

HRANA ZA PODPORO IMUNSKEMU SISTEMU



**KAKO LAHKO
OKREPIMO
IMUNSKI SISTEM?**

**PREDLOGI ZA
PRIPRAVO
ZDRAVEGA
OBROKA**

**PREHRANSKA
DOPOLNILA**

KAKO LAHKO OKREPIMO

IMUNSKI SISTEM?

Prehrana je ključnega pomena za dobro zdravje in imunski sistem, zato je prvi korak pregled našega hladilnika in kuhinjskih omarič / shrambe.

Za krepitev imunskega sistema je dobro, da se izognemo nekaterim živilom, ki oslabijo imunski sistem in dodamo več polnovrednih rastlinskih živil.

Zdravo ter močno črevesje se lahko lažje ubrani pred vdorom patogenov in klic. Če imamo v črevesju dovolj dobrih bakterij, nas bodo te ščitile in pomagale pri izločanju patogenov iz telesa. Zato je izredno pomembno, da telo nahranimo s svežim sadjem in zelenjavo, dobrimi probiotiki, v prehrano pa lahko dodamo nekatera zelišča ter ključne vitamine in minerale, ki so nam lahko v podporo pri krepitvi imunskega sistema.



SLABA ŽIVILA, KI ŠKODIJO IMUNSKEMU SISTEMU

Dobro je, da ne uživamo:



**PREDELANIH ŽIVIL IN
V NAPREJ PRIPRAVLJENE HRANE**



**ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA
(MESO IN IZDELKI IZ MESA)**



**MLEKO IN MLEČNI IZDELKI,
RIBE, JAJCA,...**



**SLADKORJA V KAKRŠNIKOLI
OBLIKI, SLADKARIJ IN SLADIC**



**KAVE, ALKOHOLA IN DRUGIH
STIMULANSOV**



DOBRA ŽIVILA, KI KORISTIJO IMUNSKEMU SISTEMU

Namesto tega izberemo polnovredna rastlinska živila:



SADJE IN ZELENJAVO



**STROČNICE IN
POLNOVREDNA ŽITA**



**KALČKE IN
MIKROZELENJE**



**MANJŠE KOLIČINE SEMEN
IN OREŠČKOV**



SPLOŠNI NAPOTKI

KAR VELJA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE, VELJA TUDI ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA. MED ZELO POMEMBNI DEJAVNIKI, POLEG ZDRAVE PREHRANE, SO NASLEDNJA PODROČJA:



SPANJE

Koristno se je odpraviti spat vedno pred 22. uro. Spanje naj traja neprekinjeno vsaj 7 do 8 ur. Prostore kjer spimo je koristno dobro prezračiti. Iz spalnih prostorov umaknemo TV, računalnik, mobitel, wi-fi naprave. Vsaj 1 uro pred spanjem teh naprav ne uprorabljam. Lahko izvajamo aromaterapijo, meditiramo, poslušamo glasbo, ki nas pomirja.

GIBANJE

Sprehod naj postane dnevna navada, vsaj 30 minut na dan. 3 do 4 x tedensko lahko izvajamo druge, zahtevnejše oblike telovadbe glede na svoje zmogljivosti in telesno konstitucijo. Najbolj idealno je, da se gibamo zunaj v naravi.





ZMANJŠEVANJE STRESA

Lahko si izberemo metode in tehnike, ki nam bodo pomagale pri tem (dihalne tehnike, joga, meditacija, eft, ples, aromaterapija, Bachove cvetne esence). Vsak dan izvajamo nekaj od tega, da sproti rešujemo težave s stresom. Lahko nam pomagajo tudi zdravilne rastline in prehranski dodatki (stran 8).



REŠEVANJE PODZAVESTNIH VZORCEV

Notranje stiske, strahovi, skrbi, jeza, žalost, nesprejemanje sebe, globoke travme... ves čas vplivajo na obrambno sposobnost telesa. Ko nas preplavijo "negativna" čustva in če sem nam to dogaja pogosto, se na ta način onemogoča normalno delovanje imunskega sistema.



IZGUBA ODVEČNIH KILOGRAMOV

Sprememba prehrane in načina življenja nas bosta zagotovo pripeljala do izgube odvečnih kilogramov, kar je zelo pomembno, saj z optimalno težo zmanjšamo vnetja v telesu, izboljšamo biokemične procese in razbremenimo delovanje imunskega sistema.

