

Lucky Shelly

MINDFUL EATING, SIMPLE LIVING

# 21-DNEVNI ŠKROBNI IZZIV



# 21-dnevni škrobni izziv

## **Avtor**

Špela Vehar

## **Grafično oblikovanje**

Neža Jereb, JIN Design

## **Izdajatelj**

Prehransko izobraževanje Špela Vehar s.p.

1. Elektronska izdaja

Sedež in kraj založnika: Gasilska ulica 4, 4226 Žiri

Leto izida: 2021

## **Spletišče**

[www.luckyshelly.com](http://www.luckyshelly.com)

## **Kontakt**

+38640826364

Cena: 15 EUR (DDV je vključen v ceno)

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 77539587

ISBN 978-961-07-0772-1 (PDF)



*Špela Vehar* je diplomirana novinarka, ki pa se je zaradi lastnih izzivov z zdravjem že v mladih letih začela ukvarjati z vprašanji naravnega zdravljenja, prehranjevanja in s principi vitalnega in srečnega življenja. Knjige, ki jih piše so neposredni odgovori na vprašanja in probleme s počutjem, s katerimi se dandanes sooča veliko ljudi v Zahodnem svetu.

#### Avtorske Pravice

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja avtorja je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javno predstavljanje, predelava ali druga uporaba avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, všteti tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranjevanje oz. obdelavo v elektronski obliki v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

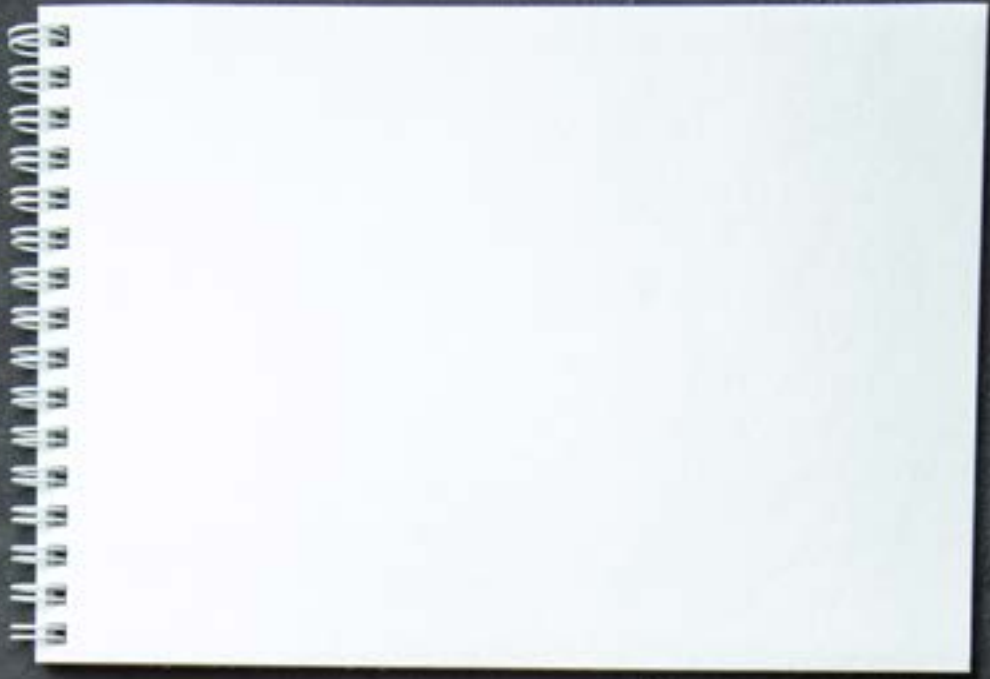
#### Omejitev odgovornosti

Knjiga je namenjena v izobraževalne in raziskovalne namene. Avtor in izdajatelj ne predpisujeta, ne predlagata opustitve ali začetka kakršnega koli načina zdravljenja ali preprečevanja bolezni.

# Kazalo

Dan pred začetkom – Kaj je škrobni izziv in zakaj te bo navdušil?	6
Vsebina škrobnega izziva in izključena živila	10
Priprava na začetek izziva	20
Olje in živalska hrana sta povsod!	22
Ideje za obroke in izzivi s kuhanjem v družini	23
Pečenje, praženje in solate brez olja	26
Gibanje in spanje	27
Prilagajanje telesa in prvi rezultati	29
Prednosti rastlinske prehrane	31
Strahovi: Beljakovine	33
Obiski, restavracije	34
Strahovi - B12!	36
Strahovi - D3!	37
Strahovi - preveč hidratov?	38
Strahovi: Ljudje že od nekdaj jejo meso!	41
Strahovi: Veganski dojenčki umirajo!	42
Strahovi: Kaj pa omega 3?	44
Strahovi: Podhranjeni vegani	45
Strahovi: Železo, zdrave maščobe, kalcij	46
Strahovi: Moj zdravnik pravi	48
Mediji in druge institucije vam niso v pomoč	49
Škrobnega izziva ne bo podprl nihče!	50
Za konec: kdo si želi povratka?	52
Priporočam	53





# Dan pred začetkom – Kaj je škrobni izziv in zakaj te bo navdušil?

> Preden se lotiš 21-dnevnega škrobnega izziva, moraš razumeti, zakaj sem nad njim tako zelo navdušen/a.

*Že kot majhna punčka sem nadvse oboževala škrobne dobrote: žganci, polenta, gres, kruh, testenine, krompir - vse to so bile moje najljubše jedi.*

Takrat k sreči nisem znala brati in nisem gledala televizije, da bi mi nekdo lahko opral možgane, da je to redilna hrana. Škrobna hrana je bila temelj prehrane moje mame, mojih babic in dedkov in vseh velikih razvitih civilizacij (Maji: krompir, Azijci: riž in sladki krompir, Rusi: krompir in pšenica, Evropa: žita in kasneje krompir, Afrika: bela koruza).

Kasneje, ko sem bila starejša in sem svet prehrane začela raziskovati malo bolj, so se šele pojavile grožnje v zvezi s prekomernim uživanjem škrobnih jedi. Nikoli jim nisem povsem verjela, sem pa jim žal verjela dovolj, da sem porcije škrobnih živil preveč zmanjšala.

NAPAKA.

Ker sem to storila, sem potem za energijo potrebovala različna poživila od zelenega čaja do guarane. Jedla sem obroke, za katere sem verjela, kako zelo uravnoteženi in zdravi so. V resnici niso bili ne eno ne drugo, pa še premalo energetsko bogati so bili. Da ne omenjam tega, da so me stali celo premoženje.

K sreči sem se pred leti popolnoma umaknila iz sveta prehranskih dopolnil in obljub brez drobnega tiska ter komercialnih sporočil o prehrani. Takrat sem začela prehrano in človeško telo raziskovati samostojno.





## Kaj sem odkrila?

1. Da vse najdlje živeče razvite civilizacije po celotnem svetu jedo hrano, ki močno temelji na škrobnih živilih z dodatkom sadja in zelenjave z le malo živalskimi izdelki.
2. Da se ljudje od svojih najbližjih sorodnikov (bonobo opic in drugih primatov) razlikujemo predvsem po tem, da imamo v ustih veliko več encimov amilaz, ki so pomembne za učinkovito prebavo škroba. Poleg teh encimov imamo na jeziku poleg okušalnic za sladko in slano tudi posebne okušalnice za škrobne jedi, ki ob stiku s škrobom v možganih stimulirajo centre za ugodje.



3. Da smo ljudje predvsem s selitvijo na skrajne južne in severne dele poloble potrebovali vir energije, ki ga je lahko shraniti za daljši čas in ki mora biti zaradi hladnih zim in velike energetske porabe naših možganov kalorično bogatejši od sadja. To je škrob.
4. Da smo po škrobni hrani utrujeni in napihnjeni samo takrat, kadar škrob utapljamo v maščobi ali ga kombiniramo z visokobeljakovinsko živalsko prehrano.
5. Da so škrobne jedi najcenejši in najlažje dostopen vir energije (3500 kcal/14644kJ škroba vas stane od 1-3 eur).
6. Da se ob prebavi škrobnih jedi in sadja v možganih sprošča hormon sreče, serotonin.
7. Da ima škrobna hrana dovolj energije, da nas nasiti, ni pa preveč kalorična ali mastna, da bi v pogojih zdrave presnove (če človek ni podhranjen) povzročala rejenje. Pravzaprav pravilno prehranjevanje, ki temelji na škrobnih živilih, vodi v to, da počasi in zagotovo pridete na svojo optimalno telesno težo.
8. Da so imeli zdravniki in znanstveniki, ki so svojim pacientom "predpisali" oziroma priporočili prehrano, ki je temeljila na škrobu, sadju in zelenjavi, izjemne rezultate: Pacienti so obrnili ali ustavili napredovanja zahtevnih bolezni (diabetes, srčnožilna bolezen, rak), uredili povišan pritisk, izgubili telesno težo brez lakote in odrekanja, pridobili veliko energije, uredili prebavo (obisk stranišča 1-3x na dan brez bolečin ali pretiranega truda).



Za več informacij preberite literaturo sledečih znanstvenikov, zdravnikov in raziskovalcev:

- a) T. Colin Campbell (Kitajska študija, Celota)
- b) John McDougall (Škrob je rešitev, Izzivalno drugo mnenje)
- c) Neal Barnard (program za ozdravitev sladkorne bolezni)
- d) Caldwell Esselstyn (Preprečite in ozdravite srčnožilno bolezen)
- e) Ivan Soče (Hipokrat je bil kuhar, Boj za resnico o kravjem mleku).
- f) Walter J. Veith (Diet and health (scientific perspectives))

Knjige si lahko izposodite v knjižnici ali ugodno naročite na spletnih straneh založb [SITIS](#) in [PLANET](#) s katerimi pogosto sodelujem ali pa kje drugje. Sama imam knjige o zdravju rada doma, da jih lahko občasno posodim prijatelju ali sorodniku, ki potrebuje prehransko spremembo.

Ko boste torej jedli po principu škrobnega izziva, ne boste šli še na eno izmišljeno dieto, temveč boste pravzaprav posnemali in izboljšali prehranske navade najdlje živečih ljudstev na svetu. Pa začnimo!





# 1. dan

## Vsebina škrobnega izziva in izključena živila



### Živila, ki jih škrobni izziv vsebuje:

Osnova škrobnega izziva so jedi, ki vsebujejo škrob. V to skupino spadajo vsa žita (pšenica, ovez, riž, proso, ajda, kvinoja ipd.) in vsi škrobni gomolji (krompir, sladki krompir, jam, topinambur ipd.) ter polnovredni izdelki iz teh sestavin (testenine, kruh, zdrobi, jedi iz moke).

Okvirna porcija na obrok: 100g do 200g suhe teže (žita) in 800-1000g suhe teže (gomolji).

Škrobu po želji dodajamo bodisi sadje, bodisi zelenjavo. Sadje in zelenjava predstavljata priloge škrobnim živilom ali lahke malice, z redkimi izjemami\* pa sadje in zelenjava ne moreta biti samostojen obrok. Zakaj? Ker sta premalo kalorično bogata in vsebujeta premalo energije, da bi vas nasitila za dlje časa.

Okvirna porcija priloge: 250g do 500g sadja ali 250g do 500g zelenjave

### Sadje je lahko obrok

\*če vaše telo zelo hrepeni po sadju, je lahko sadje tudi samostojen obrok (na primer smuti ali sadna solata), vendar se zavedajte, da ga morate (razen banan in suhega sadja ter določenih kalorično bogatejših tropskih sadežev) pojesti en kilogram za borih cca 500kcal/2092kJ in upoštevati njegovo zrelost - manj zrelo je sadje, manj sladkorja in energije vsebuje. Vse to morate vedeti predvsem zato, da se na sadju nevede ne podhranite.





## Stročnice

Stročnice so odlično dopolnilo škrobnim obrokom. Ker pa imajo več beljakovin kot druga škrobna živila, so primerna kot dodatek osnovnemu obroku, ne pa kot samostojna jed.

Okvirna porcija priloge: do 50g suhe teže ali do 100g kuhane teže. V primeru da jemo stročnice, zmanjšamo količino osnovne škrobne jedi za toliko, kolikor stročnic bomo dodali, kajti tudi stročnice so nasitne in bogate s škrobom (da ne bomo puščali hrane).

*\*\*\* Pozor: če stročnic niste vajeni jesti ali imate občutljiva prebavila, jih predhodno namakajte čez noč in pred kuhanjem vsaj 1-2x zamenjajte vodo, v kateri so se namakale, da se iz stročnic izločijo zaviralci encimov in alkaloidi, ki bi vam lahko v začetni fazi sprememb prehranjevanja povzročali bolečine in vetrove. Prav tako lahko stročnice kuhate z lovorjevim listom in po tem naj vas ne bi več napenjale.*



## Gobe, alge in druge začimbe

Kot dodatek škrobnim jedem se pričeje gobe ali alge in začimbe, ki dvignejo okuse jedi na nove ravni.

Okvirna porcija na obrok: 1 dlan gob, 1/2 čajne žličke začimb.

## **\*Semena, oreški in rastlinske jedi z višjo vsebnostjo maščobe**

Temelj izziva je prehrana z nizko vsebnostjo maščobe. Oreški, semena in avokado ter stročnici soja in arašidi so redke celostne jedi iz rastlinskega sveta, ki vsebujejo več beljakovin in maščob ter posledično več kalorij. V to skupino spada tudi »sojin sir« tofu. V večjih količinah so dobrodošel dodatek ljudem, ki se želijo zrediti, na njihovo količino pa morajo paziti tisti, ki želijo izgubiti odvečno maščobo.

Okvirna porcija za izgubo telesne teže na dan: do 1 jušna žlica

Okvirna porcija za ohranjanje telesne teže na dan: od 1 do 3 jušne žlice

Okvirna porcija za pridobivanje telesne teže na dan: več kot 3 jušne žlice

*\* okvirne porcije veljajo za semena, oreške, avokado in arašide. Tofuja lahko pojedete več, saj ima vseeno manjši delež maščob.*





sladkarija iz kokosa in sladkorja



### **\*Rafinirana škrobna živila, sladkor in sadni sokovi**

Vedno nimamo opcije jesti samo polnovredne rastlinske hrane in nekateri ljudje imajo zelo telesno ali mentalno napore dneve in za dobro počutje in energijo potrebujejo več kalorij. Nekateri ljudje so morda tudi podhranjeni zaradi preteklosti z dietami in potrebujejo višji vnos energije, kot ga lahko dosežejo s celimi škrobnimi živila ter sadjem in zelenjavo. Za te ljudi je pomembno, da se ne bojijo bolj kaloričnih živil. Če spadate v to skupino (imate veliko otrok/ste športni/imate mentalno zahtevno službo/imate fizično zahtevno službo, ste se v preteklosti podhranjevali ipd.) potem med svoje glavne obroke vključite sadne sokove, dodani sladkor, bel kruh. Bodite samo pozorni da ob tem ostanete hidrirani in popijete dovolj vode.







