



Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

PRAVA HRANA JE VIR ZDRAVJA

Zbrala: ga. Marija Novak

Strahinj, 16. 4. 2009

KOLO ŽIVLJENJA





TEČAJ NARAVNE PREHRANE IVANA NOVAK

KOMBINACIJE HRANE

škrob OGLJIKOVI HIDRATI <small>Postopno sladkor</small>	nevtralnno ZELENJAVA	kislina BELJAKOVINE <small>Postopno aminokislina</small>
ŽITARICE STROČNICE: suhi fižol, soja, leča, arašidi, čičenika SEMENA OREŠKI	GOMOLJASTA LISTNATA CVETOVI PLODOVI: stročji fižol, grah in ostali	RIBE MESO JAJCA MLEKO – živalsko MLEČNI IZDELKI
KROMPIR – se ne uživa z ostalimi o.h. TOPINAMBUR – krompir za diabetike	UŽIVAMO Z O. H. IN BELJAKOVINAMI <i>* izjema:</i> paradižnik in čebulo uživamo z beljakovinami	BELJAKOVINE NE UŽIVAMO SKUPAJ Z OGLJIK. HIDRATI <i>* izjema:</i> mleko in jajca lahko uživamo z ogljikovimi hidrati, ker sta nevtralna
O. H. SE NE UŽIVAJO SKUPAJ Z BELJAKOVINAMI <i>* izjema:</i> prosa in rjavi riž lahko uživamo z beljakovinami	Maščobe: ujemajo se z zelenjavo (smetane). Olja uporabljamo samo hladno stiskana. Z njimi zapremo dotok kisika in s tem izhlapevanje mineralov. Pospešijo lažjo predelavo beljakovin. Za kuhanje uporabljamo samo živalske maščobe.	porabljajo tekočino v telesu

SKUPAJ NE SMEMO UŽIVATI:

goveje meso - čebula
med - česen,
vino - sir



TEČAJ NARAVNE PREHRANE - IVANA NOVAK

KOMBINACIJE SADJA

škrbnato/bazično	nevtrarno	kislo
BANANE SUHO SADJE KAKI * se ne uživa v velikih količinah. To je hitra hrana, ki vsebuje veliko sladkorja. Ni za ogenj in zrak.	MARELICE BRESKVE ČEŠNJE HRUŠKE SLADKA JABOLKA SLIVE AVOKADO VIŠNJE	CITRUSI KISLA JABOLKA KIVI JAGODIČEVJE * citrusi (limone, grenivke) so bazični, če jih uživamo same. Med seboj jih lahko mešamo. * jagodičevje (borovnice, maline, ribez, jagode) so bazični, če jih uživamo same
BAZIČNO SADJE NE UŽIVAMO S KISLIM SADJEM IN KISLO HRANO	UŽIVAMO Z OBEMA VRSTAMA SADJA IN HRANE	KISLO SADJE NE UŽIVAMO Z BAZIČNIM SADJEM IN OGLJIK. HIDRATI

BUČE (lubenice, dinje) uživamo same, 2 uri proč od ostale hrane

ZELENJAVE IN SADJA NE UŽIVAMO SKUPAJ!!!

KLASIFIKACIJA HRANE

MRZLA: morske ribe
zelena

HLADNA: sladkovodne rib
morske alge (Na tej zemeljski širini je zaradi pomanjkanja joda v zemlji priporočljiva vsako leto enomesečna pomladanska kura s »kelp algami«, ki vsebujejo največ joda – hrane za ščitnico. Dnevno dodamo hrani 2 zdrobljeni tableti).
sladkovodne alge (spirulina - ne vsebujejo joda)
zelena zelenjava
rdeča pesa
koruza, ni za sladkorne bolnike
gobe
olja
kalčki
morski sadeži
mlečni produkti
maslo

NEVTRALNA: jajca
gomolji
lešniki
plodovi
arašidi
žitarice
mleko
čaji
tofu

TOPLA: suh fižol
sadje
meso – zajčje, svinjsko
kava – prava in žitna
perutnina – raca in gos
cvetovi – brokoli, artičoka
krompir

VROČA: divjačina
meso – ovčje, goveje, kokošje
chily
popper
ingver



cimet
gorčično seme
oves (najbolj vroča hrana)
česen, čebula

BIORITEM TELES A

Od 07 – 09 je najbolj aktiven	ŽELODEC
09 – 11 - - - - -	SLINAVKA, VRANICA
11 – 13 - - - - -	S R C E
13 – 15 - - - - -	TANKO ČREVO
15 – 17 - - - - -	MEHUR
17 – 19 - - - - -	LEDVICE
19 – 21 - - - - -	KRVNI OBTOK
21 – 23 - - - - -	TROJNA ENERGIJA
23 – 01 - - - - -	Ž O L Č
01 – 03 - - - - -	JETRA
03 – 05 - - - - -	PLJUČA
05 – 07 - - - - -	DEBELO ČREVO