AVTOFAGIJA, INTERMITENTNO POSTENJE

Postenje in intermitentno postenje (uživanje hrane le v določenem časovnem okvirju in postenje 14 ali več ur na dan) sta odlična načina, ki omogočata telesu globjo regeneracijo in čiščenje. Na ta način lahko aktiviramo avtofagijo, proces pri katerem celica poje samo sebe in reciklira vse svoje odpadne in neuporabne materiale (celične in tkivne odpadke, ki se akumulirajo v telesu, stare celice, celice tumorja, mikroorganizme) in jih uporabi za gradnjo novih celic in proizvodnjo energije.

Na tak način lahko obnovljamo delovanje imunskega sistema.

SONCE IN BIVANJE V NARAVI

Sonce ni pomembno le zaradi proizvodnje vitamina D3, temveč tudi zato, ker deluje **antibakterijsko, antivirusno, pozitivno vpliva na naše razpoloženje, zmanjšuje vnetja in povečuje raven energije**. Sonce je eden od osnovnih virov energije, ki je lahko tudi hrana za naše telo. Če smo pogosto na soncu, smo manj lačni. V času od septembra do maja, ko sončnih žarkov skoraj ne vidimo, pa je izjemno pomembno dodajanje vitamina D3 v obliki kvalitetnega prehranskega dopolnila. **Priporoča se od 2.000 do 4.000 UI na dan**, lahko tudi več.

Tudi narava nas energijsko okrepi, znižuje raven stresa, zbistri nam um, umiri dihanje in nas vrača h koreninam. S soncem in naravo zelo močno krepimo imunski sistem in zmanjšamo možnost zbolevanja.

AKUPUNKTURA, AKUPRESURA, BIORESONANCA, ENERGIJSKO ZDRAVLJENJE, MEDITACIJA, MASAŽE

so tudi odlična podpora pri ohranjanju dobrega zdravja, počutja in vitalnosti.

PREHRANSKA DOPOLNILA KOT POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU

Če se bomo prehranjevali zdravo in uživali **polnovredno rastlinsko hrano** z veliko bazičnimi živili ter če bomo poskrbeli za ostale ključne dejavnike zdravja, verjetno ne bo potrebe za jemanjem zdravilnih rastlin in dodatnih prehranskih dopolnil

Izjema dveh nunjo potrebnih vitaminov sta:

- **Vitamin D3**, ki ga moramo nujno dodajati vsaj 2000 UI dnevno ali več glede na pomanjkanje vitamina D3 in različne zdravstvene težave. Ravni vitamina D v krvi lahko preverimo s pomočjo laboratorijskih testov. Jemanje vitamina D3 je priporočljivo vsaj v obdobju od oktobra do maja, ko nismo dovolj izpostavljeni sončni svetlobi.
- **Vitamin B12**, če ne jemo živil živalskega izvora, nimamo dovolj pestre rastlinske prehrane, imamo želodčne težave ali smo starejši.

Če vseeno želimo dodatno podpreti delovanje imunskega sistema in se zavedamo, da ne živimo najbolj optimalno, nam lahko pomagajo prehranski dodatki, ki jih najdete na naslednji strani.



Obstaja še en **zelo pomemben dejavnik**, na katerega pogosto pozabljamo:

TEKOČINA

TEKOČINA, TEKOČINA

Voda bo spodbudila izločanje toksinov iz telesa in preprečila dehidracijo. Poskusite se izogibati alkoholnim in kofeinskim pijačam, če se počutite utrujeni ali na robu bolezni – alkohol in kofein bosta povečala dehidracijo in poslabšala absorpcijo hranil.

Pijte mlačno vodo s citrusi, baobabom, camu camu-jem in veliko zeliščnih čajev. Kavo pa lahko zamenjate z zelenimi čaji. Koristno je tudi sočenje sokov iz sadja in zelenjave.



