

# Zakaj ne cvreti ?

#3

**Jolanda** @ 2004-03-06 16:28:09

[URL](#)

Skušam se zdravo prehranjevati, jem veliko zelenjave, sadja in malo mesa. Zdravje se mi že popravlja. Še vedno pa uporabljam cvrtje, na primer krompirjevih zrezkov. Tudi to bi opustila, če bi vedla kako. Za nasvete bom hvaležna

**Ivan Maršič** @ 2004-03-19 21:52:37

[URL](#)

Odločno odsvetujem uživanje ocvrte hrane. Pregreta maščoba je hudo škodljiva. Krompirjev ali kak drug zrezek pripravimo kakor za cvrtje, skuhamo v kropu, damo na ogret krožnik in dodamo marinado. Da je cvrtje lahko rakotvorno je objavila tudi Svetovna zdravstvena organizacija.

# Več dokazov

#7

**Skeptik** @ 2004-03-06 17:27:48

[URL](#)

g. Maršič in drugi, prebral sem kar je napisano na vaših internetnih straneh. Z marsičem se ne strinjam in bi svoje mnenje spremenil, če bi vaša stališča tudi utemeljili. Kako prihajate do spoznanj, da je hrana osnova za zdravje ?

**Ivan Maršič** @ 2004-03-07 18:32:50

[URL](#)

Pred 35 leti sem hudo zbolel. Moral bi iti na tvegano operacijo. Tega nisem storil in se sam pozdravil. Od takrat nisem več bil pri zdravniku. Na sebi preizkusim vsako živilo in kmalu zaznam, če mi krepi zdravje ali ga načinja. Na svojih izkušnjah brezplačno svetujem tudi drugim in tako sem postal zdravilec.

# Priprava čebule

#8

Matjaž D. @ 2004-03-06 17:31:02

[URL](#)

berem zdravstvene revije in drugo literaturo, da bi spoznal kaj mi je storiti, da ne bi ponovno zbolel za rakom. V eni zadnjih številčk revije »Zdravje« sem prebral recepte za zdravo hrano in v njih piše, da je treba pražiti čebulo. Ali je to prav? Kaj menite drugi, ki se oglašate v tem Forumu?

Ivan Maršič @ 2004-03-07 17:34:09

[URL](#)

Že dolgo govorim in tudi pišem, da čebule ne smemo pražiti. Tudi nisem še spoznal zakaj jo je sploh treba pražiti. Čebula spada med zdravilne rastline, če pa jo pražimo ni več za uporabo. Pražiti jo ni mogoče, ne da bi maščobo močno pregreli in ta postane, skupaj s čebulo, v hudo breme telesu. Če pripravljate katero koli jed, čebulo ne drobno sesekljajte ali še bolje, če jo s paličnim mikserjem zdrobite. Vstavite v posodo in nanjo daste živila, ki jih boste kuhali. Kadar kuhamo enolončnice pa čebulo stresemo v posodo na koncu kuhanja. Premešamo in dober tek!

# hrana za sladkorne bolnike

#15

diabetik @ 2004-03-17 22:17:45

URL

Imam sladkorno bolezen. V ambulanti sem dobil jedilnik za sladkorno bolne. Skoraj pri vsakem obroku, celo pri malici, je na jedilniku tudi meso. Slišal sem, da meso zastruplja telo in se ga izogibam. Pogosto je v jedilniku naveden tudi krompir, jajca, drobovina. Ali so to varovalna živila? Hvala za mnenja.

Ivan Maršič @ 2004-03-19 21:45:13

URL

Odsvetujem krompir, sir, jajca, mleko, razen fermentiranega, meso, lahko sveže, nikakor pa ne prekajeno. Nedavno je prišel po nasvet bolnik, ki je imel v krvi sladkorja 13, po krajšem času ga je znižal na 7.

Sladkornik @ 2004-04-21 20:10:23

URL

Ameriški zdravniki so ugotovili, da rdeče meso škodi diabetikom, ker vsebuje preveč železa. Velika vsebnost železa v mesu zvišuje verjetnost za nastanek te bolezni. Za večjo obolevnost so krive tudi druge sestavine mesa. Naši zdravniki pa priporočajo jesti meso. Kdo ima prav? Kaj misli o tem g. Maršič? **Hvaležni sladkornik**

Ivan Maršič @ 2004-04-24 16:19:54

URL

Po nasvete je k meni prišlo nekaj diabetikov. Vsi, ki so se držali nasveta, da naj ne jedo mesa, jajca, sir, krompir, se jim je slankor v krvi normaliziral. Priporočal sem jim, naj jedo več kosmičev iz rži in ovsa. Odločno pa odsvetujem govejo in drugo mesno juho. Iskreno Vam želim, da bi ozdraveli!