## Voda

Voda sicer ni živilo, je pa izjemno pomembna, saj nam asistira pri prebavi ter presnovi in nas hidrira, kadar ne pojemo veliko surovega sadja in zelenjave. Skušajte popiti čimveč vode, še posebej v dopoldanskem delu dneva. Ko se zbudimo, imamo na tehtnici cca 1kg manj, večinoma zaradi vode, ki smo jo čez noč izgubili z dihanjem. Iz tega razloga sama rada začnem dan s pol litra do litrom vode in nekaj sadnega soka, da telo čim prej hidriram in mu dam nekaj energije za dnevne izzive. Če želite shujšati, je voda eden bistvenih elementov, ki vam bo vplivala na počutje, energijo, sposobnost telesa, da se znebi odvečnih maščob in da bolj učinkovito troši energijo. Popijte 2-3l vode na dan in še več, kadar ste telesno aktivni.

### Prehranska dopolnila:

So za zdrave ljudi praviloma nepotrebna, če jemo celotno rastlinsko prehrano. Dodajajo se samo v primeru klinično ugotovljenih pomanjkanj, ki so lahko posledica slabo delujočega črevesja ali drugih predobstoječih presnovnih oziroma prebavnih težav.

Obstaja pa nekaj izjem, ki so za rastlinojedce smiselne. Po nekaj mesecih rastlinske hrane lahko začnete dodajati vitamin b12 (bodisi v obliki tablet, ustnega pršila ali intramuskularne injekcije), da ne izpraznite zalog (o pomenu in razlogih za pomanjkanje vitamina B12 boste več prebrali v prihodnjih poglavjih). Priporočljivo je preveriti tudi vitamin D v vaši krvi in ga po potrebi dodajati (več o vitaminu D boste izvedeli v nadaljevanju).

# DOBER KROŽNIK



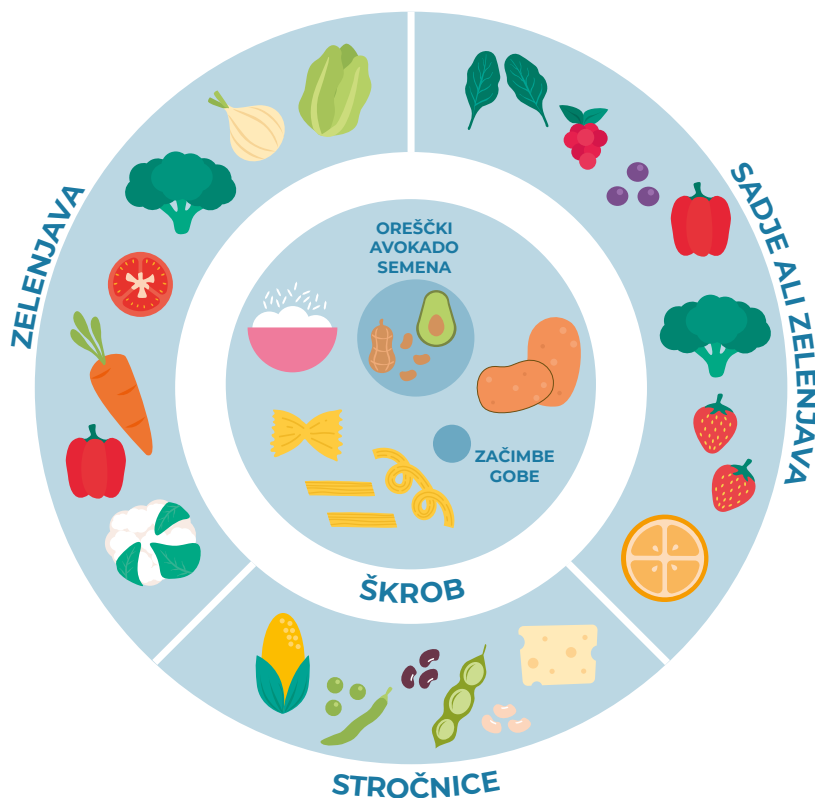
VODA



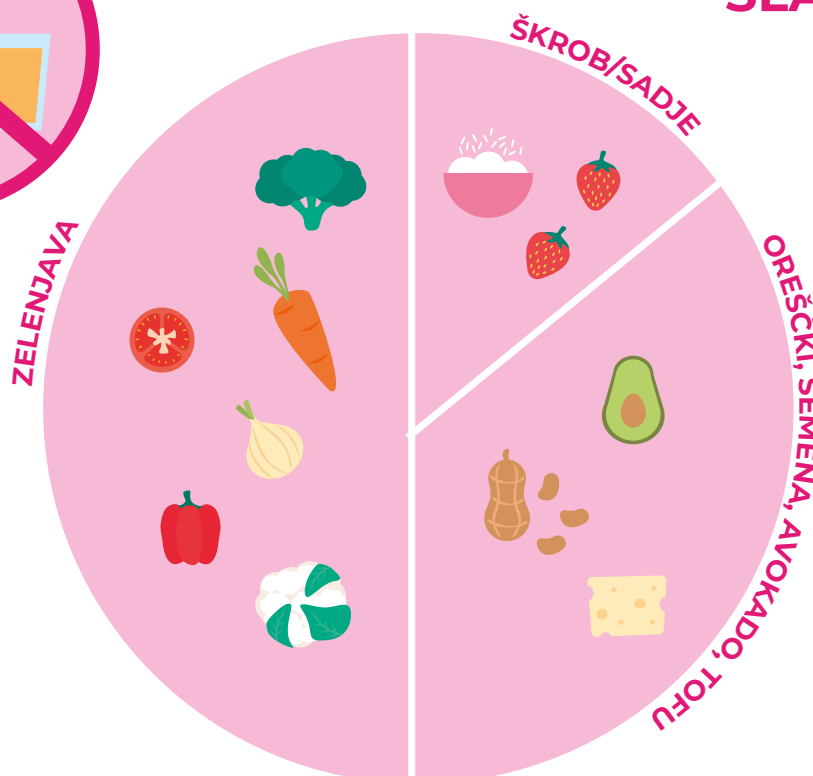
SOK



SLADKOR



# SLAB KROŽNIK



Podhranjenost,  
težave s prebavo  
bledica



## Živila, ki jih škrobni izziv ne vsebuje in razlogi

### *Kava, kakav, čokolada, zeleni čaj, tobak, alkohol*

Vsa naštetna živila spadajo v kategorijo stimulansov, saj vsebujejo nevrotoksične in psihoaktivne snovi (alkaloidi v kakavu - teobromin, kavi - kofein in pravih čajih - tein ter tobaku in etanol v alkoholu), ki stimulirajo izločanje adrenalina iz nadledvičnih žlez ter kortizona iz jeter. Telo se s temi hormoni odzove na vse, kar dojemata kot strup, saj ti hormoni telesu pomagajo te strupe izločiti skozi potenje, blato in urin. A da bi telo to storilo, mora najprej uporabiti sebi lastne zaloge energije (sladkor uskladiščen v obliki glikogena iz jeter in mišic se po uporabi stimulansov sprosti v vaš krvni obtok, zato za kratek čas občutite energijo), da bi obračunalo s tem strupom.



Ko vaše telesne celice uspešno presnovijo te strupe, nastajajo odpadne kisline, ki morajo telo zapustiti skozi kanale izločanja. Težava je v tem, da s tem telo praktično prisilite k lulanju in kakanju ter potenju. Pri tem pa skozi telesne tekočine izgubljate dragoceno vodo in za zdravje pomembne bazične elemente: kalcij, kalij in magnezij. Ne samo, da tovrstne droge telo dehidrirajo, po uporabi in začetnem navalu energije padete v stanje hipoglikemije, saj ste namreč porabili svoje zaloge energije. Pitje kave je podobno jemanju kredita. V rokah imate denar, ki ste si ga izposodili (sladkor iz vaših telesnih tkiv), vendar pa morate za dolgoročno finančno varnost denar naložiti nazaj na svoj tekoči račun, kar pomeni, da morate jesti.

Odvisnost od kave je lahko posledica ali vzrok podhranjenosti, saj zaradi stimulatívne učinka kave ne čutite lakote, ste pa zaradi pomankanja kalorij in sladkorja v prehrani razdražljivi, nervozni in naporni. Če si želite doseči stanje notranjega miru in fokusa je prvi korak do tega ta, da se odpoveste uporabi stimulansov.



### *Olja in dodane maščobe (smetane, veganski siri, olja, čokolade, namazi, svinjska mast ipd.)*

Človeško telo (če ni podhranjeno in nima posebnih nevroloških ali kakšnih drugih vnetnih bolezenskih stanj, pri katerih telesu lahko pomaga maščoba) v odrasli dobi ne potrebuje velikega vnosa maščobe v koncentrirani obliki, saj maščoba moti normalno presnovo sladkorja oziroma škroba (glavnega prehranskega vira energije) na več načinov.

Že v ustih in kasneje v želodcu maščoba ovira delovanje vodotopnih encimov amilaz. Če svoji hrani dodajate olja, mast ali maslo, se škrobna živila ne bodo mogla tako učinkovito prebaviti in boste imeli težave s črevesjem in občutkom teže v želodcu.

Nadaljna težava koncentriranih maščob je, da se za razliko od maščobe iz oreščkov in semen, ki jih moramo najprej prebaviti, v krvni obtok vsrkajo že na začetku tankega črevesja in imajo drugačno presnovno pot. Maščobe iz oreščkov se prej predelajo v jetrih, maščobe iz olj pa preko limfe neposredno vstopajo v krvni obtok že takoj po vstopu v začetni del tankega črevesja. Olja se absorbirajo v limfo v tankem črevesju in potem se vrnejo v kri. V krvnem obtoku povzročajo olja »zbijanje rdečih krvničk«, kar je videti takole:

<https://www.youtube.com/watch?v=I8Y7CTQgjqw>

Ker so rdeče krvničke glavni dostavljalci kisika v celice, zaradi njihovega zbivanja vaše celice ne pridejo do dovolj kisika. Kisik pa je nujen element, ki ga celica potrebuje za svoje »dihanje« oziroma za proizvodnjo energije.

Poleg tega maščoba v krvnem obtoku tudi »paralizira« delovanje inzulina, hormona, ki je odgovoren za dostavo sladkorja iz krvi v celice. Sladkor naj bi celice porabile za energijo. Maščoba v kombinaciji s sladkorjem igra v krvnem obtoku podobno vlogo, kot jo igra žvečilni gumi, ki ste ga stlačili v ključavnico na vratih. Sladkor je v krvnem obtoku obiskovalec, ki ne more vstopiti v celico, ker mu je na poti maščoba (žvečilka) v ključavnici.

Kljub temu, da ste energijo v obliki škroba zaužili, tega telo zaradi maščobe ne ve, ker celice energije iz ogljikovih hidratov niso kakovostno uporabile. Iz tega razloga ljudje, ki jedo mastno hrano, po obroku hrepenijo po sladkih ali slanih prigrizkih, saj jim možgani sporočajo: nimamo energije - jej! Večina ljudi tako spet poseže po hrani, ki je sladka in mastna in ta proces »norčevanja« iz telesa nadaljujejo dan za dnem, leto za letom. Maščoba, ki jo zaužijejo, tako postane maščoba, ki jo nosijo.

Zaradi maščobe ste torej ostali brez goriva (sladkor) in brez netiva (kisik), zato je produkcija energije praktično nemogoča oziroma močno otežena. Po mastnem obroku s škrobom postanete zaspani in letargični in za to krivite škrob, kar je velika napaka, saj je maščoba tista, ki je onemogočila optimalno presnovo škroba.

Maščoba je lahko koristna, kadar jo je res malo in je pakirana v celostni prehrani (oreški, semena, avokado) in se vsrka nižje v črevesju ter gre najprej v jetra, jetra pa jo v telo dozirajo po potrebi. Maščoba v koncentrirani obliki hladno stiskanih olj je koristna zgolj za posebna bolezenska stanja, kot je na primer huda podhranjenost ali določene nevrološke motnje in specifična vnetna stanja črevesja.

Za več informacij o stanjih, pri katerih je izbira koncentriranih ustreznih maščob lahko koristna, se prijavite na prehranski posvet, saj večina ljudi teh informacij ne potrebuje: <https://luckyshelly.com/prehransko-svetovanje-za-posameznike/>

## *Meso katerekoli kopenske ali morske živali ali njihova jajca (krave, koze, ovse, ribe, mehkužci, kokoši ipd.)*

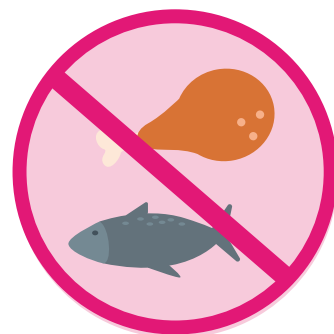
Ljudje zaradi neizmerne prilagodljivosti na lakoto in okoljske razmere lahko jemo marsikaj, kar pa še ne pomeni, da to moramo jesti.

Človek ima telesno konstitucijo primata in njegovo zobovje in prebavila nam dajata vedeti, da smo primarno narejeni za uživanje sadno-zele-njavnih plodov, ter smo izjemno dobro prilagojeni na uživanje (kuhanih) škrobnih živil.

V primerjavi z vsejedimi in mesojedimi živalmi imamo plosko zobovje za mletje in ne ostrega za trganje.

Imamo debel mišičast jezik z okušalnicami značilen za živali, ki svojo hrano žvečijo in prebavljajo v ustih, vsejede živali nimajo takega jezika, saj ne žvečijo. Mi imamo na prednjem delu jezika okušalnice za sladko, slano in škrobno hrano, ki so povezane z možganskimi centri za užitek, oni pa z vonjem in okusom kot vir užitka zaznavajo beljakovine in maščobe.

Ljudje imamo tudi mišičast požiralnik, ki je narejen za kašasto hrano, ki jo pogoltnemo po tem, ko je bila dobro prežvečena in napol prebavljena. Živali narejene za uživanje mesa hrano lahko goltajo v velikih kosih, mi bi se ob tem zadušili.



Imamo sorazmeroma majhen želodec s kislim, a ne zelo kislim pH-jem, ki je primeren za razgradnjo enostavnih beljakovin (rastlinske) ne za ragradnjo kompleksnih živalskih beljakovin in maščob.

Ko telo presnavlja mesne izdelke, ob presnovi nastaja veliko kislih stranskih odpadnih produktov iz kemijskih elementov, ki so bili vezani na živalsko mišičevje (žveplo, fosfor, dušik), ki jih mora telo skupaj z vodo in bazami (kalcij, kalij, magnezij) izločiti prek urina ali potu. Zaradi uživanja mesa torej iz telesa izgubljate vodo in kalcij, kalij ter magnezij in se postopno dehidrate in prekomerno kislinsko obremenjujete ledvica.