ZELIŠČA IN ADAPTOGENA SUPERŽIVILA



AMERIŠKI SLAMNIK



ČRNI BEZEG



MAČJI KREMPELJ



MACA



SHILAJIT - GORSKA SMOLA



KURKUMIN



ZELENI ČAJ



SPRIRULINA



GUDUCHI

KLJUČNI VITAMINI IN MINERALI



VITAMIN D3



VITAMIN C



CINK

HRANA BOGATA Z VITAMINOM C



ŠPINAČA



RUMENA PAPRIKA



ŠIPEK



KALČKI IN ZELENIJE



CAMU CAMU



SELEN

PROBIOTIKI



OTROŠKI



DNEVNA SIMBIOZA



40+

HRANA BOGATA S PROBIOTIKI



KISLO ZELJE



KOMBUCHA



**FERMENTIRANA
ZELENJAVA**

HRANA BOGATA Z BETAKAROTENOM



KORENJE



BUČE



SLADKI KROMPIR

DIŠI PO ZDRAVJU

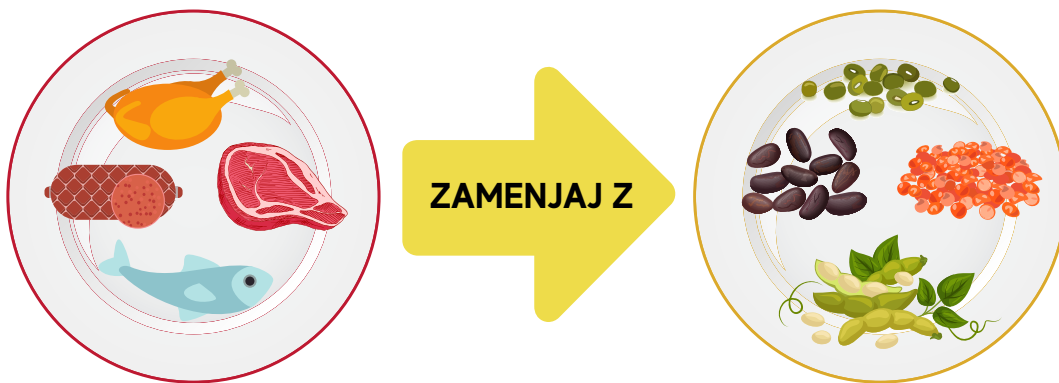
KAKO ZAČETI?

Vse lepo in prav, ampak kako začeti? Vedno se nam zatakne pri kulinariki, saj bi radi obdržali dober okus hrane in hkrati začeli jesti zdravo. Če želimo imeti močan imunski sistem, potem morata v naši prehrani **prevladovati sadje in zelenjava (vsaj 60 do 70 %)**.

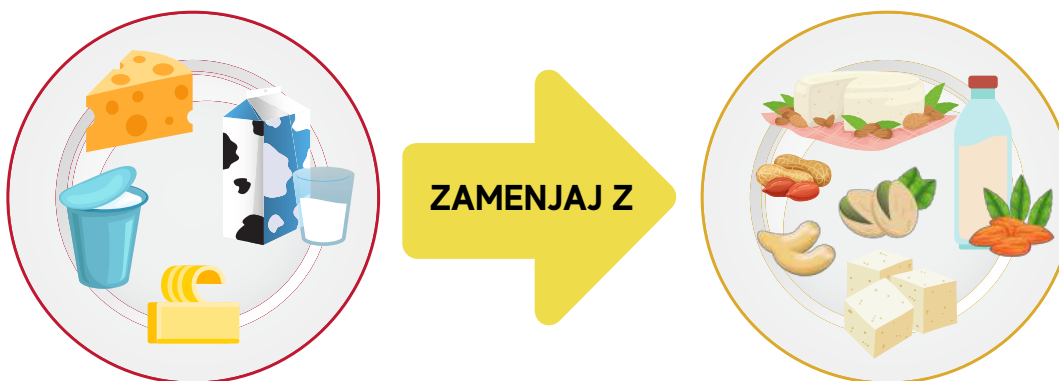


Prvo pravilo je, da najprej začnemo spreminjati svoje najljubše jedi v bolj zdrave različice.

Meso in izdelke iz mesa lahko zamenjate s stročnicami in iz njih ustvarjate marsikaj (namaze, polpete, burgerje, dodajate jih v solate, juhe, iz njihovih mok pečete palačinke ali jih dodajate za zgostitev jedi ...). Če niste navajeni nanje, jih začnite dodajati postopoma v manjših količinah.



Mleko in mlečne izdelke pa lahko zamenjate z jogurti in siri iz žit in stročnic, semen in oreškov. Vse izdelke lahko naredite sami doma. Na ta način boste dobili bolj zdravo različico in hkrati boste prihranili denar.



