

Vladimíra Strnadlová
Jan Zerzán

RADOST Z JÍDLA

NEJEN MAKROBIOTIKA
OČIMA LÉKAŘE A PACIENTA



5. VYDÁNÍ DOPLNĚNÉ O PROBLÉMY LEPKU, DIABETU,
NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ, PLÍSŇÍ, IMUNITY A ALERGIÍ

Motto:

Podívejte se na ten starý dub; právě je mu devět set let, ale jak je silný, kolik je v něm života! Ta velikost a ani to stáří mu nebrání vyrazet nové listy a kvést. Člověk by měl stárnout podobně. Žít do stalet, to by neměl být žádný kumšt – to se rozumí, těmi umělými nepřirozenými zásahy se toho nedosáhne. Růst na zdravém vzduchu a sluníčku, rozumně jíst a pít, žít mravně, pracovat svaly, srdcem a mozky, mít starosti, mít cíl – to je celý recept makrobiotiky. A neztratit živý zájem, protože zájem, to je život sám. Bez zájmů a bez lásky není života.

Tomáš G. Masaryk

ÚVOD

Život a zdraví, dvě magická slova, která používáme tak často. Kdo z nás by nechtěl být zdravý, šťastný, plný energie. Ale málokdo si uvědomuje, že to všechno máme ve vlastních rukách a jen na nás záleží, jaký stav našeho zdraví si vytvoříme. Vše, co jíme, děláme, v co věříme, ovlivňuje nazpět naše zdraví, štěstí – náš život. Stále více se mluví o špatném zdravotním stavu lidstva. Znepokojuje nás počet přibývajících degenerativních nemocí. Slovo degenerativní je velmi výstižné a varující, vystihuje podstatu problému. Nejedná se o degeneraci jednoho specifického orgánu a nejedná se dokonce ani o degeneraci jednotlivého člověka, ale s námi se všemi, tedy lidmi, to jde z kopce. Kde hledat příčinu? Ta je v krátké lidské paměti. Zapomněli jsme na naše kořeny, zapomněli jsme, že jsme součástí přírody a že také pro nás platí přírodní zákony.

Pasovali jsme se na pány tvorstva, a jak víme, pýcha předchází pád. Dříve lidé žili a pracovali v přírodě, řídili se (ač nevědomě) jejími zákony. S technickým rozvojem se stále více vzdalujeme přírodě a budujeme mezi sebou a přírodou velkou bariéru. Tato cesta nemůže být beztravná, a tak důsledky postupně doléhají na každého z nás. Co tedy dělat? Jistě nemusíme házet flintu do žita a útrpně se dívat na to, jak se ničíme. A už vůbec se nemůžeme litovat a plakat

nad sebou. Známe-li příčinu, je třeba ji odstranit a snažit se o nápravu. A tak se lidstvo s pokorou postupně učí znát přírodní zákony a někteří se snaží podle těchto zákonů žít. Neznamená to, že zničíme televizi a ledničku a odejdeme do lesů. Jsou cesty méně dramatické, schůdnější a dovedou nás také k cíli – ke šťastnému životu.

Stále přibývá lidí, kteří pochopili, že v zájmu zdraví a zachování existence lidstva je třeba začít u sebe. Jsou ochotni změnit svůj životní styl a hledají tu nejlepší cestu. Důvodů je mnoho, velmi často jsou to zdravotní problémy, ale díky bohu přibývá stále více těch, kteří vědí, že nejlepším lékem je prevence. Vydali se na cestu motivováni touhou přinést zdravý životní styl svým potomkům. Cesta ke zdravému způsobu života je mnoho, dá se říci, že pro každého existuje jiná. Vyplývá to z toho, že každý z nás je jiný a cestu začínáme z různých výchozích bodů. Počátek naší cesty je ovlivněn tím, kdo jsme, kde jsme se narodili, co nám bylo dáno do vínku – jaké pohlaví, zdraví, ale také jaký kus cesty už máme za sebou. Mnozí, kteří udělali pozitivní zkušenosti se změnou životního stylu, se snaží předat je dál. A tak jako „každý jen tu svou má za jedinou“, z těchto průkopníků zdraví mnozí považují svůj způsob za nejsprávnější. Přitom rozdíl mezi těmito styly (vegetariánství, makrobiotika, syrová strava, veganství, racionální výživa, ale i různé duchovní směry) nejsou nijak veliké. Srovnáme-li však všechny směry se zaběhlým životním stylem, zjistíme, že všechny jsou na jedné misce vah a bohužel že ani všechny dohromady stále nemohou vyvážit misku opačnou.

Jsme z těch, kteří také měli potřebu hledat, a našli jsme. Naše cesta se jmenuje makrobiotika. Jdeme po ní už několik let a jsme šťastni. Naš život je bohatší, plnější, naše zdraví se nesrovnatelně zlepšilo a psychika upravila. Tyto pozitivní zkušenosti nás vedly k tomu, abychom je předávali i jiným. Ten, koho naše cesta zaujme, bude mu blízká, ať neváhá a vydá se po ní, jistě nebude litovat. Ostatní mohou hledat dál, vždyť cest je hodně a záleží na tom, aby každý našel tu správnou a vydal se po ní. Uvidíte-li cestu, zeptejte se svého srdce lak, jak to doporučuje indiánský myslitel Don Juan ústy Carlose Castanedy: „Každá cesta je jen cesta a pro nikoho není

potupou, když ji přeruší, jestli mu to právě říká jeho srdce“. Každou cestu si důkladně prohlédněte a zvažte ji. Vyzkoušejte ji tolikrát, kolikrát to považujete za potřebné. A potom se zeptejte jedině sebe: Má tato cesta srdce? Jestliže ano, je to cesta dobrá; jestliže ne, je zbytečná.

Úvod k pátému vydání

Již 12 let uplynulo od prvního vydání naší knihy. Je to jistě důvod k zamyšlení a ohlédnutí. Za tu dobu jsme prošli mnohou životní i pracovní zkušeností, získali jsme poznatky jak své vlastní, tak i prostřednictvím svých pacientů a přátel. Základní principy našeho pohledu na stravu a léčbu přírodní cestou jsou pochopitelně stejné, neboť vychází z těch nejzákladnějších zákonů – zákonů přírody. Přesto jsme došli k poznání, že některé věci je třeba lépe a jinak vysvětlit nebo zdůvodnit, zařadit nové recepty. Proto jsme v tomto novém vydání udělali několik změn, které snad přispějí k většímu porozumění a pochopení našeho pohledu na stravu jako základ zdraví. Protože se stále více a intenzivněji zabýváme léčbou nejrůznějších nemocí jak pomocí stravy, tak přírodní medicíny, nabýváme a ověřujeme si zkušenosti, rozhodli jsme se zařadit do knihy některé postřehy z našeho přístupu k léčbě některých nemocí. Doufáme, že to mnohým pomůže v orientaci ve svém zdraví a umožní lépe zasáhnout v případě nemoci. Těm, kteří jsou zdraví, chceme předat informace, jak nemocem předcházet.

Knih I.

Nejen jídlem živ je člověk

1. MAKROBIOTIKA

Co je makrobiotika? Když položíme tuto otázku, nejčastěji slyšíme odpověď typu: „To jsou ti podivní, co jedí naklíčené obilí“, nebo „je to dieta na zhubnutí“ a podobně, ale smysl a podstata tohoto životního stylu je někde jinde. Pokusme se formulovat objektivní odpověď na položenou otázku. Jak jinak bychom měli začít než od Adama, tedy od historie. Poprvé použil slovo makrobiotika Dr. Hufenland ve své knize „Makrobiotika aneb jak prodloužit život“. Pod tímto názvem byla přeložena z němčiny a vydána v Praze roku 1902. Učení Dr. Hufenlanda je opřeno o hygienickou osvětu a v jídle je zdůrazňována střídmost. Slovo makrobiotika si od něj později půjčil George Oshawa, japonský propagátor zdravého životního stylu, který se opírá o respektování univerzálního principu, jak jej poznal a chápal Orient. Oshawa na základě svých osobních zkušeností vycítil potřebu západního světa obohatit analytické poznání života celistvým pohledem východní filozofie. A tak koncem poloviny 20. století začal šířit své učení četnými publikacemi v řeči francouzské, anglické i německé. Pořádal přednášky a semináře v západní Evropě i Anglii. Pokusil se také nadchnout pro svou myšlenku Dr. Alberta Schweitzera v Lambarene a efektivnost svého učení demonstroval na malomocných. Avšak Dr. Schweitzer Oshawu ignoroval, lépe řečeno, jeho pragmatickému učení připadal Oshawa příliš fantastický. Ten se však nevzdal a celý svůj život se věnoval myšlence propojení poznatků východní a západní vědy a filozofie. Základem učení Oshawy je univerzální princip. Kořeny poznání tohoto řádu sahají až do období vzniku lidstva samotného. Nejstarším písemným záznamem jsou knihy:

„Kniha proměn I-ting“ a „Kniha žlutého císaře“. I-ting je 64 hexagramů, vyjadřujících složitost proměn energie a řád těchto proměn. Je také právem považována za základ kybernetiky. Fenomény protikladů, které spolupracují, vzájemně se ovlivňují, doplňují a společně vytvářejí jeden celek, jsou zde nazvány JIN a JANG. Pro vyjádření těchto tendencí byla zvolena grafická forma.



Kniha žlutého císaře je také založena na filozofii spolupráce protikladů. Je jich používáno již pro definování problémů a následně i k jejich odstranění. Kniha obsahuje i základy akupunktury. Filozofii na stejném základě se zabývá i Konfucius a Lao-ce. Jejich životy a díla dobře demonstrují působení tendencí JIN a JANG.

Jangový, pracovitý, činnorodý Konfucius napsal mnoho knih, měl mnoho žáků – jeho dílo je rozsáhlé JIN. Naopak Lao-ce zdánlivě pasivně meditoval, přímé žáky neměl a jeho dílo není rozsahem objemné, však jeho formulace jsou všeobsažné, tedy JANG.

S dávnověkou filozofií je úzce spjata i východní medicína. Na těchto dvou pilířích je postavena makrobiotika – tedy nic nového pod sluncem. Východní medicína začíná každou léčbu takovou úpravou stravy, aby se nemocný organismus dostal do souladu s přírodou a jejím univerzálním řádem. Pravě to posloužilo Oshawovi za základ jeho učení. Oshawova zásluha spočívá v tom, že filozofické a medicínské základy dávnověku přeložil a upravil do srozumitelné řeči, které je schopen porozumět i materialistický člověk 20. století.

Ještě jednou si položíme otázku „**Co je to makrobiotika?**“

Je to životní styl, který se snaží poznat potřeby organismu a adekvátně je uspokojit. Víme, že člověk potřebuje potravu přinášející živiny a nezbytnou vitální energii, potřebuje i kyslík, který přijímá ze vzduchu. Tak jednoduchá ale makrobiotika není. Jiná je potřeba organismu při fyzické práci, jiná v klidu, jinou má organismus

zdravého a jinou nemocného člověka. Také by měl být brán zřetel na roční období či kondici, jakou právě máme. Jisté podotknete, že to platilo vždycky a lidé nikdy žádnou makrobiotiku nepotřebovali. Je to jistě pravda, ale dříve lidé neměli mražené jahody a jižní ovoce v zimě, zato maso jedli jen v tomto období; obilí, které bylo lehce skladovatelné, měli na talíři celý rok, zeleninu a luštěniny jedli podle toho, jak a kdy se urodily a také podle možností je skladovat. Nestavěli mezi sebe a přírodu bariéru z panelů, dokonalé techniky a chemie, žili s přírodou v harmonii, byli její součástí, a proto si nemuseli dělat starosti s tím, co a kdy jíst – příroda a jejich přirozená intuice jim to řekly. To až moderní člověk si myslí, že je schopen obejít přírodní zákony a bláhově se přitom domnívá, jak je moudrý a všemocný. Opak je pravdou. Zákony jsou zákony a platí pro všechny, a tak nás naše pýcha zavedla do slepé uličky. Naše intuice a přirozená moudrost jsou ty tam a potřebujeme berličku na to, abychom přírodu opět pochopili a její zákony vrátili i do našeho života. Touto berličkou nám může být právě makrobiotika, která nás učí, co vše tělo potřebuje pro to, aby žilo v harmonii se světem kolem nás. Pokud bude náš příjem v souladu s tím, co nás obklopuje, bude v souladu i s naším výdejem – pak budeme zdraví, silní a šťastní, život nás bude bavit. Naším nejčastějším kontaktem s přírodou je jídlo – je to přímý vstup světa do našeho těla. A proto je třeba věnovat mu patřičnou pozornost.

Makrobiotika zdaleka není jen jídlo, zrovna tak jako jídlo není jedinou náplní našeho života. K tomu, abychom byli zdraví a šťastní, je potřeba i patřičná fyzická zátěž, cvičení, pohybová aktivita. Bez nich o zdraví nemůžeme ani mluvit. Ale ani to není všechno. Makrobiotika se zabývá i harmonií v našem duševním životě a snaží se i zde optimalizovat vstupy. V oblasti psychiky by měla začínat každá léčba i prevence, proto i nejlepší jídlo a cvičení nejsou nic platné, když nám chybí optimismus a víra. Makrobiotika je komplex, který se snaží zahrnovat všechny oblasti života a vytvořit tak celek s přírodou.

Makrobiotika bývá považována jen za léčebnou stravu, ale opak je pravdou. Tento životní styl je vynikající prevencí nemocí či nesnází v životě. Protože však nemoci vznikají z disharmonie, často právě zharmonizování organismu pomocí stravy, cvičení a jiných metod může vést i k ústupu nemoci a ozdravení organismu. Ale nikdy bychom nechtěli tvrdit, že se jedná o jediný zázračný systém, který funguje vždy. Je účinný často, ale ne vždy a všude je možné ho do důsledku respektovat. Jeho účinnost totiž závisí na mnoha faktorech, především na vůli člověka k pochopení a aplikaci univerzálních principů v jeho životě, na kvalitě životního prostředí, ve kterém žijeme, na ovzduší, na kvalitě potravin, ale také na nám blízkých lidech a jejich energii. V neposlední řadě na to má vliv i stav organismu v okamžiku, kdy jsme se na cestu makrobiotiky vydali, tedy především naše schopnost regenerace. Je to příliš mnoho podmínek, a proto se nám ne vždy podaří všechny překonat. Ale i malá změna životního stylu je dobrá. Proto nezoufejme, když se nám vše nepodaří hned, každý krůček, který uděláme, je pro nás důležitý a velmi prospěšný. Důležité je jít dál, třeba malými krůčky, ale stále dopředu. Ještě jedna věc je při naší ozdravné cestě velmi důležitá – život je třeba brát jako hru. Člověk má dar radosti ze hry, mějme tedy radost ze života. Jsme naučeni, že každá hra má svá pravidla. Poznávat pravidla hry zvané „život“ je krásné a dobrodružné. Pravidla hry studujeme proto, abychom je mohli respektovat, a pro hráče fair-play jsou v životě přichystány vskutku radostné odměny. Je logické, že fauly se pískají. V naší hře však někdy nenavazuje odměna či trest ihned, a proto člověk potřebuje víru v to, že existuje nějaký „centrální počítač“, na jehož disketě máme všichni zaznamenána všechna pozitiva i negativa. Čím více pozorujeme pravidla univerzálního principu, tím více se tato víra stává přesvědčením. Ale nezapomeňme, je to jen hra, a proto zůstaňme stále dětmi, které se ptají „proč“? A také vždy mějme dětskou radost ze hry, která se nazývá ŽIVOT

2. MAKROBIOTIKA A PSYCHIKA

V této knížce se často odvoláváme na moudrost dávných východních filozofů a lékařů. Ti dělili nemoci podle jejich původu na dvě kategorie: na nemoci způsobené příčinami zevními nebo vnitřními a nemoci ostatní (strava, úrazy...).

Zevní příčiny jsou chlad, vlhko, sucho, horko a průvan. Příčinami vnitřními jsou emoce. Pokud člověk žije delší dobu s nějakou nepřiměřenou a zatěžující emoci, vede to k rozvratu zevnitř a důsledkem je pak fyzická nemoc některého orgánu. Který orgán onemocní, závisí na emoci i na celkové kondici člověka. Naše medicínská literatura bohužel o těchto příčinách nemocí nemluví, i když všichni známe příklady z denního života. Uvědomujeme si však jen ty nejvýraznější. Například někomu zemře blízký člověk, pozůstalí velmi truchlí a stane se dříve nebo později (často již do jednoho roku), že onemocní také. Manželé, kteří spolu žili život plný lásky a porozumění, byli na sobě velmi závislí, umírají brzy po sobě. Jisté, je to extrém, ale nepopíratelný. Proč tedy nevěřit tomu, že naše emoce mohou být příčinou našeho zdraví či nemoci, a když už nemoc přijde, jsou nezbytným pomocníkem při léčení.

Ale protože každá mince má svůj rub i líc, náš duševní stav je nejen příčinou, ale také odrazem našeho zdraví. Zajděme si pro příklad k moudrému Východu. Zde totiž najdeme pečlivé vypracované a vypořádané souvislosti změn psychiky a způsobu chování v závislosti na postižení energetického orgánu či okruhu.

Mnohdy tyto psychické změny předcházejí fyzickému projevu nemoci. Potom je tu vážné nebezpečí, které bohužel současná medicína nerespektuje, že totiž člověk, který se necítí dobře, trpí různými emocemi, může být i důkladně vyšetřen, ale protože nemoc je ještě na úrovni energetické, nic se nenajde. Pacient je pak buď považován za simulanta, nebo je tato úroveň pod některou z psychických diagnóz a je nasazena rozsáhlá medikamentózní terapie. A přitom v této fázi je přírodní léčení nejjednodušší a nejúčinnější.

Je zřejmé, že naše duševní zdraví není oddělitelné od zdraví fyzického, je třeba pečovat o obě současně. Když jsme fyzicky

zdraví, i naše psychika je v pořádku, pokud naše tělo strádá, je i naše duše postižená. Platí to jistě i opačně. Z toho tedy vyplývá, že naše snaha po zdravém životě musí směřovat dvěma směry, které jdou ruku v ruce. Stravou a pohybem upevňujeme své fyzické já, ale stejně usilovně dbáme a zdokonalujeme své duševní já. Víme, že se to lehce řekne, ale hůře provádí. Dnešní uspěchaná doba nepřeje „pozitivním emocím“. Člověk na svou duševní stránku zapomíná a to je právě jedna z příčin současné vysoké nemocnosti. A právě proto naše uspěchaná a mnohdy bláznivá doba vyžaduje aktivní práci na psychice, protože to, co se děje kolem nás, zatěžuje fyzickou i psychickou stránku naší osobnosti.

Z mnoha metod působení na naše duševní zdraví si každý musí najít tu pro sebe nejvhodnější. Je to stejné jako u pohybu, životosprávy a stravy. Ale základem musí být, aby všechny směry šly ruku v ruce, pak je účinek nejlepší.

Zkusme se trochu zamyslet nad tím, co a jak prožíváme. Jak se díváme na sebe a svět kolem. Zkusme si trochu tento pohled zrevidovat, popravit. Může to být první krůček k naší harmonii těla i ducha.

Současnost

Žijeme teď, tady, za těchto a ne jiných okolností. To je věta, která nás jistě nepřekvapí. S tímto tvrzením jistě souhlasíme. Ale v každodenní praxi, když posuzujeme své myšlenkové pochody, si uvědomíme, že to tak zcela neplatí. Naše myšlenky se velmi často toulají v minulosti, zaobíráme se promarněnými příležitostmi, které jsme měli a někdo nebo něco se postavilo proti nám. Jen si uvědomme, kolikrát řekneme slůvko „kdyby“, „kdybych to byl věděl“, „kdyby se to stalo jinak“, „kdybych udělal to a to“...

Tímto postojem si blokuje tvůrčí energii. Minulost je důležitá a je základem pro naši současnou existenci, ale proto bychom měli vůči ní cítit spíše vděčnost a ne ji obviňovat, být s ní nespokojeni. Je nesmírnou chybou se neustále „přehrabovat“ v minulosti a obviňovat sebe i druhé z nezdarů. Když myslíme na minulost, měli bychom

myslet na to dobré, co nám život dal. Ale ani žít jen dobrými minulými zážitky se nedá. Vzpomeneme si, potěšíme se a jedeme dál. Žijeme nyní a zde. Jistěže se nezapomeneme poučit z chyb udělaných v minulosti, ale děláme to pro současný život. Stav, kdy naše mysl zalétá do bližší či vzdálenější minulosti, je třeba kompenzovat. Proto často sníme o budoucnosti, většinou na nereálném podkladě. Tak dostaneme myšlení na houpačku na dlouhém provaze. Často se nám z toho zatočí hlava a ztrácíme orientaci. Co z toho vyplývá? Poučme se z minulosti, postavme si plány do budoucnosti a žijme, myslíme a milujeme v současnosti.

Cíl

Život by měl mít smysl. Chcete-li absolvovat nějakou užitečnou cestu, je třeba si zvolit program a cíl. Stejně je to i s naším životem. Spousta lidí proplouvá životem jen tak, a když se za ním ohlédnou, vidí jen změt' starostí a řešení drobných nepodstatných problémů. Co dělat pro to, aby náš život měl smysl? Je třeba mu dát cíl! To je velmi důležité. K tomu, aby náš život byl smysluplný, je třeba hodně energie. Tato energie potřebuje ke svému vzniku proudění mezi dvěma polaritami (tak jako ve fyzice + a -). K životu prožitému se silným energetickým nábojem je třeba polarity vytvořit a respektovat. Dobře stanovený cíl je pro nás tím druhým pólem, který přitahuje, mobilizuje a uvádí do pohybu naši energii. Je pro nás nezbytný. Abychom měli energie dostatek, je třeba si postavit základní cíl do vzdálenější budoucnosti a neměli bychom šetřit na jeho velikosti. Měl by to být spíše sen. Po stanovení tohoto základního cíle je nutné si vytvořit cíle dílčí, které jsou schůdky ke splnění velkého snu. Pak už stačí jen vykročit.

Když už budete na cestě, vyplatí se čas od času si zopakovat cíl, který je před námi. Někdy se nám může stát, a zvláště ve chvílích nezdaru, že zabloudíme a vydáme se jiným směrem. Občas zkontrolujeme cestu a její směr. Někdy se objeví překážka, kterou je třeba překonat a jít dál. Často se nám může nabídnout jiná, schůdnější cesta, která nás však zavede jiným směrem. Pak jdeme pohodlněji, ale cíl se nám vzdaluje. Ono totiž činit dobro není vždy

pohodlné, a tak se často mýlíme, když pohodlnější cestu považujeme za tu pravou. Cíl či sen má každý jiný. Pro někoho je sen něco konkrétního, třeba stavba domu, jiný má sny abstraktnější, např. pomoc trpícím lidem či konání dobra. Všechny jsou dobré. Jen u těch reálných je třeba si uvědomit, že když postavíme dům, ihned je třeba vytyčit sen nový a začít ho neprodleně realizovat. Prostě neusnout na vavřínech. Lidé, kteří se věnují s vervou výchově dětí, mohou být nešťastní a život pro ně pozbývá smyslu, když děti odejdou z domu. Život může mít vždy smysl, jen ho najít.

