

HRANA JE NAŠE NAJBOLJŠE ZDRAVILO!

Pripravil in brezplačno deli, Ivan Maršič iz Škofljice, Ravenska pot 26

Prihaja čas, ko bo moral vsak sam poskrbeti za svoje zdravje. Ni zdravnika in ne zdravilca, ki bi lahko komu podaril zdravje. Ne moremo veliko storiti za boljši zrak, ki ga vdihavamo. Tudi **na** zdrav način pridelane hrane je še malo. Lahko pa veliko storimo pri izbiri živil in še posebej pri vsakdanji pripravi hrane.

Otresimo se zasvojenosti, v katero nas vodijo razvajene okuševalne brbončice, ki jih imamo na jeziku. Te si želijo: sladko, slano in mastno. Če bi tudi želo-dec znal povedati, kaj mu gode, bi na naših krožnikih bilo to, kar krepi zdravje in pelje v dolgo življenje. **Prepričan sem, da je tukaj izvir sodobnih bolezni, nezadovoljstva in sovraštva, ki pelje tudi v pobijanje.**

Z zeliščarstvom se ukvarjam že nad 30 let. Nadaljujem to, kar sta delala že moja starša. Pred 30 letih sem pozabil, da sem sam svojega zdravja kovač. Bil sem pred hudo in tvegano operacijo. Odločil sem se, da bom opustil škodljive razvade in si z naravnimi sredstvi pomagal do zdravja. **Uspel sem!** Od takrat, razen enkrat, ko je šlo za zunanjo poškodbo, nisem več potreboval zdravniške pomoči. Odločil sem se, da bom delo svojih staršev nadaljeval. Pripravil sem zeliščno mazilo, čajno mešanico in kapljice. Ne pripravljam pa zelišča za vsako bolezen posebej, da bi z njimi nadomeščal umetna zdravila. Spoznal sem, da je osnova za zdravje v hrani, v njeni pripra-

vi in količini, ki jo zaužijemo. Vsi zdravilni pripomočki, pa naj bodo naravni ali umetni, so lahko samo v pomoč zdravi prehrani. Ob tem ne smemo pozabiti, da želi vsako živo bitje biti zdravo. Če in koliko to uspe, je v pretežni meri odvisno, kaj zaužije. Nisem privrženec makrobiotike, ali samo presne hrane, tudi ne popoln vegetarjanec. Navadil pa sem se poslušati svoje telo, ki me sproti opozarja, kaj moti presnovo in s tem zdravje.

Kako pripravljati hrano?

1. Živila, ki jih pripravljamo za posamezni obrok, naj bodo kuharsko obdelana samo toliko, kolikor je potrebno za prebavo in razkužitev.
2. Presnovi najbolj škodi priprava hrane z visoko temperaturo. Ocvrto in pečeno na maščobi ni mogoče drugače pripraviti.
3. Bodimo kar se da varčni s sladkorjem, belo moko, z maščobo in soljo. Sladkarju se izognimo in ga nadomestimo z medom ali suhim sadjem. Hrano pa zabelimo in solimo na koncu kuhanja. To velja tudi za začimbe.

Živila, ki jih odsvetujem:

izogibajmo se mesa od živali, ki jih ne redijo na naraven način in so iz farmske reje. Goveje meso damo v krop in kuhamo največ pol ure. Kuhano bo, če vode ne bomo solili. Juho, mnogi ji pravijo »živalski urin«, zavrzimo. V njej je vsa kemija, ki jo je žival zaužila.

- za odrasle ljudi ne priporočam soje in vsemogočih izdelkov iz nje. Vsebujejo preveč beljakovin, ki jih mora telo predelati v ogljikove hidrate in skisajo kri. Tudi rakove tvorbe so pretežno iz beljakovin.

- kravje mleko in izdelki iz njega so bolj v breme, kakor v korist zdravju. Izjema so fermentirani izdelki, kot je jogurt, kislo mleko, skuta in kefir.

- Zelenjava iz rodu razhudnikov (krompir, paradižnik, itd) vsebuje škodljive snovi, enako kot tobak. Jemljejo kalcij in telesno toploto.