NASVETI ZA ZDRAVE OBROKE

Da bo kuhanje enostavno, uporabljajte veliko začimb in kuhajte brez olj in drugih predelanih maščob. Za solate lahko uporabljate sezamovo pasto - tahini ali druga čista masla iz semen (1 čajno žličko premešamo z malo vode, limoninega soka in nekaj začimb ter polijemo po solati).

Tukaj je nekaj predlogov domačih rastlinskih jedi, s katerimi lahko ustvarjamo zdrave obroke:

ZAJTRK

ovsena, ajdova ali prosena kaša kuhana na vodi ali v rastlinskem mleku z dodanimi semeni in začimbami, humus z zelenjavo ali sadje.



MALICA

sadje ali smuti iz zeleno listnate zelenjave in sadja ali sveže stisnjen zelenjavni sok



KOSILO

zelenjavna enolončnica s stročnicami, rukola/zelena solata in krompir, ajdova rižota z gobami in solato, veganska jota, polpeti iz zelenjave in stročnic s solato ali le sadje ...



MALICA 2

rastlinski jogurt s semeni, chia puding iz rastlinskega mleka, zelenjava



VEČERJA

različne zelenjavne juhe, enolončnice, velike solate s pestrim naborom sestavin



Veliko receptov najdete na internetu tudi na tej spletni strani:
<https://www.mojezdravje.net/objave/zdravi-recepti/> in na <https://www.super-hrana.si/recepti>

NEKAJ ŽIVIL ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA IZ VAŠE KUHINJE, VRTA ALI NARAVE, KI JIH JE DOBRO IMETI REDNO NA JEDILNIKU:



ZELENO LISTNATA ZELENJAVA

rukula, kodrolistnati ohrovt, blitva, bok choy, listi repe so bogat vir **folne kisline, kalcija in vitamina C, vitamina A in vitamina K**, ter **omega 3 maščobe**. Ščitijo nas pred prostimi radikali in pomagajo pri celjenju in pri obnovi tkiva.



ČEBULA

blaži vnetja v telesu, obenem pa pomaga v primeru diareje, **izboljšuje prekrvavitev in prečiščuje kri**, koristna je tudi pri preprečevanju različnih prebavnih težav.



ČESEN

pobija škodljive bakterije v telesu, preprečuje nastajanje črevesnih plinov, raznih krčev, drisk, odpravlja črevesne težave, zdravi tudi vnetje žolčnih poti in žolčnika. **Čisti dihalne poti, preprečuje okvaro krvnih žil** in odpravlja vnetje žrela. Preprečuje še vrsto nalezljivih bolezni, kot so **gripa, razne viroze, prehladi, nahod**.

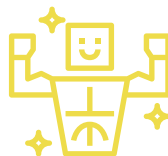
KROMPIR

vsebuje veliko **kalija, mangana, vitamina C ter vlaknin**. Pečen v pečici z olupkom in brez dodanih maščob je izjemno zdrav.



OVES IN JEČMEN

(tudi veliko drugih žit) - **vsebudeta vlakna**, ki imajo zmožnost **ubijati škodljive mikrobe** v našem telesu ter nase vezati proste radikale. Pravijo, da oves in ječmen dvigujeta odpornost, pospešujeta celjenje ran ...





BROKOLI

ima veliko **vitamina A**, **vitamina C** ter drugih snovi, ki **krepijo imunski sistem**. Brokoli je rastlina, ki sodi med križnice, ki bi morale biti vsak dan na našem jedilniku (tudi cvetača, zelje, ohrovt, brstični ohrovt ...).



GOBE

vsebujejo **beljakovine**, **vlaknine**, **vitamine C in B kompleksa**, **kalcij** in tudi druge minerale. Vsebujejo tudi **beta-glukan**, ki že vrsto let velja za krepilca imunskega sistema. Povečujejo tvorjenje in delovanje belih krvnih celic v našem organizmu, tako da so bolj agresivne in učinkovite v boju proti virusom oziroma infekcijam.



RDEČA PAPRIKA

je zelo bogata z **vitaminom C** (4 x več kot pomaranče), **A**, **B6** in **folno kislino** ter z drugimi vitamini **B kompleksa**. Vsebuje tudi vitamin K, mangan in magnezij. Sinergija vitaminov C in A ter karotenoidov likopena papriki daje **antioksidantno moč** in jo uvršča med superživila.



CITRUSI

znani so po visoki vsebnosti **vitamina C**, vsebujejo tudi **vitamine B kompleksa**, kalij, fosfor, **magnezij** in baker, **vlaknine**, flavonoide, **karotenoide** in esencialna olja.