Vděčnost

Tímto slovem se často oháníme, ale jeho podstata a naplnění mnohým uniká. A přesto je vděčnost jedním z nejdůležitějších pocitů, které by nás měly v životě provázet dennodenně, hodinu po hodině. Není to jen vděčnost za to, že člověk žije, že má možnost pracovat nebo naopak odpočívat, že je venku pěkně či že prší. Velmi často nám chybí vděčnost vůči jiným lidem. To, co pro nás partner dělá, považujeme za samozřejmost. Buďme vděční za každou maličkost a nebojme se to vyjádřit slovy. Zapomínáme děkovat a to je škoda. Uvidíte, jak bude váš partner či partnerka příjemně překvapen, když jim poděkujete a vyjádříte obdiv za běžné denní věci. Vždyť ani denní povinnosti nejsou nic samozřejmého. Hned budete mít energii pro další činnosti. Dříve bylo v rodinách více úcty, porozumění a také ohleduplnosti. Je možné, že mnohdy i cítíte vděčnost, ale nevyjadřujete ji slovy a to je škoda. Vděčnost je třeba cítit i vyslovit. Ale život probíhá v polaritách. Pavel Dobeš zpívá v jedné ze svých písní: „Tak už to v životě bývá, vzestup, úpadek, bída...“ A je to tak. Nikdo neprožije život jen v radostech a štěstí, každý má nějaké překážky a tak je to správné. Dobře vyřešit otázku „Co je v daném okamžiku dobré a co špatné“, není vždy tak lehké, jak by se na první pohled zdálo. Dobro a zlo jsou pojmy relativní. Ne nadarmo se říká, že každé zlo je k něčemu dobré. To můžeme posoudit teprve až s odstupem času a bez emocí, které provázejí konkrétní událost. Nemoc může být, a často je, pro nás pozitivní. Může člověka přinutit k tomu, aby se zamyslel nad sebou, aby hledal

lepší pozici a cestu v životě. Známe mnoho lidí, ze kterých se stali lepší a kvalitnější osobnosti právě díky nemoci. Proto zkusme být vděční i za situace, které se nám zdají momentálně negativní. Vždyť život je hra, a tak ho jako hru žijme.

Pozitivní myšlení

Myšlenka je tvůrcem všeho bytí, činění, živé i neživé hmoty. Tímto poznatkem začíná i kniha knih Bible: „Na počátku bylo slovo“. Stejně jako tvůrčí proces vesmíru má od nepaměti myšlenku i konstruktivní ideu, tak i my, jako účastníci tohoto velkolepého díla, neseme zodpovědnost za to, jak a kterým směrem se život v nás a kolem nás bude ubírat.

Základní myšlenkou je realizace dobra. Realizátorem a zároveň cílem je síla nade vše mocná, působící na všech úrovních, LÁSKA. Ona působí opravným způsobem při obracení zla v dobro. Staňme se jejím pomocníkem. Neotálejme, nejlépe je začít, dokud máme čas. Začněme kontrolou svých myšlenek. Nasadme si fiktivní růžové brýle a půjde nám vše lépe, život bude snazší, příjemnější a mnoho našich problémů zmizí. Černé myšlenky se nám samozřejmě nevyhnou, je však dobré vědět, jak s nimi zacházet. Samozřejmě pozitivně. Nebudeme je zapuzovat, je lepší je vzít na vědomí, usmát se a předělat je na bílé myšlenky, třeba prostřednictvím vděčnosti. Např. prosté vnímání počasí. Začne-li pršet, většinou k tomuto faktu přistupujeme negativně. A přesto je lak lehké si uvědomit, že padá živototvorná voda, kterou je třeba přijímat s láskou a vděčností, a hned je po mrzuté náladě a svět je růžový. A tak je to prakticky se vším. Vděčnost je stav mysli, kterým se negativní myšlenky elegantně vytěsní. Kvalita myšlenek, ať chceme či ne, rozhoduje už nyní, jaký bude náš budoucí život. Proto vedle vděčnosti naplnme svou mysl konstruktivními představami pozitivního charakteru. Nemoc je výborný stav pro trénink pozitivního myšlení, které nám bude současně i lékem. Budeme-li brát nemoc jako sdělení od Universa o tom, že jsme vybočili z jeho řádu, poděkujme za ni a dál se zabývejme uzdravováním a zdravím. Vždyť podle vesmírného

řádu, stejně jako tma je předzvěstí světla, je nemoc počátkem zdraví. První kroky k uzdravení vedeme tak, abychom eliminovali své vybočení z řádu. Závídíme-li, budeme si přát, prožíváme-li strach, zmobilizujeme odvalu, jsme-li pasivní, přimějeme se k aktivitě. Krásným příkladem pozitivního myšlení je vizualizace.

Je to metoda, kdy emocí pozitivních představ do organismu vložíme program k sebeuzdravení. Např. když máme v těle nádor, můžeme si představit, jak je našimi bílými krvinkami rozebírán. Když jsou naše představy intenzivní, pravidelné a často se k nim vracíme, může dojít (a často dochází) k postupnému vymizení nádoru. Ještě lepšího efektu dosáhneme, když k přijatému programu sebeuzdravení přidáme nějakou fyzickou činnost, pravidelné cvičení, automasáže apod. Je-li to vše podloženo úpravou stravy tak, aby odpovídala skutečným potřebám organismu, pravděpodobnost uzdravení je vysoká. Pozitivní myšlení zlepšuje účinnost cytostatik a záření a navíc může odstranit i jejich nepříznivé důsledky. To všechno jsou extrémní příklady. Ale i v běžném, relativně zdravém životě má pozitivní myšlení nezastupitelnou cenu. Činí život příjemným nám i našemu okolí a je výbornou prevencí všech neduhů zdravotních i sociálních. Předchozích pár příkladů ukázalo, jak si život zpříjemnit a nastoupit ozdravný proces psychiky. O psychice by se mohlo a mělo psát daleko podrobněji, ale to by zabralo více než několik stran.

Mnoho knih zabývajících se psychikou nám může být vynikajícím pomocníkem na této cestě. Např. Jampolsky: „Láska znamená zbavit se strachu“, nebo Shakti: „Tvůrčí představivost“ a „Život ve světle“, dále L. Hay: „Miluj svůj život“ a další vynikající publikace. Všechny se zabývají prací s naším podvědomím, které je centrem a skladištěm našich emocí, vyžaduje různé formy relaxací, meditací a vizualizací. Na stejném principu je založena i Silvova metoda. Nezbývá než doporučit některou z knih s touto problematikou, vždy nám mají co dát a každý v nich může najít vlastní cestu k harmonickému duchovnímu životu.

Radost

Tato emoce by měla být nejčastějším, ne-li trvalým pocitem v našem životě. Mnoho lidí řekne: „Já mám v životě málo radosti, mně se lepší smůla na paty, tak z čeho se mám radovat.“ Vždycky je z čeho se radovat a určitě není podstatné, zda se radujeme z velké, či malé věci. I z té nejmenší maličkosti se můžeme radovat tak intenzivně, jako bychom vyhráli milion. Vždyť je naprosto lhostejné, jestli se radujeme z toho, že jsme dostali dům, nebo jsme si jen koupili smetáček do kuchyně. A těchto drobností, které nám mohou připravit silnou a intenzivní radost, je kolem každého z nás denně velké množství. Je třeba tyto věci nepřehlédnout a umět si radost připustit. Je krásné umět se radovat ze zabarveného lístku či květiny, z pěkného počasí, z deště nebo prostě z toho, že můžeme jít ráno do práce a že máme možnost žít tady a teď. To vše a mnoho jiného stojí za to, abychom prožívali intenzivní radost.

Ve skutečnosti většina lidí věci kolem sebe moc nevnímá, a když, tak většinou jen negativně, či v lepším případě lhostejně. Proto se naučme radovat z maličkostí, pak náš život bude jednou jedinou radostí. Věřte, že v každém sebenegativnějším jevu najdete něco pozitivního, z čeho je možné mít radost.

3. MAKROBIOTIKA A POHYB

Jednou ze základních schopností člověka je pohyb. Do vínku nám byl dán velmi kvalitní pohybový aparát tvořený svaly, šlachami, klouby; svůj pohyb můžeme vědomě ovládat a přizpůsobovat okolnostem. Naši prapředci zatěžovali svá těla ve snaze získat potravu i přístřeší. Ale postupem času se tato základní snaha přesunula do jiné části našeho těla – do mozku – a stále méně jsme zatěžovali svaly. Zda je to dobře, nechceme soudit, ale v zájmu harmonického rozvoje těla i ducha bychom neměli na svou tělesnou schránku zapomínat. Pravidelný pohyb a tělesná cvičení svědčí nejen našim svalům a kloubům, ale příznivě ovlivňuje celé tělo, jednotlivé orgány i jejich funkce a neoddělitelně patří k naší dobré psychické kondici.

Bez pravidelného pohybu není možné vést harmonický život, nemůžeme preventivně předcházet nemocem a léčit se. Přiměřený pohyb je jedním ze základních předpokladů zdraví. Přiměřený je takový pohyb, který nás zatěžuje na rozumnou míru, ne tedy pasivní sledování fotbalového zápasu z křesla, ale ani ne enormní pohyb, který neodpovídá naší tělesné kondici. Pohyb by měl být přiměřený zdravotnímu stavu. Pro těžce nemocného člověka, který není schopen pohybu, je vrcholným výkonem například řízené dechové cvičení, naopak pro zdravého mladíka nemusí ani hodina běhu znamenat žádnou nadměrnou zátěž. Cvičební zatížení se mění vzhledem k věku, tělesné kondici a zdravotnímu stavu. Co můžeme od cvičení očekávat? Zpevnění vazů, svalů, rozhýbání kloubů, zlepšení psychické i fyzické kondice. S ní souvisí i další význam pohybové aktivity – načerpání a harmonizace energie v těle. Pohyb také uvolňuje blokády energie v oblasti kloubů, čímž umožní plynulý tok energie tělem. Načerpáním a harmonizací energie v těle získáme sílu pro zdravý a radostný život a v neposlední řadě i dostatek energie pro prevenci a léčbu nemocí. Pohyb pomáhá metabolismu. Pokud chceme, aby metabolismus běžel dobře a naše „tělesná kamna“ dobře hořela, musíme často „hýbat roštem“. Je zvláštní, že u kamen je to pro nás pochopitelnější než u lidského těla, i přesto, že je podstata stejná.

Po přiměřeném cvičení bychom se měli cítit svěží, plní síly a optimismu, ale často vidíme, že když lidé občas nějaké cvičení zařadí, řeknou si, že když cvičí jednou za čas, musí to stát zato a nešetří své tělo. Pak jsou zbití, unavení a místo příjemného pocitu si musí lehnout a odpočinout. Velkou chybou je nepravidelnost. Cvičíme jen někdy, v lepším případě jednou týdně. V horším ještě méně. Uvědomme si, že takovým nepravidelným cvičením si spíše ubližujeme, než prospíváme. Nárazová zátěž je pro náš organismus škodlivá a nic pozitivního nám nepřinese. Aby mělo jakékoliv cvičení cenu, je třeba je provozovat denně, pravidelně – a nebud'te netrpěliví na výsledek. Za týden ani měsíc na nás nebude mnoho znát, ale vytrváme-li, odměnou nám bude nejen fyzická kondice, přitažlivé tělesné proporce, ale i duševní rovnováha a optimismus.

Nikdo nepochybuje o nezbytnosti cvičení. Ale jaký druh zvolit? Je jich mnoho a stále přibývají nové směry. Jejich propagátoři doporučují a prosazují „ten svůj“. Všichni mají pravdu. Je to jako s touhou po šťastném životě – cest je mnoho, všechny jsou správné, jen si každý musí nalézt tu svou, která mu vyhovuje. Univerzální recept na cvičení není a každý musí hledat pro sebe nejvhodnější způsob. Pokud po nějakém čase zjistíte, že vám určitý druh cvičení nevyhovuje, můžete si zvolit jiný. Ale mějte na paměti, že účinek jakéhokoliv cvičení se projeví až za několik měsíců, a tak není dobré po 14 dnech cvičení měnit. Můžeme vám být jen poradci, kteří mohou předat zkušenosti. Pro ty, kteří stále hledají cvičení, zkusíme doporučit to, jež se nám osvědčilo a o němž si myslíme, že je dobré. Máme zkušenosti se cvičeními, která pocházejí z Východu, japonskými a čínskými. Všechna jsou založena nejen na protažení svalů a kloubů, ale přímo cíleně slouží k načerpání nebeské a zemské energie a úpravě její cirkulace v těle. Harmonizují organismus jak uvnitř, tak ve vztahu k okolí. Většinou nejsou fyzicky příliš náročná a každý si může zvolit to, které vyhovuje jeho kondici.

Než si jednotlivá cvičení popíšeme, dovolte poznámku. Ráno, když vstanete z postele, nezapomeňte se pořádně protáhnout a zívnout, už jen to vám přinese značné uvolnění. Když k tomu přidáte další cvičení, například protáhnutí všech částí těla do různých směrů a třeba i s hudbou, udělali jste pro sebe alespoň nezbytné minimum.

Dechová cvičení

Nádech a výdech jsou názorným příkladem energetické proměny JIN – JANG. Při nádechu se plíce svým roztažením dostanou do Jinové kondice, čímž vytvoří předpoklad pro nasátí, koncentraci vzduchu do středu našeho těla (JANG tendence). Při výdechu smrštění (Jangizací plic) dojde k expanzivnímu Jinovému výdechu. Dynamika dechu se různí podle mnoha okolností: psychické a fyzické zátěže, kvality dýchacích cest, ale i organismu jako celku. Všichni máme velké rezervy v dýchání, které nepramení jen ve špatném ovzduší, ale velký podíl má i kvalita našich dýchacích cest, jež jsou často zahleněny v důsledku špatného stravování. Je to jedna

z příčin povrchového dýchání, které je typické pro většinu populace. Tak ochuzujeme tělo o kyslík a náš organismus pracuje dlouhodobě na dluh. Nezapomeňme, že kromě okysličení nám dech přináší i subtilní energii neboli „pránu“. Ta dodává vitalitu, jasnou mysl a životní sílu. Při správném dýchání je život lepší, zdravější, ale také radostnější. Neobstojí ani výmluva na špatné ovzduší. Ze zodpovědnosti za kvalitu dechu se nevymluvíme.

Jak na to? V první řadě dýcháme nosem. Má to pozitivní vliv na celý organismus. Nosní sliznice je přirozeným filtrem vzduchu, ale má i hlubší poslání. Proud vzduchu, který přes ni prochází, dráždí nervová zakončení, která mají přímé spojení a vliv na činnost mozkové kůry, a to se odráží na kvalitě celého organismu. Základní podmínkou je průchodnost nosní dutiny, což není tak samozřejmé, jak se na první pohled zdá. Velká část populace má dýchací cesty soustavně zahleněné vinou nevhodné stravy. Negativní vliv má zejména bílá mouka, mléko, mléčné výrobky a nesmíme zapomenout ani na cukr. Proto kolem sebe vidíme lidi, kteří „duchaplně“ pozorují své okolí s otevřenou pusou. Zapamatujme si první podmínku: udržet si průchodný nos a použít ho jako cestu vstupu vzduchu. Dalšího prohloubení dechu dosáhneme vědomým prodloužením výdechu. Pak dojde ke spontánnímu hlubokému nadechnutí.

Zkoumáme-li svůj dech, můžeme odlišit tři typy dechu. Prvním je dýchání do břicha, druhým dýchání do hrudníku a třetím horní hrudní dýchání – kličkové (do klíčních kostí).

Při dýchání **břišním** posouváme s nádechem bránici dolů, vykleneme břišní stěnu a při výdechu je postup opačný. Tím masírujeme nitrobřišní orgány.

Při **hrudním** dýchání naopak roztahujeme dutinu hrudní tím, že od sebe oddalujeme žebra. Intenzita je přímo závislá na elasticitě hrudníku.

Při dýchání **kličkovém**, tedy do hrotu plic, se zvedá jen horní část hrudního koše a klíční kosti.

Žádný z těchto způsobů, pokud se používá samostatně, není vhodný. Nejméně prospěšný, ale poměrně často viditelný, je typ třetí, tedy kličkový. Jak tedy má vypadat plný, někdy se říká jogínský, dech? Měla by to být plynulá dechová vlna začínající nadechnutím

do břicha, pokračující přes hrudník a končící na klíčních kostech. Výdech by měl být také plynulý, a to ve stejném pořadí, tedy břicho, hrudník, klíčky, přičemž výdech by měl být dvakrát delší než nádech. Důležité je, aby vše bylo plynulé, ne křečovité, ale uvolněné. Vyzkoušejte si toto cvičení a zařaďte je nejprve v poloze vleže, pak v různých pozicích, až se vám tento typ dýchání stane vlastní. Stojí to zato.

Masáže DO IN

Tento typ masáží je velmi účinný na povzbuzení těla i ducha, pomůže rozproudit energii v celém organismu. Je výhodný tím, že masírujeme sami a nejsme odkázáni na pomoc druhé osoby. Zvládne jej i těžce nemocný člověk. Je to jednoduché a přitom velmi účinné. Samozřejmě jako u všeho, výsledek se dostaví až po pravidelném opakování sestavy (viz str. 22 až 25). Je vhodné cvičit ráno a cvičení by se mělo stát součástí ranní hygieny.

Posaďte se na židli nebo vkleče na paty, špičky k sobě, narovnejte páteř, uvolněte ramena, uvolněte obličejové svaly, složte ruce na sebe dlaněmi vzhůru (levá nahoře), 3 minuty zvolna, ale zhluboka dýchejte.

Cvik	Vliv na naše orgány
1. Třete dlaně o sebe	- povzbuzení proudu energie KI(ČCHI)
2. Masírujte si jednotlivé prsty. Břívka a klouby prstů masírujte palcem a ukazovákem druhé ruky. Pofaď: <p style="margin-left: 40px;">palec</p> <p style="margin-left: 40px;">ukazovák</p> <p style="margin-left: 40px;">prostředník</p> <p style="margin-left: 40px;">prsteník</p> <p style="margin-left: 40px;">malíček</p>	- povzbuzení plic - povzbuzení tlustého stěva - povzbuzení oběhového aparátu (srdce, krevní oběh) - dýchání, příjem potravy, vyměšování - srdce, tenké stěvo
3. Propleťte prsty obou rukou, obraťte dlaně ven, několikrát protáhněte paže	
4. Masírujte místo mezi palcem a ukazovákem	- tlusté stěvo

Cvik	Vliv na naše orgány
5. Tlačte postupně podél vnitřní strany palce	- <i>plice</i>
6. Masírujte vnitřní stranu ruky (dlaň), masírujte zápěstí	- <i>srdce, krevní oběh, tlusté a tenké střevo</i>
7. Proklepávejte paže - nejdříve vnější stranu zdola nahoru, pak vnitřní stranu shora dolů	
8. Vytřete ruce, třete si je	
9. Lehce sevřenou rukou kruhovými pohyby proklepávejte hlavu	- <i>mozek, nervy, močový měchýř, žlučník</i>
10. Proklepávejte zadní stranu hlavy	- <i>ledviny</i>
11. Masírujte si spánky	- <i>močový měchýř, žlučník, zažívací orgány</i>
12. Ukazovákem, prostředníkem a prsteníkem tlačte přes víčka na oči - 20x	- <i>játra</i>
13. Oční cvíky: oběma rukama si zakryjte oči, potom pohybujte očima nahoru a dolů, zleva doprava, do kruhu jedním a pak druhým směrem vždy 20x	
14. Třete a masírujte si kofen nosu a nos	- <i>slezina, plíce, srdce</i>
15. Tváře si třete dlaněmi	- <i>tlusté a tenké střevo, žaludek</i>
16. Masírujte si dásně z vnějšíku	- <i>tlusté střevo a žaludek</i>
17. Masírujte partii pod bradou směrem k uším	- <i>slezina, lymfatické žlázy</i>
18. Vytahujte uši	- <i>ledviny</i>
19. Masírujte uši prsteníkem	
20. Položte dlaň na pravé ucho, ukazovákem a prsteníkem levé ruky poklepávejte na hřbet pravé ruky - pak obráceně	
21. Masírujte šíji, proklepávejte ji	- <i>močový měchýř, žlučník</i>

Cvik	Vliv na naše orgány
22. Otáčejte hlavu shora dolů, zleva doprava, pak opačně	
23. Masírujte si krk	- činnost štítné žlázy
24. Masírujte si rameno, poklepávejte na něj	- tlusté a tenké střevo
25. Lehce sevřenými pěstmi poklepávejte na hrudník, hlasitě křičte hlásku áááá	- plíce
26. Prsty tlačte pod žebra, vydechujte	- játra, ledviny, slezina, močový měchýř
27. Masírujte spodní část trupu - spirálovitě od pupku až doleva dolů, pak zleva doprava	- zažívání, orgány dutiny břišní
28. Sepněte ruce na zádech, ohýbejte se dopředu	- záda, ledviny, močový měchýř
29. Proklepejte záda, páteř a ledviny	- všechny meridiány, ledviny
30. Proklepávejte obě nohy, nejdříve vnitřní stranu zdola nahoru, pak vnější shora dolů	- játra, ledviny, slezina, močový měchýř
31. Otáčivým pohybem pohybujte nohama v kotníku	
32. Masírujte si nohy, paty a Achillovu šlachu	- ledviny, pohlavní orgány
33. Masírujte si plosku nohy	- různé reflexní zóny, ledviny
34. Masírujte si jednotlivé prsty, protáčejte je, ohýbejte: palce druhé a třetí prsty čtvrté prsty malíček	- játra a slezina - žaludek - žlučník - močový měchýř
35. Lehce protřepete nohy	

Cvik	Vliv na naše orgány
36. Poskakujte na obou nohou, na levé, na pravé	
37. Posadte se na židli nebo vkleče na paty, napřimte páteř, uvolněte se, zhluboka dýchejte. Vyjádřete díky a vděk za vše, co budete moci během dne prožít.	

Orgánová sestava cviků

Sestava je opět celkem, který pracuje s energií. Energie ČCHI proudí v našem těle po přesně určených drahách, kterým říkáme akupunkturní. Základních je 12 párů a ČCHI v nich koluje v přesně určeném rytmu. Každá dráha přísluší určitému orgánu. Pokud energie koluje správně bez přerušení, jsme zdraví. Vznikne-li někde blokáda a tok energie se přeruší, vzniká nemoc, která může být zpočátku jen na bázi poruchy energetické a projeví se jen jako mírná dysbalance v organismu, postupně může onemocnět příslušný orgán i fyzicky. Na této úrovni je už léčba složitější.

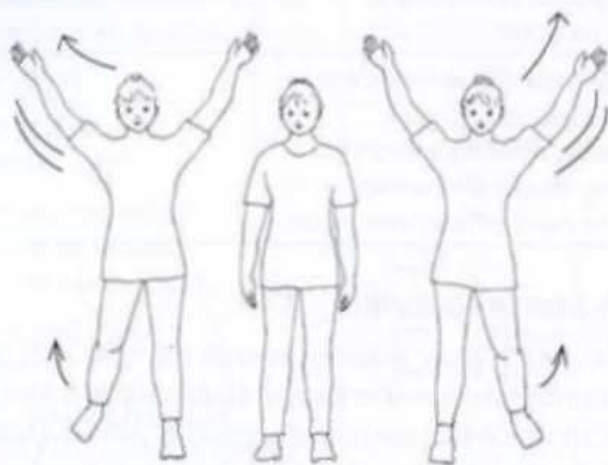
K tomu, aby energie probíhala harmonicky ve všech drahách, slouží sestava cviků, z nichž každý působí na jednu akupunkturní dráhu. Dává nám i celkovou pružnost a pocit tělesné stability. Nejlépe je cvičit sestavu jako komplex, působí preventivně i léčebně.