Kaj pa priporočam:

- čimveč žitnih izdelkov v obliki raznih kaš. Če je le mogoče, kupujte biološko pridelana žita in jih na domačem mlinu zmeljite šele pred uporabo.

- zelje in repa, še posebno, če je skisano, veliko prispevata k zdravju.

- zelo koristne so vse vrste buč, odločno pa odsvetujemo uživanje kumaric.

- Od solatnic so dobri vsi radiči, manj pa endivije. Tudi rdeča pesa je v korist zdravju.

Kaj škodi zdravju!

- Preveč soli, če jo zaužijemo več kakor 5 gramov dnevno (kavna žlička). Vedeti je treba, da je sol že v vsakem živilu.

- Sladkor, še posebej v slaščicah iz bele moke.

- Pitje črne kave, ki telesu jemlje kalcij in železo. Prava kava je za človeka to, kar je bič za preutrujenega konja.

Kako pripravljati hrano:

Največ škode naredimo, tudi biološko pridelanim živilom, če jih ocvremo, pečemo ali predolgo kuhamo. Kar lahko jemo surovo (presno), kuhajmo samo toliko, da razkužimo. Če pa pripravljamo živila na maščobi in ta doseže tudi do 300 stopinj, je bolje da jih zavržemo kakor zaužijemo. Naprimer iz ocvrtega mesa nastane težko prebavljiva žlindra, ki zastruplja telo.

Da bo hrana tudi zdravilo jo pripravimo tako:

Jedi za enolončnice dajemo v lonc postopoma glede na čas,

ki je potreben za kuhanje. Ko se več ne kuha, dodaj mo začimbe, solimo in zabelimo s hladnim oljem.

Meso pripravimo na običajen način. Kuhamo ga v kropu, največ pol ure in še vročega polijemo z marinado. To pripravimo iz različnih začimb, česna, soli, olja in vroče vode. Pripravljena naj bo tako, da se meso z njo prepoji. Tudi meso in ribe iz žara pripravimo z marinado.

Razne **zrezke** (kruhove ipd) pripravimo na običajen način. Le cvreti jih ne damo na maščobo, ampak skuhamo v kropu. Ne bodo razpadli, kakor to mnogi mislijo.

Če si zaželimo **jajce na oko**, damo v ponev malo vode in ko zavre ubijemo jajce. Kmalu se zakrkne, kakor na masti. Damo ga na ogret krožnik, malo osolimo in po želji zabelimo s hladnim oljem.

Za moč in zdravje zelo priporočam **kuhano žito**, še posebej **pšenico**. Žito preberemo, operemo in ga damo zavreti v dvakrat toliko vode, kolikor je žita. Ne smemo soliti. Ko zavre, vso vsebino vlijemo v termo steklenico z širokim vratom, zapremo in čez noč se bo žito zmečalo. Če nimamo take steklenice ali druge posode, ki dalj časa ohranja toploto, žito zvečer namočimo in naslednji dan skuhamo. Kuhano lahko porabimo za različne priloge. Iz nje naredimo tudi zdravo sladico. Kuhanemu žitu dodamo različno sadje, malo medu, kislometano in zmletih orehov. Sol niti ne bo potrebna.

Kaj škoduje:

meso
salame
jajca
mleko (nikakor alpsko!)
krompir
karfjola
paradižnik
paprika
malancane
soja (ne!)
tafujev nobenih!

Kaj priporočamo:

Suhi pivski kvas:
1. Bio top v prahu ali
2. Tartex - tabletko

Za prvič naj bo dovolj. Vsi, ki boste to prebrali in hočete kaj več storiti za zdravje, me lahko obiščete. Na voljo sem Vam vsak četrtek popoldne in v petek dopoldne. Pokličete me lahko tudi po telefonu na številko 01 666 219. Moje storitve so brezplačne.

Bodite zdravi, to je moja srčna želja!

Izdelke Ivana Maršia
zastopa in prodaja trgovina

Herbana
Kupuj zdravo, kupuj naravno

www.herbana.si