

# Маја Платнар



[www.NutriVita.mk](http://www.NutriVita.mk)

Маја Платнар

***Моја̄ша  
жива  
кујна***



***„Само живо̄що  
ра̄га живо̄й“***

Ако некогаш сѐе размислувале да пробаше жива храна, тогаш секое време, па така и ова, е висѝинскошо време за шоа. Но, прешходно шреба да бидеше зайознаени со основниеше прешреки на кои може да наидеше. Заговорници за овој шии исхрана има сѐ повеќе, но има и многу разочарани, кои многу брзо се ошказуваат. Развојниот пат на еден неискусен конзумент на жива храна главно изгледа вака: после првобитношо воодушевување, врашеношо здравје, изгубениеше килограми, зголемената живошна енергија, многу често се случува период на стагнација, се јавуваат проблеми со варењешо на храната, што предизвикува разочарување и нервоза, неухранешост и нерешко болест. Па, следува прашањешо: Ако е живата храна толку здрава и природна, зошто толку луѓе имаат проблем да се придржуваат?

Бидејќи грешат во начинот на сфаќање на живата храна, бидејќи грешат во начинот на конзумирање.

Доколку ја деше жива храна не шреба да се ошказеше од ништо!

Тоа е основношо. Грешкиеше се случуваат кога деше само овошје со недели или иеше само зелени кашести сокови или деше само јашкести плодови. Организмот бара да внесеше сѐ. И масѝи и јагленихидрати и протеини. Само со правилно комбинирање, што е клучот на секоја исхрана, ќе ги почувствуваше придобивките од живата храна.

Мојот предлог, што се докажа како успешна формула, за едно дневно мени, е следниот.

Наутро, ушеш на гладно срце, најијеш се сок од зелен зелјест зеленчук-смуди, оишан подолу, во секцијата за смуди, суи и сокови. Пошоа кога ќе почувствуваше глад изедеше некоја комбинација од 'ршена житарка со овошје или млеко од јашкести плодови. За ручек може суа или салата. Поладневната ужинка е секогаш резервирана за порција свежо овошје, а навечер каснеше некакви крекери или леиче од семки или 'ршени житарки со некаков намаз. Пред

сїење найїїше се една чаша чај. Овде никаде нема десертї, од едностїавна їричина. Живише десертїи може да їи јагеше коѓа и да їосакаше, колку и да їосакаше. Коѓа и да їочувсївуваше їоїреба за благо, каснеше.

Ушїе еднаш ќе їовїорам. Најважно е да не їо силуваше орѓанизмої. Задоволуваїше їо на секоја основа. Тој самоїи ќе ви їокаже како и шїо му е најубаво да јаде.

Во оваа книѓа ќе среїнеше 60 основни рецейїи од жива храна. На вас остїанува да се вїушїише во аванїураїа наречена жива куїна и да си їо разубавише живоїої.

## Живата храна лекува и подмладува!

Знаеме дека околу 60% од смртноста во Македонија е предизвикана од кардиоваскуларните заболувања, што првенствено се должи на погрешната исхрана со продукти од животинско потекло.

Маснотиите од месото и млекото ги запушуваат крвните садови што лесно може да предизвика инфаркт или мозочен удар.

Благодаретејќи на многубројните примери, кои лично ги познавам, на излечени луѓе, сметам дека исхраната со Сончева енергија, што ја црпиме директно од Сонцето и со растителната, жива храна (од печено јаболко не може да израсне дрво), е единствениот природен и здрав начин на исхрана. Само таквата храна може да даде здравје.

Главен ивор на животна енергија е Сонцето. Растенијата се хранат од сончевата енергија.

Животните и луѓето ги јадат овие растенија, ја асимилираат енергијата и ги исфрлаат непотребните остатоци од храната. Доколку овие непотребни состојки не ги исфрлиме потполно од организмот, ќе се претворат во отров и ќе предизвикаат болести.

Кога ова ќе ни стане јасно и кога ќе почнеме да ја користиме Сончевата енергија директно, гледајќи во Сонце во безбедни часови\*, и да јадеме жива храна, нашите потреби за храна ќе се намалуваат, а поголемиот дел од енергијата што обично би ја трошеле за варење на храна, сега ќе придонесе за зачувување на здравјето и нашето тело секогаш ќе е здраво и ќе живееме подолго.