Každá část sestavy se dělí na cvičení dynamické a relaxační. Dynamická část posiluje hlavně svalstvo a zvyšuje energetickou pohotovost principu JANG. Relaxační část, kdy se zaujímají statické pozice a stimulují se určité energetické dráhy na rukou a nohou, posiluje princip JIN.

Při každém cviku zaujmeme správný postoj, protáhneme se s výdechem způsobem příslušným k jednotlivým drahám. V této pozici se uvolníme a třikrát se nadechneme a vydechneme. Cvičíme uvolněně, nenásilně a nenecháme se odradit, když se nám některý cvik nepovede hned napoprvé. Soustavným a důsledným cvičením vše zvládneme.

DRÁHA PLIC A TLUSTÉHO STŘEVA

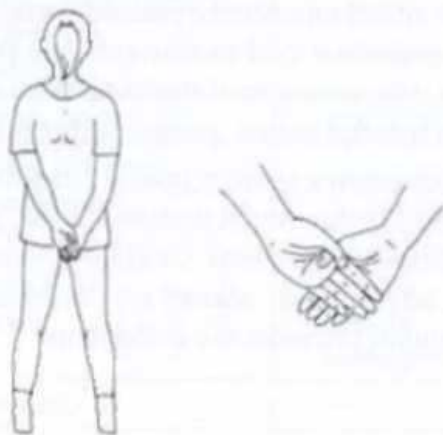
Dynamické cvičení



Uvolňovací cvičení

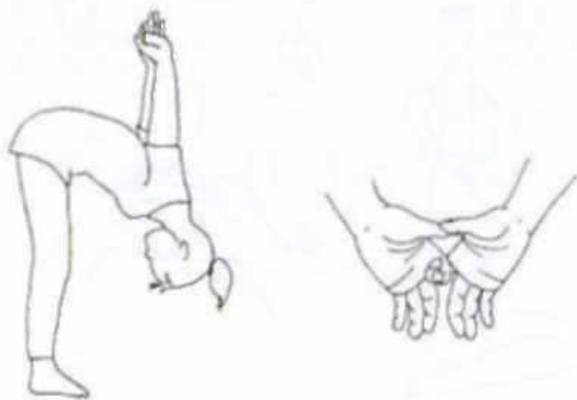
Dráha plic

Postavíme se do širšího stoje rozkročného. S nádechem ruce vzpažíme a s výdechem zapažíme. V této pozici (v zapažení) zaklesneme palce za sebe a uvolníme se.



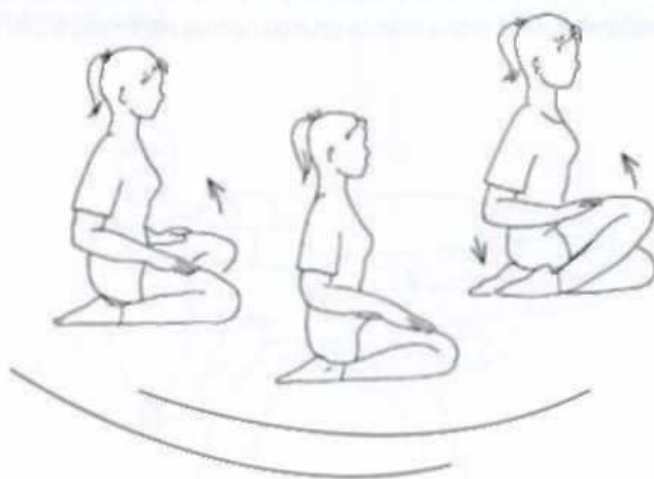
Dráha tlustého střeva

Výchozí pozice je stejná. Rozdíl je v propojení rukou. Propleteme prsty a dlaně otočíme dolů, největší tlak je na ukazováku, kde začíná dráha tlustého střeva. Předkloníme se, paže zvedneme co nejvýše nad hlavu.



DRÁHA SLEZINY, SLINIVKY A ŽALUDKU

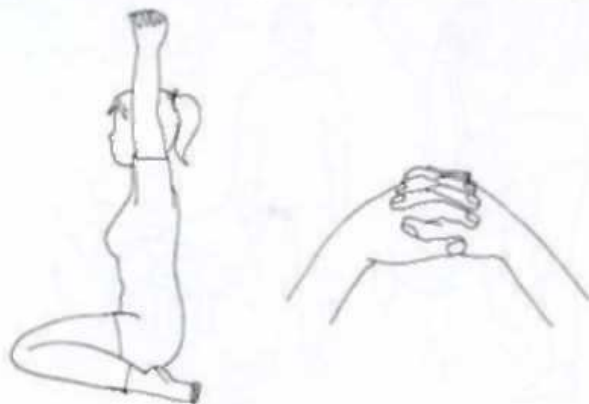
Dynamické cvičení



Uvolňovací cvičení

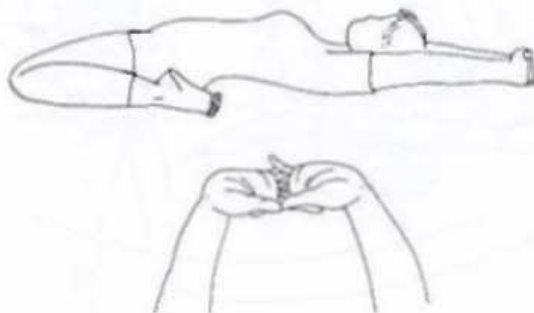
Dráha žaludku

Základní postoj je sed na patách s vyrovnanou páteří. Paže přes upažení vzpažíme a propleteme. Mírně zakloníme hlavu a protočíme dlaně směrem nahoru.



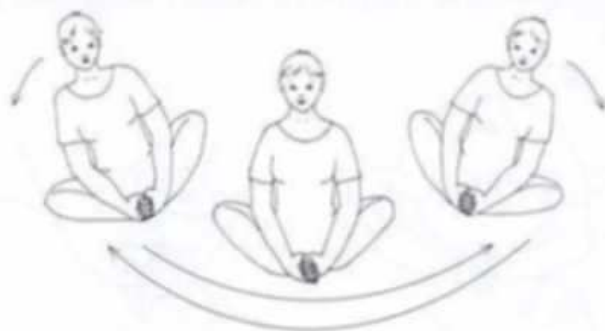
Dráha sleziny a slinivky břišní

Výchozí pozice je sed mezi patami s chodidly vytočenými ven. Pomalu se s oporou rukou položíme na záda. Ruce vzpažíme za hlavu a propleteme prsty. Pokud nezvládneme tento cvik, zkusme nejprve pokrčit jednu nohu a druhou nechat napnutou a pak je vyměnit.



DRÁHA SRDCE A TENKÉHO STŘEVA

Dynamické cvičení



Uvolňovací cvičení

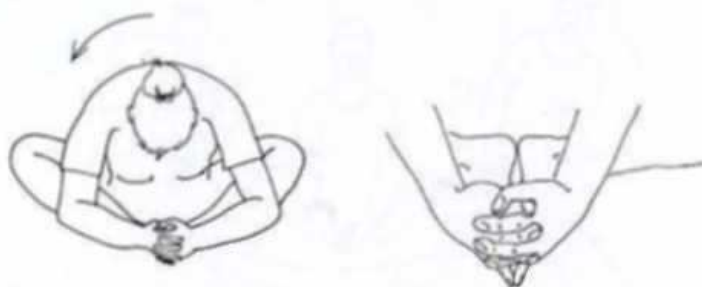
Dráha srdce

Základní pozicí je sed s pokrčenými dolními končetinami, přičemž se chodidla navzájem dotýkají a opírají o sebe. Paty přitlačíme co nejvíce k tělu, ruce spojíme, uchopíme chodidla a vyrovnáme páteř.



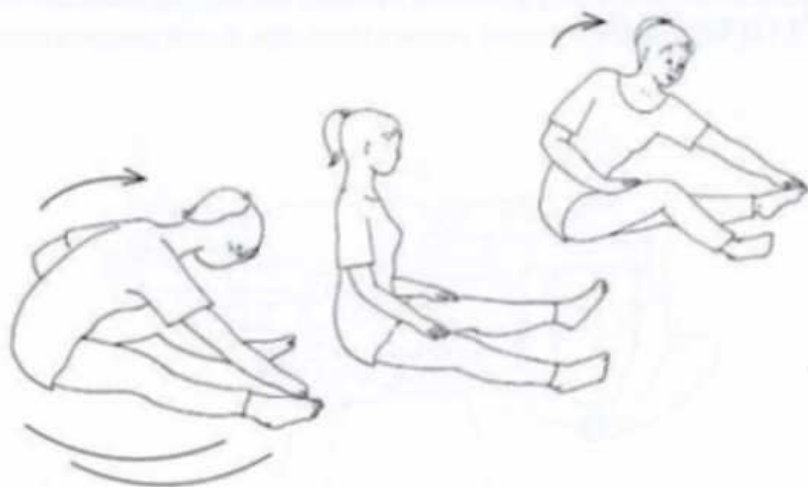
Dráha tenkého střeva

Pozice je stejná jako u předchozího cviku. Doplníme předklon a hlavu spouštíme co nejvíce k chodidlům.



DRÁHA LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

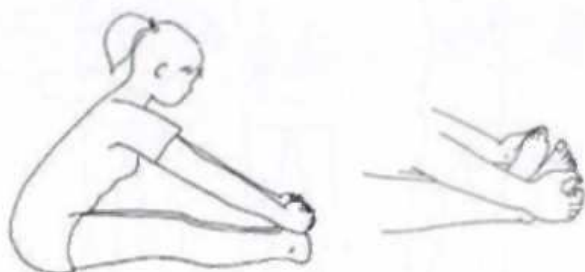
Dynamické cvičení



Uvolňovací cvičení

Dráha močového měchýře

Sedíme s nataženými dolními končetinami. S výdechem se předkláníme, uchopíme malíky na noze, hlavu držíme v záklonu a v této pozici se uvolníme.



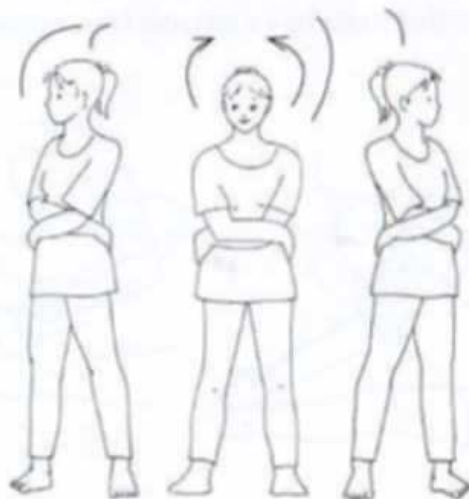
Dráha ledvin

Cvik je stejný jako předchozí, jen předklon je větší. Nejlépe je dát hlavu až ke kolenům. Prsty tlačíme na bod ledvin, který se nachází na chodidlech uprostřed jejich horní třetiny.



DRÁHA PERIKARDU A TŘÍ OHŘÍVAČŮ

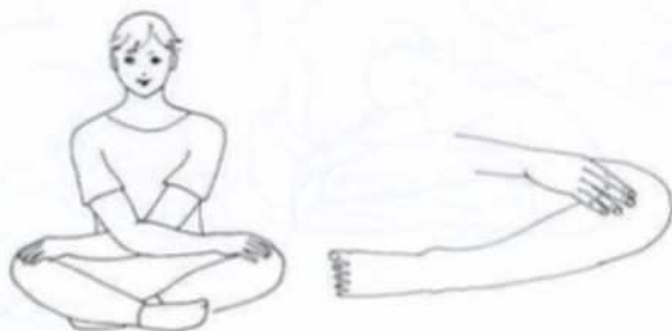
Dynamické cvičení



Uvolňovací cvičení

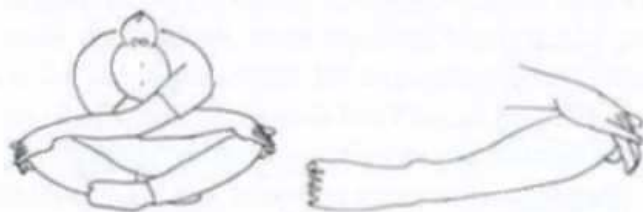
Dráha perikardu

Provedeme turecký sed se vzpřímenou páteří. Ruce dáme zkřížené na kolena a lehce zatlačíme.



Dráha tří ohřivačů

Vychází ze stejné pozice jako u předchozího cviku, jen ruce jsou umístěny na kolenou z vnější strany a snažíme se předklonit co nejvíce.



DRÁHA JATER A ŽLUČNÍKU

Dynamické cvičení



Uvolňovací cvičení

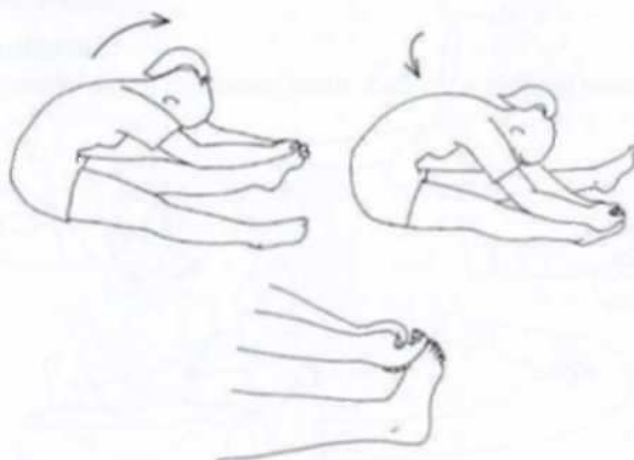
Dráha žlučníku

Široký sed rozkročný. Ze vzpažení se předkláníme a rukama tlačíme na jedno koleno, pak opakujeme na druhou stranu.



Dráha jater

Vychází ze stejné pozice jako předchozí cvik, předklon je však hlubší a ruce drží špičku nohy.



Závěr této sestavy by měla tvořit 5 až 10 minutová relaxace, která dokončí harmonizaci energie.

4. MAKROBIOTIKA OČIMA LÉKAŘE

Za posledních několik desítek let udělala medicína obrovský pokrok. Je fantastické sledovat, co všechno je objeveno a odhaleno o lidském těle, jeho funkcích, orgánech, ale i o vzniku a rozvoji různých nemocí. Téměř denně se objeví nové podrobnosti, které osvětlují biochemické procesy v našich tkáních, a to jak za fyziologických, tak za patologických podmínek. Současná medicína zná do detailů, jak pracuje který orgán, jaký účinek má ten či onen hormon. Když člověk onemocní, jsme schopni stanovit obrovské množství hodnot ukazujících na stav vnitřního prostředí a nejrůznější funkce orgánů. Neuvěřitelně mnoho dokáže současná lékařská vyšetřovací technika. Když nás postihne cévní mozková příhoda, můžeme téměř přesně stanovit, která céva je příčinou nemoci, který okrsek tkáně je poškozen; špičková technika dokonce umí stanovit saturaci kyslíku v jednotlivých úsecích mozku, jakož i změny metabolismu skupiny buněk. U infarktu je to obdobné, jen zkoumáme srdce a jeho cévní zásobení. Poměrně dobře umíme zmapovat i funkce nervové soustavy od mozkového centra až po periferii. Můžeme určit, kde je překážka a na které úrovni naší nervové soustavy je třeba léčebně zasáhnout. A tak bychom mohli pokračovat dál. Je to opravdu obdivuhodné a vyžaduje to stále a důkladné studium lékařů a také hodně peněz na pořízení špičkové techniky, jejíž vývoj jde mílovými kroky kupředu. Ale tady někde, mezi biochemickou laboratoří a technickými přístroji, se nám ztratil člověk – pacient. Jaksi přestal být důležitý pan Novák. Scvrkl se nám na nemocné ledviny, mozek či srdce. Pomyslný pan Novák chodí od jednoho specialisty k druhému. Každý specialista prohlédne příslušný orgán, podá léky, které tento orgán sice léčí, ale mohou současně zatížit a poškodit orgány ostatní. A tak pan Novák chodí a chodí. Kdybyste se některého z těch odborníků zeptali, co ví o panu Novákovi jako o člověku, jaký je jeho životní styl, co jeho žena, děti, na co myslí, když v noci nespí, velmi by se asi divil. Vždyť ten pan Novák má nemocná jen játra a on internista, a ještě lépe hepatolog, přece nemusí zkoumat jeho vnitřní pocity – od toho jsou jiní. A tak to jde stále dál a dál. Mnohdy se vůbec neobjeví pravá příčina

nemoci dotyčného pána, která je skryta někde v hloubce jeho mysli nebo uvnitř jeho každodenního talíře. Nechci ani v nejmenším říci, že specialisté nejsou odborníky ve svém oboru nebo že jejich vyšetření a léčení není důležité. Jsou to lidé na svých místech a mohou jistě velmi účinně pomoci. Ale chybí tu spojovací článek, který vezme pana Nováka jako celek i s jeho radostmi a starostmi. Tento pohled však není nijak nový.

Již před několika stoletími se na Dálnem východě lékaři zabývali člověkem, jeho nemocemi a jejich pohled byl přesně opačný. Zatímco současná věda je analytická a směřuje ke stále větším detailům, lékaři – filozofové šli cestou syntézy. Od jednotlivých poznání k celku. Nerozlišovali jednotlivé nemoci či syndromy, ale chápali organismus jako jeden celek, ve kterém koluje život v podobě energie ČCHI, a hledali, kde je blokáda, která brání jejímu rovnoměrnému toku. Podle starých čínských tradic je zdravý ten, kdo má ve svém těle rovnováhu dvou protikladných sil JIN a JANG a plynulý a harmonický tok energie ČCHI. Do tohoto stavu se snažili navrátit všechny pacienty pomocí nejrůznějších metod, jakými jsou akupunktura, masáže, byliny. Prvním opatřením byla vždy změna stravy a její vyvážení podle momentálních potřeb pacienta. Ten, kdo se trochu zajímá o tuto oblast medicíny, musí žasnout, co všechno tito lidé uměli a dokázali bez použití techniky a biochemické laboratoře. Výsledky jejich léčby byly a jsou velmi pozoruhodné. Tím samozřejmě nevyzývám k tomu, abychom zahodili všechny přístroje, skončili výzkumy a věnovali se jen orientálnímu způsobu léčby a diagnostiky. Ideální by bylo, kdyby lékař znal dobře obojí, ale to není možné stihnout a naše mozková kapacita to nemůže obsáhnout. Ale přesto je možná rozumná syntéza obou směrů. Lze se dívat na člověka analyticky – zjistit, co se moderní technikou zjistit dá, ale myslet přitom synteticky a nedovolit, aby nám z našeho pana Nováka zůstaly např. jen ledviny. Abychom k tomuto pohledu dospěli, musíme začít skutečně od začátku – od narození a ještě lépe dříve.

Už když se narodíme, jsme na tom každý trochu jinak – podle jednoho ze sedmi vesmírných zákonů není nic totožné s ničím, a tedy i každý člověk je originál, jedinečný a neopakovatelný, se všemi

pozitivními i negativními důsledky tohoto pravidla. Čím je to dáno? Velkou roli samozřejmě hraje genetika, co jsme zdědili po rodičích a dalších předcích, a jak víme, dědictví může být lepší, nebo horší. Nemalou roli hraje strava matky v těhotenství, která přímo přechází do těla budoucího dítěte. V neposlední řadě jsou to stresy, životní prostředí a vše, co se děje okolo budoucí maminky. Ano, říká se „budoucí maminka“, ale to není správné. Maminkou se žena stává v okamžiku početí a právě v tomto období záleží na matce, co dá svému dítěti do vínku a jak se bude utvářet jeho další život. A proto by bylo dobré, aby si těhotné ženy uvědomily, že nejsou budoucími maminkami, ale maminkami v tom nejdůležitějším slova smyslu. V tomto období na nich doslova závisí život dítěte a to, co mu nedají nyní, se později jen těžce dohání. Totéž platí o kojení.

Každé dítě má při narození jiné předpoklady k životu, zdraví či nemoci. Někdo se narodí zdravý, silný, odolný a celý život může dělat, co chce, aniž by utrpěl nějakou zdravotní újmu. Jiný je méně odolný, oslabený, a pokud se nebude o sebe dobře starat, onemocní. Druhých je bohužel nesrovnatelně více a stále jich přibývá. Když se dítě narodí, neliší se od svých vrstevníků, začíná postupně růst – říkáme, že roste jako z vody. Ale nejsme květinou, a tak nám voda nestačí, potřebujeme potravu, stavební látky a energii pro růst a vývoj. Ty budují naše tělo a každou buňku. Je logické, že když postavíme dům ze špatných cihel, spadne, nebo v lepším případě popraskají zdi a je nestabilní. Význam kvalitního materiálu pro stavbu domu chápeme, ale málokdo si připustí, že i pro lidské tělo to platí obdobně – jaké stavební kameny mu budeme potravou dodávat, taková bude i konstrukce, fyzický a psychický stav, ale i náš zdravotní stav. A přece je to tak logické. Ani další vlivy nejsou zanedbatelné – dobrá psychická pohoda, vzduch a životní prostředí, tělesná aktivita apod.

Shrneme-li si předchozí fakta – všichni se narodíme s jiným potenciálem, jiným základem. Můžeme mít slabší některý orgán nebo energetický okruh. Tato „Achillova pata“ je důležitá, protože při nevhodné životosprávě právě nejslabší část nevydrží a onemocní. To je odpověď na otázku, proč při stejné stravě někomu onemocní játra a někomu ledviny. Tím odpovídáme těm, kterým není jasné,

proč jsou nemocní, když žijí relativně zdravě, a jejich soused je při špatném životním stylu zdravý jako buk. Má k tomu dispozice. Je zřejmé, že člověk může do značné míry předcházet nemocem, a to především zvolenou formou výživy a životosprávy. K tomu je makrobiotika ideální, protože můžeme rozvinout svou fantazii a na základě důkladného poznání potřeb našeho těla si ve vztahu k okolním podmínkám můžeme svou stravu, pohyb a životní styl upravit tak, abychom žili harmonický život bez fyzických obtíží a v dobré psychické kondici.

Když onemocníme, jdeme k lékaři, alespoň tak by to mělo být při závažnějších nemocích. Lékař by měl pacienta důkladně vyslechnout. A zde je nejdůležitější moment. Dnešní doktor na to nemá čas, je honěn objednáací dobou, která je krátká, a musí zvládnout 30 až 50 pacientů denně, někdy i více. Současná medicína sice často o důkladném rozhovoru s pacientem mluví, ale neumožňuje ho a to je kámen úrazu v lékařské praxi – ptáme se jen na největší obtíže a tím to končí. Například při bolestech zad nás příliš nezajímají trávicí obtíže, vylučovací cesty či dýchání. Nechceme a mnohdy ani nemůžeme všechno obsáhnout, a tak nám unikne člověk a zůstane nám jen jeden či dva orgány. Vyšetřujeme jen to, co je viditelné poškozené, hledáme největší problém, ale vzájemné vztahy orgánů a jejich propojení v energetickém okruhu nám unikají. Po důkladném rozhovoru a nezbytných vyšetřeních, jak z hlediska západní medicíny, tak vyšetřeních zjišťujících energetickou rovnováhu na principech medicíny východní, by měla následovat globální úvaha, jejímž výsledkem by byla diagnóza a návrh terapeutického plánu.