**Sladkosnedež** @ 2004-03-17 22:32:00

[URL](#)

Težave imam s prebavo. Tudi po več dni ne grem na potrebo. Mučijo me hemeroidi. Odvajala mi ne pomagajo. Kaj naj bi jedel, da ne bi imel teh težav ? Zelo bom hvaležen za vsak koristen nasvet.

**Ivan Maršič** @ 2004-03-19 18:52:10

[URL](#)

Poskusite s hrano, ki jo priporočam na moji spletni strani. Izogibajte se mesu, siru, mleku, razen kislemu in jejte navadni jogurt. Ne jejte jajc. Pijte več vode in uživajte hrano z žlico. Če še ne bo pomagalo, se ponovno oglasite in bom dal recept za "puding", ki pomaga, razen če ne gre za organsko okvaro. To pa zdravijo v bolnišnici.

# Meso in rak

#19

Miran @ 2004-03-18 16:20:18

[URL](#)

V družini, iz katere izhajam, radi dobro jemo, posebno še meso. Dva prednika sta umrla za rakom. Tudi mene je začelo skrbeti. Bom pa nehal jesti meso, ko bom prvič slišal takega zdravnika, da meso lahko povzroči raka. Ali kdo ve za tako mnenje ?

Ivan Maršič @ 2004-03-19 18:42:15

[URL](#)

V Dolenjskem listu, dne 4.3.04, je bil na strani 25 objavljen pogovor z dr. Anico Berginc Dolenšek ob tednu boja proti raku. Spoštovana zdravnica je povedala: 'K zdravemu načinu življenja pa sodi tudi zdrava prehrana, bogata z zelenjavo in sadjem, izogibanje rdečemu mesu in hranjenje s perutnino, zajci in ribami.'

dkork @ 2005-06-22 13:17:17

[URL](#)

Zanima me kakšno je mnenje vseh o tem, da je v mesu tudi dosti snovi, ki so potrebne za življenje. Lahko gledamo okoli sebe in vidimo ljudi, ki se bašejo celo življenje z "strupi", kot so meso in alkohol in jih pokoplje starost pri 90-tih. Je to čudež? Če pogledamo malo nazaj po naših prednikih, so jedli kar precej masti in popili kar precej alkohola, vendar so se gibali. Mogoče pa se premalo gibamo in ne razlikujemo med naravno domačo hrano in pijačo, ter industrijsko pripravljeno.

Ivan Maršič @ 2005-06-29 10:12:12

[URL](#)

Res še niso odkrili, če je neposredna povezava med uživanjem mesa in nastankom raka. Dokazano pa je, da je ocvrto in ožgano meso rakotvorno. Pri taki hrani nastaja akrilamid, ki povzroča raka. Tisti, ki iščejo vzrok za nastanek raka, primerjajo obdobja, ko so ljudi pojedli malo ali nič mesa s sedanjim časom, ko ga mnogo jedo dvakrat na dan. Te dni je bila na Radiju Ljubljana reportaža o tem, kako so pred drugo vojno živeli v Suhi Krajini. Slišali smo, da je bilo meso le dvakrat letno na mizi. Za Božič in Veliko noč. Poznam veliko ljudi, ki so prenehali jesti meso, imeli so že raka, pa so ozdraveli, ali vsaj spokojno umrli, če so bili že na koncu svoje življenske poti. Znanstveno je dokazano, da so vegetarijanci bolj zdravi, kakor tisti, ki jedo meso. Zgodi se tudi, da kdo dočaka visoko starost, kljub temu, da je jedel meso in pil alkohol. To so zelo redke izjeme, ki samo potrjujejo prejšnje pravilo. Lep pozdrav !

mmm @ 2005-07-05 13:05:15

[URL](#)

Seveda, da je dokazano, da rdeče meso povzroča raka. Več o tem si lahko preberete na [www.najhrana.si](http://www.najhrana.si)

2005-07-05 19:25:49

[URL](#)

Žal večina je še bolj nezdrave stvari kot je meso. bel sladkor, belo moko, sol, konzervirano hrano, polno aditivov..itd.mislím, da bi morali najprej poiskati vzroke...seveda je pretirano uživanja mesa slabo, kot vsako pretiravanje pač. Sama že nasplošno nikdar nisem jedla veliko mesa (mogoče 1x na mesec), vendar sem bila velika uporabnica sladkorja, kar je mogoče še slabše...