Težave z uživanjem mesa so številne:

1. Vsi deli mesa se ne prebavijo v želodcu in se torej ne morejo vsrkati v krvni obtok skozi tanko črevo. To pomeni, da vstopijo v debelo črevo, kjer jih morajo do konca predelati temu primerne mesojede bakterije, ki pa ob svoji presnovi proizvajajo škodljive stranske produkte kot so amonijak in fenoli. Pečeno in prekajeno meso vsebuje še druge škodljive dušikove spojine in heterociklične amine, ki lahko poškodujejo tkiva črevesja. Dlje kot so te snovi prisotne v črevesju, večja je nevarnost za poškodbe, ki lahko vodijo v rakave spremembe. Te snovi se lahko dokaj učinkovito odstranijo iz črevesja s pomočjo vlaknin (vrsta ogljikovih hidratov, ki se nahaja SAMO v rastlinah), ki pa jih ljudje, ki pojedjo veliko mesa, običajno prav tako ne zaužijejo veliko.
2. Stranski produkti presnove beljakovin iz mesa poškodujejo vaše ožilje in prisilijo telo v tvorbo holesterola, ki želi popraviti žile, a jih pri tem zoža in zapaca. Če imate povišan holesterol morate živalsko hrano in rastlinska olja takoj ukiniti, sicer ste na dobri poti do srčnožilnih in vseh drugih kroničnih degenerativnih bolezni.
3. Nasičene maščobe iz živalskih tkiv so maščobe, ki nase nimajo vezanih antioksidantov, zato ob segrevanju oksidirajo. Ob tem nastajajo prosti radikali, ki poškodujejo naše ožilje in prispevajo k nastanku plakov in povišanju holesterola v krvi.
4. Živali v svojih tkivih koncentrirajo velike količine okoljskih onesnaževalcev (pesticidov, herbicidov, težkih kovin ipd.). Če pojedjo na primer nekaj kilogramov krme, se bo v njihovih maščobnih tkivih uskladiščilo toliko toksinov, kot jih je bilo v tej krmi. Seveda toksine dobijo tudi iz vdihanega zraka in popite vode. Več obrokov, kot je ta žival imela, preden ste jo pojedli, več toksinov boste skupaj z njenim mesom zaužili in ti toksini se bodo shranili v vašem maščobnem tkivu ter prešli v vaš krvni obtok, ko boste te maščobe porabljali in vas zastrupili. Prav tako se bodo ti toksini prenesli iz mame na plod, ko bo le ta noseča in bodo lahko negativno vplivali na razvoj zarodka.





## *Mleko katerekoli živali (kravje, kozje ipd.)*

Vsi sesalci po obdobju dojenja prenehajo piti mleko in enostavno jedo hrano, za katero so bili narejeni. Ljudje smo edina bitja, ki z mlekom vztrajamo, zaradi česar pa imamo potem težave. Problem je v tem, da ima kravje mleko zelo drugačna razmerja hranil kot človeško (na primer človeško ima veliko manj beljakovin in več sladkorja), kar negativno vpliva na primerno rast in razvoj človeka in na njegovo sposobnost prebavljanja te tekočine.

Glavne problematične sestavine mleka za človeka:

**Imunoglobulini** - posebne beljakovine, preko katerih mati na svojega otroka prenaša svoja protitelesa in mu s tem v prvih letih življenja prenese svoj imunski sistem. Protitelesa v človeškem mleku so precej drugačna od tistih v kravjem, zato lahko imunoglobulini iz kravjega mleka vodijo v različne alergične odzive (seneni nahod, sinusitis, vnetja ušes, prehladi, astma). Eden od odzivov telesa na vnos njemu neprebavljive substance je tudi nabiranje sluzi v zgornjih delih prebavil in dihal, ki potem pripeljejo do zgoraj navedenih odzivov.

**Kazein (mlečna beljakovina)** – Po obdobju dojenja naš želodec proizvaja vedno manj sirila, ki je potreben za prebavo kazeina. Naše telo nima svojih lastnih encimov za prebavo mleka. To pomeni več težav: prva težava je zaprtost, saj telo konstantno poizkuša prebaviti nekaj, česar ne zmore prebaviti, druga težava pa je krvavenje črevesja. Do tega lahko pride če molekule neprebavljivega kazeina iz želodca prehajajo v tanko črevo, kjer pa tuje nerazgrajene beljakovine lahko povzročajo krvavenje iz črevesja in s tem povezane kolike, krče in anemijo (izguba krvi skozi črevesje lahko vodi v slabokrvnost).



**Laktoza (mlečni sladkor)** – Po obdobju dojenja številni ljudje nimajo več encima laktaze, ki bi razbil laktozo na glukozo (sladkor, ki ga telo lahko uporabi) in galaktozo. Poleg tega ima človeško mleko v sebi tudi koristno bakterijo bacillus bifidus iz materine dojke, ki asistira pri prebavi laktoze. Galaktoza se mora nadalje v jetrih prebaviti s pomočjo posebnega encima betagalaktokinaze, ki pa se ga telo z leti proizvaja vedno MANJ! Simptomi neustrezne prebave mlečnega sladkorja so: driska, napihovanje, prekomerni vetrovi, krči ipd.

**Estrogen** - mlečni izdelki naravno vsebujejo večje količine estrogena, ki lahko ob rednem uživanju v obdobju po dojenju privedejo do motenj v delovanju spolnih žlez (seveda k temu pripomorejo tudi estrogeni iz okolja), kar lahko privede do slabše mobilnosti in kakovosti sperme in jajčec.

**Patogene bakterije (salmonela, listerija, ecoli in druge)** - živalska prehrana (ali živalski iztrebki na rastlinski hrani) je glavni vir okužb s patogenimi bakterijami, ki privedejo do driske, bruhanja in drugih zdravju nevarnih simptomov. Zaradi redne uporabe antibiotikov na živalih so bakterije, ki jih zaužijete z živalsko prehrano tudi odporne na antibiotike.

Kadar v svoje telo vnašamo hrano, za katero nimamo primernih prebavnih sokov in encimov, pride tudi do obrambnega mehanizma telesa, ki se kaže v pretiranem nabiranju sluzi v grlu in nosu, s čimer nas telo skuša zaščititi pred invazivnimi prehranskimi sestavinami. Sluz moti normalno dihanje, privede lahko do razvoja astme, bronhitisa, vnetja grla in ušes, kar je dobro vidno pri otrocih, ki zaužijejo veliko mlečnih izdelkov.

Uživanje nečloveškega mleka je visoko povezano tudi s pojavnostjo diabetesa tipa 1, čirni na želodcu in s črevesnimi raki.

*Opozorilo pred začetkom 21 dnevnega škrobnega izziva:*

*\*pozor - če prihajate iz anoreksije ali katerekoli podobne oblike podhranjenosti in prehranske restrikcije, ki vas je vodila v prenizko telesno težo, potem se ne omejujte pri ničemer in ne stopajte v ta izziv, saj morda poleg škroba, sadja in rafiniranega sladkorja potrebujete tudi živalsko in mastno prehrano, da čim prej pridobite na telesni teži in obnovite ošibljena tkiva/organe.*

*Za več informacij o prehrani za rehabilitacijo in obnovo telesne teže po obdobju motenj hranjenja se lahko prijavite na posvet na:*

*[www.luckyshelly.com](http://www.luckyshelly.com)*

## 2. dan

# Priprava na začetek izziva

*Lepo pozdravljen/a v 21 dnevnem škrobnem izzivu. Za začetek te čaka najbolj pomemben naslednji korak: POSPRAVLJANJE IN ČIŠČENJE*

Ja prav si prebral/a. Vem, da to zveni kot nekaj tečnega, a urejeno kuhinjsko/prehranjevalno okolje je eden od glavnih temeljev za doživljenjski uspeh na tem načinu prehranjevanja. Saj vem, da si se za tole pripravil/a samo za 21 dni, ampak če želiva, da ti uspe, se morava izziva lotiti resno. Kako torej pripraviti kuhinjo na nov način prehrane?

**1. korak** - vso hrano, ki jo imaš v hladilniku, omarah, na policah, zloži na prazno jedilno mizo ali kuhinjski pult (upam, da imaš dovolj prostora) in jo razdeli po kategorijah. Žita skupaj, meso skupaj, procesirana hrana skupaj itd.

**2. korak** - preveri, katera hrana, ki jo že imaš, spada v škrobni izziv s pomočjo seznama (spodaj). Hrano, ki spada v škrobni izziv postavi na en kup in razdeli po kategorijah na seznamu, hrano, ki ne, pa na postavi na drug kup.

*Seznam hrane, ki spada v izziv:*

### 1. ŠKROBNE JEDI BREZ DODANEGA OLJA

- ŽITA in izdelki iz njih: riž, ječmen, rž, ajda, proso, koruza, kvinoja, riževi rezanci, testenine, kruh ipd.
- GOMOLJI: krompir, sladki krompir, topinambur

### 2. STROČNICE

- fižol, čičerika, grah, leča, bob, soja ipd.

### 3. NEŠKROBNA ZELENJAVA IN SOLATNICE

- bučke, paradižnik, kumare, solata, brokoli, cvetača, ohrovt, korenje ipd.

### 4. SADJE IN SUHO SADJE

- Banane, datlji, jabolka, hruške, suhe slive ipd.

### 5. SEMENA IN OREŠKI IN MASTNE STROČNICE

- chia semena, laneno seme, indijski oreščki, arašidi, lešniki, orehi in masla iz njih (tahini, arašidovo maslo ipd.) ipd.

### 6. BELJAKOVINSKO BOGATA RASTLINSKA ŽIVILA

- Gobe, tofu, seitan, tempeh

### 7. RASTLINSKI NAPITKI BREZ OLJA

- sojino mleko, kokosovo mleko, mandljevo mleko...

### 8. OMAKE IN ZAČIMBE

- sol, sladkor, sojina omaka, začimbe

### 9. RAFINIRANA NIZKOMAŠČOBNA RASTLINSKA ŽIVILA

- sadni sokovi, marmelade, vse vrste sladkorja, sirupi, bela moka, koruzni škrob ipd.



## Hrana, ki ne spada v izziv:

### 1. HRANA ŽIVALSKEGA IZVORA IN IZDELKI, KI JO VSEBUJEJO

- meso, ribe, jajca, mlečni izdelki, med, mast, maslo, ocvirki ipd.
- jajčne testenine, jedi z želatino, tortelini, njoki z jajci, zavitki ipd.

### 2. OLJA V TEKOČI IN TRDI OBLIKI IN IZDELKI, KI GA VSEBUJEJO

- olivno, sončnično olje, margarina, kokosova maščoba ipd.
- tortilije, razni rastlinski napitki in namazi, čips, piškoti, tortice ipd.

**3. Korak:** odloči se, kaj boš storil/a s hrano, ki ne spada v izziv (lahko jo poješ, če te ne skrbijo zdravstvene posledice, organiziraš piknik za prijatelje in družino, ki bi to pojedli ne glede na to, kaj bi jim povedal/a o tej hrani, z njo lahko nahraniš živali ali jo v najslabšem primeru vržeš proč ali podariš ljudem brez hrane).

**4. Korak:** sestavi si meni za prvi dan, ki ustreza tvoji kalorični porabi (dnevne potrebe povprečne ženske so pribl. 2400 kcal/ na dan, dnevne potrebe moškega pa cca 3000 kcal na dan). Iskreno ti priporočam, da si pri tem pomagaš z mojim priročnikom Kažipot vitalnosti ali pa s celotnim paketom mojih e-knjig (precej nižja cena!), ki ti bo pokazal koliko kalorij imajo katera živila in kako jih kombiniraš (<https://luckyshelly.com/trgovina/>).



*To ne pomeni, da moraš od sedaj naprej šteti kalorije.*

*Ampak moraš se zavedati, da je rastlinska hrana precej kalorično redka in da je moraš jesti kar precej, da zadostiš svojim dnevnim potrebam po energiji. Nekateri ljudje so iz vsejedstva vajeni omejevanja porcij, zato je smiselno, da razumete, da se pri polnovredni rastlinski hrani ne smete omejevati.*

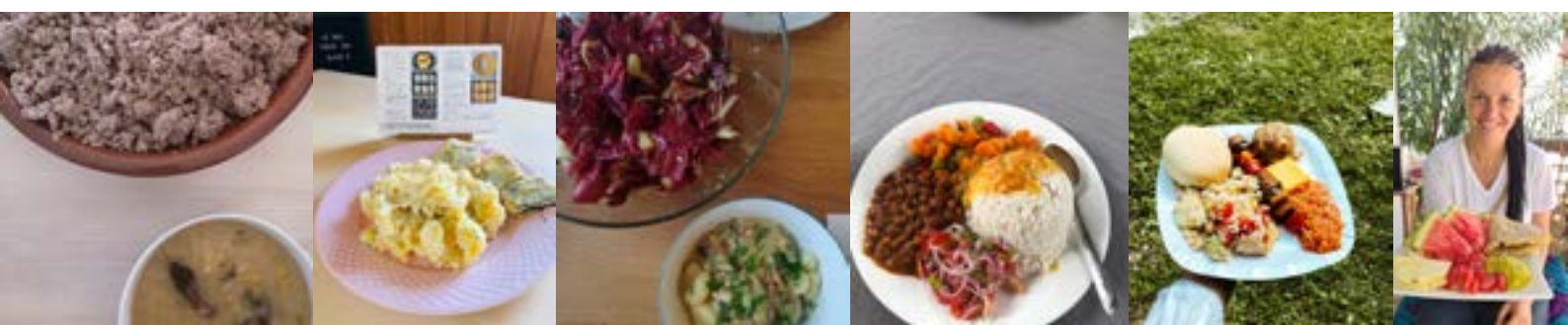
Da si boš lažje predstavljal/a, ti bom pokazala primer enega dnevnega jedilnika s cca 2200kcal do 2400 kcal (9205kJ do 10042 kJ).

**1. Zajtrk:** 100 g prosene kaše, 2 dl sojinega mleka, 2 zreli banani, 1 žlica mletega lanu

**2. Kosilo:** 150 g riža, 200g popečene zelenjave, sojina omaka, 100 g tofuja

**3. Večerja:** 700g pečenega krompirja + omaka iz 1 skodelice kuhanega fižola

*Če se ti zdijo tovrstni obroki preveliki, jih lahko zmanjšaš in vmes poješ kakšno malico ali popiješ kakšen sok. Pomembno je, da se s hrano ne siliš in si je hkrati tudi ne odrekaš. Kadar misliš na hrano, jej, kadar te hrana ne zanima, ne jej.*



## 3. dan

# Olje in živalska hrana sta povsod!

*Zdravo, upam da je tvoja kuhinja uspešno preživela »čistko« in da si dobro pripravljen/a na drugi dan. Ena ključnih težav, ki jih boš odkril/a na tem preizkusu je, da je v trgovini ali v pisarni ali restavraciji precej težko dobiti nizkomaščobno rastlinsko hrano in da je okoli tebe veliko skušnjav:*

- kavica in piškoti v pisarni
- mastna hrana v restavraciji
- kruhi in namazi z oljem v trgovini
- sendviči s sirom in salamami na avtomatih

Ravno zato, ker je zahodni svet tako zelo odvisen od mastno sladke in živalske prehrane, je ključnega pomena, da si na to pripravljen/a s tem, da si malico nosiš v službo, da si za vikend vzameš čas za peko lastnega kruha in da si narediš svoj solatni preliv, s katerim lahko začiniš solato v menzi s solatnim barom. Ja vem, vse to ni ravno prikladno, a dokler ne spremenimo sveta, da bo delal hrano za naše zdravje in ne za naš okus in njihov dobiček, bo pač tako.

Ti bo pa telo toliko bolj hvaležno.