\* Станува збор за медитацијата Гледање во сонце, популарно позната како сангејзинг. Воедно претставува и терапија, бидејќи се познати многу примери на лица кои се излекувале од разни болести, гледајќи во сонцето. Се гледа во првиот час од изгрејсонце, или последниот пред зајдисонце. Се почнува со 10 секунди, секој ден се додаваат нови 10, а се завршува со 45 минути. Може да потрае и неколку години, но придобивките се огромни. Постојат бројни книги, емисии, студии на оваа тема.

Термичката обработка на храната ја уништува Сончевата енергија, и останува само безживотна материја која го оптоварува нашиот организам. Тогаш сме уморни, безживотни и поспани. Спротивно на тоа, кога јадеме жива, растителна храна, се чувствуваме свежо и одморно.

Некогаш луѓето живееле во склад со Сонцето. Станувале со Сонцето и се враќале дома кога Сонцето заогало. Денес, луѓето се плашат и се кријат од Сонце, се мачкаат со штетни креми, кои може да предизвикаат рак и го блокираат патот на здравите сончеви зраци до кожата, носат наочари за Сонце и спијат кога Сонцето е високо на небото.

За да ја апсорбираме сончевата светлост, треба да му дозволиме на Сонцето да влезе во нашите очи и да ги активира хипофизата и епифизата кои се наоѓаат зад очите, а се активираат со помош на светлина.

Веќе цело столетие се пропагира нутриционистичкиот мит дека месото е неопходно во нашата исхрана, без оглед што една третина од човештвото илјадници години не јаде месо и тие луѓе се поздрави и подолговечни од оние кои го јадат. Тука е и познатиот мит за калциум, со кој нè убедуваат дека мораме да пиеме млеко за да имаме силни коски, иако знаеме дека кравите имаат многу силни коски и рогови, богати со калциум, а тие не пијат млеко. Тогаш од кај им е толку многу калциум на кравите? Се разбира, од тревата.

Уште јадеме онака како што наложуваат погрешните пирамиди за исхрана по училиштата и болниците, без разлика што веќе долго време постојат докази за штетноста на високо-протеинската исхрана.

Ајде да се замислиме малку.

Зошто во време на најразвиена медицина имаме најмногу болни луѓе?

Човекот не е месојад. И тоа го докажуваат многубројни студии. Доколку го споредиме дигестивниот тракт кај човек и кај животно, односно месојад и билкојад, ќе увидиме дека човекот по сите карактеристики ѝ припаѓа на група билкојадци. Во месото се наоѓаат хормони кои им се даваат на животните, на фармите, за да пораснат побрзо и да се продадат подобро. Нив не ги интересира што месото со такви хормони може да

предизвика рак на простата или дојка, но и преран пубертет кај децата.

Дегенеративните промени не се природни последици на стареење, туку се резултат на погрешен начин на живеење што подразбира лоша храна, недоволно Сонце и движење, токсична храна и токсини во нашата околина.

Со промена на начинот на живеење може да се подмладиме и да си го продолжиме животот. Ова сум го видела на многу примери. По само месец-два на жива храна луѓе се подмладуваат и до десетина години.

Др Слаѓана Велков



## Предговор

Мојата цел не е да ве конвертирам!

Јас не сум тука за да проповедам и да ве натерам да се откажете од вашето секојдневие и да почнете да јадете само жива храна. Ниту јас не сум постојано 100% на оваа храна, но потполно верувам во тоа дека храната го менува животот. Мојот главен фокус е да ви раскажам за оваа храна, која нè алкализира и која го јакне телото.

Мојата надеж е дека можете да направите нешто доколку на располагање имате информации, рецепти и план за еден оброк и дека ваквиот начин на исхрана полека ќе станува, што е можно повеќе, дел од вашиот живот, а сум убедена дека ако си го дозволите тоа, промената што ќе ја почувствувате ќе ве направи посреќни.

Почитувам дека сте единствени и имате посебни потреби. Целта на оваа книга е да ве поттикне што повеќе да размислувате што јадете, повеќе да читате за храната и што повеќе сами да ја подготвувате.

Мојата жива кујна е книга која е едноставна за користење и како четиво и како форма. Уживајте!