Upokojenec @ 2004-03-23 12:20:23

URL

Na radiju Univox sem slišala, da je g. Maršič pripravljen priti med upokojence in jim predstaviti kako si s hrano ohranimo zdravje. Ali bi prišel med upokojence v kočevskem domu ali v društvu. Koliko bi to stalo in kdaj bi lahko prišel? Hvala za odgovor! **Marica**

Ivan Maršič @ 2004-03-26 22:13:59

URL

Odgovorna oseba iz Društva ali Doma upokojencev naj me pokliče po telefonu na št. 366 62 19, da se dogovorimo glede časa. Ne morem priti v četrtek popoldne in v petek dopoldne. Takrat sem na voljo v Škofljici. Stroškov ne boste imeli.

# Ali je kava res škodljiva?

#25

Jasmina @ 2004-03-23 12:32:05

URL

Če na tešče ne popijem skodelico ali dve močne kave, še vedno na pol spim. To počnem še vsaj 20 let. Tudi čez dan spijem še nekaj kav. Res sem bolj bolehn, vendar mi zdravnica še nikoli ni rekla, da naj ne pijem kave. Večkrat me boli tudi glava. Na domačem radiju pa sem slišala, da je kava za človeka to, kar je za utrujenega konja bič. Kaj pravite drugi, ki tudi pijete ali pa ne pijete prave kave? Jasmina

Ivan Maršič @ 2004-03-26 18:54:50

URL

V besedilu na moji strani je kar nekaj napisanega glede škodljivosti pitja kave. Tudi to, da brez nje ne morete začeti nov delovni dan, da ste bolehn, večkrat vas boli glava, je lahko vzrok v pitju kave. Toplo vam priporočam, da postopoma znižujete količino zaužite kave in jo nadomestite z zelenim čajem. Če ga ne morete piti nesladkanega, si pomagajte z medom, vendar naj bo čaj toliko ohlajen, da se ga lahko pije. To, da vam zdravnica ne odsvetuje uživanja kave, je vzrok v tem, da jo verjetno tudi sama pije. Sam kave ne pijem že 35 let, od kar sem hudo zbolel. Od takrat pa tudi nisem več potreboval zdravnika. Vabimo še druge, da povedo svoje mnenje o kavi.

vesna @ 2004-09-13 22:22:13

URL

Še nikoli nisem pila kave, čeprav mi omamno diši mi okus ne odgovarja in se ga tudi ne želim navaditi. Rada pijem črni čaj z mlekom brez sladkorja. Če sem kakšen dan brez energije mi čaj pomaga povrniti novih moči. Imam tudi nizek pritisk. G. Ivan Maršič, zanima me kaj menite o črnem čaju.

# Zakaj ne presna hrana

#28

**Hermina** @ 2004-03-30 12:15:03

[URL](#)

Spoštovani g. Marsic ! Na internetu sem slučajno zasledila vašo spletno stran in z zanimanjem sem jo prebrala. Tudi sama sem pristaš zdrave hrane, pa ne samo na papirju in z leporečenjem kot to počne večina. Prav zares, v praksi. Mislim, da sem še precej bolj rigorozna od vas. Nagibam se namreč k presnojedstvu. Kuham praktično ne, izogibam sem se tudi žitaricam, razen občano kosmičev, pa ne v mleku (tega ne pijem, tudi ne nobenih mlečnih izdelkov), temveč v domačem moštu ali z vodo in sveže narezanim sadjem. Hermina K.

**Ivan Maršič** @ 2004-04-24 16:46:46

[URL](#)

Presna hrana ni za vsakega. Je težje prebavljiva, ker ljudje nimamo encima, ki bi presnavljal ovojnice celic, v katerih je vsebina hrane. Prav pa je, da pojemo presno vso hrano, ki jo ni treba kuhati ali vsaj prevreti, da bi jo razkužili. Gospej sem odgovoril tudi po E pošti, ker večji prispevki niso primerni za Forum.

# Kaj o vegetarijanski hrani.

#30

**Marica** @ 2004-03-31 22:24:22

[URL](#)

Mene zanima vegetarijanska hrana, ki me vedno bolj privlači. Za začetek: kaj je zapisal največji fizik 20.stoletja: "Menim, da bi vegetarijanski način življenja že s čisto fizičnim vplivom na človeški temperament izredno koristno vplival na velik del človeštva." Albert Einstein. Kaj menite navadni smrtniki ? Marica

**Ivan Maršič** @ 2004-04-24 16:39:35

[URL](#)

Tudi sodobna znanost je že potrdila, da je vegetarijanska hrana, ne tudi še veganska, bolj zdrava, kakor ona z mesom. Kdor čuti to željo, naj se sam prepriča.