Nekaj namigov za hrano na poti/v službi:

- sendvič s fižolovim namazom in svežo zelenjavo
- ovseni kosmiči s sladkorjem ali sadjem, ki jih v pisarni preliješ z vrelo vodo
- gosta zmiksana zelenjavna juha s krompirjem v termovki (lahko jo piješ) in kos kruha
- sadni smuti iz banan in drugega sadja

Če potrebuješ ideje za obroke in resen nakupovalni seznam sestavin, s katerimi boš lahko ustvaril/a slastne okuse, ti toplo priporočam svoj priročnik Pot vitalnosti (<https://luckysheily.com/trgovina/vasa-pot-do-vitalnosti/>), kjer boš našel/našla preproste recepte za rastlinsko hrano brez olja za 4 tedne, nekaj receptov za solatne prelive in zelo podroben seznam živil, ki jih potrebuje vsaka dobra rastlinska kuhinja.

## 4. dan

# Ideje za obroke in izzivi s kuhanjem v družini

*Velikokrat se lovimo, kaj bi jedli, zato sem vam pripravila predlog jedilnika za en teden. Recepte za našteta kosila in večerje najdete v kuharicah na moji spletni strani.*

Odlični kuharici, ki bosta poskrbeli za vaše brbončice, hkrati pa ne bosta obremenili vaših teles sta:

- Brezgrešne Jedi (<https://luckyshelly.com/trgovina/inovativna-kuharica-brezgresne-jedi/>)
- Žanina polnovredna kuharica (<https://luckyshelly.com/trgovina/zanina-kuharica/>)



Dodaten namig za kuhanje. Kuhanje je velikokrat lahko cel projekt, zato se ga je smiselno lotiti pametno. Kadar kuhate enolončnice, poskrbite, da jih skuhate veliko količino in jih lahko jeste še nadaljnje 3 dni, ali pa jih zmrznete za dneve, ko boste imeli manj časa. Enako lahko naredite s kruhom in zelenjavnimi polpeti. Kadar delate škrobno jed z neko zelenjavno omako, naredite večjo količino zelenjavne omake, škrob pa skuhajte vsakič sproti, saj se postan škrob začne hitro razkrajati s pomočjo bakterij in če jeste takšno hrano, se lahko z njo neprijetno zastrupite.



	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	MALICA	VEČERJA
<b>PON</b>	sadni smuti	sadje ali zelenjava + kos	pisani stir fry z rižem + solata	kot malica 1	kot kosilo
<b>TOR</b>	ovseni kosmiči	sadje ali zelenjava + kos kruha	pečen krompir v pečici z jogurtovo pomako	kot malica 1	kot kosilo
<b>SRE</b>	tofu jajce z zelenjavo in kruhom	sadje ali zelenjava + kos kruha	krompirjeva mineštra z zelenjavo in kruhom	kot malica 1	kot kosilo
<b>ČET</b>	prosena kaša s suhi mi slivami	sadje ali zelenjava + kos kruha	curry z rižem + solata	kot malica 1	kot kosilo
<b>PET</b>	zelenjavna juha in kruh	sadje ali zelenjava + kos kruha	fižolovi burgerji + solata	kot malica 1	kot kosilo
<b>SOB</b>	brezgrešne palačinke	sadje ali zelenjava + kos kruha	hitra lazanja s sojinimi koščki + solata	kot malica 1	kot kosilo
<b>NED</b>	čičerikina omleta s kruhom	sadje ali zelenjava + kos kruha	pizza z zelenjavo in tofu mozzarella	kot malica 1	kot kosilo

Ena najpogostejših skrbi mojih izzivancev je, kako naj stopijo v izziv, če njihova družina je drugače. Vsekakor nobeni gospodinji ali gospodinju ne privoščim, da hkrati kuha dva obroka ali da se spre z družino, zato imam za vas nekaj trikov in nasvetov za mirno krmarjenje skozi izziv:

1. meso, jajca in mlečni izdelki so bili na tisoče let zgolj PRILOGA/DODATEK k škrobnim jedem, saj so bili predragi za uživanje v večjih količinah. Zato lahko mirne vesti pripravite na primer rižoto ali pečen krompir, zraven pa spečete meso, ki so ga vaši družinski člani vajeni. Vi pojedite samo rastlinsko jed, oni pa vse.



2. Odlične jedi, kjer se brez težav izognete kontaminaciji z mesom so:
  - zelenjavne enolončnice (meso lahko spečete/skuhate posebej in ga dodate v tisto posodo iz katere bodo jedli vsejedci, sebi pa si enolončnico odmerite preden meso premaknete v lonec.
  - pečen krompir (pečen krompir je odlična samostojna jed, če pa mu dodate še zgolj popečene bučke, boste z njim v 7 nebesih. Ostalim lahko dodate meso)
  - kuhan riž (pripravite zelenjavno omako. Nekaj jo vzamete zase, drugim dodate kar jedo)
  - testenine (pripravite bolonjeze omako s sojinimi koščki. Še vedeli ne bodo, da ne jedo mesa)
  - pizza (naredite več pic in svojo obložite z zelenjavo, olivami, artičokami in tofu piščancem iz Žanine kuharice ipd. drugim pa obložite z njihovo hrano)

3. Prehodni triki. Rastlinska kuhinja vsebuje nekaj izdelkov, s katerimi lahko preslepite marsikaterega vsejedca. Imajo pa ti izdelki velik delež beljakovin, zato se jih ne poslužujte vsak dan. To so sojini koščki in sojino meso in so odlični za pripravo kvazi mesnih lazanj, bolonjez omak in fantastičnih golažev. Sojini koščki so na voljo v skoraj vsaki trgovini, tudi kakšni manjši, so pa ponavadi na policah pri semenih ali stročnicah. Pred uporabo jih zgolj namočite v vreli vodi, da se zmehčajo in dobijo strukturo mesa, potem pa jih po želji začinite, prepražite in uporabite v omenjenih jedeh.
4. Mnoge družine se da očarati, sploh otroke! Otroci po večini niso veliki ljubitelji mesa, saj ga težko žvečijo in pogosto se jim gabi hrustanec, zato jim lahko okusne rastlinske jedi res teknejo. Je pa za višji nivo rastlinske kulinarike potrebnih malce več veščin. Kuharice v moji spletni trgovini vam nudijo ravno to.

### *Brezgrešne Jedi*

<https://luckyshelly.com/trgovina/inovativna-kuharica-brezgresne-jedi/>

### *Žanina polnovredna kuharica*

<https://luckyshelly.com/trgovina/zanina-kuharica/>

*Zagotavljam vam, da bo to ena boljših investicij, ki jih boste napravili na vaši poti do bolj zdravega a nič manj gurmanskega življenja.*

# 5. dan

## Pečenje, praženje in solate brez olja

*Eden največjih izzivov pri prehodu na rastlinsko prehrano so zagotovo jedi, ki se jih morajo ljudje naučiti pripraviti brez olja.*



### Pečenje - kako speči dober krompir brez olja

Po nekaj poskusih sem ugotovila, kako v pečici narediti odličen krompir z malce zlatorjave skorjice. Krompir operete, olupite (ali pustite v olupku) in narežete na kose podobne večjemu pomfriju. Pečico segrejete na 220 stopinj. Krompir pečete 30 do 35 minut in zadnjih 3-5 minut vključite ventilacijo, da se na krompirju naredi nežna rjava skorjica. V kuharicah, ki so na voljo na moji spletni strani imate kopico receptov za omake, ki se bodo prilegle k takšnemu krompirju.

<https://luckyshelly.com/trgovina/>

### Praženje - kako popražiti čebulo

Če želite dobro čebulo, vedno potrebujete neko tekočino, ki jo bo deglazirala, ne pa preveč, da se čebula v njeni ne bo skuhalo. Imate 2 načina praženja čebule, ki jih v [vlogu o rastlinskem kuhanju](#) odlično opiše Žana Hrastovšek, avtorica Žanine kuharice.

- 1. Praženje na teflonu** - čebulo položimo v nesegeto ponev in jo segrejemo do srednje temperature. Razporedimo jo po celi površini. Ko začne cvrčati, je ne obrnemo takoj, temveč počakamo pol minute do minuto. Potem čebuli dodamo drugo vrsto zelenjave, da le ta spusti svoj sok in jo deglazira, ter ponovno počakamo kakšno minuto, preden začnemo mešati. Tako nadaljujemo tudi z ostalo zelenjavo od trše proti mehkejši. Za tekočnost omake potem lahko dodamo sojino ali paradižnikovo omako, lahko pa tudi kakšno od kremnih omak iz Žanine kuharice.
- 2. Praženje na rosfraju** - če pražite na rosfraju, potem morate posodo najprej dobro segreti. Dovolj je segreta takrat, ko vanjo date kapljico vode in se začne voziti po posodi kot živo srebro. Takrat vanjo stresete čebulo, jo ponovno pustite kakšno minuto in potem mešate in dodajate ostalo zelenjavo.

### Solate brez olja

Obstaja veliko izvrstnih solatnih prelivov, ki jih lahko ustvarite brez olja, ideje zanje boste našli v Žanini kuharici (<https://luckyshelly.com/trgovina/zanina-kuharica/>) ali Poti k vitalnosti (<https://luckyshelly.com/trgovina/vasa-pot-do-vitalnosti/>). Ob tem pa je smiselno, da se vprašate, zakaj bi si želeli pojesti celo skledo solate, če pa je brez dodatkov in predvsem olja nikakor ne morete spraviti po grlu.



## 6. dan

# Gibanje in spanje

*Po škrobni hrani se ljudje ponavadi počutijo energično in tako je tudi prav. Če niste vajeni gibanja, se potrudite, da greste na sprehod vsak dan ali pa prakticirajte tisti šport, ki ga imate radi. Gibanje je pomembno za pomikanje limfe, zdravo presnovo, dobro voljo in srečno življenje. Najdite gibanje, v katerem boste resnično uživali, ne pa takšnega, kjer se boste morali siliti z njim.*



Odlično gibanje za preoblikovanje telesa je kolesarjenje, saj nima velikega pritiska na vaše sklepe, hkrati pa vam omogoča precej hitro premikanje in veliko užitkov ob razgledih, tudi ko še nimate veliko kondicije.

Prav tako je zelo uporabno skakanje na trampolinu, saj ima odličen učinek na limfo, vendar pa ni primerno za ženske, ki imajo šibko medenično dno. Pred uporabo se posvetujte s primerno usposobljenim kineziologom ali fizioterapevtom.

Odlična je tudi hoja v klanec in seveda vse druge telesne aktivnosti, ki jih imate radi in pri katerih se zabavate. Če takih aktivnosti do sedaj še niste odkrili, vam priporočam, da v svojem okolišu obiščete dneve odprtih vrat za različne skupinske vadbe in najdete nekaj, kar vam bo všeč.

Če v začetni fazi izziva zaradi preteklih diet ali slabega spanja/utrujenosti nimate želje po telesni aktivnosti, potem z njo počakajte, dokler si vaše telo tega res ne zaželi. Še posebej je to pomembno za vse osebe, ki okrevajo po motnjah hranjenja oziroma, ki so bile izrazito podhranjene.



*V kolikor imate poškodbe ali si samo želite strokovnega in kakovostnega gibalnega vodenja, je smiselno, da se obrnete na strokovnjaka.*

*Odlični strokovnjaki na področju gibanja, ki jih priporočam jaz, so:*

- *Estera Vehar - univ. dipl. fizioterapevt*
- *Teja Ličen - univ. dipl. kineziolog*
- *Saša Črtalič - univ. dipl. kondicijski trener*



Poleg gibanja in prehrane v našem življenju izjemno pomembno vlogo igra spanje. Spati bi morali toliko, kolikor si naše telo tega želi. Dokler ne dosežemo primerne nivoja spanja, je dodaten trening samo še dodaten stres za telo, ki ga ne priporočam. Najprej gorivo (hrana) in počitek (regeneracija), potem šele telesni napor (stres). Idealno je, da hodite spat zgodaj (okoli 21h), saj se med spanjem v pravih urah (med 22h in 5h) v možganih sprošča največ rastnega hormona, ki poskrbi za vašo ustrezno regeneracijo in obnovo. Če je le možno, za bujejnje ne uporabljajte budilke, ampak se zbudite sami od sebe.

## 7. dan

# Prilagajanje telesa in prvi rezultati

*Celostna rastlinska prehrana ima svoje specifike. Predvsem je zelo bogata z vlakninami in ogljikovimi hidrati. Vlaknine so neprebavljivi deli rastlin, ki jih vaše telo ne more pretvoriti v energijo, so pa zelo pomembne za ohranjanje optimalnih ravni holesterola, hormonov in za odlično prebavo.*

Je pa tako, da se s temi vlakninami v vašem debelem črevesju hranijo številni majhni organizmi. Če do sedaj v svoje črevesje niste vnašali veliko polnovredne z vlakninami bogate rastlinske hrane in če niste bili vajeni stročnic, imate kratkoročno (od enega tedna do pol leta) lahko težave z več vetrovi in spremenjeno prebavo. Pri tem ne morete narediti veliko, saj repopulacija mikrobioma v vašem debelem črevesju pač rabi svoj čas.

So pa tudi drugi razlogi, zakaj imate lahko težave s prebavo, ki pa niso posledica repopulacije mikrobioma, temveč so posledica napačnega kombiniranja hrane (sadje jeste skupaj z zelenjavo - sadje se prebavlja hitreje kot zelenjava, zato lahko pride do fermentacije in alkoholnega vrenja - napihnjen trebuh in neprijetno smrdeči vetrovi).





Druga možnost je, da enostavno ne pojedete dovolj hrane. Veliko ljudi na to prehrano preide po tem, ko so preizkusili že vsako stradalno dieto pod soncem in potem miselnost iz teh poskusov prinesejo v škrobni izziv. Jedo premajhne porcije, zato telo upočasni prebavo, da bi iz vaših borbah porcij kar najbolj iztisnilo vsa hranila. Pojesti morate dovolj hrane, da boste v črevesju tvorili veliko mokro kepo, ki jo boste 2-4x na dan z lahkoto iztisnili iz sebe.

Tretja možnost je bolj neprijetna. Če ste na ta življenjski stil prešli iz anoreksije ali bulimije, bo prilagajanje črevesja lahko trajalo precej dlje, tudi pol leta ali eno leto. Namreč, podhranjeni ljudje imajo šibke prebavne organe, pogosto poškodovan požiralnik zaradi bruhanja. Problem je tudi to, da podhranjevanje vodi telo v fazo, kjer za energijo uporablja tkiva lastnih organov in mišičevja. Če spadate v to nesrečno skupino, bo rehabilitacija trajala občutno dlje in svetujem vam, da v primerih hude podhranjenosti pojedete vsakršno hrano po kateri hrepenite, ki vam bo čim prej pomagala, da pridobite telesno težo, četudi to pomeni živalske izdelke.

Vsi ostali lahko po 7 dneh že pričakujete precej boljšo prebavo, več energije, boljše spanje, pa še kaj bi se našlo!

Če si želite literature, ki vas bo podučila o tem, kako prehrana vpliva na spreminjanje vašega telesa in na delovanje vaših celic, vam priporočam, da si preberete moj e-priročnik Vrnitev k vitalnosti (<https://luckyshelly.com/trgovina/vrnitev-k-vitalnosti/>), kjer vam tudi pokažem, kako lahko škrobni izziv prilagodite svojemu trenutnemu zdravju in ga po potrebi tudi malce modificirate!

# 8. dan

## Prednosti rastlinske prehrane

> Dobrodošel/dobrodošla na dobri tretjini izziva. Sedaj si verjetno že odkril/a svoj najljubši zajtrk, malice in kosila ter večerje.