*Маја*

## Милиброд

### Потребни состојки:

- 1 чаша суров овес
- 1 чаша 'ртен овес
- 1 чаша мелено ленено семе
- 1 чаша сецкано суво грозје
- 1л цимет
- Сок од еден портокал
- 2 чаши вода
- 1Л пивски квасец (изборно)



### Постапка:

Одвоено сомелете ги лененото семе, потоа суровиот овес, потоа 'ртениот овес и на крај сувото грозје. Сите ставете ги во посебни садови. Во садот со суровиот овес ставете го пивскиот квасец и турете половина чаша вода. Оваа смеса треба да отстои 2 часа на топло, а потоа уште два часа во фрижидер. После 4 часа, измешајте ги сите состојки, мешајќи со дрвена лажица. Водата додавајте ја полека, во зависност од тоа колку му е потребно на тестото. Формирајте милиброд или козињак и ставете го на силиконските подлоги од Еккалибур. Сушете на 50 степени, 2 часа, потоа преместете ја смесата на мрежестите подлоги и сушете уште 6 часа.



## СОДРЖИНА

Др. Слаѓана Велков:	
Живата храна лекува и подмладува	8
Предговор	11
ПРИКАЗНАТА	13
КУЈНАТА	21
РЕЦЕПТИТЕ	25
<b>Смуди, супи и сокови</b>	29
• Зимски кашест сок	33
• Летно смуди	34
• Неутрална верзија на смуди	35
• Сурово живо смуди	36
• Едноставна жива супа	37
• Песто супа	38
• Жива супа со потпис	39
• Мешункаста жива супа со кнедли од зеленчук и сончоглед	40
• Здраво Живо летно освежување	41
• Здраво Живо зимски сок	42
<b>Леб, крекери и суви колачи</b>	43
• Леб од хељда	48
• Леб од пченка	49
• Леб од овес	50
• Леб од пулпата од цедени сокови	51
• Здраво Живо крекери	52
• Крекери од ленено семе	53
• Крекери од моркови и домати	54
• Крекери од пулпата од јогурт од конопово семе	55
	123

• Суви колачи од пулпата од млекото од бадеми	56
• Суви колачи од овес	57
<b>Млечни производи</b>	59
• Млеко од бадеми	63
• Јогурт од конопово семе	64
• Павлака од индиски ореви	65
• Путер од индиски ореви	66
• Мајонез од сончоглед	67
• Пармезан од сусам	68
• Кашкавал од бадеми	69
• Здраво Живо намаз	70
• Милкшејк од јагоди	71
• Сирење од лешници	72
<b>Главни јадења</b>	73
• Жива пица	75
• Жив кечап	76
• Песто од босилек	77
• Карамелизиран кромид	78
• Лазања	79
• Месо од ореви	80
• Хумус до зеленчук	81
• Живи нудлс во песто од спанаќ	82
• Здраво Живо салата	83
• Сос од сусам	84
• Здраво Живо бургер	85
• Живи равиоли со 4 полнења	86
• Жив фалафел	87
• Сос од таан	88
• Брокула со ориз	89
• Здраво Живо сендвич	90

<b>Десерти</b>	91
• Анти-стрес колачи	93
• Чоколаден мус	94
• Баунти	95
• Сладолед од кокос	96
• Лимон-кокосови колачи	97
• Ванила-чоколадна торта без јатки	98
• Чоколадна торта со крем од вишни	100
• Рогач торта со праски	102
• Бринети	103
• Чоколадна богата торта	104
<b>Македонска жива кујна</b>	105
• Пинџур	107
• Мусака	108
• Прелив од сончоглед	109
• Сарма од лозов лист	110
• Турлитава	111
• Кофтиња во доматен сос	112
• Полнети пиперки	113
• Раванија	114
• Пита со спанаќ и сирење од бадеми	116
• Милиброд	117
Благодарам	119
Биографија	121

## ***Живаџа храна лекува и ѳогмладува!***

***Лоша храна, недосџаџок на Сонце и свежа вода се едни од џлавниџе ѳричини за мноџу болесџи. Еден ѳреќрасен ѳример на човек џџо се излекувал со Сонце и жива храна е и нашаџа Маја.***

***Оваа, со ѳолно срце найџшана книџа, боџаџа со рецеѳџи за жива и вкусна храна, е ѳракџичен ѳрирачник кој доаџа во висџински моменџи коџа се ѳовеќе луџе во Македонија џо оџкривааџ ѳреќрасниоџ свеџ на живаџа храна, „заразена“ со македонскоџо Сонце.***

***Др Слаџана Велков***



**[www.NutriVita.mk](http://www.NutriVita.mk)**

ISBN 978-608-65399-3-1

