

**Како живети здравије лети
и решавати летње тегобе**

Аутор:

Георгиј Назаров

Издавач:

НИП „Здрав живот” Земун,

Палмира Тољатија 64

<http://www.zdravzivot.com>

e-mail: redakcija@zdravzivot.com

Штампа:

„Драслар партнер” Београд

ISBN 86-85403-12-X

Београд, 2006.

**КАКО ЖИВЕТИ ЗДРАВИЈЕ ЛЕТИ
и решавати летње тегобе**

Георгиј Назаров

Београд, 2006.

УВОД

Људски организам, који је прилагођен за варење плодова, не може квалитетно и брзо да преради месо. Киселина у желуцу месождера је много јача него код човека, а дебело црево много краће, што му омогућава брже и ефикасније варење меса. Животиње, наиме, користе сирово месо које активира процес самоварења, а човек користи прерађено месо, које је неупоредиво теже за варење, због чега се и не може сварити у потпуности.

Кратко дебело црево месождера омогућава да храна брже прође кроз тело, односно док још није започео процес њеног труљења. Дебело црево човека је знатно дуже, није предвиђено за ту врсту намирница, што поприлично отежава процес варења меса, с тим што је током лета због врућина организму још теже, а често чак и немогуће да свари месо, које је управо током лета најподложније кварењу. Прерада хране се због тога дуже одвија на температури од око 38 степени Целзијуса, што доводи до размножавања штетних микроорганизама и стварања локалног и општег тровања (кроз изузетно танак зид црева) продуктима метаболизма бактерија, а и самим микроорганизмима. Они, такође, врло лако прелазе на околне органе, изазивајући многобројне поремећаје у њиховом функционисању и развој болести (нпр. гинеколошких, проблема са простатом...)

У идеалним условима (који су ретки), у човековом дебелом цреву храна се задржава око 18 сати. Како већина људи пати од хроничног затвора, код њих, али и код оних који имају редовну столицу, ово изазива труљење беланчевина из меса и стварање отровних гасова. Метан је један од најштетнијих, а једно од његових штетних дејстава је нпр. разарање витамина групе В, које оставља човека без квалитетне заштите од рака, а ствара предиспозицију према дијабетесу.

И вишак беланчевина у исхрани утиче на стварање отровног гаса метана у цревима. Научници, чланови Академије медицинских наука Литваније, открили су да ови витамини штите организам од рака и осталих врста тумора. Такође, услед дејства метана, витамини В не могу да одиграју улогу катализатора у процесу активације инсулина. Самим тим ни инсулин не може да на одговарајући начин веже шећер у крви и да га проследи јетри.

Нажалост, то није све. Труљење беланчевина у цревима изазива поспаност, малаксалост, слабост, нагле промене расположења, агресивност, погоршава се квалитет коже, убрзава старење...

Изнутрице, нарочито јетра и бубрези, могу да акумулирају чак 200 до 10000 пута већу количину токсичних материја у односу на биљну храну којом се животиња хранила!

А супа? штетнија је по организам од меса! Дали је могуће? Јесте. Она је концентрат отровних материја из меса мртве животиње (леша), који оптерећује јетру готово седам пута више него само месо! Да би сварио супу, организам мора да потроши три пута више енергије него на било коју другу врсту хране. Повећана агресивност, лош

успех у школи, некомуникативност, акцелерација (убрзани раст, развој, а нажалост и старење) само су „нуспродукти” коришћења супе и меса.

Многа научна истраживања су доказала да повећање енергетске вредности (калоричности) хране утиче на повећање броја малигних обољења, посебно рака дебелог црева, ректума, жучне кесе и пратећих канала; код жена рака на дојкама, грлићу материце, ендометријуму и јајницима, а код мушкараца рака простате, тестиса, дигестивних органа. О кардиоваскуларним обољењима, поремећеном метаболизму и осталим поремећајима дигестивног тракта да и не говоримо.