Další postup záleží na pacientovi. Pokud si uvědomí, že příčina nemoci je v něm, v jeho životosprávě, a je ochotný vzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou, je to vynikající. Bohužel daleko více je těch, kteří zodpovědnost nepřijímají a nechávají ji na lékaři. Jsou ochotni brát jediné léky, injekce, za které vydají mnoho peněz. Je to jistě cesta pohodlnější, bohužel však s sebou nese určitá rizika. Léčba je jen symptomatická, neléčí příčinu, ale jen projevy nemoci. Neodstraňuje podstatu, a proto proces pokračuje dál a za čas se ozve na jiném místě a v jiné formě. Je třeba brát v úvahu vedlejší

účinky léků, které mnohdy nejsou zanedbatelné. Tím nechci v žádném případě říci, že západní léčba je neúčinná nebo zbytečná. Jsou rozhodně situace, kdy je medikamentózní či chirurgická léčba naprosto na místě, pomůže nám překonat fázi, kterou bychom vlastními silami nezvládli, ale pak bychom hned měli nastoupit cestu léčby kauzální, tedy léčit příčinu, a to je již plně v našich rukou a žádný lék, byť sebedražší, nám v tom nepomůže. Lidé se mohou rozhodnout, a často tak činí, jen pro léčbu západní. Měli by však vědět o jejích rizicích a úskalích. Netvrdím, že jim taková léčba nepomůže, ale dovolím si říci, že je to menší či větší oddálení problémů.

Když jsem vystudovala medicínu, bylo mi všechno jasné. Člověka bolí v zádech – dostane analgetika, má cévní příhodu, nevadí, dáme mu léky na rozšiřování cév a bude zase dobře. Postupně mě však praxe začala vyvádět z omylu a viděla jsem, že jsou nemocní stále mladší lidé a sledovala jsem, jak přibývá degenerativních nemocí, rakoviny. Viděla jsem, že často nejdůležitějším lékařem je příroda, protože mnohdy špatně zvolená léčba či léčba žádná vedla ke zlepšení a někdy i ta nejlepší léčba neměla efekt žádný. Postupně jsem si uvědomovala jedinečnost každého člověka a neuspokojovalo mě léčit různé lidi stejnými léky, byť mají nemoc podobnou. A tak jsem hledala. Náhodou jsem se setkala s východní medicínou, začala jsem ji postupně studovat a dostala se k makrobiotice. Byla jsem nadšená a viděla jsem, že to je ono. To je cesta, která pomůže a hlavně preventivně bude vynikající. Když lidé srovnají svou potřebu s potřebami organismu, upraví špatný životní styl a já jim pomůžu akupunkturou, fytoterapií, homeopatií, masážemi nebo obklady překonat kritickou fázi nemoci, budou šťastní a zdraví. S velkou chutí jsem se vrhla do práce, ale rychle jsem narazila a s hrůzou zjistila, že lidé nemají zájem. Většinou chtějí jen zázračnou pilulku a už vůbec po nich nemohu chtít, aby měli nějakou zodpovědnost za své zdraví – od toho jsou lékaři, kteří jsou za to dobře placeni.

Byl to pro mě velký otřes a dlouho trvalo, než jsem našla vlastní cestu. Jak to tedy dělám? Dám svým pacientům vybrat, jakým způsobem se chtějí léčit. Když si vyberou léky, nezlobím se na ně a

snažím se je co nejlépe léčit západní medicínou. Druhých je méně, ale zato práce s nimi je daleko radostnější.

Porovnáte-li obé skupiny, je rozdíl markantní – lidé, kteří se aktivně zapojili do léčby, se zlepšují nejen z hlediska nemoci, ale jsou na tom lépe i psychicky a přímo mládnou před očima. Je radost s nimi spolupracovat. Co dělají? Nejdříve upraví svou stravu. Snažíme se ji společně upravit tak, aby odpovídala potřebám organismu s ohledem na stav pacienta a jeho nemoc. Vedu lidi k tomu, aby rozuměli svému tělu a viděli, co mu mají dodat, co potřebuje.

Ale nejde jen o stravu. Všechny přímo nutím do pohybu, aktivity a cvičení, samozřejmě každého na jeho pohybové úrovni. Někdo zvládne jednoduché cviky v sedě, jiný se může zapojit do větší pohybové aktivity. Ale to není všechno, snažím se, aby lidé na sobě pracovali i po stránce psychické a duševní, protože bez toho není možná žádná úspěšná léčba. Ve své soukromé ordinaci mám k dispozici diagnostický přístroj *EAV* (elektroakupunktura podle Dr. Volla), s jehož pomocí a propojením s počítačem mohu zjistit, kde je slabé místo organismu, jaké jsou v něm zátěže viry, bakteriemi, těžkými kovy, radiací či plísněmi a kde selhávají regulační mechanismy. Když je třeba, pomůžu některou z metod východní medicíny, dále mám k dispozici různé biorezonanční přístroje, které umí opravit regulační poměry. Výjimečně vhodné zvolenou léčbou západní, která je někdy v přechodné fázi nezbytná. Většinou se nám však podaří velmi rychle snížit a vysadit léčbu medikamentózní a za vydatné pomoci pacienta ji nahradit jinými metodami. Mohu říci, že je to velmi radostná práce, i když má svá úskalí. Přála bych sobě i druhým, aby přibývalo aktivních lidí, kteří chtějí vzít život do svých rukou.

5. MAKROBIOTIKA OČIMA PACIENTA

Pacient je podle významového překladu slova do češtiny „člověk, který trpí“. Jako pacientům je nám tedy určeno trpět, snášet či tolerovat působení nemoci a posléze léčebných úkonů doporučených nebo prováděných lékařem. V tomto duchu jsme jako pacienti lékaři vychováváni. „Nechte to na nás, my si s vaší chorobou poradíme. Od toho jsme lady.“ Tento postoj má svůj efekt v tom, že v nás utvrzuje víru v uzdravení. Víra je bezpochyby mocná síla působící směrem ke zdraví. Partnerem víry ve hře proměn je pochybnost. Ta začíná narůstat úměrně k času, který plyne od počátku nemoci k uzdravení. Medicína proto stále vymýšlí léky, které mají okamžitý efekt. Problém je v tom, že tyto léky účinné zasahují příznaky onemocnění, ale příčina zůstává většinou nezměněna.

Mé zkušenosti pacienta ukazují, že příčinou většiny onemocnění je porucha autoregulačního systému organismu. K ní dochází při přetěžování systému. Z toho je jasné, kdo je zodpovědný za nesprávné vstupy do těla i duše. Ano, správně jste poznali, že z větší části je to pacient sám.

Díky složité anamnéze mé rodiny jsem měl možnost několik let pozorovat proces proměn od nemoci k uzdravení a aktivně se ho účastnit. Mnoho času jsem strávil mezi pacienty, kteří trpěli onemocněními respiračních cest a onemocněními neurologickými, kožními, gynekologickými a onkologickými. Postoj pacientů k onemocnění je ve většině případů téměř uniformní. Nemoc je vnímána jako cosi, co nás napadne zvenčí. A jelikož jsme povětšinou vychováváni pragmaticky a materialisticky, hledá většina pacientů konkrétního viníka. Nejčastěji to bývá jmenovitá osoba, která „na mě kýchla“, nebo „sestra nechala na dítě v porodnici otevřené okno a od té doby má astma...“ nebo „doktor mě léčil na něco jiného a takto jsem dopadl...“. Nemoc je vnímána jako nutné zlo, které je třeba buď přetrpět – u akutních případů, nebo se naučit s ní žít – u případů chronických.

Spoluzodpovědnost za vznik nemoci vnímá jen minimální procento pacientů. Utkvěl mi v paměti jeden tragikomický příběh

mého známého. Měl rád alkohol a není divu, že se u něho rozvinula cukrovka se všemi důsledky. Jednou mi sdělil: „Ti doktoři se mnou musí konečně něco udělat, vždyť já už skoro nevidím.“ Moji připomínku, že by jim mohl trochu pomoci, vůbec nevnímal. Zanedlouho potom zemřel ve čtyřiceti letech na selhání ledvin.

Všeobecně se rádi zodpovědností vyhýbáme. Je to pohodlnější a pohodlnost je velice rozšířená lidská vlastnost. Paradoxně, čím více se uvelebíme v pohodlné pasivitě, tím více nám následně nemoc způsobuje nepohodlí. Naštěstí někdy právě v tomto stadiu narůstajícího nepohodlí způsobeného vleklým onemocněním dojde u některých pacientů k mobilizaci sil a vznikne touha aktivně ke svému uzdravení pomoci. Vyvstane otázka jak? Mnozí se spokojí s tím, že si zapamatují složité názvy svých léků a pravidelně je užívají. Někteří se snaží proniknout k lepším a ještě lepším odborníkům. Často hledají zázračné uzdravení u lidových léčitelů nebo bylinkářů. Každá, i taková aktivita je lepší než pasivní netečnost.

Z předchozích řádků vyplývá, jak důležitá je informace o možnostech, kterými můžeme ke svému uzdravení přispět. Někdy i podle západní medicíny charakter onemocnění vyžaduje větší spolupráci pacienta při léčení, než je jen běžné užívání léků. Nejčastěji se setkáváme s rehabilitačním cvičením, které přináší největší efekt. Pokud pacient vezme cvičení za své, jsou léčebné výsledky výborné.

Moje manželka několikrát prodělala atak neurologického onemocnění, při kterém jí ochrnulo téměř celé tělo. Vždy byla vzorným aktivním pacientem. Intenzivně podle svých možností cvičila. Díky tomu se rychleji vrátila do stavu, kdy se stala pohybově nezávislou. U těch spolupacientek, které spoléhaly jen na práci rehabilitačních sester, byly výsledky nesrovnatelně horší.

Velmi účinná je aktivní myšlenková spolupráce pacienta. O důvěře a víře byla leč na počátku kapitoly, obě jsou pro úspěšné uzdravení nezastupitelné.

Pacienti s pozitivním a optimistickým postojem se uzdravují nesrovnatelně lépe. Sešel jsem se s několika v tomto směru

příkladnými pacienty. Díky jejich příkladu jsem úplně nezmalomyslněl, když jsem se sám stal onkologickým pacientem a několikrát mě od světa lidí dělily těžké olovené dveře. Dávka záření, kterou pro mě pan inženýr spočítal, mi za těmito dveřmi dávala dostatečný prostor pro zamyšlení.

Na počátku se až schizofrenicky prolínaly dvě linie myšlenek. Důvěra v benignitu nádoru a preventivní účinek záření proklamovaný lékaři na straně jedné. A na druhé straně byly obavy o to, jak to půjde beze mne, co si manželka a děti počnou. Tento strach o život byl motivován přehnanou, do té doby nepoznanou ochotou, vlídností a ohleduplností zdravotníků.

Tehdy jsem opravdu prožil pravdivost rčení: „Když je nouze nejvyšší. Boží pomoc nejbližší“.

Prostředníky byli na počátku moje maminka a dr. Gejza Tymčák z košické techniky, jinak známý cvičitel jógy. Ten se dozvěděl o mých problémech a v obsáhlém dopise mé informoval o seberegenerujícím životním stylu, který poznal na svých studiích v Anglii a jenž je účinný i v takových případech, jako je můj.

Maminka nevědomky přidala léčbu šokem, když jen tak mezi řečí utrousila: „Takový jako ty, to (rozuměj novotvar) měl u nás jeden učitel a do půl roku bylo po něm“. Ve svém myšlení si však takovou možnost pro mě ani v nejmenším nepřipustila. Mně se však rázem naplno vše ujasnilo. Uvědomil jsem si, že smrt k životu nezbytné patří a že strachem z ní životu moc nepřispějí. Je třeba se s možností smrti smířit. A dát životu jako vzácnému daru vše, čím můžeme přispět k jeho zkvalitnění.

Když svůj stav hodnotím s časovým odstupem, stalo se mi toto poznání pevným startovacím blokem na dráze vedoucí ke zdraví. Cítil jsem, že právě onen systém doporučený Gejzou je pro mě tím pravým prostředkem péče o život. Měl logiku, avšak zdál se mi téměř nerealizovatelný. Správné informace však přicházejí v pravý čas. O realizovatelnosti makrobiotiky (tak byl len systém nazván) nás obdivuhodným způsobem přesvědčila na své první přednášce v Pardubicích ing. Jarmila Průchová. S vděčností na ni jako na startéra běhu za zdravím vzpomínáme spolu se všemi, kterým se od té doby

podářilo dráhu poznání „Velkolepého života“ odstartovat. Většinu se dařilo jako mně. Poznali, jak chutná zdraví, jehož jsme spolutvůrci.

Praktikování makrobiotických poznatků začíná u jídla. U něj bychom měli začínat při každém ozdravném procesu. Tradiční čínská medicína nejprve upravuje jídelníček a teprve potom podle jednotlivých případů pomáhá bylinkami nebo akupunkturou. Polévka je v Číně považována za nejúčinnější léčebný prostředek. Také Hippokrates, považovaný za zakladatele tzv. západní medicíny, vyslovil přání: „Kéž by se vaše jídlo stalo i vaším lékem“. Dnes všichni lékaři na Hippokrata přísahají, ale jídelníčky v nemocnicích jsou paradoxně spíše v rozporu s jeho přáním. Vše má svůj vývoj a již se blýská na časy. Profesně jsem se před léty zabýval šířením zejména bílkovinných komponentů zdravé výživy a již jsou některé nemocnice, kde jejich spotřeba týden od týdne stoupá. Železná košile zvyku koroduje velmi pomalu. Každá bouře však začíná vánkem.

Na sobě, celé rodině i na mnoha přátelích a klientech své poradny jsem se přesvědčil, že podaří-li se sestavit jídelníček tak, aby obsahoval vše potřebné a naopak postrádal přebytečné zatěžující komponenty, udělali jsme ten nejzávažnější krok ke svému zdraví. Potom stačí je „doladit“ cvičením těla i ducha. Organismu odlehčenému od námahy spojené se „spalováním“ přebytků jdou obě cvičení mnohem snadněji.

I když je problém zakořeněn hlouběji a je nutné použít invazivní metody západní medicíny, pomůže správně sestavený jídelníček k rychlejšímu hojení chirurgických zákroků a zvýší i účinnost léků. Říkám-li „správně sestavený jídelníček“, mám na mysli takový, v němž je optimální skladba všech potřebných živin i energetická vyváženost z hlediska JIN a JANG. Nebo chcete-li, musí v něm být vyváženy ochlazující a zahřívající činitele a také látky kyselinotvorné a zásadotvorné. To vše v souladu s momentální potřebou organismu.

Na počátku kapitoly jsme hledali cestu, jak může pacient aktivně přispět ke svému uzdravení. Jídlo se nabízí jako velmi účinná

metoda. Vždyť jíst a dýchat musíme všichni stále, tak proč nejíst a nedýchat ke svému prospěchu. Jistě tušíte, že k tomu je třeba se neustále vzdělávat a poznatky se naučit používat v praxi. Tato kniha vás chce uvést do hledání souvislostí mezi naším životem a neměnnými zákony přírody. Můžeme nabídnout i praktickou zkušenost na pobytových kurzech zdravého životního stylu, které organizujeme pro jednotlivce i rodiny s dětmi. Objevte zkušenost, že život je opravdu velkolepý a obdivuhodný.

Kniha II.

Láska prochází žaludkem

1. POHLED PRVNÍ – ANALYTICKÝ

Správné složení stravy se stalo tématem mnoha knih a výzkumů. Všechny se jednoznačně shodují na tom, že naše tělo potřebuje energii a stavební kameny – cukry, tuky, bílkoviny a také minerály, vitaminy, enzymy a vlákninu. Jejich množství a vzájemná vyváženost patří k základním ukazatelům správné a vhodné stravy, a proto ani my nechceme toto hledisko obejít. Probereme všechny skupiny, ukážeme si, kde příslušné živiny a energii nejlépe získáme, zastavíme se u rizik, která s sebou nesou určité druhy potravin. Na vše se podíváme prostřednictvím nejnovějších vědeckých výzkumů. Myslíme si, že máme hodně argumentů pro náš způsob stravy a hodně námětů k přemýšlení pro ty, kteří nevěří, že makrobiotika je vhodná pro naše zdraví.

Energie

V našem těle při běžném životě probíhá mnoho pochodů, které vyžadují přísun energie. Každý pohyb, trávení, vylučování, ale i myšlení vyžaduje přísun potravin nesoucích s sebou vhodnou formu energie. Vědci stanovují množství, které se může uvolnit spalováním z příslušné potravin. Počítá se v joulech a jistě všichni znáte různé tabulky ukazující, kolik energie dostaneme, když sníme tu či onu potravinu. Není jedno, ze které potravin se energie uvolňuje. Jaké máme možné zdroje! Mohou jimi být bílkoviny, tuky nebo cukry.

Bílkoviny jsou velmi špatným zdrojem energie. Jejich metabolismus je značně náročný, sám o sobě spíše energii vyžaduje, a tudíž jí získáme jen velmi málo. Příjem většího množství bílkovin nese značné riziko, o kterém budeme v další kapitole mluvit podrobně.

Tuky jsou naopak energeticky velmi dobré. Dodají nám rychlou energii. Ale riziko, které provází jejich příjem, je značně vysoké. Jsou hlavním faktorem vzniku arteriosklerózy a spolupodílejí se na vzniku rakoviny, mají na svědomí i řadu dalších závažných onemocnění. Proto není možné hradit jimi potřebnou energii.

Zbývají cukry, které jsou nejčistším a nejrychlejším zdrojem energie, proto jimi začneme rozbor základních stavebních kamenů těla.

Cukry

Není cukr jako cukr. Můžeme je rozdělit do tří skupin:

1. Cukry jednoduché (*monosacharidy*) – *glukóza, fruktóza, galaktóza*.
2. Cukry složené ze dvou molekul monosacharidů (*disacharidy*) – *sacharóza, laktóza, maltóza*.
3. Cukry složené z více monosacharidů (*polysacharidy*) – *škroby, dextrin, glykogen*.

V působení jednotlivých cukrů na organismus a naše zdraví jsou velké rozdíly.

A. Cukry jednoduché-MONOSACHARIDY

a cukry dvojitě – DISACHARIDY. S nimi se běžně setkáváme v cukrárnách a máme je v cukřenkách, do určité míry sem patří i med a ovocný cukr. Protože nejsou uvnitř spojeny žádnou větší vazbou, kterou by bylo nutné enzymaticky natrávit, vstřebávají se velmi rychle přímo do krve. Tím dojde k okamžitému zvýšení jejich obsahu v krvi a nastává stav, který se nazývá hyperglykemie (nadbytek cukru v krvi). Protože to není pro náš organismus nijak příznivé,

snaží se to kompenzovat vyplavením hormonu zvaného inzulín, který má za úkol metabolizovat sacharidy a dopravit je tam, kde jsou v organismu potřeba. A protože inzulín je velmi účinný, rychle vykoná svou funkci a v krvi opět nastolí původní stav – hypoglykémii, kdy cukru máme v krvi opět málo. Dostaneme znovu chuť na další sladkosti, a tak si vezmeme další bonbón, a když si nedáme pozor, brzy hledíme na dno prázdné bonboniéry. Znáte to? Pokud to děláte často, může dojít k zatížení slinivky břišní, které může vyústit v diabetes mellitus – cukrovku.

K tomu, aby inzulín pracoval dobře a spolehlivě, je třeba chrómu. Potřebujeme-li inzulín často, hladina chrómu v organismu rychle klesá. Běžnou potravou je jeho přívod malý a inzulín nemůže dobře plnit svou funkci. Tímto procesem může vzniknout také jeden z druhů cukrovky, v jehož pozadí je nadbytečná konzumace jednoduchého cukru. Chrom dostatečně přijímáme v celozrnných produktech, ořechách, zelenině.

Další negativní důsledek vyplývá ze silného kyselinotvorného působení jednoduchého cukru. Kyselé prostředí je živnou půdou pro růst bakterií a zánětlivé komplikace. Organismus se brání a snaží se neutralizovat nepříznivý stav, neboť ideální vnitřní prostředí organismu je lehce zásadité. To se děje s pomocí minerálů. Vzhledem k tomu, že jednoduchý cukr se sebou žádné minerály do organismu nepřináší, je organismus nucen si brát tam, kde tyto látky jsou. Tak dochází k vyplavení vápníku, hořčíku a jeho vyloučení z organismu. Důsledkem je prořidnutí kostí – skeletu. Velmi často se vyskytující noční křeče v lýtkách, které můžeme příznivě ovlivnit vysazením jednoduchého cukru z potravy. Jsou totiž způsobeny nerovnováhou obsahu minerálů. Každý lékař vám potvrdí, že běžnou léčbou jsou jen velmi málo ovlivnitelné.

Nemusíme připomínat nejběžnější komplikaci z konzumace jednoduchých cukrů, kterou je kazivost zubů. Učí se o ní již děti ve škole.

Zato o nedostatku vitamínu B₁ při větší konzumaci jednoduchého cukru ví jen málokdo. Tento vitamin je nezbytný pro zpracování cukrů a jednoduchý cukr ho do organismu s sebou nenese. A tak se často potýkáme s jeho nedostatkem, který vede k dysbalanci v oblasti

mozkové činnosti. Může vzniknout neklid, předrážděnost, poruchy spánku. Děti špatně prospívají ve škole, jsou neklidné a roztěkané. Přebytek cukru se mění na tuk, což je nepříznivé pro náš cévní systém a nejen pro něj.

B. Cukry složené – POLYSACHARIDY

Jsou dostatečně obsaženy ve všech celozrnných obilovinách, zelenině a luštěninách. Jejich výhodou je, že na ně působí enzymy v zažívacím traktu, které naruší jejich složité vnitřní vazby, což je nezbytné pro jejich vstřebání. Organismus je na to dobře vybaven, a tak jsou polysacharidy postupně rozkládány a přiváděny do nitra našeho těla a do krve. Tento proces je plynulý a děje se podle potřeb organismu. Hladina cukru v krvi tedy nekolísá, udržuje se na stále stejné úrovni, nepřetěžuje proto slinivku břišní. Navíc v komplexu obilovin, zeleniny a luštěnin dostává organismus adekvátní množství minerálů a vitaminů pro svůj metabolismus a nedochází k jejich nedostatku.

Tuky

Tuk přicházející do našeho těla je nezbytný pro mnoho základních funkcí celého organismu. Tuky by v naší stravě neměly chybět, ale při jejich nadbytku a hlavně při špatném složení mohou být našemu zdraví hodné nebezpečné. Tuky, které přijímáme potravou, jsou v největší míře TRIACYLGLYCEROLY. Dále přijímáme malé množství fosfolipidů, sfingomyelinu, glykolipidů, cholesterolu a fytosterolů. Triacylglyceroly jsou složeny z jednotlivých částí, které se nazývají mastné kyseliny. Je jich několik druhů a každý má jiný význam pro tělo a jeho zdravý vývoj. Rozlišujeme:

1. Nasycené mastné kyseliny – *kyselina palmitová a stearová.*
2. Mononenasycené mastné kyseliny – *kyselina olejová.*
3. Polynenasycené mastné kyseliny – *kyselina linoleová, linolová, arachidonová, eikosopentaenová, dokosahexaenová.*

Nasycené mastné kyseliny nejsou pro naše tělo nezbytné, protože si je dovede samo vytvořit. Slouží jako zdroj energie a ten mohou zcela nahradit polysacharidy. Polynenasycené mastné kyseliny jsou látky esenciální a je nutné přijímat je potravou. Jsou pro tělo nezbytné a nenahraditelné. Velmi důležitý je poměr nasycených a nenasycených mastných kyselin v naší stravě.