*Da te še malce vzpodbudim na tvoji poti, bi ti rada navedla še nekaj presenetljivih prednosti polnovredne rastlinske prehrane, ki jih morda do sedaj nisi opazila.*



- Velik prihranek (če kupuješ preprosta živila kot so riž, krompir, jabolka, banane, fižol ipd. kmalu ugotoviš, da zapraviš zelo malo denarja). Okvirno ljudje na tem življenjskem stilu zapravijo med 80 in 120 evri na mesec na osebo.



- Ni olja - ni potrebe po detergentu. Olja in masti so tisti, ki potrebujejo detergent, da jih raztopi in spravi iz posode. Na škrobnem izzivu lahko lonce in krožnike brez težav pomijete samo z vodo in krpo.



- Kuhinja ne smrdi - zaradi mastne in beljakovinske hrane kuhinje začnejo smrdeti, saj ob pečenju in kuhanju beljakovinskih in maščobnih molekul nastajajo različne kisline in plini z neprijetnim vonjem. Pri škrobu in zelenjavi tega vonja ni. Če sem iskrena, včasih si želim, da bi se v pečici cel dan pekel krompir, ker mi je ta vonj tako prijeten.



- Boljše kardiovaskularno zdravje - komponente v rastlinah naravno regulirajo nivoje holesterola v krvi, poleg tega pa ima rastlinska hrana majhno vsebnost beljakovin in maščob, katerih stranski produkti presnove in prosti radikali poškodujejo arterije in so odgovorne za nastanek plakov in ateroskleroznih kalcijevih oblog na človeškem ožilju.



- Boljša prebava zaradi večjega volumna, večje vsebnosti vlaknin in večje vsebnosti vode ter ogljikovih hidratov. Zaprtje je preteklost.



- Boljše zdravje celic. Celice cvetijo, kadar imajo na voljo dovolj kisika in sladkorja. Kisik in glukoza ter fruktoza so namreč pomembni za nemoteno produkcijo energije v celicah. Mastna hrana ima dva negativna vpliva na zdravje celic. V prvi vrsti onemogoča inzulinu, da bi nemoteno dostavil sladkor do celic, drugič pa povzroči zbijanje rdečih krvničk (nosilk kisika), ki celicam nosijo kisik. Torej naletite na dvojno težavo: slabšo oskrbo z gorivom in netivom. Ko preidete na škrobni izziv, ti problemi postopno izginejo in vaše celice lahko boljše »dihajo«, zato boste imeli več energije za dnevne aktivnosti.



- Več dobre volje. Ogljikovi hidrati so edino hranilo, ki vpliva na produkcijo hormona sreče (serotonina) v možganih. Ker boste imeli na tem življenjskem stilu velik vnos ogljikovih hidratov, se bo znatno izboljšalo vaše razpoloženje in sposobnost upravljanja s stresom.



- Manjša ali nična potreba po sladkih ali slanih prigrizkih. Kalorično zadostna celostna rastlinska prehrana z malo maščobami dobro uravnava nivoje hormonov grelina in leptina (hormon sitosti in lakote) in nas dobro nahrani, zato potrebe po čokoladi in čipsu ob zadostnem vnosu energije po nekaj dneh ali tednih praktično povsem izzvenijo.





# 9. dan

## Strahovi: Beljakovine

*Sedaj že nekaj časa jeste drugače kot večina. Sodelavci in ljudje, ki so vam blizu, so zagotovo opazili, da z njimi ne greste več na klasično malico, ampak da hrano izbirate malce drugače ali da si jo nosite s sabo.*



Ljudje smo zelo podobni opicam. Ko neka opica nenadoma spremeni ali želi spremeniti svojo prehrano, jo druge opice udarijo po roki. To je zato, ker jo želijo zaščititi pred nečim, kar ni preverjeno in poznano.

Enako je pri ljudeh. Večinoma prehrano spremenimo, ko obstoječi način prehranjevanja za nas ne funkcioniira več. Težava je v tem, da so ljudje okoli nas še vedno v obstoječem načinu in ker se ne morejo preslikati v vašo situacijo, pridejo na plan z razlogi, zakaj je vaše početje nevarno. Danes vam bom razkrila samo nekaj njihovih skrbi, ki nimajo znanstvene podlage:

### **Kaj pa beljakovine?**

Če pojedemo dovolj energije iz polnovredne rastlinske prehrane, bomo dobili vsaj od 5%-20% beljakovin in čisto vseh 9 esencialnih aminokislin. 10% beljakovin je 240 kcal za ženske in 300 kcal za moške, kar je 60g beljakovin za ženske oziroma skoraj 80g beljakovin za moške. Dnevne potrebe človeka po beljakovinah so od 0,5 g (ali še manj) do 1,2 g na kg tt (skrajni maksimum - ne gre za optimalen vnos). 70 kg težek človek torej potrebuje med 35 in 90g beljakovin na dan, kar kalorično zadostna rastlinska prehrana z lahkoto zadovolji.

### **Živalske beljakovine bolj kakovostne!**

V preteklosti je veljalo prepričanje, da so živalske beljakovine bolj kakovostne od rastlinskih, saj vsebujejo 11 esencialnih amino kislin, medtem ko moramo rastlinske vire beljakovin med seboj ustrezno kombinirati, da bi dosegli podoben učinek. Problem je v tem, da to prepričanje temelji na študijah, ki so bile narejene na podganah, ki pa se od ljudi razlikujejo po tem, da imajo 2 dodatni aminokislini, ki ju morajo dobiti iz hrane. Od tu izvira zmeta o kakovosti, ki pa žal še danes polni spletne in tiskane medije, ko je govora o rastlinski prehrani.

### **Športniki in starostniki potrebujejo več beljakovin**

- Športniki potrebujejo več beljakovin, ker potrebujejo tudi precej več energije. Če torej športnik enostavno poveča porcije svojih obrokov, bo avtomatsko zaužil več beljakovin in tudi več kalorij, kar je ravno to, kar potrebuje.
- Starostniki, ki uživajo standardno vsejedo prehrano imajo z leti vse slabšo presnovo in prebavo, pogosto so tudi manj telesno aktivni. Iz teh razlogov jim začne upadati mišična masa in se jim začne slabšati zdravje. Vsekakor to ne pomeni, da potrebujejo kopico zrezkov, jajc in mleka, temveč to samo pomeni, da morajo tudi na stara leta uživati podobno hrano, kot so jo uživali v mladosti (nizkomaščobno na škrobu temelječo hrano) in ohranjati redno telesno aktivnost za ohranjanje mišične mase (hoja, fizično delo).

# 10. dan

## Obiski, restavracije

Prehranjevanje v krogu družinskih srečanj, službenih kosil in obisk restavracij je eden zahtevnejših izzivov na polnovrednem rastlinskem prehranjevanju. Glavni akterji družinskih srečanj v smislu jedi so običajno mesno-sirni narezki ali pa mesne jedi iz žara. Z vami bom delila nekaj nasvetov, kako lahko obiščete te dogodke, pa pri tem ne ostanete lačni oziroma ne skrenete iz svojega novega načina prehrane.

### Družinska srečanja/pikniki

Družinska srečanja so lahko kalvarije. Takoj ko ljudem pokažete, da jeste drugače, vas vsi sprašujejo, zakaj, in vam, še preden jim odgovorite, že delijo nasvete, zakaj to ni dobra odločitev, četudi jih zanje niste vprašali. Naslednja težava pa je, da imate običajno zelo boren izbor hrane, kot denimo kruh in pečene bučke na žaru.

Situacijo lahko rešite takole:

Pred piknikom/srečanjem pokličete organizatorja in mu poveste, kako se po novem prehranjete in ga prosite, da vam pove, kaj bo na voljo. Če bo imel interes po tem, da vam ustreže, mu lahko posredujete nekaj receptov iz spleta ali kuharic v spletni trgovini ([www.luckyshelly.com/trgovina](http://www.luckyshelly.com/trgovina)). Dobre jedi za piknike ali družinska srečanja, ki so razmeroma enostavne in jih lahko pripravite vi ali gostitelj:

- namazi: namazi iz fižola, avokada, čičerike (humus), drugih stročnic, melancanov
- polpeti iz stročnic (veliko receptov v kuharicah na spletni strani)
- pisane solate z različnimi vrstami zelenjave ali testeninske solate z rastlinskim jogurtom ali omakami iz oreškov/semen (glej kuharice)
- lazanje (priročne so, ker jih lahko pripravite vnaprej in kasneje samo pogrejete ali dopečete)
- mariniran tofu (tofu lahko marinirate v sojini omaki in začimbah) za žar
- enolončnice ali curryji
- pečen krompir ali kuhan riž ali kruh kot priloga
- sladice iz portala brezgresnesladice.si

### Restavracije

Glavna težava restavracij je v tem, da verjamejo, da dodana smetana ali maslo pripomoreta k boljšemu okusu jedi in zato jih pogosto dodajajo jedem kot so testenine, rižote, krompir, testo za kruh ali pizzo.

Imate več opcij:

1. Če lahko o izboru restavracije odločate sami, potem vam priporočam, da pred dan pred prihodom pokličete nekaj restavracij, ki vas zanimajo in se pozanimajte, kakšna je njihova ponuba in kaj dajejo v svoje jedi, ter jih lahko tudi vprašate, če je mogoče nekatere jedi narediti brez zgoraj omenjenih sestavin (olje, maslo, smetana).



2. Rižote, testenine in druge na škrobu osnovane jedi so vedno dobra izbira, pomembno pa je, da strežnemu osebju jasno poveste, kaj jeste, kaj mora biti osnova jedi in česa ne jeste. Ne recite jim samo, da jeste rastlinsko, temveč jim povejte, kaj ta prehrana vključuje in česa ne. Poglejte meni v restavraciji, najдите jedi, ki so že skoraj rastlinske in jim povejte, kako lahko jed prilagodijo tako, da bo ustrezala vam.
3. Dobra izbira so etnične restavracije, ker imajo po navadi na voljo veliko rastlinskih jedi ali jedi, ki se jih z lahkoto preobrazi v rastlinske: italijanska, tajska, indijska, orientalska.
4. Greste v katero koli restavracijo in tam naročite več prilog in solato (na primer samo kuhan riž ali pečen krompir in solato brez dodatkov). Ta opcija je najmanj prijetna, saj boste verjetno hrepeneli po jedeh, ki ste jih navajeni. Te opcije se poslužite le, če resnično nimate drugih izbir.

Ključ do uspeha je dobra komunikacija: Natararji in natararice so pogosto pod stresom zato jih lahko dodatne zahteve motijo. Zato je pomembno, da se jim pred dajanjem zahtev opravičite v smislu: »Joj žal mi je, jaz sem ena tistih strank s posebnimi zahtevami, upam da ne boste preveč jezni.« Pri tem se poskušajte malce nasmehnuti in se pomanjšati, da se oni počutijo pomembne in razumljene. Že vnaprej si dobro pogledjte kaj želite in s svojimi predlogi poskušajte biti kratki in jedernati ter natančni.

Z malo vaje boste postali pravi mojstri!



# 11. dan

## Strahovi - B12!

*Vitamin B12 je zelo pomemben vitamin za zdravo presnovo, zdrav živčni sistem in dobro kri. Njegovo pomanjkanje lahko vodi v posebno obliko anemije, samomorilna nagnjenja in depresijo, v prekomerno izgubo telesne teže in v hudo utrujenost, mravljinčenje v udih ipd.*

Vitamin B12 je vitamin, ki ga proizvajajo bakterije, zato ljudje v preteklosti z njim niso imeli težav, saj so živeli v manj sterilnem okolju, kjer so bili ves čas v stiku z zemljo in neklorirano vodo. Razumeti morate, da B12 ni vitamin, ki bi bil posebej značilen samo za meso, temveč se v mesu nahaja, če je žival v stiku z bakterijami, ki ga pridelujejo. Pogosto morajo današnji rejni živini vbrizgavati vitamin b12, saj ga zaradi sterilnih pogojev, v kakršnih živijo, tudi one ne dobijo dovolj.

B12 ne bi bil problem, če bi živeli v stiku z zemljo, pili vodo iz potokov in ne bi živeli tako zelo sterilno. Ker pa tega ne počnemo in ubijamo bakterije s klorom in detergenti, lahko b12 postane problem.

Prav tako je B12 problem za ljudi, ki imajo kislo okolje v svojih prebavilih. Namreč b12 se v našem telesu proizvaja tudi sam - v naših ustih in debelem črevesju. V kolikor z uživanjem neustrezne prehrane povzročimo, da je PH našega črevesja prenizek, bakterije, ki proizvajajo b12, umrejo in zato v krvi nimamo dovolj znotrajtelesno proizvedenega B12. Ljudje, katerih prebavni trakt ima optimalen ph, načeloma lahko b12 proizvedejo tudi na koncu tankega črevesja in ga tam tudi vsrkajo, vendar žal pogosto ne moremo vedeti, ali smo sami med temi srečneži, zato ima dodajanje B12 več koristi kot nedodajanje.

### **Kakšna je torej rešitev, če se ne bomo selili v džunglo?**

Dodatek b12 v obliki usnega razpršila, ki ga jemljete po navodilih na embalaži ali injekcija b12, ki si jo vbrizgate v mišico 4x do 6x na leto. B12 je pomemben vitamin za zdravo živčevje in optimalne ravni hemoglobina v krvi.

Edini primer hudega in življenje ogrožujočega pomanjkanja B12, za katerega vem osebno, je bil znanec v visokih letih (vsejedec). Pomanjkanje B12 se torej lahko zgodi vsem, tudi ljudem, ki vas pred tem svariijo.

Referenčne vrednosti v krvi za B12 so med 200–700 pg/ml, medtem ko se za optimalne ravni štejejo vrednosti od 500 –1300 pg/ml. Smiselno je, da si pred spremembo prehrane preverite ravni B12, kar lahko uredite tudi prek zdravstvenega zavarovanja. Svojemu zdravniku povejte, da želite preiti na rastlinsko prehrano in želite biti pri tem previdni glede ravni vitamina B12.

# 12. dan

## Strahovi - D3!

*Vitamin D3 lahko poimenujemo tudi vitamin sonca, saj ga ljudje tvorimo v koži, kadar je le ta brez zaščite izpostavljena dovoljšnjemu UV sevanju sončnih žarkov naravno ali v solariju. Vitamin D je povezan z zdravjem kosti, duševnim zdravjem itd.*



Vitamin D ni nekaj, kar živali imajo, ampak je hormon, ki ga živali proizvedejo na soncu, ravno tako kot mi. V mesu živali je že tako malo D vitamina, zaradi intenzivnih kmetovalnih praks z zapiranjem živali v zaprte prostore pa je ta številka zagotovo še nižja, da ne omenjamo drugih negativnih posledic, ki jih ima prekomerno uživanje živalske hrane na zdravje.

Iz tega razloga ni smiselno, da D-vitamin poskušamo dobiti v hrani, temveč na soncu, če to lahko izvedemo.

