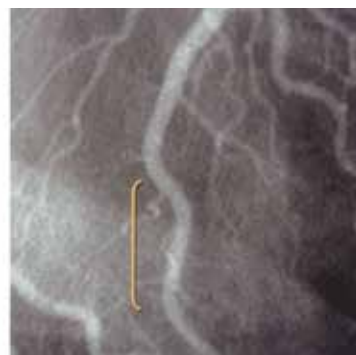
Če imate koronarno srčno bolezen – ali če je nočete nikoli imeti – je izjemno pomembno doumeti tri najst neomajnih pravil:

## PRAVILA

1. Ne jejte mesa.
2. Ne jejte perutnine, niti belega perutninskega mesa.
3. Ne jejte rib.
4. Ne jejte *nobenih* mlečnih izdelkov. To pomeni nobenega posnetega mleka, nobenega nemastnega jogurta, nobenega mlečnega šejka in *nikoli* nobenega sira.
5. Ne jejte jajc. Ne jejte jajčnih beljakov – niti v nadomestkih jajc z vsebnostjo jajčnih beljakov.
6. Sploh ne uporabljajte *nobenega olja*. Niti deviškega olivnega olja ali olja oljne ogrščice.
7. Uporabljajte samo polnozrnat žitne izdelke. Se pravi, *nobenih* izdelkov iz bele moke. Preverite, ali je na seznamu sestavin beseda »polnovredno« ali »polnozrna-to«. Izogibajte se pšeničnemu zdrobu, saj ni polnovredno živilo. Jejte rjavi riž.
8. Ne pijte sadnih sokov. (Dobro pa je, če jeste sadje, ali če uporabite majhno količino sadnih sokov v receptih oziroma za aromatiziranje pijač.)
9. Ne jejte nobenih oreščkov. (Toda če nimate koronarne srčne bolezni, lahko občasno jeste orehe.)
10. Ne jejte avokada.
11. Ne jejte kokosa.
12. Bodite previdni pri sojinih izdelkih. Mnogi so močno predelani in vsebujejo veliko maščob. Jejte »lahki« tofu. Izogibajte se sojinemu siru, ker skoraj vedno vsebuje olje in kazein.



Primerjalna koronarna angiograma arterije kažeta njeno drastično izboljšanje, potem ko se je bolnik 32 mesecev prehranjeval na rastlinski osnovi, ne da bi jemal zdravila za zniževanje holesterola.



Fotoarhiv Misteriji

13. Preberite knjigo *Kitajska študija*, ki sta jo napisala dr. Colin Campbell in Thomas Campbell (Misteriji.si; v slovenskem prevodu je izšla pri podjetju Sitis).

Ob upoštevanju teh pravil lahko uživete v pisani paleti zelenjave, žit, stročnic in sadja. Kot boste spoznali, imate na voljo res veliko izbire.

## SOL

Še beseda o soli: midva z možem je ne uporabljava. Tudi v najine recepte je ne vključujeva, saj ima večina moževih pacientov koronarno srčno bolezen in povišan krvni tlak – pri čemer sol utegne še poslabšati stanje. Ugotovila sva, da se večina pacientov voljno prilagodi naravnim okusom rastlinske prehrane brez soli.

Če pogrešate sol, poskusite dodajati jedem kis, limo-

no, poper, omako tabasko in druge pikantne omake. Če še vedno pogrešate sol, poskusite dodati miso ali tamari z majhno vsebnostjo natrija. Poskusite omejiti vnos natrija na manj kot 2 grama dnevno. Laže se boste odločali, če boste poznali vsebnost soli v raznih začimbah. Tu je nekaj zanimivih primerjav:

- morska sol, 1 žlička: 2360 mg natrija
- tamari z majhno vsebnostjo natrija, 1 žlička: 700 mg natrija
- miso, 1 žlička: 115 mg natrija