Ideální poměr

Nasycené	Mononenasycené	Polynenasycené		
1	:	1	:	2

tedy

Nasycené	Nenasycené	
1	:	3

Pokud je tento poměr obrácený ve prospěch nasycených mastných kyselin, dochází v organismu v řadě nepříznivých změn, které mohou vyústit v závažné onemocnění. V souvislosti s množstvím tuku a jeho špatným složením dochází k rozvoji aterosklerózy – kornatění tepen. Cévy mohou být postiženy v celém těle, ale nejčastěji vidíme největší změny na tepnách mozkových, srdečních a na dolních končetinách. Postižení může vést k cévní mozkové příhodě, infarktu myokardu nebo ischemické chorobě cév dolních končetin. Tyto degenerativní nemoci není třeba blíže představovat. Všichni se s nimi i jejich komplikacemi setkáváme téměř na každém kroku a bohužel i u čím dál mladších lidí.

Ale to není zdaleka všechno. Nadměrné množství nasycených mastných kyselin vede ke zvýšení rizika rakoviny tlustého střeva, konečníku, prostaty, vaječníku, dělohy, prsu a slinivky břišní. Také nebezpečí tvorby žlučových kamenů je při tučné stravě nesrovnatelně větší a s ním souvisí také nemoci jater, žlučníku a slinivky břišní. Spolu s nadměrným příjmem bílkovin vede i nadměrný přívod tuku k riziku vzniku diabetu.

Kde jsou jednotlivé druhy tuků obsaženy? Nejméně příznivé složení tuků mají všechny živočišné potraviny. Ve všech se vyskytuje množství nasycených mastných kyselin a minimální podíl

nenasycených mastných kyselin. Nejhorší poměr nasycených a nenasyčených kyselin je v mléčných produktech a hovězím mase – 13: 1, což je pro nás značně nepříznivé. Vysazení mléčných výrobků a hovězího masa je u nemocných s arteriosklerózou prvním a velmi závažným krokem. Další nepříznivou složkou tohoto druhu potravin jsou transizomery a rozvětvené mastné kyseliny, které vznikají činností bakterií v bacheru přežvýkavců. Transizomery snižují tvorbu fosfolipidů a prostaglandinů, snižují funkci gonád, podporují obezitu a aterosklerózu. Rozvětvené mastné kyseliny se obtížně metabolizují a vyčerpávají vitamin B₆ a biotin. Mohou vést k seatose jater a nervovým poruchám. Mléčný tuk má také vysokou hladinu cholesterolu.

Polynenasycené mastné kyseliny jsou obsaženy v olejnatých semenech, obilovinách – celozrnných, luštěninách, kromě toho jsou zde i důležité a potřebné látky jako fosfolipidy, fytosteroly, vitamin E a další. Například lecitin významně snižuje hladinu cholesterolu. Potraviny rostlinného původu mohou beze zbytku nahradit denní spotřebu tuku včetně požadovaného množství polynenasycených mastných kyselin. K těmto nezbytným nenasyčeným mastným kyselinám patří i kyselina eikosepentaenová a dokosaheptaenová. Ty působí příznivě, neboť snižují hladinu cholesterolu v krvi. Jsou přítomné v rybím tuku, a proto konzumací ryb můžeme hradit jejich potřebu. Ve větším množství však působí opačně. Zatímco v malém množství jsou prevencí proti arterioskleróze, při zvýšené konzumaci naopak riziko této choroby zvyšují. Opět platí – všeho s mírou.

Tolik problémový a zatracovaný cholesterol je pro nás nezbytný, a proto si ho tělo dovede vytvořit samo. Při vyšším příjmu potravou však výrazně zvyšuje riziko cévních onemocnění. Rychle přibývá lidí s vysokou hladinou cholesterolu a špatným poměrem tukových složek v krvi. Poruchy zpracování tuku a cholesterolu mají často genetický původ, ale daleko více je lidí, kteří k této poruše dospějí vlivem špatného složení každodenní stravy. Ať už je příčina jakákoliv, zásadní léčbou je důsledná změna stravy s omezením živočišných tuků a cholesterolu.

Shrnutí:

Tuky jsou pro náš organismus potřebné ve velmi malém množství a poměr nenasycených a nasycených mastných kyselin by měl být 3:1. Při příjmu celozrnných obilovin, zeleniny, luštěnin a olejnatých semen budeme mít dostatek všech nezbytných tukových součástí.

Jako doplněk můžeme použít malé množství kvalitního oleje. Nejlépe je používat oleje lisované zastudena.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základními stavebními kameny těla a na nich záleží, jaká bude naše konstrukce. Navíc hrají i důležitou úlohu v různých funkcích složitého systému našeho těla. Proto je nezbytné, aby bílkoviny, které přivádíme do našeho těla, byly kvalitní a byl jich dostatek. O bílkovinách bylo napsáno velké množství nejrůznějších a často si odporujících doporučení. Zkusme si v nich udělat trochu pořádek.

Každou bílkovinu si můžeme představit jako řetězec, jehož články jsou tvořeny aminokyselinami spojenými navzájem tzv. peptidickou vazbou. Na tom, jaké je množství článků, jak jsou uspořádány a jakého jsou druhu, závisí, jaká bílkovina vznikne a pro jakou úlohu bude určena. Když přijímáme bílkovinnou potravu, setkávají se bílkoviny v našem zažívacím ústrojí s kyselinou solnou a enzymy, které mají za úkol rozštěpit vazby aminokyselin v řetězci a tím je uvolnit. Tyto základní stavební kameny jsou vstřebány přes sliznici tenkého střeva do krve. Z aminokyselin se tvoří nové, tělu vlastní bílkoviny. Z toho vidíme, že pro to, aby naše tělo mělo, co potřebuje, je nutné, aby strava obsahovala všechny potřebné aminokyseliny, a nezáleží příliš na tom, v jaké vazbě jsou vázány, když přicházejí do těla. Lidská bílkovina je tvořena z 20 až 22 druhů aminokyselin. Z toho je 8 až 9 esenciálních. Ty si tělo neumí samo vytvořit a musí je přijímat potravou. Přívod bílkovin je nutný neustále, neboť se v těle neukládají do zásoby. Ty, které tělo

momentálně nepotřebuje, se přemění na amoniak a močovinu a vylučují se močí z těla ven. Velmi diskutovanou otázkou posledních let je množství potřebných bílkovin v denním jídelníčku. Nejvíce jich samozřejmě potřebujeme, když rosteme – v kojeneckém období je to okolo 2g na 1 kg a den. Pak potřeba rychle klesá. V dospělosti, podle reálného odhadu, je to asi 45 g na den u žen a 55 g na den u mužů. Když se podíváme do běžného jídelníčku civilizovaného člověka, s hrůzou zjistíme, že spotřebovává dvojnásobek i více bílkovin, než potřebuje.

Obtíže vznikající z poruchy příjmu bílkovin

1. Nedostatek

V naší zemi je nedostatek příjmu bílkovin velmi vzácný, může se projevit hlavně v období růstu, a to pomalým vývojem kosterního svalstva, ale i poruchou imunity a podobně. Vede to ke snížení vitality, Spatnému hojení ran atd. Při extrému může dojít k celkovému rozvratu metabolismu.

2. Nadbytek

Daleko častěji se setkáváme s obtížemi způsobenými nadbytkem bílkovin. Bohužel si málokdo uvědomuje, že řada degenerativních i jiných onemocnění může mít příčinu právě ve vysokobílkovinné stravě. Stále se setkáváme i v odborném tisku s doporučeními značně překračujícími běžné normy.

Proč jsou bílkoviny v nadbytku tak škodlivé? Uveďme jen několik případů:

Bílkoviny se neukládají, ale přeměňují na amoniak a močovinu. Tyto jsou pak ledvinami vyloučeny. Pokud jsou naše ledviny zdravé a těchto odpadních produktů není mnoho, je vše v pořádku. Problém nastane tehdy, když se podíl bílkovin a tím i odpadních látek zvýší. Ledviny jsou přetíženy, trpí a postupně dochází k jejich poškození, které může vyústit až v jejich těžkou poruchu. Tím zůstává více amoniaku a močoviny v krvi, což může poškozovat naše nervy, klouby a srdeční sval.

Strava bohatá na bílkoviny, a to zvláště na bílkoviny živočišného původu, vede k poruše minerálního hospodářství. Při nadbytku bílkovin dochází ke zvýšenému vylučování vápníku močí a klesá jeho hladina v krvi. Podobně je to i s hořčíkem a zinkem. Zato hladina fosforu se rychle zvyšuje, dochází k překyselení organismu s jeho dalšími negativními důsledky. Hlavním negativním důsledkem je osteoporóza, tedy prořidnutí skeletu, s níž mají problémy především staří lidé.

Přebytek bílkovin zhoršuje nejen minerálové poměry. Vznikají i změny v množství vitaminů – především vitaminu 156 (pyridoxin). Ten je třeba ke zpracování bílkovin. Při nadbytku bílkovin se jeho zásoba vyčerpá, pak chybí v ostatních procesech. Při jeho nedostatku se můžeme setkat s nejrůznějšími poruchami, nejčastěji s anémií. Výzkumy ukázaly souvislost mezi vyšším výskytem oxalátových a kalciových kamenů u lidí s hojností živočišné stravy.

Je nám jasné, že bílkovin potřebujeme malé množství, a to každý den. Ale otázkou zůstává, z jakého zdroje je budeme brát. Máme dvě možnosti: bílkoviny rostlinné, nebo živočišné. Často slyšíme námitku, že v rostlinné říši nejsou všechny potřebné esenciální aminokyseliny. Pravda je však jiná. V rostlinné říši jako celku jsou všechny nezbytné aminokyseliny zastoupeny. Je pravda, že nejsou všechny v každé rostlině. Nejvíce se

poukazuje na malé zastoupení aminokyselin zvaných lysin a methianin. Lysin je opravdu málo v pšenici, ale naopak v luštěninách a hlavně v sóji je ho dostatečné množství. Methianinu je naopak dostatek v celozrnných obilovinách. Budeme-li jíst celozrnné obiloviny v kombinaci s luštěninami, nebude nám žádná aminokyselina chybět. Je zde však jedna podmínka, ta vyplývá z výše zmíněné skutečnosti, že se bílkoviny (ani aminokyseliny) neumí ukládat v těle do zásoby. Proto se obiloviny a luštěniny musí kombinovat v jednom jídle. Pak docílíme správné kombinace aminokyselin, a tudíž nemáme žádný nedostatek. Vždyť i naši

předkové toto věděli, a jak nám říká staré pořekadlo, hrách a kroupy měli každý den.

Jaké jsou nevýhody příjmu živočišných bílkovin? Je jich mnoho, ukažme si alespoň ty nejdůležitější.

Živočišné bílkoviny s sebou nenesou žádnou vlákninu, a proto strava v našem organismu zahnívá. To vede k dysmikrobii (k poruše osídlení našeho střeva bakteriemi) a zvláště pak k přemnožení anaerobních hnilobných bakterií. To pak může vést k různým onemocněním střev od divertikulitidy až po rakovinu.

Při metabolismu živočišných bílkovin se uvolňuje řada toxických látek, které způsobují toxemii, chronickou otravu organismu. Množství toxických látek je tím větší, čím více stagnuje potrava v našem těle (jsou to např. biogenní aminy jako tyramin, triptamin, indol, ketolátky a další).

Poslední výzkumy jednoznačně ukázaly, že větší množství živočišné stravy vede ke zvýšenému riziku rakoviny, a to nejen rakoviny zažívacího systému, ale i prsu, ledvin, pankreatu, prostaty a močového měchýře. Živočišná strava s sebou nese množství tuku jak zjevného, tak skrytého. Tento tuk je nebezpečný svým složením převážně z nasycených mastných kyselin.

Shrnutí:

Bílkoviny jsou nezbytné, ale v malém množství, a to převážně rostlinného původu. Důležitá je kombinace obilovin a luštěnin v jednom jídle.

Vláknina

Tato složka naší potravy není štěpitelná enzymy v zažívacím traktu, je nestravitelná. Není použitelná jako zdroj energie. Přesto je nezbytná pro naše zdraví. Při jejím nedostatku v potravě si můžeme přivodit mnoho zdravotních obtíží.

Z chemického hlediska se jedná o látky rozdílného chemického složení: celulóza, hemicelulóza, pektiny, ligniny, slizy a podobně. Tuto různorodou skupinu můžeme zhruba rozdělit do dvou částí:

1. Rozpustná vláknina – absorbuje vodu a je schopná bobtnat. Působí příznivé na metabolismus cukrů, tuků.
2. Nerozpustná vláknina – váže vodu jen velmi málo. Jejím prvořadým úkolem je boj proti zácpě.

Optimální příjem vlákniny by měl být 40 g až 50 g denně. Konzumace méně než 30 g se považuje za rizikový faktor rakoviny tlustého střeva. Statistiky však ukazují, že běžný denní příjem civilizovaného člověka činí jen 20 g denně. Mnohdy je to ještě podstatně méně.

Čím je tato zvláštní složka stravy tak důležitá? V trávicím ústrojí zpomaluje vstřebávání a trávení. Zejména to platí o vstřebávání polysacharidů. Díky vláknině tedy nedochází k jednorázovému přetížení cukrem. Reguluje hladinu této látky v krvi, což má velký význam pro diabetiky. Snižuje i hladinu tuků v krvi. Dostatečná konzumace vlákniny je proto prevencí proti ateroskleróze. Pektinové látky vážou žlučové kyseliny ve střevě, čímž brání jejímu zpětnému vstřebávání. Nedochází tedy k přeměně žlučových kyselin na karcinogenní deriváty a tím se snižuje riziko rakoviny tlustého střeva. Vláknina zpomaluje vyprazdňování žaludku, zvyšuje pocit sytosti, snižuje energetický příjem. Je jedním z významných faktorů prevence proti obezitě. Upravuje konzistenci stolice, zvyšuje její obsah a zrychluje pasáž střevem. Je velmi účinná proti značně rozšířené nemoci, jakou je zácpa. Tato nemoc je v naší populaci velmi častá a mnozí ji nakonec za nemoc vůbec nepovažují. Nevědí, že je nebezpečná, ba dokonce zákeřná. Uvádí člověka do stavu

permanentní toxemie, tedy subklinické otravy organismu, která může vyústit v řadu degenerativních nemocí.

Nejvíce vlákniny je v celozrnných obilovinách, které by měly díky své nesporné kvalitě tvořit 50 % naší stravy. Dále vlákninu najdeme v zelenině pěstované, divoké i mořské. Neměli bychom také opomenout houby. Mořské řasy a houby mají vlákninu ve velmi jemné formě, a lak plní svoji funkci i mimo trávicí ústrojí. Dostává se až na úroveň našich buněk, i v této nejjemnější formě si zachovává svou vysokou absorpční schopnost. Díky ní je schopna na sebe navázat toxické látky, včetně těžkých kovů a radioaktivních látek. V této souvislosti je varující základ stravy běžného člověka: vymílaná mouka, která je zbavena z 90 % vlákniny, živočišné produkty a cukr vlákninu vůbec neobsahují. Pak nás ani jablko či mrkev nemohou zachránit.

Vitaminy

Vitaminům byla věnována řada výzkumů, mnoho knih a článků. Přesto však lidé v průmyslových zemích často trpí nedostatkem jednoho či více vitaminů. Příčinou je rafinovaná průmyslově upravená strava. Stává se jen pochutinou a přestává být výživou v pravém slova smyslu. Obecně jsou vitaminy organické sloučeniny rozmanitých struktur, podílejí se na aktivitě mnoha enzymů nebo umožňují průběh různých chemických reakcí. Organismus si je nedovede sám vytvořit, a tak jsme závislí na jejich příjmu potravou. Řekněme si něco o tom, kde se vitaminy vyskytují, a co tedy jíst, aby nám nechyběly.

Vitamin A

Nachází se v potravinách živočišného původu. Ale tělo si dovede poradit v každé situaci, a proto má člověk spolu s býložravci schopnost si ho vytvořit z provitaminu karoten. Ke krytí všech potřeb nám úplně stačí právě tyto provitaminy. Jejich největším zdrojem je zelenina, zejména **mrkev, kadeřavá petrželka a dýně**. Provitaminy jsou bohatě zastoupeny v jakémkoliv zelené zelenině. Vitamin A je

nezbytný pro zrak. Ale účastní se i na vývoji a růstu buněk, syntéze bílkovin. Je účinný v prevenci a snad i léčbě rakoviny.

Vitamin D

Také jej můžeme získat v podobě provitaminu, který vzniká v cholesterolu v kůži za působení slunečního záření. Komplex vitamínu D je v **rybím tuku**, což věděly už naše babičky, když dětem dávaly rybí luk po lžičkách. Vitamin D je nutný k normálnímu vývoji, růstu a mineralizaci kostí. Jeho nedostatek způsobuje u dětí křivici a v dospělosti prořidnutí kostí – osteoporózu.

Vitamin E

Tento vitamin v poslední době ostře sledují výzkumníci z celého světa. Postupně objevují jeho další a další funkce potvrzující nezbytnost a nezastupitelnost tohoto vitamínu. Velice zajímavá je jeho antioxidační funkce, která brání oxidaci aminokyselin a tuků, neutralizuje volné radikály a je prevencí degenerativních nemocí včetně rakoviny. Zdrojem vitamínu E jsou tuky s nenasycenými mastnými kyselinami, vyskytuje se v nejrůznějších potravinách rostlinného původu, **celozrnných obilovinách, zelenině a luštěninách**. Naopak hladinu tohoto velmi důležitého vitamínu významně snižuje nadbytečný příjem živočišných produktů, jako například masa a mléka. Vitamin E se neničí varem, ale je citlivý na oxidaci.

Vitamin K

Bakterie v našich střevech si tento vitamin běžně vyrábějí v dostatečném množství. Proto ve zdravém organismu jeho nedostatek nehrozí. Může k němu dojít jen tehdy, když je sliznice zničená, např. intenzivní léčbou antibiotiky, ale i nevhodnou stravou. Toto může vyústit v poruchu srážlivosti krve. V rostlinné říši ho můžeme v dostatku najít hlavně v **zelené zelenině**.

Vitamin C

Velmi populární vitamin, který je hlavně v zimě a při chřipkových epidemiích skloňován ve všech pádech. Je pro nás opravdu důležitý, a to nejen v zimním období. Je významným bojovníkem proti infekci, ale i prevencí proti nádorovým onemocněním. Snižuje hladinu cholesterolu, čímž snižuje i riziko aterosklerózy. Jeho zdrojem jsou především zelenina a ovoce, ale také kyselé zelí, které znali již v dávných dobách mořeplavci. Vozili s sebou na dlouhé plavby sudy s kyselým zelím, aby zabránili vzniku kurdějí u námořníků. Nejvíce vitamínu C je v **zelené zelenině, kapustě, zelí, pažitce** apod.

A co tolik propagované citrusové plody? Mají vitaminy, ale vzhledem k tomu, že vitamin C se rychle ztrácí po utrnutí plodu, není jeho obsah v jižním ovoci u nás dostupným tak veliký, ba naopak. Citrusové plody obsahují aromatické látky způsobující ochlazení organismu, které je jisté žádoucí v tropech, ale škodlivé u nás, hlavně v zimě. Tyto látky také způsobují zhoršení průtoku kapilárami a následně zhoršení zásobení buněk živinami. Jejich negativní vlastnosti zdaleka nevyváží množství vitamínu C, který citrusy obsahují. Vitamin C se ničí varem málo, ale je značně citlivý na oxidaci, tedy přístup vzduchu a dlouhodobé skladování.

Vitaminy skupiny B

Všechny tyto vitaminy jsou důležité pro činnost naší nervové soustavy, mají vztah k metabolismu různých látek – cukrů, bílkovin a dalších. Největším zdrojem jsou **celozrnné obiloviny**.

Podrobněji se zmíníme o vitamínu B₁₂.

Vitamin b₁₂ – cyalkobaltamin

Je nutný pro správnou tvorbu krve a jeho nedostatek způsobuje megaloblastickou anémii. Tento druh chudokrevnosti vede k různým neurologickým příznakům a u dětí potlačuje růst. Tento vitamin je nejčastějším jablkem sváru při kritice vegetariánství. Donedávna se soudilo, že jeho jediným zdrojem jsou živočišné potraviny, ale přesto žije mnoho lidí, kteří se žijí čisté vegetariánsky a touto nemocí netrpí. Jak je to možné? Vitamin B₁₂ je produkt bakterií, a proto je ho

dostatek všude tam, kde jsou bakterie přítomny. Tedy v každé formě **kvašené zeleniny, fermentovaných sójových výrobcích**, jako je Miso pasta, **sójová omáčka**, ale i v **sójových sýrech** tempeh, natto. Najdeme ho také v **mořských řasách**. Tyto potraviny mají tohoto vitamínu více než dost, neboť jeho denní potřeba je 0,1 mikrogramu, což je velmi malé množství, které lehce uhradíme.

Minerální látky

Patří k základním kamenům stavby našeho těla a jsou odpovědné za řadu různých funkcí. Základními prvky jsou pro nás kyslík, vodík, uhlík a dusík. K tomu, aby naše zdraví nedoznalo vážnější újmy, potřebujeme dalších 21 prvků.

Můžeme je rozdělit do tří skupin:

1. **Makroprvky** – *musíme dodávat v množství několika set miligramů (sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, chlor, síra).*
2. **Prvky stopové** – *potřebujeme několik miligramů (železo, měď, zinek, mangan, křemík, lithium).*
3. **Ultrastopové prvky** – *potřebujeme méně než 1 mikrogram (fluor, kobalt, molybden, jód, selen, nikl, chrom, vanad a další).*

Při příjmu těchto prvků je důležité nejen množství, ale také vzájemný poměr. Nedostatek jednoho nepříznivě ovlivňuje funkci jiných prvků a naopak. Nejlépe předejdeme nerovnováze při příjmu tím, že přijímáme potravu v komplexech. Příroda ví, co dělá.

K nedostatku minerálů vede zvláště:

Konzumace převážně rafinované stravy, která s sebou nenese žádné minerály. Dlouhé vaření, při němž klesá výtěžnost některých prvků. Nadměrný příjem soli, jenž vede k dysbalanci mezi sodíkem, vápníkem a hořčíkem. Zvyšuje se vylučování vápníku a hořčíku.

Nadměrná konzumace mléčných výrobků a masa. Poměr vápníku a hořčíku by měl být 1:1. Mléčné výrobky mají vápníku daleko více než hořčíku. Při konzumaci masa rychle stoupá vylučování vápníku močí a klesá jeho hladina v krvi.

Aby správně fungovala komunikace mezi buňkami, je nutný správný poměr sodíku (Na) a draslíku (K). Díky těmto minerálům dochází k přenosu informací mezi buňkami a tzv. sodíkodraslíková pumpa je základem nervových vzruchů a nervového vedení vůbec. Nezbytný poměr Na: K je 1: 5 až 7.

Draslíku musíme přijímat více než sodíku, ale opět platí – všeho s mírou. Při velkém nadbytku může dojít k řadě problémů. Draslík totiž podporuje ve velké míře růst, a proto jeho nadbytek je jedním z faktorů podporujících rakovinné bujení. To je samozřejmě extrém. Protože organismus touží po harmonii, tělo se zvýšenému příjmu draslíku brání tím, že nás nutí ke zvýšené touze po soli, což má jiné, neméně závažné důsledky jako např. hypertenzi, vysoký tlak.

Obecně lze říci, že při konzumaci rostlinné stravy, a to celozrnných obilovin, zeleniny a luštěnin, dostane naše tělo všechny potřebné minerály, přičemž je přijímá v takovém poměru, jaký je pro funkci těchto látek vhodný.