Žal živimo v podnebnem pasu z življenjskim stilom, ki nam pogosto onemogoči dostop do zadostne količine sonca, še posebej pozimi od oktobra do aprila. Na Norveškem vsi ljudje dodajajo vitamin D, ne glede na to, kakšno prehrano jedo in vi bi morali ravnati enako, v kolikor živite tako kot večina ljudi in ste v zaprtih prostorih takrat, ko je zunaj največ sonca (od 10h do 16h). Za točne informacije koliko vitamina D potrebujete na dnevni ravni, vam priporočam knjigo Moč vitamina D (Ivan soče) oziroma si prenesite njegovo brezplačno brošuro na temo D vitamina (<https://vitamind3.si/brezplacna-e-knjiga-dodatek-h-knjigi-moc-vitamina-d/>). Sama uporabljam veganski D vitamin v obliki ustnega pršila samo od oktobra do aprila, ker imam zaradi narave dela srečo, da sem poleti skoraj ves čas zunaj.

Optimalne oziroma normalne vrednosti D vitamina v krvi v obliki kalcidiola (25(OH)D) so okrog 46 ng/ml. Smiselno je, da si pred spremembo prehrane preverite ravni D vitamina, kar lahko uredite tudi prek zdravstvenega zavarovanja. Svojemu zdravniku povejte, da želite preiti na rastlinsko prehrano in morda niste dovolj na soncu in želite biti pri tem previdni glede ravni vitamina D3. Kasneje vitamin D3 dodajate glede na potrebe in si po pol leta ali letu dodajanja preverjate ravni vitamina D3.



# 13. dan

## Strahovi - preveč hidratov?

*Hrana, ki jo priporočaš, vsebuje veliko ogljikovih hidratov - ni to malo preveč?*



### Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so eno od treh hranil, iz katerih naše telo pridobiva energijo. Ogljikove hidrate naše telo v procesu prebave razgrajuje iz kompleksnih - daljših molekul v enostavne posamezne obročje - sladkorje.

Te sladkorje potem naše celice skupaj s kisikom uporabijo za proizvodnjo energije. Ogljikove hidrate telo torej dojema kot peč dojemajo drva: kot enostavno in hitro gorivo. Ker je naš svet narejen tako, da je hrano bogato z ogljikovimi hidrati (škrob, sadje, zelenjava) enostavno najti in jesti, ima telo v sebi malo »drvarnic« za shranjevanje majhnih drv. Te drvarnice se nahajajo v vaših mišicah in v jetrih in vaše telo tam ogljikove hidrate skupaj z vodo shranjuje v obliki glikogena (nekakšna skladovnica ogljikovih hidratov). Ta glikogen vam je po obilnem obroku torej na voljo, da ga uporabite za energijo, ko ste nekaj ur brez hrane.



### Maščobe

Drugo hranilo so maščobe. Maščobe so kemijsko gledano dolge verige posameznih maščobnih kislin. Če jih telo želi pretvoriti v energijo, jih mora najprej preko kompleksnih procesov prestrukturirati v primerne energijske molekule. Maščobe so za telo podobno gorivo, kot bi bili za peč veliki hlodi. So dragocene, nudijo veliko energije, a če bi telo želelo kuriti izključno njih, bi zato porabilo veliko energije, saj jih mora najprej razsekati.

Zato telo NE MARA kuriti izključno maščob, saj so izgube energije pri tem prevelike, poleg tega pa v tem procesu nastaja veliko stranskih produktov izgorevanja (ketoni, aceton, različne kisline), ki obremenjujejo človekove izločevalne organe (koža-znoj, ledvica-urin). Kaj torej telo



počne, kadar mu poleg njemu priljubljenega goriva dozirate še veliko maščobe? Telo praviloma naredi to, kar je najbolj biološko SMISELNO.

Maščobe spravi v maščobne zaloge.

A to ni vaš največji problem. Kot ste že prebrali v poglavju o oljih, maščoba negativno vpliva na človekovo sposobnost optimalnega koriščenja ogljikovih hidratov. Tudi to je logično, kajti, če boš kurjaču dal na izbiro majhna drva in velike hlode, bo kljub pripravnosti drv vseeno najprej želel »pod streho« spraviti velike hlode in se bo drv lotil šele kasneje.

Za razliko od ogljikovih hidratov je človek v svoji celotni zgodovini zelo težko dobil hrano, bogato z maščobami. Divjačine in rib ni bilo enostavno ujeti, pa tudi sicer imajo divje živali na sebi malo maščobe.

Trenje orehov ali iztiskanje olja je prav tako zahteven postopek, ki potrebuje posebne mline in stiskalnice. Maščobna hrana je bila redkej priboljšek. Je pa bila maščoba toliko bolj kalorično bogata, kar je pomenilo, da nas je lahko ohranila pri življenju, četudi smo potem nekaj dni težko našli hrano. Telo se je zato maksimalno potrudilo, da lahko v sebi shrani čim več maščobe, kot jo lahko dobi. Naša maščobna skladišča so, v kolikor smo zdravi, tako rekoč neomejena. A kar je bila v pradavnini preživetvena prednost, je danes naša šibkost, saj je maščoba dodana tudi v jedi, kjer je (zaradi njene prestižnosti) nikoli prej ni bilo (kruh, rižote, krompir, juhe ipd.). Mi to maščobo leta in leta shranjujemo na svojem telesu. Maščoba, ki jo jeste in se ne porabi za procese in postopke v telesu, ki potrebujejo maščobo, je maščoba, ki jo boste nosili.

Telo bo svojo odvečno telesno maščobo »kurilo« najbolje, ko boste imeli v peči ravno dovolj majhnih drv (ogljikovih hidratov), da bodo lahko velika drva v vašem telesu postopno gorela v njihovih plamenih.

## Beljakovine

Beljakovine so posebne energijske molekule, sestavljene iz številnih amino kislin, ki imajo drugačno molekularno strukturo od maščob in ogljikovih hidratov in imajo na svoje osnovne kemijske elemente (ogljik, vodik, kisik), vezane tudi druge kemijske elemente (žveplo, dušik, fosfor). Beljakovine so strukturni deli našega telesa, beljakovine imajo v našem telesu vlogo prenašalcev, gradnikov, encimov, virusov... Beljakovin telo ne dojememo kot lesa za kurjavo, temveč jih dojemamo kot opeke.

V fazi najhitrejše rasti v življenju človeški dojenčki v mleku dobijo le 5% energije z vira beljakovin. To je takrat, ko naše telo sploh še ni zgrajeno in potrebuje veliko opek. Zakaj so nas torej prepričali, da odrasli ljudje, ki ne rabijo več rasti ne v višino, ne v širino, temveč morajo svoj »tempelj« (telo) zgolj ohranjati in morda samo malo dozidavati (zgraditi mišično maso), potrebujejo ogromno beljakovin? Odgovor je jasen - treba je bilo prodajati drage beljakovinske izdelke (slanino, pršut, jajca, sir, beljakovinske dodatke, beljakovinske čokoladice ipd.).

Opek telo ne želi izkoriščati za energijo, če v to ni prisiljeno s stradanjem, zato tega praviloma ne počne.

Če vas v gorski koči zebe in nimate drv, boste prej ali slej skurili posteljo in kavč, če pa imate drva, tega ne boste počeli, ker bi bilo to trapasto. Ob kurjenju kavča bi se lahko po vrhu vsega še zastrupili zaradi barv in drugih tkanin na njem.

Tako kot peč ne mara kurjenja opek, tako tudi vaše telo ne mara, da mu dajete več opek, kot jih potrebuje za osnovne popravilne in prenašalne procese. Vaša hiša je že zgrajena, zato dnevno morda potrebuje 10 opek, ne pa 100. Če jih v svoje telo redno dajete 100, boste s tem resno ogrozili zdravje organov, ki bodo morali izločiti velike količine žvepla, fosforja in dušika. Velika količina beljakovin (posebej iz živalskih virov, ki imajo teh elementov nase vezanih še veliko več) je zelo obremenilna za vašo ledvico in kožo, preko katerih s potom in urinom telo izloča snovi, ki jih ne želi zadržati.

Če želite biti energični in hidrirani, jejte OGLJIKOVE HIDRATE, če želite biti zamaščeni in kisli jejte MAŠČOBNE KISLINE, če želite izločati kisle spojine, jejte AMINO KISLINE. Princip je torej jasen.

Če želite imeti energijo in toploto, morate v telo pretežno vnašati enostavno energijo iz hrane, bogate z ogljikovimi hidrati (drv), če ne želite preveč maščobnih zalog, potem pač ne jejte mastne hrane (hlodi) in če ne želite veliko odpadkov zaradi gradbenega materiala, ki ga zgrajena hiša več ne potrebuje, potem pojejte le malo beljakovin (opek).

K sreči vam o tem ni treba preveč razmišljati, saj vam je narava dala obilje poceni živil, ki imajo veliko ogljikovih hidratov (sadje, škrobna živila), medtem ko mastna in beljakovinska hrana bodisi beži od vas, ker ne želi umreti ali vam dajati hrane za svoje mladiče ali svojih zarodkov (živali, mleko, jajca) ali pa vas dobro namučijo s trenjem, preden jo uspete pojesti (semena in oreščki). Upoštevajte pravila, ki vam jih je postavila narava in ne boste veliko zgrešili.

# 14. dan

## Strahovi: Ljudje že od nekdaj jejo meso!

*Ljudje so od nekdaj počeli marsikaj: zaslužnjevali druge ljudi, zažigali inteligentne ženske na grmadi in se borili za preživetje. Samo zato, ker nekdo počne nekaj od nekdaj, še ne pomeni, da je ta praksa dobra in koristna za današnji čas.*



Nobeno ljudstvo na svetu ne je samo rastlinsko, zato zagotovo to ni zdravo.

Ljudstva na svetu so vedno jedla hrano, ki jim je omogočala preživetje. To ne pomeni, da človek v obdobju obilja, ko zna pridelati kakršno koli hrano, ne bi mogel oblikovati bolj optimalne prehrane za svoje dobro zdravje ter za dobrobit živali in narave.

Če je nekdo nekaj počel dolgo časa nazaj, moramo potem preveriti, kako mu je njegovo početje koristilo: je bil zdrav, je živel dolgo?

Dejstvo je, da so najdlje živeča ljudstva na svetu v večjem delu življenja uživala hrano, izjemno podobno hrani, kot jo priporočamo na škrobnem izzivu. Na Okinawi, kjer živi veliko 100-letnikov, so preučevali njihovo zgodnjo prehrano (prvih 60-70 let) in ugotovili, da je v večjem delu njihovega življenja manj kot 1% njihove dnevno zaužite energije izviral iz živalskih virov beljakovin in maščob.



# 15. dan

## Strahovi: Veganski dojenčki umirajo!

*Določen delež dojenčkov vedno umre (pogosto so tukaj na delu tudi drugi krivci, na primer neustrezna zdravila, cepiva ipd.), razlika je le v tem, da ko dojenček umre vsejedcem, je to tragedija, ko umre rastlinojedcem, je to material za naslovnico časopisa. Poleg tega pa to, da je nekdo zase dejal, da je vegan, še ne pove, kako je za tega otroka skrbel. Morda ga je stradal, morda ga je pustil na prepihu, morda je imel otrok hudo reakcijo na cepljenje in zato ni mogel dobro prebavljati hrane ipd.*

Kar je najbolj pomembno, da se zavedamo pri rastlinski prehrani otrok, je sledeče:

1. **MATERINO MLEKO:** Najboljša oblika hranjenja dojenčkov je dojenje. Človeško mleko vsebuje približno polovico energije iz vira maščobe in polovico iz sladkorja, le 5 % energije iz človeškega mleka izvira iz beljakovin. In to v obdobju, ko otrok najhitreje raste in se mu razvija živčni sistem. Če torej otroka polno dojite, potem ni skrbi, da ne bo prejel vsega kar rabi. Še več, otroci dobro prehranjenih rastlinojedih mam imajo številne prednosti. Niso izpostavljeni iritantnim snovem iz kravjega mleka (imunoglobulinom in kazeinu), v mleku njihovih mam pa je manj bioakumuliranih toksinov (aluminij, živo srebro, drugi okoljski strupi) saj rastlinojede mame jedo nizko v prehranski verigi. Kadar jemo živali, z njihovim mesom zaužijemo bioakumulirane okoljske toksine, ki prehajajo v mleko. Na primer, ko so merili vsebnost težkih kovin v materinem mleku Inuitk (prebivalk severnih območij sveta, ki se pretežno hranijo z mastnimi ribami in tjulni), so ugotovili, da ima njihovo mleko tako veliko vsebnost težkih kovin, da ga lahko označijo kot toksičnega. Da boste kot matere imele mleko je izjemno pomembno, da niste pod stresom in se res posvetite svoji porodniški in da jeste kar želite in kolikor želite, ter da veliko pijete in spite.



2. **DOVOLJ KALORIJ:** Izziv, ki ga imajo rastlinojedci pri razvijajočih se otrocih, je sledeč: Otroci imajo precej velike potrebe po energiji, imajo pa relativno majhne želodčke. Za otroke škrobni izziv z eliminacijo oreščkov, sokov in zmanjšanjem suhega sadja ni smiseln. Zato pri mlajših otrocih poskrbite, da imajo poleg polnovredne prehrane na voljo tudi dovolj kalorično gostejših živil: suho sadje, arašidovo maslo, namaze iz semen, kruh, rastlinske napitke, sadne sokove, avokado ipd. Pri otrocih zato ne pretiravajte z velikimi količinami zelenjave, ki imajo majhno energijsko gostoto, temveč jim omogočite tudi uživanje večjih kalorijskih bombic. Dejstvo je, da otroci že zelo zgodaj začnejo hoditi v šolo in imajo raznorazne interesne dejavnosti, za kar potrebujejo veliko energije in malce več (še vedno pa ne ogromno) maščob kot odrasli, saj se jim možgani še vedno razvijajo.
3. **OTROK ČLOVEKA JE ŠE VEDNO ČLOVEK:** V obdobju dojenja ima otrok specifične potrebe in mu vsa hranila priskrbi mleko. Kasneje pa otrok je podobno hrano, kot naj bi jo jedli odrasli. Konec koncev je potomec svojih staršev, zato ni logično, da bi imel v otroštvu potrebe levjega mladiča, v odrasli dobi pa opici podobnega primata. Prav tako kot odrasel človek ima tudi majhen otrok rad sladke, slane in škrobne jedi, manj pa uživa v mastni hrani ali mesu, ki ga ne more dobro prežvečiti in pogoltniti in se mu tudi pogosto lahko zatakne v sapniku.

# 16. dan

## Strahovi: Kaj pa omega 3?

*Imamo 2 vrsti esencialnih maščobnih kislin (to pomeni, da jim moramo dobiti iz hrane, ker jih telo potrebuje, ne more pa jih proizvesti samo). Maščobne kisline so pomembne za zdravje celičnih membran, živčnih celic ipd.*



Esencialne maščobne kisline so omega 3 in omega 6 maščobne kisline. Za naše zdravje naj bi bilo pomembno, da v dnevu zaužijemo ugodno razmerje teh maščobnih kislin, predvsem, da ne zaužijemo preveč omega 6 maščobnih kislin in da zaužijemo dovolj omega 3 maščobnih kislin. Če jemo prehrano, podobno škrobnemu izzivu, to dosežemo s precejšnjo lahkoto.

Namreč, skoraj vsa rastlinska olja (ki jih mi ne uživamo) in oreščki (ki jih uživamo v majhnih količinah) vsebujejo veliko več omega 6 kot omega 3 maščobnih kislin, zato ob uporabi olja in veliko zaužitih oreščkih lahko pride do porušenega ravnovesja med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami.

