



Храната Лек за Лугето

КАКВА ХРАНА ТРЕБА ДА ЈАДЕ ДИЈАБЕТИЧАРОТ

Со исхраната организмот се снабдува со јагленохидрати и масти, кои согоруваат во клетките и создаваат енергија; белковини кои ги обновуваат ткивата; заштитни материи (минерали и витамини) и со вода. Во исхраната на дијабетичарите од исклучителна важност е уште една состојка на храната, а тоа се-растителните влакна

ДА ГИ НАДМИНИМЕ ПРОБЛЕМИТЕ СО СРЦЕТО

Како треба да се храниме ако сме доживеале инфаркт, за да не се повтори тој? Одговорот на нутриционистот е категоричен - мора да го смениме начинот на исхрана по кој сме се хранеле пред да доживееме инфаркт. Неспорно, генетскиот фактор игра улога на тој план, но тој не е пресуден. Заради генетска предиспозиција може да дојде до инфаркт но и не мора. Последиците од продолжениот - хроничен стрес се силен фактор на ризик за инфаркт. Затоа треба да најдеме начин, ако можеме да бидеме "над ситуацијата" и да ги избегнуваме конфликтните ситуации. Недоволното движење како и пушењето,



www.marlovo.mk info@marlovo.mk marlovo@t-home.mk

+389 47 203 900 ul,Braka Mingovi br.18 P.fax.Br 52 Makedonija



се исто тека големи фактори на ризик, но и тие со силна волја и доволна мотивираност можеме да го надминеме. Треба да бидеме свесни дека инфарктот не доаѓа сам од себе.

СО ИСХРАНА ПРОТИВ БОЛЕСТИТЕ НА ПРОСТАТА

Простата е жлезда што се наоѓа меѓу мочниот меур и пенисот. Иако е мала, таа има витална функција во организмот кај мажите. Урината се отстранува од организмот преку канал што минува низ простата и се нарекува уретер. Во простата се создава семената течност, која ги храни сперматозоидите. Најчести болести на простата се хипертрофирана (зголемена) простата и рак на простата - болест што немора да се развие. Хипертрофирана простата е честа појава кај постарите мажи. Се претпоставува дека 50 до 70 одсто од мажите над 50 - годишна возраст имаат проблеми со простата. Болестите на простата се во тесна врска со хормонската рамнотежа - со лачењено на машките полови хормони. Вишокот тестостерон најчесто доведува до овие заболувања, слично како што вишокот на естрогените кај жените доведува до неколку хормон - зависни заболувања - цисти, миоми, мастопати, дури и рак на дојката и на матката. Нутриционистите сметаат дека начинот на исхрана, иако не е единствен, е мошне важен фактор за создавање

МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ ЗА КРВНА ГРУПА Б

Крвната група Б се појавила кај луѓето третат по ред, по групите О и А. Се претпоставува дека со миграцијата на луѓето со крвната група О во областа на Хималаите и потоа на север, во краишта со посурова клима, се појавила групата





Б. Исхраната на луѓето во новонаселените краишта, меѓу другото, главно била од месо и ферментирани млечни производи. Денес луѓето со крвна група Б се чувствуваат најдобро кога консумираат преработки од млекото - млечни производи. Како и луѓето од другите крвни групи, луѓето од крвната група Б главно не ја поднесуваат и не ја искористуваат лактозата (млечниот шеќер) и затоа не се препорачува возрасните луѓе да конумираат големи количества пресно млеко. Лактозата (млечниот шеќер) оптимално се искористува од луѓе што во ензискиот систем го имаат ферментот лактоза, која овозможува разложување на лактозата до гликоза. Луѓето што не ја поседуваат лактозата имаат гастрични проблеми кога консумираат пресно млеко и затоа треба да го избегнуваат. Во јогуртот киселото млеко и во другите ферментирани млечни производи не се наоѓа лактозата и затоа тие производи лесно се искористуваат од луѓе со крвна група Б.

ДА НЕ ДОЗВОЛИМЕ ДА СЕ СОЗДАДЕ КАМЕН ВО ЖОЛЧНОТО КЕСЕ

Камен во жолчното кесе се најчесто се формира кога жолчката ќе биде презаситена со холестерол, кој “кристализира” и се создаваат тврди топчина, како зрнца песок, или покрупни со пречник до 2, 5 см, кои создаваат проблеми. Најчесто човекот не знае дека камчина во жолчното кесе, се додека не почувствува непријатна болка во десниот горен дел од стомакот, под ребрениот лакт. Камен во жолчното кесе се дијагностицира кога ќе се направи ехографија на стомакот.