Enzymy

Katalyzátory a ještě lépe řečeno biokatalyzátory. Tyto látky svou přítomností umožňují průběh různých chemických reakcí. Enzymy mají bílkovinnou povahu a navzájem se liší počtem a pořadím aminokyselin. Bez nich by nebyl možný žádný děj v našem těle, bez nich by nebyl možný život.

Enzymy jsou všude tam, kde je strava ve své přirozené podobě, například v syrové zelenině. Stačí nám trochu této potravině k doplnění potřebných enzymatických hladin. Ale pokud z jakéhokoli důvodu nemůžeme jíst syrovou stravu, nemusíme mít strach o to, že nám enzymy budou chybět. Dostatek jich je v kyselém zelí, ale i ve

fermentovaných sójových výrobcích, jakými jsou sójová omáčka nebo miso pasta. Proto dáváme sójovou omáčku nebo miso pastu až do hotového jídla a již nepřevařujeme, abychom je nezničili. Proto je dobré dodat ke každému jídlu trochu kysaného zelí nebo jiné fermentované zeleniny.

Shrnutí:

Potřebujeme energii a ta se nejlépe a bez rizika získává z polysacharidů, které jsou nejvíce a nejkvalitněji zastoupeny v celozrnných obilovinách, ale i v zelenině a luštěninách. Bílkoviny jsou dostatečně hrazeny luštěninami, a když k nim přidáme celozrnné obiloviny, nebude nám žádná aminokyselina chybět. Tuků obsahujících nezbytné mastné kyseliny je dostatek v rostlinné říši, ať už jsou to semena včetně obilovin, nebo zelenina a luštěniny. Podobně je to s vitamíny, minerály i enzymy. A aby bylo vše, jak má být, dostaneme s rostlinnou stravou i dostatek potřebné vlákniny. Myslíme si, že při stravě, kterou předkládáme v této knize, nám ze základních složek nezbytných pro život nic nechybí. Naopak, nezatažujeme zažívání ani ostatní orgány nebezpečnými odpadními a toxickými látkami, tělo má čas na radostný život, zdraví nebo léčení.

2. POHLED DRUHÝ – ENERGETICKÝ

Každý přístroj může existovat a pracovat jen za určité vnitřní a vnější harmonie. Nedáme-li do rádia baterie, nehraje, zavřeme-li ho do lednice, jistě za nějakou dobu přestane fungovat také. Změnili jsme podmínky vnitřní nebo zevní, byla porušena rovnováha a důsledkem byla porucha. Příklad z naší technické doby je každému pochopitelný. Ale již méně jasný je nám úplné stejný princip aplikovaný na člověka a přírodu nebo na celý vesmír. Pravidla jsou však stále stejná. Člověk se příliš soustředil jen a jen na sebe a uspokojování svých bezprostředních potřeb unikají mu souvislosti. Ukažme si několik příkladů, po nichž se možná budete dívat na člověka a svět, který jej obklopuje, trochu jinýma očima.

Celý vesmír, a tedy i naše planeta, musí žít v určité harmonii, jinak by vznikl chaos a zmatek. Pro vznik harmonie je nutný určitý univerzálně platný řád. Pokud je všeobecně respektován, je vše v pořádku, při vybočení v určitém směru se však dostaví v zájmu zachování harmonie důsledky, a jak už to tak bývá, většinou negativní. Podle těchto zásad se vyvíjel a vyvíjí celý život na naší planetě, platí pro všechny jeho živé i neživé součásti, člověka nevyjímaje. Lidé však na to postupem času pozapomněli a pasovali se na pány tvorstva. Snažíme se přetvářet svět podle svých představ, v zájmu svého pohodlí, ale při tom nerespektujeme nejdůležitější zákony. Vidíme to při výstavbě továren ničících ovzduší a vodu, při používání různé chemie, která ničí vše kolem nás. Ani potrava již dávno neodpovídá potřebám člověka. Každý přestupek musí dříve nebo později vyvolat následky, které pro nás nejsou nijak vítané. Jak postupně dochází k ničení přírody, ruku v ruce s tím se zhoršuje zdravotní stav lidí, přibývá nemocí – degenerujeme pomalu, ale jistě jako živočišný druh; nic na tom nezmění počítače ani vesmírné rakety. Jde to s námi z kopce a je třeba s tím něco udělat.

Dříve lidé žili v přírodě a s přírodou. Její zákony pro ně platily přirozeně a nemuseli nad tím příliš přemýšlet. Touha po pohodlnějším životě vedla naše předky k postupnému přetváření všeho kolem sebe, aby to sloužilo k pohodlnému a bezstarostnému životu. Postupně nastala nerovnováha a z ní pramenící důsledky. Kdo

není slepý, vidí je. Těžší je odpověď na otázku, co s tím? Vrátime se do lesů, jeskyní a na stromy, budeme žít v tlupách a rozbijeme mrazničky a televizory? Jistě že ne! Jsme na jiném stupni vývoje společnosti, a tak musíme vycházet ze situace, ve které se nacházíme. Prvním a nejdůležitějším předpokladem je poznat univerzální princip a jeho zákony a ty je třeba se snažit v rámci daných možností aplikovat v životě. Bohužel opravdu se je musíme učit znovu poznávat. O co to měli naši předkové jednodušší, když žili intuitivně tak, jak to příroda určila. My jsme svou intuici zavřeli do panelů a ledniček a denně ji ubíjíme před televizí. Proto je třeba studovat a nestačí nám jen intuice. Každý musíme začít u sebe, ve svém malém světě. Kdybychom čekali, až si lidstvo vše uvědomí a začne se podle toho chovat, těžko bychom se dočkali.

Máme velké štěstí, že v dávné východní filozofii jsou potřebné zákony a zákonitosti popsány a srozumitelně vysvětleny. Proto stačí jen otevřít oči a uši a hned uvidíme, jak je vše na světě dobře zařízeno a nic není pouhá náhoda. Podstatou všeho bytí je univerzální princip – vše pochází z jednoho nekonečna, které se dělí na dvě tendence JIN a JANG. Obě jsou vyjádřením energie ČCHI a mají opačný charakter, vzájemně se doplňují a jsou na sobě závislé. Jedna plynule přechází v druhou. Obě tendence – energie – jsou v neustálém pohybu, nikdy neexistuje neutrální stav. Proměnou tendencí JIN a JANG vznikají všechny děje v nás a kolem nás.

Předchozí odstavec popisuje nejdůležitější princip, na němž je založen nejen náš každodenní život, ale existence člověka a vesmíru vůbec. Při prvním čtení se vám mohou tyto řádky zdát složité, tak jako je život kolem nás složitý a zároveň jednoduchý, a když se o to budeme trochu snažit, vše bude hned jednodušší. K pochopení nám může pomoci fakt, že všude kolem sebe, ale i v sobě vidíme jeho tvrzení, a tak se stačí dívat kolem sebe. Abychom pochopili podstatu dějů a věcí, řekněme si o univerzálním principu a jeho vyjádření JIN a JANG něco víc.

JIN

Je to tendence (síla, energie), která je odstředivá, jde směrem nahoru, je chladná, pomalá, měkká, ženská...

Vše, co je kolem nás chladné, pomalé, klidné, měkké, má převahu energie JIN. Například voda, vzduch. Neplatí to jen pro fyzické věci. JIN energie je čerpaná např. klidem, spánkem, relaxací. Když se zamyslíme nad rozdílem dne a noci, vidíme, že noc je chladná a klidná – má tedy tendenci JIN. V ročních obdobích je v zimě víc chlad a také v přírodě větší klid a odpočinek. Tedy opět převažuje JIN kvalita. Žena by měla být ochránkyní krby, klidnější, vláčnější, jako by měkčí – tedy JIN. Bohužel, žena v současné společnosti hodně ze svého JINového charakteru slevila. Je-li to dobře, nebo špatné, necháme na vaší úvaze.

Takto bychom mohli hledat tuto měkkou, klidnou a chladnou tendenci ve všem kolem nás a v nás. Ale nikdy není možné posuzovat jeden aspekt, aniž bychom znali jeho protipól; těžko pochopíme žal, kdybychom neznali radost, nemůžeme říci, že víme, co je bohatství, když neznáme chudobu. A tak si něco musíme říci i o druhé tendenci.

JANG

Je to tendence dostředivá, klesající, která dává pevnost, tuhost, teplo, ale i rychlost, hbitost. Je to princip mužský.

Takže vše, co se nám jeví jako pevné, rychlé, horké, je tvořeno energií JANG. JANG čerpáme z pohybu, rychlosti, horkého prostředí. V denním a ročním koloběhu v přírodě má den tendenci JANG. stejně jako letní teplé měsíce.

Tradiční vlastností muže – lovce – by měla být rychlost, mrštnost, aktivita – tedy muž by měl být JANG. Jsou muži naší generace opravdu JANG?

Relativita vztahu JIN a JANG

Vše kolem nás, každou věc, čin, dění můžeme zhodnotit z pohledu JIN a JANG. Ale pozor na relativitu vztahu. JIN a JANG jsou veličiny relativní, nikoliv absolutní. Vždy musíme porovnávat dvě věci mezi sebou. Můžeme říci, že např. voda je JIN, ale vždy je třeba vědět vůči čemu. Voda je JIN ve vztahu například ke dřevu či ohni. Kámen má JANG tendenci v porovnání k peří. Porovnáváme věci mezi sebou, nikoliv jednu věc vytrženou z kontextu věcí či dějů ostatních.

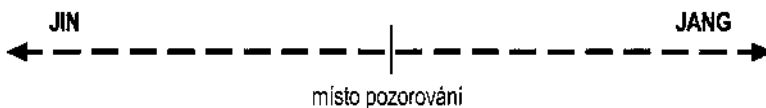
Uveďme si malý příklad: Svět zvířat a svět rostlin mají jiné základní tendence. Více JANG je svět živočichů, protože se vyznačuje pohybem, teplem. Rostliny jsou naopak na jednom místě a jsou relativně chladnější. Říše živočišná je JANG proti říši rostlin. Ale když si vezmeme říši rostlin a srovnáme tuhý lišejník, který žije na skále, s krásnou rudou růží, je pochopitelné, že lišejník oplývá vůči růži energií JANG a růže naopak energií JIN. Ale úplně jiná situace nastane, když tvrdý lišejník srovnáme s tygrem – výbušným a rychlým. Pak pasivní lišejník má vůči aktivnímu zvířeti energií JIN. Ale stále je to stejný lišejník, jen se mění objekt srovnání.

Když chceme poznat, jakou energii (JIN či JANG) něco má, je třeba vždy srovnávat. Kdo to chce pochopit, ať si ještě jednou přečte tyto řádky o energiích JIN a JANG, a pak jde ven a snaží se dívat kolem sebe, srovnával a hodnotil. Je to krásná hra a ten, kdo ji hraje, pochopí a pozná svět z nadhledu a bude mu mnoho věcí v životě jasnějších a srozumitelnějších.

Místo pozorování

Budeme-li se dívat na svět a hodnotit jeho tendence a energie, je třeba si uvědomit místo, ze kterého pozorujeme (toto místo je faktorem relativity).

Nejprve si představme JIN a JANG na ose.



Vše je jasné, pokud stojíme uprostřed. Na jedné straně jsou věci a děje JIN a na druhé věci a děje JANG. Ale vše se změní se změnou místa pozorování. Přesuneme-li se více na jednu či druhou stranu, pak se na věc díváme trochu jinýma očima.

Když náš svět hodnotí generál mocné armády, tedy člověk s kondicí JANG, připadá mu celý svět a lidé v něm nesmírně měkcí, neprůbojní. Svět je plný nepořádku – všechno kolem je JIN. Ale úplně jinak vidí svět lidé typu hippies, jejichž „aktivitou“ je pasivní prožívání volnosti; těm pak všechno kolem připadá v neustálém shonu, plné krutosti a násilí – tedy JANG. Proto je třeba se rozhodnout, odkud se na daný problém díváme. To zdaleka neplatí jen pro pozorování tendencí, mnohdy je v běžném životě dobré, když si uvědomíme, kde vlastně stojíme a jakýma očima se na problém díváme.

Dvanáct pravidel

Možná se vám zdají pojmy JIN a JANG exotické a značně vzdálené. Ale uvědomme si, že jsou to jen slova označující věci a jevy. Zrovna lak můžeme použít jakékoliv jiné označení, plus a minus nebo černé a bílé. Ale všechny tyto pojmy jsou již mírně

emočně zavádějící, proto se nám pojmy JIN a JANG zdají všeobecné, a pokud je dobře chápeme, pak jsou všefkající. Z toho důvodu raději zůstaneme u těchto pojmů prověřených tisíciletími. Pokud by vám však bylo bližší jiné slovní vyjádření, není to nic špatného, důležité je pochopit obsah slova, ne jeho formu.

JIN a JANG jsou tendence, energie, jejichž spoluprací je sestaven celý svět a vesmír. Najdeme je všude, v každém jevu, věci i ději, a to v určitých formách, kombinacích a vyjádřeních. JIN a JANG mají navzájem vztahy, které jsou přesně vymezeny a které můžeme vidět všude kolem nás. Proto, abychom tyto vztahy pochopili, bylo sestaveno 12 pravidel. Možná vám bude po jejich přečtení a zamyšlení se nad nimi mnoho věcí jasnějších.

1. Jedno jediné nekonečno se diferencuje na JIN a JANG.

Existuje nekonečno, univerzální princip, ze kterého povstanou dvě kvality JIN a JANG a z nich se pak vzájemným působením a kombinací vytvoří všechny součásti děje. Tuto prvotní energii nazvali východní filozofové energií **ČCHI** – JANG, která dává základ všemu ostatnímu. Obracíme se sice k východní filozofii, ale i v ostatních filozofiích a náboženstvích je tento princip zastoupen, jen jména jsou jiná, podstata však zůstává tatáž. Na stejném principu můžeme slyšet v křesťanství o trojjedinosti boha. Otec – duch svatý – syn. I zde je duch svatý pojem jakoby nadřazený oběma, které povstávají z něho. Tato trojice prolíná náš život i v jeho časovém horizontu, kde minulost je JANG, budoucnost je JIN a současnost je veličina, která spojuje tyto dva pojmy, je stálá a z ní vychází vše ostatní. Nezapomeňme na další trojici, která sem patří a v kontextu se nám možná bude jevit v trochu jiném světle, než jsme zvyklí. Touto trojicí je víra – naděje – láska. Víra je spjatá s minulostí JANG, naděje hledí do JIN budoucnosti a vše spojuje láska, která žije v součinnosti a je nade vším.

Tento univerzální princip, který mnozí nazývají principem božím, prolíná do všech částí života, je nade vším a je vyjádřen prostřednictvím svých dvou tendencí v každém jevu i ději.

2. JIN a JANG vznikají z tohoto nekonečna nepřetržitě.

Život stále plyne a nikdy se nám jej nepodaří, byť jen na chvíli, zastavit. Následující sekunda je jiná než současná. V každém okamžiku se na světě stane mnoho věcí, a tak se rodí stále nové děti a umírají lidé; ráno (JIN) se mění na poledne (JANG) a postupně přecházejí do chladné noci JIN. Jaro je vystřídáno létem a podzim zimou. V každém ději je možné vyzorovat střídání, stálý vznik i zánik, které jsou důsledkem vzniku, střídání i zániku JIN a JANG. Ty vznikají nepřetržitě, což je základem pro stálý vývoj.

3. JIN je síla odstředivá, JANG je síla dostředivá.

JIN podle klasiků vzniká rotací Země kolem její osy a šíří se spirálovitě nahoru. Jedná se o pomalou tendenci stoupající nahoru a do všech stran.

Energie JANG vzniká rotací galaxií a směřuje spirálovitě k Zemi. Vše, co je JANG, má tendenci jít do středu, zhmotňovat, ztužovat a koncentrovat.

4. JIN přitahuje JANG a JANG přitahuje JIN.

Tento jev známe všichni z fyziky. Jeden pól magnetu přitahuje pól opačný. Ale i v životě najdeme podobné příklady; muž přitahuje ženu a žena muže. Každý pól touží po svém protikladu, a to proto, aby se vytvořil jeden harmonický celek. Příkladů je mnoho a jistě je najdete i sami. Například za horka (JANG) organismus touží po rovnováze, a proto má chuť na JIN, tedy na tekutiny, ovoce, chladné nápoje a podobně.

5. JANG odpuzuje JANG a JIN odpuzuje JIN.

Je to opak předchozího pravidla. Dvě stejné energie se odpuzují. Příkladem je opět magnet, v němž se stejné póly odpuzují. Podobné je to mezi muži a ženami. Další příklady si vymyslete sami.

6. JIN a JANG jsou kombinovány v různých poměrech. Přitažlivost nebo odpudivost jevů je úměrná rozdílu sil JIN a JANG.

Čím více se vychýlíme na jednu stranu naší pomyslné osy, tím více se pak zhoupneme na stranu druhou. To znamená například, že čím více sníme jídel charakteru JIN, tím více si naše tělo vyžádá JANG kompenzaci. Platí to nejen v oblasti jídla. Známe přísloví: „Čím vyšší je vzestup, tím hlubší je pád“. Je vyjádřením téhož jinými slovy.

7. Všechny jevy jsou pomíjivé.

Poměr JIN a JANG se v nich neustále mění.

Když se rozhlédneme kolem sebe, zjistíme, že nic není neměnné, vše se vyvíjí a mění. Některá proměna se odehraje v krátkém časovém úseku, jiná trvá tak dlouho, že ji za jeden lidský život ani nepostřehneme. Nic není tedy neměnné, vše je v pohybu a právě tento pohyb je dán změnou poměru energií JIN a JANG v každém jevu či ději. Jako příklad můžeme uvést lidský život. Když se dítě narodí, má mnoho energie JANG, během života roste tím, že přijímá energii JIN. Naopak ve stáří převažuje opět energie JANG.

8. Nic není zcela JIN ani zcela JANG.

Vše je v různých stupnicích vytvářeno oběma tendencemi.

V každém jevu, věci či člověku najdeme obě tendence. Člověk je sice rychlý, teplokrevný – tedy JANG, ale má i svou pomalost, klid, vláčnost – tedy JIN

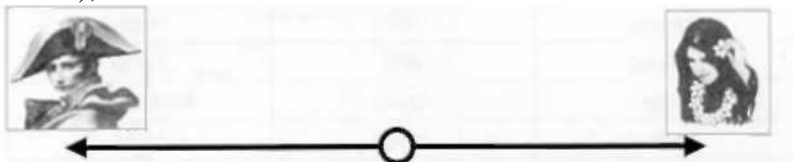
faktory. U někoho převažuje JIN, u jiného JANG. Podle toho jsme každý trochu jiný a je to tak dobře.

9. Vždy převažuje JIN nebo JANG.

Neutrální stav neexistuje. Život je založen na proměně protikladů. Neutrální stav se rovná smrti.

10. Velké JIN přitahuje malé JIN a velké JANG přitahuje malé JANG.

Toto pravidlo se zdá na první pohled nesmyslné, ale není nelogické. Pro pochopení je třeba si představit osu. Pokud stojíme v JIN oblasti osy a hledíme na pozorovaný předmět v úseku JANG, pak se s předmětem přitahujeme. Tento princip jsme si vysvětlili. Když ale oba objekty posuneme (s tím, že mezi nimi je stále stejná vzdálenost), dostaneme tento obraz:



Dostali jsme se jako pozorovatelé do pozice malého JANG a pozorovaný předmět je v pozici JANG velkého, stále pro nás zůstává protipólem a přitahuje nás (je to stejná situace, jen kousek posunutá na ose). Na tomto principu je založena například homosexualita. Energetický potenciál homosexuála je stále ještě na mužské, tedy na JANG straně pomyslné osy, je však blízko neutrálního středu. Jeho potence JANG je nízká (malý JANG) a je přitahován silnějším JANG, tedy mužskou energií od středu vzdálenější.

11. JIN se mění v JANG a extrémní JANG se mění v JIN.

K tomu, aby šlo na světě vše tak, jak má, je třeba, aby byla souhra obou tendencí, jinak nastane konec. To platí pro každou věc i děj, pro život vůbec. Pokud tedy roste např. JANG a dospěje do situace, kdy by další narůstání znamenalo zánik – pak přejde do druhého protipólu – JIN. Například v létě narůstá teplo JANG, až dospěje do určitého maximálního bodu (který je dán určitou situací), pak se postupně změní na chladnější zimní období. Podobné je to se střídáním dne a noci.

12. Všechny jevy jsou uvnitř JANG a na povrchu JIN.

Ve středu všeho dění je vrchol koncentrace, tedy maximum JANG. Např. žhavé jádro Země a na povrchu atmosféra.

Porovnání JIN a JANG

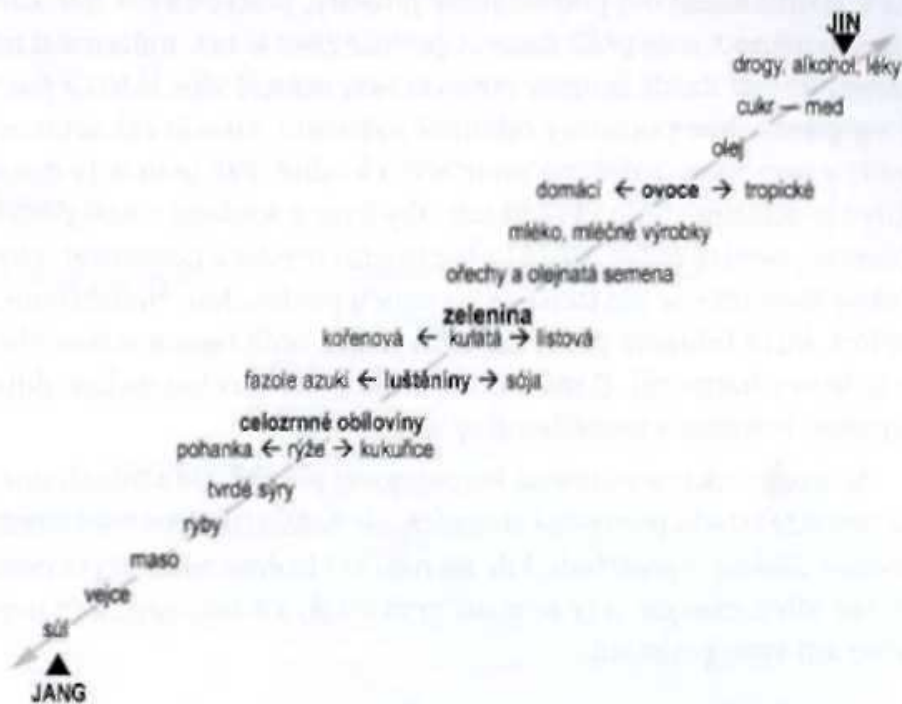
	JIN	JANG
pozice	vnějšek	vnitřek
teplota	chlad	teplo
dimenze	prostor	čas
váha	lehké	těžké
barva	fialová, zelená, modrá	červená, oranžová
práce	psychická	fyzická
charakter	negativní	pozitivní
biologie	rostlinná říše	živočišná říše
hustota	řidší	hustší
velikost	větší	menší
směr	vzhůru	dolů
kvalita	měkčí	tvrdší

JIN-JANG a jídlo

Protože všechno, co jsme si vysvětlili, je univerzální a platí naprosto všeobecné, platí to i pro naši potravu, kterou denně přijímáme, a podobně můžeme vysledovat působení potravy na náš organismus. Každá potravina má dvě tendence, JIN a JANG, ale nikdy není neutrální a vždy převažuje tendence jedna či druhá, a to v míře větší či menší.

