**[Zdrav način življenja](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/zdrav-nacin-zivljenja)**

Nekaj časa nazej sem bila v Ljubljani na skupščini mojega društva Limfom & Levkemija in nam je ob koncu predavala o zdravem načinu življenja  onkologinja dr. Irena Zupan, ki je tudi sama preživela raka in se zdravila tudi s kemoterapijami, ki jih je prvotno predpisovala svojim pacientom.
Povedala nam je, da ko je zvedela za diagnozo, so se tudi njej zatresla kolena, čeprav je kot zdravnica-onkologinja predpisovala doze kemoterapij svojim pacientom. Tako smo iz prve roke izvedeli, kako se je spoprijela s tem in na temo "**ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**" nas osveščala, kaj je potrebno spremeniti, da ostaneš zdrav.

**KNJIGE, KI JIH PRIPOROČA VSAKEMU:**

ŽIVLJENJE BREZ RAKA - dr. David Servansheiber
S HRANO PROTI RAKU - dr. Richard Beliveau, dr. Denis Gingras
ZELENO ZA ŽIVLJENJE - Victoria Boutenko
SVEŽA ZELENJAVA IN SADNI SOKOVI - Norman W. Wolker
UČBENIK ŽIVLJENJA  - Martin Kojc
ŠČEPEC REŠITVE - Sanja Lončar, Sabina Topolovec, ....
ŽIVLJENJE JE TVOJE - Luiza ....
POTOVANJE DUŠ - nisem zapisala avtorja

**DRUGA PRAVILA ŽIVLJENJA**

- Fizična aktivnost
- Sončenje - vsaj 1/2 ure na dan
- Prijatelji - vsaj 2 prijatelja, s katerima se lahko pogovarjaš vsak dan
- Dihalne tehnike
- Lokalna skupnost

**NEGUJTE SREČO KOT ROŽE NA VRTU**
**Povejte vsem svojcem, prijateljem, sodelavcem naprej ....**

**NUJNO** morate v zimskih in pomladnih mesecih, ko ni sonca uživati **-  PLIVIT D3 (vsaj 1000 enot na dan), to je vitamin D3, ki se ustvarja v koži s pomočjo sonca, vendar ga dosti mesecev v letu ne dobimo dovolj.**

**Je zelo pomemben tudi za absorbiranje kalcija za kosti. Dobi se na recept, zato zahtevajte pri osebnem zdravniku, da vam ga napiše na recept.**

**ČRTAJTE IZ PREHRANE:**

* **beli sladkor**  (alternativa: med, javorjev sirup, naravni sladkor)
* **bela moka** (uporabljajte izključno polnozrnate moke)

**OMEJITE KRUH**

 **o**z. jejte domačega iz polnovredne moke (brez aditivov), beli kruh vsebuje gluten, ki lepi črevesje.

**ZELENI ČAJ**

uživajte od 3 do 6 skodelic dnevno (pustite čaj v vodi 6-10 min), ker vsebuje takoj za vitamimom D3 največ fitokemikalij (antioksidantov)

**BELI ČAJ**

ima še več fitokemikalij

**ČRNI ČAJ**

je obdelan, ne vsebuje fitokemikalij!

**OLJA  IN MAŠČOBE**

**Uporabljajte nenasičene maščobne kisline - olja, ki vsebujejo OMEGA 3**
**Laneno seme** (stolčite ali zmeljite sproti)
**Laneno olje -** v kombinaciji z bio skuto in sproti zmletimi semeni lana (zdrav zajtrk)
**Oljčno olje -** segrevanje do 45 stopinj!

**OMEGA 6:**
Z njimi so bogata vsa hladna stiskana in nerafinirana rastlinska olja:

* sončnično
* bučno
* sezamovo
* koruzno
* repično
* konopljino
* žafranovo

**Če že morate cvreti oz. pražiti, uporabite:**

* repično olje
* sezamovo olje
* kokosova mast

**KURKUMA**

Vsaj 1/2 žličke dnevno na vse mesne in zelenjavne jedi!
Maksimalno uporabljajte tudi druge začimbe!

**JAGODIČEVJE**

Vsebuje največ fitokemikalij (antioksidantov) - tudi pravilno zmrznjeno ne izgubi vitaminov

**PARADIŽNIK**

Vsebuje največ likopena (ekološki).
Ko ga je največ je najbolj učinkovit, če ga prepražite na olivnem olju + brokoli.

**ČRNA ČOKOLADA**

Lahko uživaš vsak dan.

**KRIŽNICE - uživaj vsak dan**

* brokoli
* zelje
* ohrovt

**RDEČE VINO**

Lahko vsak dan ob jedi  (pa ne preveč enot, samo 1do2)

**Lep dan vam želim, osveščajte se, ne pozabite nase, zdravo se prehranjute in brzdajte stres!**