## ENOSTAVNI OBROKI

Pomagalo vam bo, če boste uživali enostavne obroke – in skoraj enake vsak dan. Recepti sledijo v naslednjem poglavju, vendar jih z domišljijo lahko vedno nekoliko spremenite. Na primer, sijajna os-

nova zajtrka so žita, denimo klasični ovseni kosmiči, pšenične blazinice brez dodanega sladkorja ali kosmiči iz več vrst žit z rozinami. Žitu lahko dodate banane ali drugo sadje. Slastni nadomestki mleka so jabolčni sok, mošt ali sveži pomarančni ali grenivkin sok (skupaj s koščki sadeža). Žitne kosmiče lahko jeste tudi z ovsenim mlekom, mandljevim mlekom ali z nemastnim sojinim mlekom. A daleč od tega, da bi bili žitni kosmiči edina možnost v času zajtrka. Zares okusne so palačinke iz polnozrnat moke, pripravljene brez jajc in olja. Opečeni polnozrnatih kruhki, na katere poleti naložim zrele, sveže breskve, vodijo na mojem seznamu noro okusnih zajtrkov. Opečene kruhke lahko obložite tudi s koluti banane ali z rezinami jagod, z zrelim mangom ali vašim najljubšim sadjem. Dajte domišljiji pristo pot. Zakaj ne bi zajtrkovali lečne ali grahove juhe ali ostankov solate, kar je moj najljubši zajtrk?

## SOLATE

Čim več obrokov začnete s solato. Solate so zdrave, dajo vam občutek sitosti in vas čudovito potešijo. Dodajte toliko vrst zelenjave, kolikor je mogoče. S solatnimi polivkami boste morda sprva imeli nekaj težav, saj zdaj ne uživajte več nobenega olja. Pomembno je najti polivko, ki vam je všeč, zato si vzemite nekaj časa za eksperimentiranje. Midva z možem sva vzljubila solate, prelite zgolj s kombinacijo balzamične-

*Pustite izdelek na polici, če med sestavinami naletite na: hidrogenirano, delno hidrogenirano, gliceridi; vse to so zahrbtni oblike maščobe.*

ga kisa in humusa (najin humus ne vsebuje tahinija, saj je ta zelo masten). Pripravite ga tako, da v sekljalniku obdelate kuhano čičeriko, česen in brizg limone. Dodajte še malo kisa ali gorčice in nastala bo čudovita polivka.

Kosilo naj bo po možnosti enostavno: juha, solata in kruh ali sendviči. Pri pripravi sendvičev bodite ustvarjalni. Lahko začnete kar z nemastnim humusom na polnozrnatem kruhu ali lepinji. Obložite s sesekljanim peteršiljem, mlado čebulo, nastrganim korenjem, rezinami kumare ali paradižnika, s paprikami, narezanimi na trakove, vloženo kuhano koruzo, fižolom, rižem, kuhanim brokoli-jem, gobami, špinacijo ali zeleno solato.

Močno priporoča, da za večerjo pripravite še eno zdravo solato in pester izbor sveže, sezonske zelenjave. Vendar je še veliko drugih možnosti. Jurčki, pečeni v pečici ali na žaru, s katero koli oma-

ko za jedi na žaru ali z manj slano omako tamari in z malo balzamičnega kisa, so čudoviti in imajo videz kosa mesa. Klobuki jurčkov so tudi sijajni »burgerji« med dvema rezinama polnozrnatega kruha ali v polnozrnatih bombicah.

## PREPROSTE JEDI

Od vseh jedi imava za večerjo najraje črni fižol z rižem. To jed pripraviva tudi za goste, saj je čudovitega videza in skoraj vsi jo imajo radi. Sestavine: črni fižol iz konzerve, rjavi riž, sesekljeni paradižniki v lastnem soku, sesekljana čebula, zamrznjena koruza, odtaljena v vroči vodi, sesekljana rdeča, rumena ali zelena paprika, nastrgano korenje, vodni oreščki, sesekljeni koriander in rukola, manj slana omaka tamari in salsa. Skuhajte riž. Pogrejte fižol. Vsako vrsto sesekljane zelenjave denite v svojo skodelo. Vsak naj si naloži riž na krožnik, nanj svoj izbor dodatnih sestavin, nato naj vse skupaj prelije s ta-



Foto splet

Dr. Esselstyn s soprogo Ann, ki v knjigi daje kuharske nasvete po moževih spoznanjih.

marijem in/ali salso. Ostanke shranite v skledi in jih naslednji dan uporabite kot solato, z dodatkom balzamičnega kisa. Nebeško!