Srovnáme-li potraviny do řady podle jejich tendencí, dostaneme tabulku (viz tabulka č. 1), která má dva konce (JIN a JANG). Blíže ke konci JIN jsou umístěny potraviny, které na nás mají vliv uvolňující, zpomalující, ochlazující. Extrémem jsou drogy, alkohol, ale i cukr a ovoce, zvláště pak jižní. Druhý pól naší pomyslné tabulky zaujímají potraviny, které mají tendenci nás stahovat, oteplovat, zrychlovat. Jsou to maso, sůl, vejce.

Tabulka č. 1



Naše tělo přijímá potravu a reaguje na ni podle její kvality. Když sníme dobře upečené a nasolené maso, náš organismus se patřičně stáhne. Je samozřejmé, že tento stav není pro náš organismus nijak zvlášť výhodný vzhledem k tomu, že naším cílem je harmonie, a tudíž si naše tělo rychle žádá něco na vyvážení. Čím se po dobrém masitém jídle vyvažujeme? Znáte to všichni. Velmi rychle dostaneme chuť na pivo a ženy často sáhnou po sladkém zákusku a kávě. A jsme zase v relativní rovnováze. Řekneme si, že je vše v pořádku. Ale není! Tento extrémní proces provádíme několikrát denně, po celý týden, měsíc, rok, rychle, často a pravidelně. Náš organismus to vyčerpává. Co se stane s gumovým balónkem, když ho často a intenzivně budeme nafukovat? Praskne. A tak je to s naším zdravím. Někdo onemocní dřív, jiný později, prostě podle toho, jak pevnou máme tělesnou konstrukci, jako u balónku, pevnější vydrží víc a jemnější praskne.

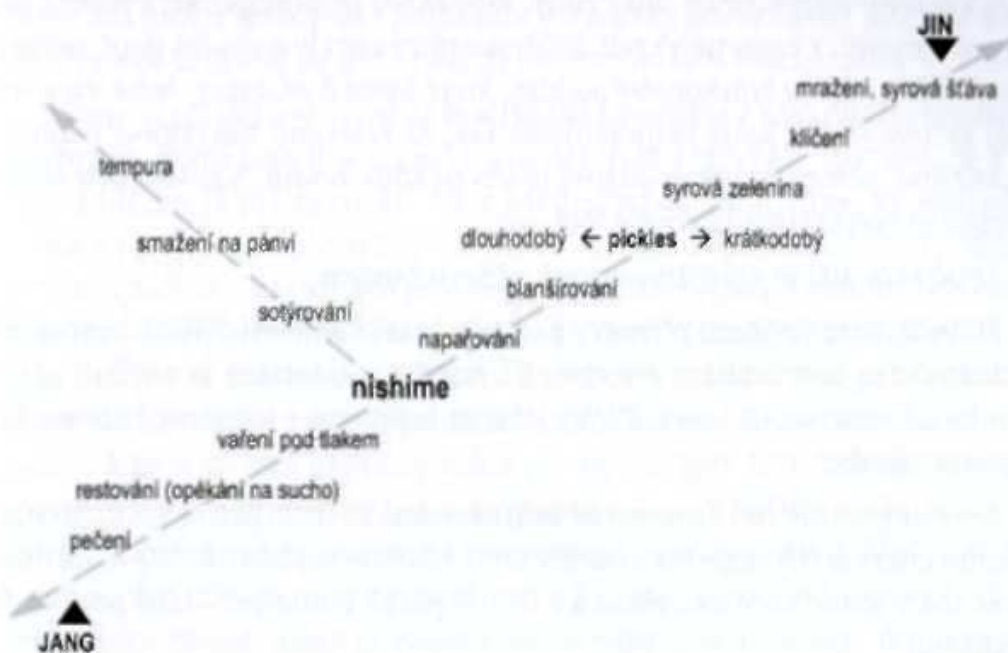
Naším cílem je zkrátit kyvadlo kývající s námi z jednoho extrému do druhého a zmenšit jeho rozkmit tak, abychom se příliš často neocitali v krajních polohách. Kolem středu naší pomyslné stupnice jsou celozrnné obiloviny, zelenina a luštěniny. A proto by z hlediska energie JIN a JANG měly tyto potraviny tvořit základ stravy. Naším cílem samozřejmě není neutrum, nula – život je energie a energie je tam, kde jsou protiklady, proto k životu nezbytně potřebujeme polaritu, potřebujeme JIN a JANG, ale ne v extrémech a ne příliš často. A protože život je hra, můžeme si hrát i s potravou. Uvnitř každé skupiny potravin jsou některé více JANG a jiné více JIN. I my používáme potraviny relativně extrémní, jako je sůl nebo ovoce. Ale vždy s rozvahou, záleží na množství a kvalitě. Pak je to tedy opravdu hra, když se snažíme jídlo vyvážit tak, aby bylo v souladu s naší potřebou. Nebojte se, není to těžké. Chce to jen trochu myslet a pozorovat, zbytek nám **řekne** naše tělo, je jen třeba se ho naučit poslouchat. Nemůžeme se nikdy splést, když budeme používat celky. Obilí nese s sebou obě energie a ty jsou v harmonii. Dáme si celé obilí, k tomu celou mrkev, doplníme to trochou luštěnin a nemůžeme se splést.

Makrobiotika neznamena konzumovat jen rýži. Je samozřejmě, že rýže je nejbližší středu pomyslné stupnice, ale naším úkolem není střed, ale harmonie. Žijeme v prostředí, kde na nás, ať chceme nebo nechceme, působí různé vlivy, energie, a ty se musí vyvažovat, ale tak, abychom nepoškodili sebe ani svou podstatu.

Energie vaření

Kromě přirozených vlastností jednotlivých potravin máme v rukou ještě jeden nástroj, kterým můžeme ovlivňovat a upravovat vstup energie do našeho těla, a tím je oheň. Teplo nám pomáhá v úpravě stravy tak, aby byla dobře stravitelná, a také posouvá její energetický potenciál, a to směrem k JANG. Zato voda, ve které se potrava vaří, nám dodává energii JIN. Můžeme si sestavit tabulku, v níž budou jednotlivé druhy vaření seřazeny od těch, které dodávají potravě energii JIN, až po ty, které jí dodávají opačnou energii, tedy JANG (viz tabulka č. 2).

Tabulka č. 2



Energeticky nejvyváženějším způsobem úpravy potravin je NISHIME – **vaření ve vodě ve vrstvách nad sebou** (viz kapitola „Zelenina“). Proto takto připravujeme zeleninu poměrně často, ale tak jako u druhů surovin i zde dbáme, aby způsoby vaření měly co největší pestrost, a proto střídáme druhy úprav. Mysleme také na to, jak zpracování energeticky změní potravinu. Vedle vyváženého způsobu úpravy máme také méně harmonické postupy (nicméně jsou v naší stravě neméně důležité). Nejvíce JANG energie nám dodává **pečení**. Je při něm maximální teplo, uzavřený prostor a není (nebo téměř není) zde JIN faktor vody. Proto, ale nejen proto, je chleba JANG potravinou.

Vaření v tlakovém hrnci je také JANG, ale zde je teplo, tlak a uzavřený prostor vyvážen JIN faktorem vody. Tato příprava je pro nás velmi přínosná, šetří nám nejen čas a energii, ale dodá potravě potřebnou JANG energii, kterou často, zvláště v zimě, potřebujeme.

Uchovává a zvýrazňuje v potravinách jejich sladkou chuť a cukry se pro nás stanou dostupnější.

K JINovému konci tabulky směřuje **blanšírování**. Je více JIN než NISHIME, protože se při něm nepoužívá poklička. Ještě více JIN je **napařování**. Zde je médium více JIN – to znamená, že působíme ne vodou, ale párou.

Kvašení je také JIN úprava, jsou tu JANG faktory, sůl a tlak, ale JIN faktor je zde velmi silný a je jím syrová zelenina a kvasné produkty. Ale není kvašení jako kvašení. Rozlišujeme dva druhy. Více JANG je dlouhodobé kvašení, jak ho známe z kvašeného zelí. Můžeme připravit i jiné druhy, např. ředkev. Naopak více JIN je krátkodobé pickles, které kvasí 3 až 4 dny. Ještě více JIN jsou syrové saláty, které připravujeme tak, že zeleninu nakrájíme, osolíme a zatížíme, přičemž doba zatížení je jen několik hodin. Vzhledem k jejich energii je používáme hlavně v létě.

Ještě více JIN je zelenina syrová a hlavně ovoce.

Důležitým způsobem přípravy potravin je také klíčení. Klíček hospodaří s obrovským potenciálem energie, jíž musí mít dostatek pro celou příští rostlinu. Proto zacházíme s klíčky jako se šafránem – užíváme jich trochu a pouze někdy.

Nejvíce energie JIN dostaneme zmražením. To už je pak opravdu trochu mnoho energie JIN najednou, nemyslíte? Nedivte se, když vidíte malé dítě, které má v jedné ruce zmrzlinu a v druhé párek v rohlíku – také potřebuje vyvážení.

Toto je základní řada, ale existuje odnož, kterou je příprava na tuku. Základem je sotýrování, při němž použijeme tuk i vodu. Jen tuk používáme při restování a nejvíce tuku potřebujeme při TEMPURE, tedy smažení na vrstvě oleje (fritování).

Dostali jsme do rukou vynikající pomůcku. Zdá-li se nám nějaká potravina příliš JIN a venku je zima, nemusíme ji úplně odvrhnout. Mnohdy stačí, když ji modifikujeme JANG teplem. Například kukuřice je obilovina léta, ale v zimě si ji můžeme dopřát v podobě

pečeného nákypu a ještě lépe doplněného jáhlami. Naši rozumní předkové to dělali, aniž něco věděli o JIN a JANG. Uvědomme si, jak se jedlo ovoce v zimě – sušené nebo pečené, dělala se švestková povidla. Všude je použito teplo jako upravující faktor. Je ještě mnoho věcí, které nás mohou naše babičky a prababičky naučit.

3. POHLED TŘETÍ – KYSELINY A ZÁSADY

Důležitou úrovní spolupráce protikladu je vztah kyselin a zásad. Střídání dominance jedné či druhé strany uvádí do pohybu mnohé mechanismy v přírodě.

Zejména při látkové výměně je střídání kyselého a zásaditého prostředí nezbytné. Podíváme-li se na pH trávicího traktu člověka, zjistíme, že v ústech a hltanu je pH zásadité. Již z předešlých kapitol víme, že základem lidské výživy jsou uhlohydráty a právě trávení těchto nezbytných složek potravin začíná v zásaditém prostředí pomocí enzymu ptyalinu. Jeho nosičem jsou sliny, které mají jako tekutina v ústech zásaditý charakter. Právě zásadité pH je podmínkou trávení škrobových látek. Naopak bílkoviny potřebují ke svému štěpení prostředí velmi kyselé. To můžeme najít v žaludku, kde je vlivem kyseliny solné pH kyselá (pH 1,8). Zde se bílkoviny natráví a začíná jejich rozklad na aminokyseliny. V dalším úseku trávicího ústrojí, v dvanáctníku, dochází k promíchání kyselin a zásad. Žluč potřebná k odbourání tuku je mírně kyselá (pH 6,5), zde se setkává s trávicí šťávou ze slinivky břišní, která je bohatá na enzymy a je zásaditá. Tenké střevo představuje nejdůležitější úsek pro vstřebávání živin. K tomu je nezbytné Zásadité pH (8,2 až 8,5). Na kvalitě tenkého střeva a jeho zásaditém prostředí do značné míry závisí naše zdraví. Odtud zbytky tráveniny přecházejí do tlustého střeva, které je v dobře fungujícím organismu osídleno mikroorganismy, jež dovršují proces trávení a vylučování. I tyto organismy potřebují ke svému životu zásadité prostředí. Postupným přechodem do sigmatu a konečníku tyto malé obyvatelé odumírají a pH se mění na kyselé. Správná stolice by se měla skládat až z 80 %

odumřelých mikroorganismů a jen 20 % zbývá na nestrávenou potravu. U zdravého člověka, kterému zažívání dobře funguje, má stolice zlatavé hnědou barvu a pevnou, lesklou, nepáchnoucí konzistenci plovoucí po vodě. Pomocí kvality stolice můžeme pohodlně kontrolovat správné složení stravy z hlediska kyselin a zásad i JIN a JANG. Pokud se náš organismus vlivem velkého množství jídel JIN nachází v JIN stavu, je stolice velmi řídká, častá, tedy máme průjem. Pokud jsme jedli více potravin JANG, je stolice tuhá, není každý den, máme zácpu.

Příčiny mohou být i opačné. Když v důsledku JIN stravy, zejména z přejídání, dojde k rozšíření tlustého střeva, zpomalí se peristaltika a dojde opět k zácpě. JANG strava může naopak střevo enormně zaktivizovat a dostaví se průjem. Zácpa má velký vliv na překyselení organismu. Na kvalitu stolice má však vliv ještě spousta dalších věcí, jako je například správná činnost slinivky břišní nebo jater. Ale vyváženost střeva po stránce energetické, funkční i po stránce kyselin a zásad je a zůstává základním předpokladem kvality našeho zažívání a vylučování.

Dokonalost trávení ovlivňuje kvalitu krve a tím kvalitu všech buněk v organismu. Východní lékaři tvrdili, že krev vzniká ve střevě, **západní** medicína však radikálně tvrdí, že je to úplný nesmysl. Když se ale zamyslíme nad úkolem naší krve, jímž je rozvádět živiny vstřebované ze střev, není tvrzení východních lékařů zcela nesmyslné. Autoregulační systém pomocí několika mechanismů zajišťuje stabilní pH krve v poměrně malém rozmezí mezi pH 7,37 a 7,43. Pokles nebo vzestup těchto hodnot ohrožuje zdraví organismu. Je-li krev překyselená pod pH 6,8, nebo naopak převládají-li zásady nad pH 7,8, jde o ohrožení života. Tyto velké výkyvy jsou vzácné a jsou většinou důsledkem těžkého metabolického rozvratu nebo otravy; jejich léčení spadá do rukou odborníků a intenzivní péče. Dnes a denně však dochází k opakovaným menším výkyvům pil vnitřního prostředí. Na to má vliv celá řada faktorů. Z těch vnějších je třeba jmenovat všechny toxické vlivy, elektrosmog, chemii a těžké kovy. Jsou jisté velmi agresivní a v našich podmínkách téměř všudypřítomné. Druhou, ještě agresivnější složku překyselení si připravujeme sami, a to pomocí stravy. Potraviny jako jednoduchý

cukr, nadbytek bílkovin, tuků a bílá mouka vedou k tomu, že se pH vnitřního prostředí posune na stranu kyselou. Jistěže náš organismus je vybaven řadou kompenzačních mechanismů, které umožňují tento nepříznivý stav vyrovnat tak, aby organismus normálně pokračoval dál. Jednou z těchto základních kompenzací je vyplavení minerálů z rezerv, zvláště pak vápníku, který překyselení zneutralizuje. Tím však vápník i jiné minerály pochopitelně ztrácíme. Když k tomuto stavu dochází občas, nevznikne žádný problém. Ten nastává, když tuto situaci organismus musí řešit denně, mnohdy i několikrát, dny, měsíce a roky po sobě. To vede k velké ztrátě minerálů a ty pak chybí tam, kde jsou potřeba. Když k tomu přičteme slabší ledviny, pak je jednoznačným výsledkem osteoporóza. Když se nad tím zamyslíme, jistě nám přijde divné, že v zemích, kde mléčné výrobky vůbec nejedí, nemají podstatný výskyt osteoporosy. Ani u nás se v minulosti nejedlo tolik mléčných výrobků jako nyní. Mléko samo o sobě, svým obsahem tuků a bílkovin, je po rozložení v organismu významně kyselinotvorné. To znamená, že vápník z něho nejen že není v této vazbě využitelný, ale že pomocí kyselinotvorné aktivity potravin se vápník a ostatní minerály ztrácejí. Když k lomu přičteme základní životní potraviny – pečivo, maso, tuky, cukry, kterými se lidé běžně živí, pak se nedivme, proč je u naší populace tak častá minerálová nerovnováha. To pak nejde doplnit ani vitamínovými tabletami a jedinou pomocí je upravit stravu a své životní počínání tak, aby byla zachována rovnováha kyselin a zásad.

Ještě si musíme uvědomit, že potraviny na vstupu do úst kyselé mohou mít antioxidační účinek a naopak potraviny zásadité mohou v organismu vytvářet prostředí kyselé. Například kvašené zelí nebo ume-bochi či jablečný ocet a vitamin C mají při vstupu do organismu kyselou reakci, avšak jejich přičiněním se v organismu udržuje příznivé, spíše alkalické prostředí, a jsou tedy zásadotvorné. Na druhé straně mléko je alkalické, používáme jej jako první pomoc při požití kyseliny, avšak při jeho trávení se bílkovina a tuk stanou silnými oxidanty, musíme tedy konstatovat, že mléko a výrobky z něj jsou kyselinotvorné.

Jak předcházíme tomu, aby naše pH nevhodně nekleslo nebo nestouplo? Prvním předpokladem je správné dýchání. Nedostatečné

dýchání totiž odvádí málo CO₂ a potom je krev překyselená. Naopak dýcháme-li příliš, při velkém psychickém nebo fyzickém zatížení, dochází ke krevní alkalóze. Mělký dech je jedním z civilizačních „nešvarů“ velkého procenta lidí, proto se vyplatí myslet na svůj dech, provádět dechová cvičení (viz kapitola Pohyb a makrobiotika). Dalším neméně důležitým pólem, ze kterého můžeme ovlivnit kvalitu krve a její pH a tím i kvalitu buněk, je naše strava, kterou denně přijímáme. Proto, abychom uspokojili všechny metabolické procesy v organismu, potřebujeme, aby potrava obsahovala jak složky kyselinotvorné, tak zásadotvorné. Kromě poměrového složení potravy zde hraje důležitou roli taky míra, se kterou je ta či ona potravina schopna posunout pH celého organismu. Na to je náš vnitřní metabolismus konstruovaný a všechny funkce pak mohou pracovat bez chybičky.

Tradičním základem výživy člověka je obilí, které působí mírně kyselinotvorné. A enzymy v našich ústech i ty, které vylučuje slinivka břišní, jsou uzpůsobeny k jejich trávení. Pokud přijímáme celá obilná zrna, pak prostřednictvím jejich složení jsou daleko méně kyselinotvorná než jednoduchý cukr. I obiloviny mají mezi sebou vzájemnou škálu kyselino-tvornosti. Mezi nejméně kyselinotvorné patří jáhly, ale i ony v kombinaci s jednoduchým cukrem nebo ovocem, zejména je-li tato kombinace často, mohou přivodit problémy.

Na doplnění potřebných aminokyselin pro stavbu kvalitní bílkoviny používáme různé druhy luštěnin. Vzájemný poměr v nich obsažených minerálů a způsob metabolismu dává, stejně jako u obilí, lehce kyselou reakci.

Jedinou a nenahraditelnou zásadotvornou složkou stravy je zelenina. Také ona má mezi sebou rozdíly. Zelí a kapusta jsou nejméně zásadotvorné, i když stále zůstávají na této straně stupnice. Důležitá je nejen vlastní reakce potravin, ale také jejich úprava, která může ovlivnit jejich kyselost a zásaditost. Vaření urychluje oxidaci, a tak chceme-li, aby si zelenina uchovala svou zásadotvornost, je nutné ji konzumovat bezprostředně po uvaření. Skladovat vařenou zeleninu, byť v ledničce, není příliš vhodné. Naopak mléčné kvašení upravuje zeleninu na zásadotvornou. Právě zelí, které jako mléčně

kvašené je nejznámější, posouvá kvašením svou reakci ještě více do zásadotvorného pásma. Spolu s mořskou zeleninou patří mezi nejlepší činitele, kterými můžeme vytvářet pro své buňky správné pH.

Olejnata semena – lněná, sezamová, slunečnicová, dýňová – jsou zásadotvorná. Výjimkou, díky svému obsahu tuku a množství fosforu, je mák. Mnohé to nepřekvapí, neboť je po máku pálí žáha. Mák je hodně JIN potrava a pro lidi s onemocněním charakteru JIN není příliš vhodnou potravinou. Na rozdíl od semen jsou oříšky, kromě mandlí, kyselinotvorné.

Ovoce, pokud ho jíme jako dezert, nezávisle na obilovinách, působí na naše pH vyváženě. Jinak se chová ve společném jídle s obilovinami a tukem. Většina má své zkušenosti s „pálením žáhy“ po švestkových buchtách od babičky, hlavně pokud jsme se jich přejedli. Trávení ovocného cukru (fruktózy) a obilných škrobů vyžaduje jiné podmínky. Ovocný cukr je lehce vstřebatelný bez enzymatického působení, škrob naopak potřebuje k přeměně na glukózu enzymy – amylázy. Sliny obsahují amylázu ptyalin, který už v ústech štěpí obilný škrob na jednodušší dextrin. Organismus disponuje dokonalým autoregulačním systémem. Například pomocí chuťových vjemů reguluje obsah enzymů ve slinách. Vstoupí-li do úst jednoduchý cukr, je zablokována tvorba ptyalinu ve slinách, ale i další amylázy produkované slinivkou břišní. Škrob enzymaticky nestrávený začne spontánně kvasit a vzniká přemíra kyselin, které vystupují ze žaludku vzhůru, a vzniká pálení žáhy.

Tuk sám o sobě je vždy kyselinotvorný. Jeho vysoký obsah ve stravě dnešní populace je i z tohoto hlediska příčinou mnoha problémů. Snížíme-li spotřebu tuku na rozumnou mez, přispějeme tím i k vylepšení pH bilance.

Stane-li se základem naší stravy talíř, který má ve správném poměru celozrnné obiloviny, luštěniny, a to zejména výrobky z nich (například sójový sýr tofu, tempeh, natto, sójová pasta miso a sójové

omáčky shoyu a tamari), společně s mořskou zeleninou, zeleninou syrovou, kvašenou a čerstvě tepelně upravenou, nemusíme se o pH v buňkách obávat. Určitá rizika tu však jsou. Pokud toto jídlo sníme pozdě večer před spaním, nebo budeme-li špatně kousat a prosliňovat, či se přejídat, pak bude trávení špatné s následnou kyselou reakcí. Jestliže však pro potěšení a radost z jídla zařadíme občas talíř, který není podle uvedených kritérií, máme vždy několik možností úpravy pH.

Například nudle s mákem: Nudle patří k obilovinám, jsou kyselinotvorné stejně jako mák. Jídlo navíc sladíme sladovým výtažkem, který má stejnou reakci. Zavrhneme toto jídlo úplně, či se dá nějak upravit? Například mák vaříme s méně okyselujícími jáhlami a slad smícháme se silným čajem bancha či kukicha, které mají správné pH mezi 7 až 8. Pak pokrm důkladně prosliníme zásaditými slinami. Lidé, kteří jsou vážné nemocní a kyselinotvorné potraviny jim problémy zhoršují, si toto jídlo raději odřeknou nebo si ho dopřejí jen zcela vzácně.

Dalším příkladem je rýže. Je ze všech obilovin nejvíce kyselinotvorná, jinak je však z hlediska minerálů a energie velmi vyvážená. Lidé vážně nemocní nebo ti, kteří si z různých důvodů nemohou dovolit překyselení, budou vařit rýži vždy s kouskem mořské řasy. Je to nanejvýš vhodné i jako prevence. Pokud dbáme na správnou stravu je třeba myslet i na vyváženost kyselin a zásad, a proto extrémny, jako nudle s mákem, nejsou pravidelnými hosty na našem talíři.