Ова књига не може послужити за давање индивидуалних савета. За сваки појединачан случај потребан је индивидуални рад и приступ.

САДРЖАЈ

УВОД	5
ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ О БЕЛАНЧЕВИНАМА (ПРОТЕИНИМА).....	9
Основне чињенице.....	9
Киселост крви услед вишка беланчевина угрожава здравље.....	10
Како до стабилнијег шећера у крви.....	10
Да ли једемо превише беланчевина.....	11
Проблеми са наслагама на цревима.....	11
Колико нам је беланчевина у ствари потребно.....	12
И наш организам ствара беланчевине.....	13
Табела: садржај беланчевина.....	14
Важнији је квалитет него количина беланчевина.....	16
Користи од правилне примене ланеног уља.....	17
ПРАВИЛНО И ПОГРЕШНО КОМБИНОВАЊЕ НАМИРНИЦА.....	20
Шта је правилно.....	20
Негативни утицај медија на нашу исхрану.....	20
Како правилно комбиновати храну.....	21
Зашто је сезонска салата важна.....	21
Штетност сталног „презалогајивања”.....	22
Организму је потребна наша помоћ.....	22
Важна правила у комбиновању хране.....	23
Намирнице које захтевају посебан начин варења.....	26
Табела комбиновање намирница.....	28
Под којим условима чак и најквалитетнија храна не може добро да се свари и постаје отров.....	30

УТИЦАЈ ХРАНЕ НА ФИЗИЧКО СТАЊЕ.....	32
Како створити и одржавати оптималну телесну тежину.....	32
Интотоксикација као већи проблем.....	32
Неефикасне дијете.....	33
Наслаге отрова у дебелом цреву.....	33
Брза слабљења нису добар избор.....	34
Осцилације у тежини су оптерећење.....	35
Штетна одећа за мршављење.....	36
Да ли се кожа може лепо затегнути након нормализације телесне тежине.....	36
Само комплетан рад даје резултате.....	37
А ако је тежина мања.....	37
Да ли је кључање можда корисно.....	38
Одморите организам од хране.....	38
Ако већ јачамо мишиће, предлажем да то урадимо на што природнији начин.....	39
ВЕЖБЕ ЗА ФОРМИРАЊЕ ТЕЛА У КУЋНИМ УСЛОВИМА.....	40
ПРАВИЛНА ИСХРАНА И СЕКС.....	45
ПРИМЕРИ ИЗ ЖИВОТА.....	46
Звонко.....	46
Светлана, Панчево.....	47
ЛЕТЊА ЧИШЋЕЊА ОРГАНИЗМА.....	49
Чишћење лубеницама.....	50
ПРИМЕНА ПРИРОДНИХ МИРИСА.....	53
О СВЕЖЕМ ВАЗДУХУ И ПРОМАЈИ.....	55
ДРУЖЕЊЕ СА СУНЦЕМ.....	58
ПРИМЕРИ ИЗ ЖИВОТА.....	62
Прича Мире Киш из Панчева.....	62
ГДЕ СВЕ ПОМАЖЕ МУМИЈО.....	64
Убрзава зарастање рана.....	64
Побољшава крвну слику.....	66

ВОЖЊА БИЦИКЛОМ ИЛИ ПЕШАЧЕЊЕ.....	67
БОРАВАК НА ОТВОРЕНОМ.....	69
ШТА СВЕ МОЖЕ КОМБУХА?.....	72
Спољашња употреба комбухе.....	74
Правилно гајење комбухе.....	74
Чување комбухе.....	75
Прављење сирћета.....	75
Неке важне дилеме.....	76
ТЕСТ: Колико су вам здраве	
летње животне навике?.....	77
КОРИСНИ ДОДАЦИ ИСХРАНИ.....	79
Рутен и његово позитивно деловање	
на организам.....	79
ЛЕТЊИ ЈЕЛОВНИК.....	80
РЕЦЕПТИ.....	83
БИБЛИОГРАФИЈА.....	104