Iz rastlin vedno dobivamo **KRATKOVERIŽNE** omega 6 in omega 3 maščobne kisline, ki pa jih naše telo ob prisotnosti posebnega encima pretvarja v **DOLGOVERIŽNE** maščobne kisline.

V medijih se zaradi zgoraj omenjenih dejstev močno promovira nakupe **DOLGOVERIŽNIH** maščobnih kislin, ki v rastlinah seveda ne obstajajo. Dolgoverižne omega 3 maščobne kisline namreč tvorijo živali v svojih maščobnih tkivih, po tem ko so iz **RASTLINSKE** hrane dobile esencialne maščobne kisline. Tudi ljudje smo vrsta živali in tudi mi imamo encim, ki je to sposoben narediti. Problem nastane, ko mora isti encim poskrbeti tako za omega 3 kot za omega 6 maščobne kisline, saj mu potem zmanjka »sposobnosti« za pretvorbo obeh. Tako pride do disbalansa teh dveh maščobnih kislin v telesu in do zapletov povezanih s tem: težave s kardiovaskularnim zdravjem, živčnim zdravjem, vnetji ipd.

Moramo zato jesti ribe ali dodatke omega 3? Praviloma NE. Kar moramo storiti je to, da ukinemo oziroma drastično zmanjšamo vnos olj z veliko omega 6 maščobami in potem pridemo na točno takšno prehrano, kot jo priporoča 21 dnevni škrobni izziv.

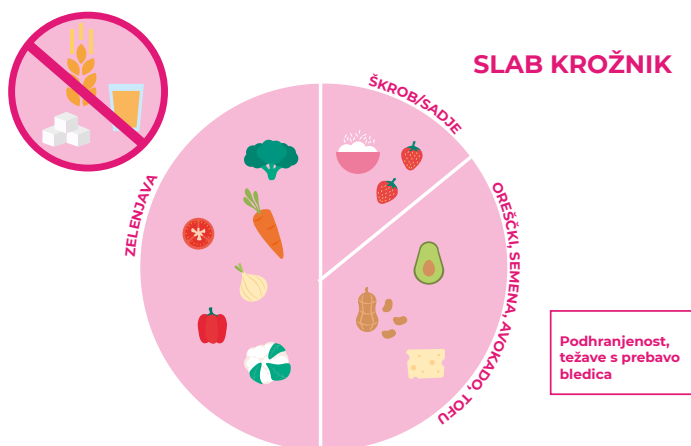


# 17. dan

## Strahovi: Podhranjeni vegani

*Ena največjih pasti, v katero lahko padete, če se sami lotevate rastlinske prehrane, je podhranjenost. Ne zato, ker bi bila ta prehrana tako zahtevna za izvedbo, temveč bolj zato, ker se večina ljudi ...*

1. Boji prevelikega vnosa hrane bogate s škrobom in sladkorjem (krompir, riž, kruh, sadje)
2. Obremenjuje z zadostnim vnosom beljakovin in maščob (želijo jesti veliko tofuja, sojinih nadomestkov mesa, oreščkov, semen ipd.)
3. Preveč osredotoča na povečan vnos zelenjave (zelenjava je super popestritev krožnikov, a je čisto premalo energetsko bogata, da bi zadostila potrebam odraslega človeka).
4. Boji velikih porcij, hkrati pa se ne zavedajo, da je polnovredna rastlinska prehrana energetsko revnejša od živalske prehrane s koncentriranimi maščobami. Ko preidejo na rastlinsko prehrano lahko pojedjo čisto premalo, kar vodi v utrujenost, razdražljivost, padec energije in volje.
5. Osredotoča na izločanje vse procesirane hrane (na primer sadnega soka), glutena ali žit ali sladkorja, brez konkretnih dokazov o tem, da jim ta živila res škodijo. S tem si samo še dodatno otežijo prehod na rastlinsko prehrano, saj omejijo nabor živil z malce več kalorijami. Ravno ta živila bi jim lahko pomagala, da bi v svoje telo lažje vnesli dovolj energije in da bi vsakič v dnevu z lahkoto potešili svojo lakoto.



Če boste vi delali zgoraj navedene napake, se lahko nadejate težav s kožo, prebavo, nizko telesno temperaturo, razdražljivostjo, padcem libida, prehitro izgubo telesne teže, bledico, težav z lasmi in nohti, hrepenenjem po siru, mesu, jajcih, ocvrti hrani. Vse to so namreč simptomi podhranjevanja, česar pa si na škrobnem izzivu ne želimo in ne podpiramo.

Če ne boste vnesli dovolj energije, če boste poskušali živeti od zelenjave in zelenih smutijev ali kislih pomaranč, se boste podhranili in razvili zgoraj navedene simptome.

Če želite resnično poskrbeti, da boste zaužili dovolj hrane, vam toplo priporočam svoj vodič po sestavi rastlinskih obrokov [Kazipot vitalnosti](https://lucky-shelly.com/trgovina/kazipot-vitalnosti/), kjer imate jasno predstavljeno, kakšne obroke si morate sestaviti, da boste prišli do odlične energije in optimalne telesne sestave (<https://lucky-shelly.com/trgovina/kazipot-vitalnosti/>)

# 18. dan

## Strahovi: Železo, zdrave maščobe, kalcij



*Ne moreš jesti hrane brez maščobe in maščobe rabimo za zdravje možganov in celičnih sten. Vitamini A, D, K so topni samo v maščobi.*

Nobena polnovredna prehrana ni brez maščobe. Vsako rastlinsko živilo vsebuje določen delež energije iz maščobe, pa naj bodo to sadeži, zelenjava, gomolji, žita, semena ali oreški. Večino maščob naše telo tvori samo, obstajata samo 2 maščobni kislini (linolenska kislina - omega 3, linolna kislina - omega 6), ki ju moramo dobiti iz hrane, pa še to v izjemno majhnih količinah, vse ostale maščobe lahko naše telo tvori samo. Dovolj je že, da te esencialne maščobne kisline predstavljajo 1% zaužitih kalorij odraslega človeka. Če je torej vaša potreba po energiji enaka 2400 kcal (10042kJ), potem morate v telo dobiti le 24 kcal (100kJ) iz esencialnih maščobnih kislin (to je malce več kot 2g). V kolikor boste pojedli dovolj kalorij iz polnovredne hrane, boste dobili tudi dovolj maščobnih kislin, saj polnovredna rastlinska prehrana vsebuje med 5% in 15% energije iz vira maščobe, oreščki in semena pa še veliko več (nad 50%).

### **Kaj pa železo? Bom anemičen, če ne jem mesa?**

Železo v zadostnih količinah vsebujejo vsa polnovredna rastlinska živila (ne samo rdeča pesa) in rastlinska živila vsebujejo tudi veliko vitamina C, ki je ključen za absorpcijo železa. Težave s slabokrvnostjo boste na rastlinski ali katerikoli prehrani imeli, če ne boste vnesli dovolj energije (predvsem iz ogljikovih hidratov - škrob in sadje).

Do anemije lahko pride tudi pri rastlinojedem športniku, ki ne zaužije dovolj rafiniranih sladkorjev. Potrebe po energiji so pri športniku namreč visoke in zato športnik pogosto potrebuje sadne sokove ali čisti sladkor, da mu pomaga dodati tisto energijo, ki jo njegove rdeče krvničke potrebujejo za preživetje. Če te energije ni, rdeče krvne celice umrejo.

Anemični ste lahko tudi, če imate celiakijo, pa se tega ne zavedate in uživajte žita z glutenom in posledično zaradi poškodb črevesnih resic ne vsrkavate železa in drugih hranilnih snovi.

Anemičnost lahko povzroči tudi uživanje mlečnih izdelkov, ki jih telo po obdobju dojenja ne

more več prebaviti, zaradi česar prihaja do notranjih krvavitev črevesja in posledičnih izgub železa. Podobno kot velja za kalcij, velja za železo: nekaj ga potrebujemo, bolj pomembno pa je, da ga ne izgubljam in da ga dobro izkoristimo.

Večina strank, ki je k meni prišla s težavami s slabokrvnostjo ob VSEJEDSTVU, je svojo slabokrvnost odpravila z energijsko zadostno celotno rastlinsko prehrano.

### **Kaj pa kalcij - kako ga lahko dobim, če ne pijem mleka?**

Kalcij je nujno potreben bazični mineral, ki se nahaja v vseh polnovrednih rastlinskih živilih. Če uživamo preveč živalske, beljakovinsko bogate hrane in stimulansov, izgubljam veliko kalcija z urinom. Kalcij namreč telo uporabi, kadar mora nevtralizirati in izločiti telesu škodljive kisline, ki pa v velikih količinah nastajajo ob uživanju živalskih beljakovin.

Dnevne priporočene vrednosti kalcija so postavljene previsoko, saj so narejene za potrebe populacije, ki poje veliko mesa in drugih živalskih izdelkov. Ko se vnos teh izdelkov zmanjša, se zmanjša tudi izguba kalcija in posledično se zmanjša tudi potreba po njem. Potrebo po kalciju zlahka zadovoljijo rastlinska živila, če le pojemo dovolj kalorij in polnovredne prehrane za svoje dnevne potrebe po energiji.

*Mimogrede: Ljudstva, ki ne uživajo nobenih mlečnih izdelkov, praktično nimajo bolezni, ki so posledice pomanjkanja/izgube kalcija oziroma kostne mase (osteoporoza). Če bi živali potrebovale mleko drugih živali v odrasli dobi, da bi dobile kalcij, bi bil svet poln slonov, opic in drugih rastlinojedih živali z deformiranimi kostmi, pa tega seveda ni, kajne?*



# 19. dan

## Strahovi: Moj zdravnik pravi



*Zdravniki so dobro usposobljeni za urgentne težave, kot so nesreče, oživiljanje, prišitje udov ipd., zelo slabo pa so podučeni o tem, kako mora človek živeti in jesti, da bi ostal zdrav.*

Oni namreč svoje plačilo dobivajo, če vi ostajate bolni in jih redno obiskujete, ne pa če ste zdravi. Če ste zdravi, po njih nimate potrebe.

Zdravniki se na fakulteti učijo, katero zdravilo morajo predpisati za katero bolezen in velikokrat so naučeni, da so nekatere bolezni trajne in jih lahko samo tretirajo z zdravili, ne morejo pa jih odpraviti. Zdravniki se na fakulteti o prehrani in življenjskem stilu izobražujejo komaj nekaj ur. Vedo, kako deluje celica, ne vedo pa zakaj in kako napačna prehrana in nevarne medicinske prakse (cepiva, različna zdravila, medicinski postopki, hormonske terapije kot npr. kontracepcijske tabletko) poškoduje celice ožilja/žlez/mišic.

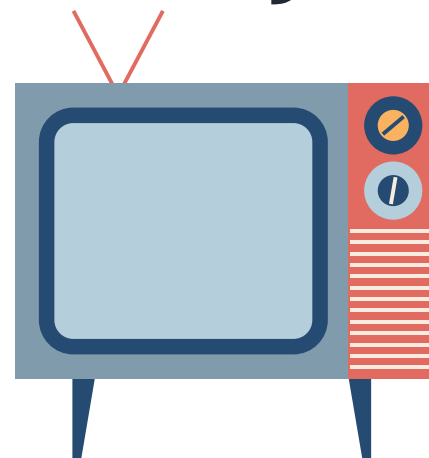
Zato so precej neuporabni, ko gre za nasvete o prehrani in življenjskemu stilu, saj o prehrani berejo iz istih virov kot vi: medijev, popularnih knjig ali medicinskih revij, ki jih sponzorirajo farmacevtska podjetja ipd.. Zaradi svojih dolgih urnikov in dežurstev pogosto nimajo časa in energije, da se poglobljajo v to področje.

Zato ne čakajte na zdravnika, da vam da zeleno luč glede te prehrane, ker tega ne boste nikoli dočakali, pa tudi če boste, ta zelena luč ni vredna toliko, kolikor ji pripisujete.

# 20. dan

## Mediji in druge institucije vam niso v pomoč

*Ne vem, če ste vedeli, ampak po izobrazbi sem diplomirana novinarka. In verjemite, ko berem, kaj moji kolegi danes pišejo o hrani, me je tega sram. Jih pa po eni strani razumem.*



Sama sem raziskovanju prehrane tako ali drugače posvetila zadnjih 10 let, oni pa si za članek danes lahko vzamejo nekaj ur. Raziskovalno novinarstvo, kjer bi novinar mesece in mesece ali celo leta preiskoval neko problematiko, žal izumira, saj se denar namenja hitrim novicam, pod katere se lahko vgnezdi primerne oglase.

Večina novinarjev prehrano razume ravno toliko kot laična javnost. Pogledajo vladna priporočila za vnos hrane in jim zaupajo. Ne brskajo po podatkih, zakaj so priporočila taka kot so, kdo lobira ko se sestavlja prehranske piramide ipd. Zato so tudi njihovi članki lahko dobronamerni, ampak polni neznanja in napačnih sklepov.

Ko boste torej naslednjič na 24 ur/wikipediji/new york timsu/instagramu/facebooku ipd. prebrali karkoli o tem, katera prehrana je za ljudi najboljša, se vprašajte naslednje:

KDO je oseba, ki mi nekaj sporoča, KAJ mi sporoča in ZAKAJ oziroma s kakšnim namenom mi to sporoča. Če dobro premislite o ozadju sporočil, ki jih prebirate, boste hitro ugotovili, da imajo tudi najbolj čislani ljudje v družbi svoja omejujoča prepričanja ali interese, ki niso v skladu z vašim interesom po zdravju.

Papir in splet žal preneseta marsikaj. Ljudje ne razumejo, da mediji pišejo tisto, kar se dobro bere. Dobro se berejo tiste novice, ki podpirajo naše slabe navade in ki podpirajo naša obstoječa prepričanja o čimerkoli. Vsakič ko ljudje preberejo novico, ki se ne sklada s tistim, kar verjamejo, se temu najprej smeji, uprejo ali pa se razjezijo.

Mediji zato pišejo novice, ki podpirajo naša obstoječa prepričanja in verovanja. Da je maslo dobro za nas, da si moramo privoščiti klobaso, da so živali naša lastnina in nekaj, s čimer lahko operiramo po lastni volji, in še in še.

Razumeti morate, da večina vaših strahov glede prehrane izvira iz površno napisanih medijskih člankov, ki samo kopirajo sporočila za javnost prehanskih in farmacevtskih lobijev, ki želijo ohraniti svoj status in prodajati svoje izdelke. Dobrega raziskovalnega novinarstva je danes žal zelo malo, saj morajo novinarji napisati veliko člankov v kratkem času in so za to tudi slabo plačani, poleg tega pa morajo medijske hiše zadovoljevati potrebe oglaševalcev.

Cilj vseh podjetji, ki oglašujejo v medijih je, da ljudje čimveč trošimo, da pa bi čimveč trošili, morajo v nas vzbuditi strah, da nam bo nekaj manjkalo in da lahko to nekaj kupimo. Če bi ljudje dojeli, kako malo potrebujejo za zdravje in srečo, bi se celoten obstoječi sistem preprosto sesul.