Жолчното кесе се наоѓа под црниот дроб, има облик на круша и е полно со жолчка. Жолчката е наменета да овозможи разградување на масните внесени со храната. Ги помага варењето и искористувањето на масните бидејќи овозможува тие да се разложат во ситни капки. Се додека камчето или камчината не го напуштат и не навлезат во жолчниот канал и го попречат





излучувањето на жолчката, не се чувствува никаква болка.

ПРОПОЛИСОТ ЈА УНИШТУВА ГАБИЧКАТА КАНДИДА АЛБИКАНС

Преголемо присуство на габичката кандида албиканс на одредена локација во организмот се нарекува кандидијаза. Габичката кандида албиканс живее во кожата, устата, гениталниот и гастроинтестиналниот тракт, но под одредени услови може многу да се разложи и да го зафати скоро секој човеков орган.

Одредено ниво на кандида албиканс во организмот е корисно бидејќи на извесен начин го помага балансирањето на нормалните телесни функции. Но кога бројот на габичките кандида албиканс енорно ќе се зголеми, тие лачат енорно количество на токсини во организмот и го слабеат имунолошкиот систем.

Кандидијазата е почеста

СО КОЈА ХРАНА ЌЕ ГО ОНЕВОЗМОЖИМЕ,

ЗАПРЕМЕ И ЌЕ ГО ПОБЕДИМЕ РАКОТ ?

Процесот во кој дел од човековите клетки доживуваат генетски промени т. н. мутации е долготраен. Со начин на живот и начин на исхрана човекот со текот на времето или го забавува или го забрзува процесот на појава на ракот. Големо





е открието дека некои супстанции во човековиот организам треба да бидат “активирани” пред да бидат во можност да предизвикаат рак. Некои состојки од храната можат да го забрзаат и оптимализираат процесот на детоксикација (ослободување на организмот од постојните токсини) со што ќе го спречат генетското оштетување на клетките. Состојките од оделни видови храна можат да ги спречат вирусите кои навлегле во клетките со низок имунитет, да го претворат здравото ткиво во раково. И хормоналната нерамнотежа кај жените и кај мажите може да доведе до појава на рак. Познато е дека вишокот естрогени кај жените се причина за појава на т. н. хормон - зависни заболувања како што е ракот на дојката или рак на гениталиите

ОМЕГА - 3 МАСНИ КИСЕЛИНИ

Научниците забележале болести поврзани со крвните жили предизвикани со артериосклероза (инфаркт на срцето, коронарна болест на срцето) заболуваат многу мал број на жителите на Алјаска и Грендланд, за разлика од населението во останатите делови на САД односно Данска. ДХА киселините се неопходни за работа на нервните клетки и мрежницата на окото, додека ЕПА влијание на контролата и регулирањето на нивото на маснотиите во крвта (триглицериди и холестерол). Еве 5 заштитни влијанија на ОМЕГА - 3 киселините:

ЗЕЛЕН ЧАЈ

За зелениот чај и неговото било познато уште пред 3000 години. Во зелениот чај се присутни катехините, присутно мало количество кофеин, како и витамините А, Ц и Е. Витаминот Ц во зелениот чај е четири пати позастапен





отколку во лимонот и портокалот, а со тоа му дава својство да го зајакнува имунолошкиот систем и да ги спречува негативните ефекти на слободните радикали во организмот кои се причини за многу заболувања.

Испитувањата направени се однесуваат на неговото инхибиторно својство на растот и развојот на туморалните клетки, како и во превентивата против рак.

Со употребата на зелениот чај се намалува холестеролот и односот во крвта на ХДЛ / ЛДЛ. Со ова делува превентивно на појавата на кардиоваскуларни заболувања. Високиот крвен притисок и нарушување што може да биде водечка причина за срцев и мозочен удар, како и за оштетување на бубрезите. Зелениот чај ја зголемува аглутинацијата на крвните плочки-тромбоцитите, со што се намалува ризикот од појава на тромбоза.

МАТИЧЕН МЛЕЧ

Пчелите сами го произведуваат матичниот млеч од медот и од поленот и со него го хранат својот подмладок (ларвите). Матичниот млеч е производ на секрецијата на жлездите на младите пчели.

Матичниот млеч е млечнобела многу вискозна супстанца која со својот изглед подсеќа на маст, со карактеристичен мирис и вкус. Специфичната тежина на матичниот млеч е 1,1 г/см³. Во продажба се става матичниот млеч кој е ваден 48 - 50 часови после пресадувањето на ларви. Матичниот млеч не смее да биде со потекло од затворени матичњааци или од трутовско легло. Матичниот млеч





има зачудувачка моќ да ја трансформира ларвата на обична пчела која со него се храни во матица која живее 30 - 40 пати подолго од пчелите работнички.