BOROVNICE IN DRUGO JAGODIČEVJE

imajo nešteto zdravilnih učinkov, veliko **antioksidantov** in **flavonoidov**, so odličen pomočnik dobrega imunskega sistema, saj **nevtralizirajo delovanje prostih radikalov**, vsebujejo tudi veliko **vitamina C** in vlaknin, ki pomagajo uravnavati raven sladkorja v krvi.



ENOTEDENSKI NAKUPOVALNI SEZNAM ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA ZA DVE ODRASLI OSEBI

Vedno je dobro imeti na zalogi nekaj različnih žit in stročnic, ki jih namakamo vsaj 8 ali več ur (to posebej velja za stročnice) in jih potem skuhamo. Lahko jih kuhane hranimo v zaprti stekleni posodi nekaj dni v hladilniku.

Najbolj idealno je, da je večina živil, ki jih kupujemo, od lokalnega kmeta, da so ekološka in sezonska. Količine živil bodo različne, ker je nakup odvisen od naših let, aktivnosti, spola, trenutnega zdravja, načina prehranjevanja (več ali manj presne hrane, razmerja hranil ...), zato je spodaj splošni seznam:

1 kg suhih stročnic (leča, čičerika, fižol) ali 1/2 kg suhih in 3 pakiranja ekološkega tofuja ali tempeha ali kombinacijo



1 kg žit (proso, ajda, oves, riž ...)



2 do 3 pakiranja kalčkov ali mikrozelenja

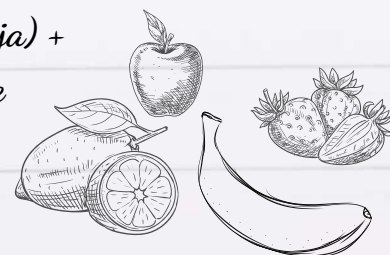


4 večje glave solate

3 do 4 kg različne druge zelenjave (brokoli, cvetača, zelje, koromač, šparglji, korenje, bučke, buče, krompir, gobe, stročji fižol, čebula, česen ...)



7 kg sezonskega sadja (od tega vsaj 2 kg jagodičevja) + 1 kg ekoloških limon za solate in naravne limonade



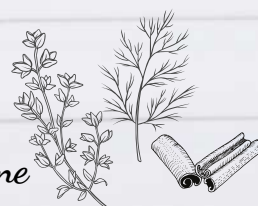
2 večja rastlinska jogurta

100 g lanenih semen ali chia semen

100 g drugih semen (bučna, pinjole, sezam, konopljinna semena ...) ali 50 g orehov in 50 g semen



tahini ali maslo iz bučnih/konopljinih semen (lahko ga naredimo sami, če imamo zmogljiv blender)



različne začimbe in kvasni kosmiči, ki resnično izboljšajo okus hrane

NOVOSTI V NAŠI TRGOVINI

DOPOLNILA ZA KREPITEV ODPORNOSTI OTROK IN ODRASLIH

ZA ODRASLE

IMMUNITY +



Z vitaminom B6, C, D, E
selenom in cinkom
+ 14 AKTIVNIH UČINKOVIN.

NATURAL C



Nežen, naravni vitamin C,
pridobljen iz 5 rastlinskih
izvlečkov.

SACCHAROMYCES BOULARDII +



5 milijard probiotikov z
dodatkom vitamina D,
biotina in oleuropeina.

ZA OTROKE

PROVEN PROBIOIKI



- Od 4. do 16. leta starosti.
- 12,5 milijard probiotikov.
- Z dodanim vitaminom C.
- S prijetnim okusom jagode.

TERRANOVA PROBIOIKI



- Od 4. do 12. leta starosti.
- 3 probiotični sevi.
- Obogaten s sinergijskim kompleksom rastlin in fitohranil - Magnifood.

Besedilo je prispevala:

Jelena Dimitrijević

**certificirana nutricionistka,
svetovalka za zdravo življenje in
intuitivna terapevtka**



Kontakt

svetovanje@hranazazivljenje.si.

www.hranazazivljenje.si

Več vsebin o avtorici najdete [tukaj](#)

 **MojeZdravje.net**
Portal za zdrav življenjski slog
www.mojezdravje.net

 **Super**
hrana
Zdravo • Ekološko • Sonaravno
www.super-hrana.si