Včasih so najenostavnejše jedi tudi najokusnejše. Čebulo lahko spečete na majhnem ognju, v pokriti posodi. Dlje ko se bo pekla, slajša bo postala. Zaužijte jo samostojno ali kot dodatek rižu ali pečenemu krompirju. Sladki krompir in jam sta izredno okusna in nasitna, njuna priprava pa je neverjetno enostavna. Zapomnite si le, da morate gomolje dovolj zgodaj postaviti v pečico, saj se morajo peči najmanj eno uro. Naslednja slastna, enostavna, hitro pripravljena in lepa jed je polnozrnat kuskus z gobovo omako (lahko uporabite kupljeno) in graham (lahko uporabite zamrznjenega). Stresite kuskus v vrelo vodo in opazujte, kako se pred vašimi očmi spremeni

v nekaj sekundah. Prelijte kuskus z gobovo omako. Kuhani grah z žlico naložite okoli kuskusa. Večerja bo pripravljena, kot bi mignil!

## PRIPRAVLJENA ŽIVILA

Ta prehranski načrt povečini sestavljajo sveža zelenjava in sadje, stročnice in polnovredna žita. Vendar lahko z nekaterimi kupljenimi izdelki aromatizirate in popestrite svojo kuhinjo. Mnoga pripravljena živila so varna in zelo okusna. Vendar *skrbno preberite seznam sestavin!*

Pustite izdelek na polici, če na seznamu sestavin naletite na katero od naslednjih besed ali besednih zvez: hidrogenirano, delno hidrogenirano, mono- ali digliceridi. Vse to so zahrbtni oblike maščobe.

Celo če že dolgo uporabljate neki izdelek, naj vas do-

»Rešitev, ki jo dr. Esselstyn predstavi v knjigi *Preprečite in odpravite srčnožilne bolezni*, je tako globokoumna kot Newtonovo odkritje težnosti. Polovica vseh Američanov, ki bodo danes umrli, bi lahko preložila srečanje s pogrebnikom, če bi sledila programu dr. Esselstyna.«

Howard F. Lyman

Knjiga (336 strani; 27,00 €)  
je na voljo na [Misteriji.si](http://Misteriji.si) ali  
051/307 777.



## Ko začnete uživati zgoj rastlinsko, polnovredno hrano brez dodanega olja, bo vaše telo samo našlo idealno težo.

mačnost ne zavede. *Preberite seznam sestavin!*

Kar zadeva žita, morate izbirati izključno polnozrnatne izdelke. Vsi poznamo polnovredna žita, kot so polnovredna pšenica, bulgur, polnovredni oves, polnovredna rž, ječmen, ajda, polnovredna koruza, divji riž in rjavi riž. Na voljo so tudi manj znana žita: kamut, kvinoja, amarant, proso, pira, enozrnica ali dvoznica. Vendar je pogosto težko ugotoviti, katero žito je polnovredno in katero ne. Sklepanje po barvi se ne obnese. Polnovred-

ni oves, na primer, je svetle barve, medtem ko je rafinirana moka morda potemnjena z melaso.

Tudi tu velja pravilo, da pozorno preberite seznam sestavin. Izbirajte samo »100-odstotno polnovredne« izdelke. Izdelki, označeni z izrazi »iz več vrst žit«, »iz drobljene pšenice«, »iz sedmih žit«, »mleto na kamen«, »100-odstotna pšenica« ali »obogatena moka« niso nujno polnovredni. Kruh *pumpernickel* izdelujejo iz ržene in pšenične moke, le redko iz celih zrn.