По вадењето на млечот мора да се чува во темно, херметички затворен во стаклен сад. Матичниот млеч слободно може да го сметаме како супер храна. Многу е корисен во медицината и претставува драгоцено средство за опоравок на организмот. Млечот помешан со медот во одреден сооднос **повеќе** претставува инзвореден природен регенератор

ИНТЕГРАЛНИОТ ОРИЗ ВО ЗДРАВАТА ИСХРАНА

Ипоред голем број нутриционисти, интегралниот ориз е една од најквалитетните интегрални житарки. Има висока боилошка, енергетска и витаминска вредност.

Интегралниот ориз и житарка со најдобра природна рамнотежа помеѓу белковините, јаглените хидрати, мастите и минералните материи. Има инзворедна хранлива вредност (360 калории на 100гр). Богат е со минерали од кои најзастапени се фосфорот и калиумот, а помалку има калциум, магнезиум и железо. Од витамините најмногу содржи Б - комплекс и витамин Е. Сиромашен е со масти, но богат со скроб, поради што лесно се вари во организмот.

Искористувањето на шеќерите содржани во интегралниот ориз е максимално и изнесува 99%. Оваа биолошки најразвиена житарка, освен како храна, уште од многу одамна се употребува и како лек. Научните истражувања докажале дека во поднебјата во кои оризот е позастапен одошто кај нас, речиси се незамисливи канцерогените заболувања и заболувањата на





кардиоваскуларниот систем. Меѓутоа нашиот народ е убеден дека оризот е кинеска храна а помалку е познато дека оризот е наша, домашна житарица

МАСЛИНОВО МАСЛО

Првото одгледување на маслинките е забележано три илјади години пред нашата ера и тоа во Палестина , Сирија и во Феникија , за потоа да се прошират по целиот медитерански басен .

Маслиновото масло , кое старите народи го сметале за мошне драгоцено , не се користело само во кулинарството . Египќанките со него ја хранеле косата , а Грците ги мачкале своите мускули со цел да се загреат пред вежбањето и пред борбите . Многу подоцна маслиновото масло има добиено многу примени , како во козметиката , така и во кујната . Денес на маслиновото масло му се препишуваат многубројни диететски и медицински квалитети . На сите ни се добро познати одликите на критската кујна , во која маслиновото масло претставува главен извор на масти.

Маслиновото масло го има во повеќе вида . Неговата боја варира од темно зелена до златно жолта , а вкусот од сладок до дискретно горк , јак или благ , со мирис кој може да потсетува на цвеќе или на свежа трева . Но за квалитетот на маслиновото масло важни се





**многу фактори : видот на плодот , периодот на бербата , потеклото ...
Најквалитетните видови маслиново масло се добиваат кога
маслинките се цедат веднаш по бербата , со цел да се сочува
нивниот вкус и природните состојки .**

**Најголемиот број маслинови масла се добиваат од мешавина на
маслинки . Најквалитетните масла , се добиваат од една сорта плод
или од плодови од иста област . Маслиновото масло одлично се
комбинира со зеленчукот , но може да го користите и при
приготвување на риба , динстани јадења или за приготвување
преливи.**

**Маслиновото масло изобилува со олеински киселини и влијае на
смалувањето на “ лошиот “ холестерол . Тоа го прави одличен борец
против кардио васкуларните заболувања . Маслиновото масло е
добар извор на витаминот Е , антиоксидант , кој го забавува
старењето на клетките , како и витамините А , Ц , Д , Ф и К .
Маслиновото масло го намалува високиот крвен притисок . Се
користи и за лечење на црниот дроб , камен во жолчката и на
цревните болести . Се препорачува и за луѓето со дијабетес , бидејќи
овозможува контрола на гликемијата . Маслиновото масло ја
регулира столицата и претставува природен лек за оние кои имаат
заболени бубрези .**





Богатата содржина на витамини и минерали се однесува само на нерафинираните маслинови масла кои се добиени со постапка на ладно цедење (екстра вирџин) .

Семката од маслинките содржи антиоксидант кој му овозможува трајност на маслото .

Маслиновите масла се разликуваат и по својата киселост . Најквалитетните масла имаат киселост помеѓу 0 и 1 процент и се карактеризираат со директно горк вкус . Маслиновите масла кои имаат киселост над 1 % се благи и лесно питки , но со послаб квалитет