# 21. dan

## Škrobnega izziva ne bo podprl nihče!

*Ogromna količina podjetji profitira od tega, da se bojite ogljikovih hidratov in da verno kupujete sire in salame v prepričanju, da je to del zdrave in uravnotežene prehrane, zato moj izziv nikoli ne bo popularen med množicami (razen morda, ko se bomo borili za preživetje na osiromašem planetu Zemlja).*



Naj vam pokažem primer:

Če se bojite ogljikovih hidratov in jeste veliko mastne in beljakovinske prehrane, boste kratkoročno hitro shujšali, dolgoročno pa se bo zgodilo tole:

- hiperlakota in jojo efekt
- nesrečni boste, ker se v vašem telesu ne bo proizvedlo dovolj serotonina
- hrepeneli boste po stimulansih (kava, cigareti, zeleni čaj, droge, alkohol), ker si boste želeli energijo
- imeli boste slabo prebavo
- razvili boste kronične degenerativne bolezni (diabetes, srčnožilna bolezen, rak, ledvični kamni, žolčni kamni, artritis, zgaga ipd.)
- slabo boste spali, imeli boste nizek libido in morda celo težave s plodnostjo
- imeli boste težave s kožo in lasmi: mastenje, akne, lišaji, dermatitisi ipd.
- pojavilo se vam bo vnetje žolčnika/slepiča ali česa drugega, kar bo potrebovalo urgentno operacijo.

Kdo bo imel korist od tega:

- fitness in gibalna industrija - ker boste vedno hujšali in se redili, se boste vedno znova prijavljali na različne fit izzive in kupovali karto za fitness, ker boste verjeli, da je za vaše težave krivo pomanjkanje gibanja. Potrebovali boste tudi motivatorje, ker boste mislili, da vam energije manjka zato, ker ste leni. Rastlinska prehrana z malo maščobe in veliko energije v obliki ogljikovih hidratov ne rabi motivacije. Telo si začne samo želeti gibanja - hoje, teka in igre in s tem izgine potreba po motivatorjih, novih pajkicah in sodobnih fitness napravah in trenerjih, ki se derejo nate.
- Modna industrija in vse industrije, ki vam prodajajo okrasje in stvari, ki jih ne potrebujete nujno - Ljudje, ki so lačni in se izogibajo ogljikovim hidratom so nesrečni, iščejo srečo v materialnih stvareh. Nesreča, ki jo čutimo v sebi, nas žene v kupovanje stvari, ki jih ne potrebujemo, da bi očarali ljudi, za katere nam v resnici ni mar. Rastlinska prehrana nam omogoča,



da smo srečni in siti in izgubimo potrebo po brezcilnem kupovanju, poleg tega pa se veliko ljudi z izključitvijo živalske hrane globoko zave vsega gorja, ki ga ljudje povzročamo naravi in živalim in sebi ter se zavestno odpove potrošništvu.

- Stimulansi - hrepenenje po stimulansih podpira milijardne industrije alkoholnih pijač, kave in različnih vrst pravih čajev, ki jih dobro nahranjeni in naspani ljudje ne potrebujejo. Drogirane ljudi je lažje voditi kot budne in čuječe, zato to ustreza tudi vladnim sistemom.
- Pripravki za lajšanje simptomov - pri slabi prebavi bodo profitirala vsa podjetja, ki vam tržijo sredstva za olajšanje na stranišču. Farmaceutska podjetja, podjetja s prehranskimi dopolnili bodo na tem zaslužila velike denarje, medtem ko bi vi preprosto samo lahko pojedli več krompirja in banan.
- Medicina - brez kroničnih degenerativnih bolezni bi 90% zdravnikov ostalo brez službe, farmacevti pa bi lahko prav tako zaprli svoja vrata. Večino kroničnih degenerativnih bolezni lahko preprečite ali celo ozdravite z rastlinsko prehrano in s konzervativno minimalno uporabo farmakoloških zdravil ter spremembami življenjskega sloga.
- Seks industrija - Ljudje, ki so dobro nahranjeni in ne pojejo veliko mastne in beljakovinske hrane imajo dober libido in ne potrebujejo viagre in drugih pripravkov in terapij za povečanje spolne sle in plodnosti. So tudi lepi, vitki, privlačni, imajo sijočo polt in prijeten telesni vonj, zato ne potrebujejo krem, ličil, deodorantov in podobne nepotrebne navlake. Zaradi dovoljšnjega vnosa ogljikovih hidratov so tudi bolj zadovoljni sami s sabo in nimajo potrebe po konstantnem lepoticenju in ugajanju drugim. Prav tako imajo lepe lase in kožo. Od takšnih ljudi lepotna industrija ne more služiti.
- Prehranska dopolnila - Ljudje, ki so zdravo in zadostno nahranjeni ter podučeni o zdravju, vedo, da tabletko ne more rešiti ničesar, lahko pa dobro izprazni našo denarnico. Iz tega razloga jih izdelki z visokimi cenami, poleg katerih moraš tako ali tako jesti tudi običajno hrano, ne prepričajo.

Kot vidite s preходом na škrobni izziv postanete katastrofalni potrošniki, ki kupujejo samo poceni živila z majhno maržo, česar obstoječi sistem ne tolerira.



# Za konec: kdo si želi povratka?

> Upam da vam je teh 21 dni minilo hitro in da ste imeli prijetno izkušnjo z rastlinsko prehrano.

*Velika večina ljudi, ki se izzivu pridružijo, na tej prehrani tudi ostane. Seveda nekateri tudi skočijo pogledat nazaj, pogosto samo zato, da se vrnejo še z večjo odločnostjo, da bodo s to prehrano nadaljevali.*

Preden se »razidemo« bi vam rada povedala še eno skrivnost.

Na naše zdravje najbolj vpliva to, kar delamo večino časa. Če boste torej večino časa sledili principom prehrane škrobnega izziva, vam ne bo hudega. Bolj kot boste od teh principov skrenili, manj vas bodo rezultati osrečevali.

Je pa tukaj še en trik, posebej pri tistih, ki imate zdravje že precej načeto... Rastlinska prehrana in uspeh pri njej je kot vožnja kolesa, ki je zaklenjen s ključavnico, ki ima štiri številčne kombinacije. Če boste prav »odklenili« samo 3, kolesa ne boste mogli peljati. In to za nekatere ljudi z napredovanimi kroničnimi boleznimi utegne biti pogubno.

Moj predlog, če želite imeti kar največ od tega življenjskega stila je ta, da se mu predate 100%. Ker ljudje nismo popolni, bomo zagotovo kdaj skrenili. Ko skrenemo iz visokih standardov, so napake manj pogubne, kot če se že v osnovi sprememb lotimo na pol. Stremite torej k 100%, da boste na koncu zagotovo dosegli vsaj 90%.

Primer: Če ste zdravi in vam je babica, ki vas ni videla 1 leto in ji ostaja le še malo življenja, po nesreči pripravila juho z oljem, potem ne bo prevelike škode, če to juho pojedete. Iz vidika zdravja tudi ne bo škode, če pojedete nekaj mesa ali jajc. To pa ne pomeni, da načrtno vključujete majhne porcije mesa in jajc v svoje obroke.

Jaz tega sicer vsekakor ne bi storila, ker ne želim jesti bitij, zavedam pa se, da en kos mesa zdravemu človeku ne bo naenkrat povzročil hudih zdravstvenih izidov, razen če to meso ni kontaminirano s kakšno nevarno bakterijo ali parazitom ali je kako drugače pokvarjeno.

Kot za skoraj vse v življenju, imate zaenkrat še pravico, da se o hrani odločate sami. Odločite se modro!

Želim vam lep dan in upam, da se boste s svojimi rezultati, vprašanji in komentarji redno oglašali tudi v za izziv narejeni Facebook skupini 21 dnevni škrobnati izziv (<https://www.facebook.com/groups/skrobniiizziv21>) in pomagali novim rastlinojedcem, da ta prehod naredijo kar najbolj tekoče in uspešno!



# Priporočam



## POT K VITALNOSTI - Špela Vehar

<https://luckyshelly.com/wp-content/uploads/2019/09/knjiga-vitalnost.png>

Pot vitalnosti je bil prvi e-priročnik, ki sem ga napisala in je nastal IZKLJUČNO zato, da bi ljudje imeli enostavne recepte za škrobne obroke za vsak dan, da bi dobili nakupovalne sezname za prve 4 tedne novega načina prehranjevanja. Recepti so različni in precej preprosti: juhe, solate, tortilje, musake, solatni preliv brez olja, pica, kruh, enolončnice, omake, navodila za prehranjevanje pa enostavna.

E-knjiga je primerna zate, če si popoln začetnik v rastlinskem prehranjevanju in potrebuješ jasna navodila, kaj kupiti, kako to skuhati in koliko česa pojesti, da boš sit/a in zadovoljen/na.

Če je tvoja prehrana včasih temeljila na kruhu, sirih, salamah, zrezkih in rižu in sedaj ne veš, kako bi stopil/a na pot rastlinskega prehranjevanja, je ta priročnik lahko dober začetek tvoje poti. Več o Poti k vitalnosti si lahko preberete in jo naročite na moji spletni strani:

<https://luckyshelly.com/trgovina/vasa-pot-do-vitalnosti/>

## VRNITEV K VITALNOSTI - Špela Vehar

Vrnitev k vitalnosti je bil e-priročnik, ki sem ga napisala po izobraževanju o tem, kako si lahko s pretežno ali izključno presno prehrano in zelišči ljudje pomagajo pri zahtevnih telesnih stanjih za katera medicina nima drugih rešitev kot kortikosteroidna zdravila ali kemoterapevtike (npr. artritis). V e-priročniku vam razložim, kako naše telo deluje, kako presnavlja različne snovi iz okolja, med drugim tudi hrano in kako lahko s spremembo prehrane in življenjskega stila vplivate na to, da vaše telo začne delovati bolje in se prične samozdraviti.



E-knjiga je primerna za ljudi, ki ste že na celotni rastlinski prehrani pa se zaradi določenih preteklih situacij spogledujete s preizkušanjem presne prehrane.

Če prihajate iz vsejede prehrane in nimate večjih težav z zdravjem, si ta priročnik prihranite za kasneje, saj že celotna rastlinska prehrana z malo maščobami lahko pomaga rešiti večino vaših zagat (povišan pritisk, holesterol, povišan krvni sladkor ipd.) brez drastičnih sprememb. Priročnik lahko uporabite bolj kot sredstvo za širjenje obzorij.

Več o Vrnitvi k vitalnosti si lahko preberete in jo naročite na moji spletni strani:

<https://luckyshelly.com/trgovina/vrnitev-k-vitalnosti/>



## KAŽIPOT VITALNOSTI - Špela Vehar



Kažipot vitalnosti je nastal zato, ker sem v svojih letih raziskovanja prehrane spoznala veliko ljudi (med katerimi sem bila nekaj let tudi sama), ki so v želji, da bi dosegli oziroma ohranili vitko in vitalno telo, posegali po različnih dietah oziroma načinih prehranjevanja, ki so drastično znižali njihov dnevni energijski vnos hrane. S pomočjo študija ustrezne literature na temo stradanja sem prišla do spoznanj, da dolgotrajno omejevanje prehranskega vnosa pripelje do velikih kvarnih vplivov na našo presnovo (sposobnost telesa, da iz zaužite prehrane ustvarja energijo) in da moramo biti, še posebej ko delamo večje prehranske spremembe, pozorni na zadosten dnevni kalorični vnos. V kažipotu vitalnosti boste našli zelo jasne usmeritve glede tega, koliko energije vsebuje katera rastlinska prehrana in koliko jo morate jesti, da bi zadostili dnevnim potrebam po energiji. Prav tako vam kažipot daje primer tedenskega jedilnika, opremljenega z recepti, ter vas uči, kako kombinirati hrano, da vas bo dovolj nasitila in nahranila, da boste imeli energijo za vse dnevne izzive.

Več o Kažipotu si lahko preberete in ga naročite na moji spletni strani:

<https://luckyshelly.com/trgovina/kazipot-vitalnosti/>

## ŽANINA POLNOVREDNA KUCHARICA - Žana Hrastovšek

Sama se bolj posvečam raziskovanju tega, kaj bi morali jesti in zakaj bi morali nekaj jesti, moje znanje pri praktični izvedbi teh navodil, pa je precej osnovno. Zakaj? Raje kot kuhinjo imam pač knjige. K sreči pa sem pri svojem delu spoznala Žano Hrastovšek, avtorico portala [www.rastlinesofine.si](http://www.rastlinesofine.si), ki je s pomočjo rastlinske prehrane brez zdravil prešla v remisijo diagnosticirane Crohnove bolezni. Žana ustvarja božanske recepte brez dodanih olj za vse okuse in starosti.



Žana je podobno kot jaz v želji po zdravju odkrila rastlinsko prehrano, se o njej izobraževala in raziskovala leta in leta. Svoje izobraževanje je dopolnila tudi s certifikatom s področja polnovredne rastlinske prehrane priznanega centra za nutricionistične študije, katerega ustanovitelj je T. Colin Campbell.

Žanina kuharica je zbirka receptov v obliki priročnih kartic za kuhanje, ki pridejo skupaj z ročno izdelanim lesenim stojalom. Priročne kartice lahko tudi vzamete s seboj v trgovino, ali posodite prijatelju.

Vsak recept vsebuje seznam in fotografijo sestavin, informativne hranilne vrednosti, nazorno opisane korake s fotografijami in fotografijo končne jedi.

V dodatnih karticah so predstavljene vse posebne sestavine, posoda in kuhinjski pripomočki ter navodila za merjenje sestavin, ki vam bodo omogočili hitro in enostavno merjenje s skodelicami in žlicami, ki jih že imate doma.

Kuharica vsebuje tudi odgovore na najbolj pogosta vprašanja o polnovredni rastlinski prehrani in osebno zgodbo Žane Hrastovšek.

Kuharica je primerna za vse, ki želite s fantastičnimi okusi dovršenih rastlinskih jedi navdušiti sebe, prijatelje in družino ter postati mojstri v pripravi različnih omak, nadomestkov mesnih jedi, gratiniranih a nemastnih jedi, aromatičnih enolončnic ipd.

Več o kuharici si lahko preberete in jo naročite na moji spletni strani:

<https://luckyshelly.com/trgovina/zanina-kuharica/>



## **BREZGREŠNE JEDI - Sonja Kramar**

Na svoji poti prehranskega raziskovanja sem spoznala še eno fenomenalno avtorico receptov Sonjo Kramar, ki je znana predvsem po svojih božanskih sladica (www.brezgresnesladice.si), vendar pa ustvarja tudi fantastične recepte za kosila. Kar je Sonjina posebnost je to, da je zasnovala odlične recepte za testo ali za testenine, tako da lahko vse, kar jeste, naredite doma. Njeni recepti so zanimivi tudi zato, ker je navdih črpala iz tradicionalnih prekmurskih jedi, pa tudi iz svojih potovanj po mediteranu, od koder prihaja kar nekaj nizkomaščobnih rastlinskih jedi.

Sonjina kuharica je primerna za vse, ki želite delati jedi iz lastnega polnovrednega testa, ki želite speči svoje kruhke ali okusiti fantastične mediteranske recepte za polpete, slane zavitke, solate, farinate...

Več o kuharici si lahko preberete in jo naročite na moji spletni strani:

<https://luckyshelly.com/trgovina/inovativna-kuharica-brezgresne-jedi/>

*Rula V*



[www.luckyshelly.com](http://www.luckyshelly.com)

Lucky  Shelly

MINDFUL EATING, SIMPLE LIVING