Prav tako je lahko izziv najti polnozrnatni kruh brez vsebnosti olja ali visokofruktoznega koruznega sirupa. Če *preberete seznam sestavin*, lahko v večini trgovin z zdravo hrano in tudi v večjem številu običajnih supermarketov izbirate med celo paleto kruha, narezanih štruc (rezine so po-

sebno okusne popečene), tortilj, lepinj in štručk.

### KUHALNIK ZA RIŽ

V naši družini ne bi mogli več pogrešati treh kuhinjskih pripomočkov. Prvi je kahalnik riža. Vanj stresete riž, nalijete vodo in greste po opravkih. Lahko ste brez skrbi, da se bo riž sam skuhal. Lahko ga daste kuhat že prej, da bo zares gotov, ko ga boste potrebovali.

Drugi pripomoček je mini strgalo, ki ga najdete v vsaki dobro založeni trgovini s kuhinjskimi pripomočki. Z njim je strganje lupinice agrumov ne le enostavno, ampak naravnost zabavno. (Namig: v ta namen uporabite le ekološko pridelane pomaranče, limone in limete!)

Tretji pripomoček je ožemalnik agrumov, ki spravi sok tudi iz najbolj suhih limon in limet. Najraje imam leseni ožemalnik.

### KOLIKO NAJ BI POJEDLI?

Če uživata izključno rastlinsko, polnovredno hrano brez dodanega olja, z veliko listne zelenjave in sploh vsemi vrstami barvite zelenjave, vam ni treba skrbeti glede telesne teže. Ni potrebno nikakršno preračunavanje ali štetje kalorij. Pri takšni prehrani praktično vsakdo izgubi odvečno težo. Vendar, če bi na vašem jedilniku prevladovala polnovredna žita, škrobata zelenjava in sladice, bi se kilogrami utegnili začeti vračati. Če se to zgodi, enostavno

Prosimo bralce revije, da nam sporočijo svoje izkušnje: 031/662 092, info@misteriji.si.

zmanjšajte količino zaužitih žit in škroba, povečajte količino listne zelenjave in zelenjave vseh barv ter črtajte sladice.

In zapomnite si: telesna vadba je pomembna! Bolj ko ste lahko telesno dejavni, bolj je za vas. V letih poučevanja v šoli mi je uspelo redno teči (pozimi pogosto po temi) in telovaditi z utežmi (ponavadi zjutraj, pred odhodom od doma). Zdaj živim zares razkošno, saj imam čas za obiskovanje tečajev joge, za tek ali tek na smučeh in za malo telovadbe z utežmi. Mož vsak dan preplava eno miljo, dviga uteži in kolesari trikrat tedensko. Hoja ali vzpenjanje po stopnicah – že samo, če boste vstali s stola, se bo poznalo. Gibanje koristi imunskemu sistemu, pomaga varovati telo pred možgansko kapjo in srčnim infarktom, osteoporozo in demenco, zavira rast raka in, seveda, ohranja normalno telesno težo.

Osnovno sporočilo je enostavno – in zelo dobrodošlo premnogim ljudem, ki so se vse življenje borili z odvečnimi kilogrami: ko začnete uživati izključno rastlinsko, polnovredno hrano brez dodanega olja, bo vaše telo samo našlo idealno težo. *Nikoli* ne boste imeli težav z odvečnimi kilogrami.

Naj vas vodi apetit!

J. V. ❁

**Belinal Cholesterol** vzdržuje normalne ravni slabega holesterola, preprečuje nastanek ateroskleroze, varuje srce in ožilje in koristi vsem, ki imajo povišane vrednosti holesterola. Vsebuje naraven patentiran izvleček vej slovenske bele jelke. Je nova formulacija naravnih polifenolov in sterolov iz vej bele jelke, vitamina B1 ter rastlinskih sterolov iz soje. Razvit je na podlagi raziskav vpliva izvlečka vej bele jelke na ožilje.

(19,00 €; Misteriji.si, 051/307 777)