4. CO JÍME

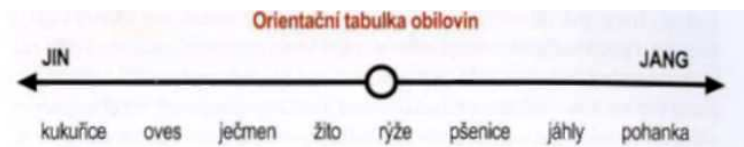
Obiloviny

Člověk zaujímá místo na vrcholu vývojové řady živočichů. V rostlinné říši tento vrchol zaujímají obiloviny. Jsou nejkompexnějším vyjádřením přírody. Z toho vyplývá, že mezi lidmi a obilovinami bude existovat vzájemný vztah. V dějinách vidíme, že tomu tak skutečně je, neboť obilí provází člověka v celém jeho vývoji. O blízkém vztahu obilí a člověka svědčí i uspořádání zažívacího systému. Enzymy, počínaje v ústech ptyalinem a konče amylázami tenkého střeva, jsou uzpůsobeny k trávení obilného zrna a jeho škrobů. K jeho zpracování máme i příznivé pH v zažívací trubici. Jen žaludek má pH kyselé, které je vhodné k trávení bílkovin, zato nejdelší část zažívacího ústrojí, tenké střevo, má reakci zásaditou, která je ideální pro stravu složenou z obilovin a ze zeleniny.

Co si pod pojmem celozrnné obiloviny představíme? Je to celé – komplexní zrno obiloviny, které bychom měli přijímat tak, jak nám ho příroda nabízí. Příroda je velmi důmyslná, a proto dala do zrníčka všechno, co naše tělo potřebuje, a to v nejlepších poměrech. Zrno je složeno převážně ze škrobů a bílkovin, jeho povrchová vrstva je nositelem minerálů, vitaminů a tolik potřebné vlákniny a cenný je i malý klíček, který je však velký významem. Nese s sebou velký potenciál vitální energie, ale i kvalitní minerály, vitaminy a tuky s nenasyčenými mastnými kyselinami.

Všechno má v přírodě svůj řád, a proto je i zrnko konstruováno jako celek připravený stát se součástí naší stravy. Pokud rozemeleme zrno na mouku, rychle žlukne a ztrácí svou vitální energii, během několika dní je vlastně mrtvou potravinou. Zkuste zasadit mouku! Zato i několik let staré zrno vyklíčí a vyroste z něho nová rostlina. To je jeden z důvodů, proč se vyplatí přijímat obiloviny v celých zrnech. Mouku používáme také, ale mnohem méně často.

Které druhy obilovin běžně používáme? Nejvyváženější obilovinou z hlediska JIN a JANG je rýže. Od ní směrem k JIN je ječmen, oves, kukuřice, žito a na druhou stranu pšenice, jáhly a pohanka. Tedy osm nejběžnějších obilovin. Nejčastěji je používáme ve formě celého zrna, ale pro zpestření máme množství nejrůznějších úprav nejen ve formě mouky, ale i různých vloček, krupice, krupky a podobné. K dispozici máme bohatou paletu obilovin. S použitím vlastní fantazie můžeme mít každý den v měsíci jinou formu obiloviny a nebudeme se přitom opakovat ani chuťově, ani vzhledově.



Různé extrudované výrobky z obilovin jsou vhodným doplňkem zdravého stravování. Vzhledem k tomu, že mají téměř nulový obsah vody, je vhodné je použít na pomazánky z luštěnin a tofu. Můžeme je ještě obložit syrovou a kvašenou zeleninou.

Pro urychlení přípravy pokrmů můžeme použít i instantní kaše a mouky. Používáme jen takové, které jsou bez přísad: Mišutka, Otesánek, Mico a Nomina. Kromě rychlé výroby kaší je lze použít na zahušťování a výrobu palafiinek.

Rýže

Rýže je nejrozšířenější obilovinou na světě. Poskytuje výživu pro více než polovinu lidstva. Pěstování rýže bylo rozšířeno v Číně již 800 let před našim letopočtem. Dnes je tato plodina doma v mnoha zemích světa. S výjimkou horské rýže se pěstuje na zaplavených polích. Po uzrání je zbavena nepoživatelné slupky, čímž dostaneme **rýži nehlazenou (u nás rýži natural)**. V dalším běžném průmyslovém zpracování následuje hlazení rýže, při němž dochází k jejímu ochuzení o mnoho vitaminů a minerálů. Tímto procesem vzniká **bílá rýže**, jak ji známe z obchodů. Ta je ochuzena především

o vitamin B₁, jehož nedostatkem vzniká nemoc beri-beri (onemocnění nervové soustavy a porucha srdeční činnosti). Jsou země, kde tato nemoc byla a je velmi vážným problémem. Příčina je známá, ale místo toho, aby se lidé vrátili k nehlazené rýži, jedí raději rýži bílou a k ní syntetické vlákniny. Není to škoda? Rýže je velmi dobře stravitelná. Všechny druhy obilovin mají přibližně stejnou kalorickou hodnotu, ale hodnotíme! i, kolik energie je třeba na trávení a vstřebávání jednotlivých potravin, ukazuje se výhodnost rýže. Protože roste ve vodě a je budována složkami vodního prostředí, je třeba na její zpracování mnohem méně energie než u jiných potravin. Ušetřenou energii můžeme využít v léčbě a životě vůbec.

Rýže je mohutným zdrojem polysacharidů – složitých cukrů. Je významným zdrojem energie, obsahuje nejen složité cukry, ale i dostatečné množství bílkovin, pro růst a obnovu těla má všechny potřebné aminokyseliny. Tuků má relativně méně, což je velmi výhodné pro čisticí půsty, pro lidi s vážnými poruchami zdraví a v období rekonvalescence. Rýže má velmi vhodný poměr sodíku a draslíku a je z hlediska minerálů vyváženou potravinou. Ale i ostatní minerály jsou v ní zastoupeny. V rýži je především dostatek železa. Z vitaminů obsahuje především vitaminy skupiny B, zmíněný vitamin B₁, niacin, vitamin E a další. Pro všechny tyto vlastnosti používáme rýži poměrně často v rozmanitých způsobech úpravy.

Základní způsoby úpravy

PŘÍPRAVA RÝŽE V TLAKOVÉM HRNCI

Nejprve rýži důkladně propereme a zbavíme nečistot. Jeden hrnek rýže zalijeme dvěma hrnkami vody. Přivedeme do varu. Pomocí sítky či lžice posbíráme pěnu, která se vytvořila (stoupají nečistoty a chemické látky obsažené v rýži), osolíme špetkou mořské soli, uzavřeme hrncem a natlakujeme. Jakmile hrncem začne pískat, vaříme na velmi mírném ohni asi 40 minut. Odstavíme a necháme vychladnout.

PŘÍPRAVA RÝŽE V NORMÁLNÍM HRNCI

Postup je podobný, poměr vody přibližně stejný. Po odebrání pěny osolíme, přikryjeme pokličkou a necháme na mírném plameni vařit tak dlouho, až se voda vstřebá. Hrncem s rýží zabalíme do deky či peřiny a necháme ještě asi půl hodiny „dojít“.

RÝŽE PRAŽENÁ

Po důkladném oprání rýži na suché pánvi vysušíme a opražíme, až má lehce růžovou barvu, zalejeme dvěma hrnkami vody (na jeden hrnek rýže) a vaříme stejným způsobem jako v předchozích receptech. Získáme pěkně sypkou rýži, která je jiná jak chuťově, tak energeticky. Je zvláště vhodná při průjemových onemocněních.

RÝŽE PEČENÁ V TROUBĚ

Opranou rýži dáme na plech nebo do ohnivzdorné misky, zalijeme dvojnásobkem vody, přidáme koření (např. hřebíček nebo koriandr) a dáme do trouby. Pečeme asi při 150 °C až 200 °C do měkka.

RÝŽOVÝ KRÉM

Pro slabé, nemocné, kteří mají potíže s příjmem potravy, ale nejen pro ně připravujeme rýžový krém. Vaří se v tlakovém hrnci, poměr vody je však větší, 1: 3 až 1: 8. Kaši můžeme ještě přepasírovat přes plátno. Poměr vody a rýže můžeme měnit podle chuti, ale také podle kvality vody, kterou používáme. V každé vodě se rýže vaří trochu jinak a je třeba vyzkoušet nejvhodnější poměr.

RANNÍ RÝŽOVÁ KAŠE

Z rýže snadno připravíme ranní kaši. Uvaříme rýži ve větším množství vody do měkka, případně uvařenou rýži (z minulého dne) zředíme vodou nebo vývarem, rozvaříme a dochutíme opraženou cibulkou buď samostatně, nebo spolu s jinou zeleninou (mrkev, petržel, zeli, dýně). S trochou kysaného zelí máme velmi chutnou snídani. Kombinujeme různé druhy zeleniny rozmanitých chutí a málokdy se budeme opakovat. Příprava snídaně nám zabere asi čtvrt hodiny, což jistě není příliš dlouhá doba.

RÝŽE SE ZELENINOU

Na dno hrnce dáme nakrájenou cibulku, na ni zelí, dýni, mrkev a podobně, Na vrstvu zeleniny naklademe opanou rýži, zalijeme vodou (obsah vody zvýšíme adekvátně k množství zeleniny), osolíme a vaříme buď v tlakovém, nebo normálním hrnci.

RÝŽE S JEDLÝMI KAŠTANY

Jedlé kaštiny vyloupeme, nebo v troubě necháme popraskat a zbavíme je tvrdé kůrky, přidáme k rýži a vaříme (množství záleží na chuti). Kaštiny dodávají rýži sladkou chuť a příjemnou barvu.

Vhledem k tomu, že rýže je poměrně hodně kyselinotvorná, je vhodné ji vařit s kouskem mořské řasy, která pokrm vyváží. V dnešním uspěchaném světě je třeba šetřit čas, proto se dá rýže připravit i předem a pak ohřát. Nejlépe tak, že potřebné množství rýže dáme na pařáček (nerez napařovák na zeleninu nebo knedlíky) a pod něj dáme trochu vody. Vzniklá pára nám rýži za chvíli ohřeje. Je mnoho receptů na přípravu rýže. O některých se ještě dočtete v dalších kapitolách, ale jiné si můžete vymyslet sami, jen se nebát tvořit.

Jáhly

Tradiční lidové říkadlo „Houpy, houpy, kočka snědla kroupy a kořata jáhly, po peci se táhly“ svědčí o tom, že jáhly (tedy loupané proso) byly v minulosti tradičním jídlem. Jako potravina jsou jáhly známé už z doby kamenné. Egypťané a staří Řekové z nich dělali chleba a pivo, pro Etrusky byly hlavním zdrojem obživy, ve středověku bylo proso ještě rozšířenější.

Jáhly mají vysoký obsah fosforu, pro nějž se velmi dobře hodí do dnešní doby, kdy ve světě vládne deprese a únava. Jsou bohaté i na jiné minerály, především železo. Ve velkém množství jsou zastoupeny vitaminy skupiny B a niacin. Jáhly jsou jedinou zásaditou obilovinou, a proto jsou vhodné při žaludečních obtížích. Podle staré

východní medicíny jsou léčivé pro oblast sleziny a slinivky břišní, a proto jsou vynikající potravinou pro pacienty s cukrovkou.

Základní způsoby úpravy

VAŘENÉ JÁHLY

Obilovinu nejprve opereme a zbavíme nečistot. Do těžšího hrnce dáme asi jeden a tři čtvrtě hrnku vody, osolíme trochou mořské soli a přivedeme do varu. Do vařící vody vysypeme hrnek opraných jáhel, ztlumíme plamen a vaříme na mírném ohni tak dlouho, až se voda vstřebá (asi 20 minut). Pak můžeme ještě hrnec zabalit do deky a nechat „dojít“.

OPRAŽENÉ JÁHLY

Po oprání jáhly usušíme a opražíme na suché pánvi, zalijeme horkou vodou a vaříme podle základního receptu. Pokud chceme jáhly rozsypavé, je tento způsob úpravy vhodný zvláště tam, kde je měkká voda.

JAHELNÁ KAŠE

Oprané jáhly zalijeme studenou vodou, na hrnek jáhel dáme asi tři hrnky vody, osolíme, přivedeme k varu, posbíráme pěnu, ztlumíme plamen a na mírném ohni vaříme pomalu 30 až 40 minut. Kaše může být přílohou k běžnému jídlu nebo posypaná dušenou zeleninou či cibulkou je vhodná jako ranní kaše. Pro mlsné jazýčky nebo děti můžeme kaši dochutit dušeným ovocem a posypat opraženými semínky (slunečnice, dýně...).

JÁHLY SE ZELENINOU

Na trošce oleje orestujeme cibulku, na kterou přidáme na kostičky nakrájenou mrkev či pastinák, dochutíme zázvorem nebo tymiánem, osolíme a osmahneme. Na připravenou zeleninu klademe hrnek opraných jáhel a zalijeme třemi hrnky vody. Vaříme do měkka, až se voda vstřebá.

JÁHELNÍK

Uvaříme hrnek jáhel podle základního receptu. Do hrnečku dáme povařit sušené švestky, hrušky a trochu rozinek (vaříme asi 10 minut). Scedíme a smícháme s jáhlami, přidáme opražená slunečnicová semínka nebo nakrájené ořechy, podle chuti a množství. Nakonec vmícháme sníh z jednoho bílku. Vše naklademe do vymazaného a vysypaného pekáče a dáme do vyhřáté trouby zapéct. Pečeme 20 až 30 minut přikryté, asi za 10 minut odkryjeme a dopečeme. Pro zvlášť mlsné jazýčky můžeme nahoru dát švestková povidla nebo zavařeninu (samozřejmě vařené bez cukru).

JÁHLY S KUKUŘICÍ

Do hrnce (nejlépe tlakového) dáme jeden hrnek kukuřičné krupice a zalijeme třemi a pul hrnky vody. Navrch nasypeme hrnek jáhel, osolíme, přivedeme do varu a vaříme asi 40 minut.

Jáhly vaříme častěji v zimě, a to pro jejich JANG zahřívací charakter. V létě poměrně často kombinujeme jáhly s kukuřicí.

Pšenice

Pšenice je obilovinou odpovídající evropské civilizaci. Po mnoho generací ji lidé šlechtili a pěstovali v ní ty nejlepší vlastnosti, a tak jsme získali potravinu, která má vysokou kvalitu. Je obilovinou vskutku komplexní. Obsah minerálů a vitaminů je vysoký a hlavně poměr jednotlivých složek je velmi dobrý. Produkce pšenice je ve světě vysoká, ale většina (70 %) je spotřebována v krmných směsích a konzumujeme ji nepřímou. Jen malá část je určena pro přímou lidskou potřebu, a to ještě drastickým způsobem zpracovaná na téměř neživou potravinu – bílou mouku. Tím je výhodná pro dlouhodobé skladování, nikoliv však pro zdravou lidskou výživu. Bílá mouka a výrobky z ní vyrobené jsou ochuzeny o minerály, vitaminy, enzymy a velmi důležitou vlákninu. Zůstane jen škrob a lepek. Chybí látky potřebné ke zpracování a metabolismus a tělo jsou nuceni je složitě čerpat z jiných zdrojů.

Škrob se neúplně a složitě metabolizuje, vznikají hojné vedlejší produkty, které se usazují ve formě hleny v různých orgánech (dutiny, ledviny, plíce, pohlavní orgány). Lepek (gluten) – obilná bílkovina – je v této mouce nechráněn a vytváří ve střevech provazce, které poškozují střevní stěnu tím, že blokují normální činnost střevních klků a navíc umožňují pronikání kyselého prostředí ze žaludku do zásaditého střeva. Lepek se tímto poškozeným střevem dostává do krve a vyvolává složitou imunitní reakci, jejímž výsledkem je onemocnění zvané celiakie. Projevuje se průjmy, kožními problémy, psychickými obtížemi apod. V poslední době se glutenu přisuzují i jiná závažná onemocnění, včetně degenerativních nemocí, rakoviny a roztroušené sklerózy. Mnozí říkají, že mouka je potravinou pro mnoho generací a všichni na ní prosperovali velmi dobře. To je pravda, ale jen do doby, kdy došlo k záměně celozrnné mouky za mouku bílou. Teprve od konce 19. století došlo k postupné změně technologie mletí. Byly zavedeny švýcarské válcové stolice. Zatímco dříve se mouka mlela mezi dvěma kameny (i nejjemnější mouka byla celozrnná), nová technologie odděluje klíček a vrchní vrstvu, Výsledný produkt je značně znehodnocený. Zeptejte se babiček, co dříve pekly (za války). Celozrnná mouka byla v jejich kuchyních častou surovinou k výrobě různých placek, příloh a pečiva. Naše strava by měla být taková, aby k poškození střeva vůbec nedocházelo. Prvním krokem prevence zdravých lidí by mělo být nahrazení bílé mouky celozrnnou a ještě lépe konzumace obilovin ve formě celých zrn. Přesto, že je celé zrnو hůře stravitelné, občas si je v této formě vaříme, zejména v chladném období. Lidé, u nichž se již poškození střeva projevuje, se musí lepku úplně vyvarovat. Z obilovin nám pak zůstane čtyřlístek – rýže, jáhly, pohanka, kukuřice (včetně mouky z nich vyrobené). V poslední době přibyla obilovina amarant. Toto opatření v těžkých případech nestačí, je třeba zásobovat tělo vším potřebným a šetřit zažívací trakt. Proto komplex obilovin doplníme zeleninou a luštěninami.

Základní způsoby úpravy

VAŘENÁ PŠENICE

Pšenici přebereme od kamínků a nečistot, důkladně propereme. Zalijeme třemi díly vody a necháme namočenou přes noc. Ráno dáme pšenici i s vodou do tlakového hrnce a vaříme se špetkou soli. Posbíráme nejprve pěnu, natlakujeme a vaříme 1,5 až 2 hodiny.

CHUTNÁ SNÍDANĚ Z VAŘENÉ PŠENICE

Pšenici uvařenou podle základního receptu smícháme s důkladně propranými a převařenými rozinkami, posypeme najemno nastrouhanou syrovou mrkví a podáváme. Obměníme kysaným zelím, které do teplé pšenice zamícháme. Je to rychlá, chutná a zdravá kombinace.

PŠENIČNÉ PLACIČKY

Trochu uvařené pšenice rozemeleme na masovém strojku spolu s dušenou zeleninou (mrkev, petržel, celer – podle chuti a možností), přidáme opraženou cibulku, dochutíme česnekem a majoránkou. Zahustíme trochou celozrnné mouky, vypracujeme těsto, ze kterého děláme karbanátky, ty smažíme na oleji, nebo pečeme na vymazaném plechu v troubě.

BOULGHOUR (BULGUR)

Za cizokrajným názvem se skrývá velmi vitální pokrm připravený z pšenice. Je dobře stravitelný, škroby jsou v něm přeměněny na kvalitní cukry, a proto je velmi vhodným pokrmem pro těžce fyzicky pracující, děti a rekonvalescenty. Připravuje se z naklíčené pšenice (klíčení pšenice viz kapitola Zákusky – příprava sladké rýže amasaké) s klíčky asi 1 mm velkými. Pšenice se povaří asi 10 minut v páře, vysuší se (v mírné vyhřáté troubě) a rozdrtí na hrubou trhanou. Hmotu prosejeme, jemnější část použijeme jako sladidlo k přípravě zákusků a z hrubé trhanky uvaříme s trochou mořské soli kaši (20 až 30 minut na mírném ohni). Můžeme ji doplnit nejrůznější zeleninou a luštěninami. Ale i samotná je vynikající, k snídani.

Kus-kus

Jsou to granulky vyrobené z kvalitní pšeničné mouky. Pro zpestření jídelníčku je s radostí občas zařadíme. Přípravují se napařením nebo vařením.

Špalda

Špalda je velmi starý druh pšenice, který se objevil v posledních letech na našem trhu a který má velmi dobré nutriční vlastnosti. Vazba škrobu na lepek je mnohem volnější, tím se základní živiny lépe tráví, má aktivnější enzymy a doba varu je mnohem kratší, bez namáčení ji uvaříme za 20 až 30 minut.

Moučná jídla

Na našem trhu je poměrně slušný výběr celozrnné mouky, ať už je to jemnější mouka grahamová, nebo hrubší trhanka a další. Ideální je, pokud si můžeme na šrotovníku připravit čerstvou mouku z ekologicky pěstované pšenice. Ale lepší vrabec v hrsti než holub na střeše, i z celozrnné mouky kupované v obchodě můžeme připravit velmi chutná jídla. Mouku používáme k zahuštění nejrůznějších nápojů, placiček, moučníků nebo na výrobu kvásků.

PLACIČKY Z CELOZRNNÉ MOUKY

Jemnější celozrnnou mouku na několik hodin namočíme do vody (konzistence řídkší kaše). Do kaše přimícháme uvařenou obilovinu (např. rýži, jáhly, pomletou pšenici nebo oves), vypracujeme těsto, které můžeme ochutit kořením, majoránka, tymián, oregano, někdy přidáme i česnek. Rukama vytvarujeme tenké placičky a smažíme na rozpáleném oleji, nebo pečeme v troubě.

Na placičky připravíme chutnou pomazánku: rozemeleme luštěninu, např. čočku, do které jsme přidali opraženou cibulku, dochutíme sójovou omáčkou, namažeme na placičky a ozdobíme kysaným zelím, napařenou a nakrájenou mrkvičkou a zeleným hráškem.

Celozrné těstoviny

Nemusíme je složitě připravovat, je jich dostatečný výběr v obchodech. Vaří se podobně jako jiné těstoviny. Používají se jako příloha k nejrůznějším zeleninovým omáčkám, ale můžeme je také zapéct se zeleninou.

ZAPÉKANÉ TĚSTOVINY

Najemno nakrájenou cibulku osmahneme na oleji, osolíme a přidáme malé kostičky sójového sýra a zeleninu (najemno nakrájenou mrkev, dýni, zelí), zalejeme vývarem ze zeleniny nebo vodou a pomalu několik minut dusíme. Směs smícháme s uvařenými těstovinami a krátce zapečeme. Můžeme přidat i ušlehaný bílek, který lépe hmotu spojí. Podle chuti doplníme kořením.

ZELENINOVÉ ŠPAGETY

Na uvařené celozrné špagety si uděláme chutnou zeleninovou omáčku. Orestujeme cibulku se soli, na kostičky nakrájenou mrkev, zelený hrášek a chvíli v trošce vývaru podusíme, přidáme najemno nakrájený pórek a ještě chvíli dusíme. Dochutíme majoránkou, česnekem. Nakonec přidáme rozmixovanou cizrnu, hrách či fazole a prohřejeme. Můžeme lehce okyselit kysaným zelím a dochutit sójovou omáčkou. Vzniklou směs nalejeme na špagety.

Všechny recepty berte jako inspiraci, zeleninu i luštěniny kombinujte podle fantazie a citu a podobně zacházejte i s kořením.

Oves

Známé jsou hlavně ovesné vločky. Na trhu je k mání nahý, bezpluchý oves, tzv. ovesná rýže. Proti vločkám je výhodnější svým neporušeným komplexem, nežlukne. Oves má v porovnání s jinými obilovinami více tuku a bílkovin, je vynikající pro rostoucí organismus, a proto jej často vaříme dětem, velký význam má i pro sportovce a lidi vyvíjející tělesnou aktivitu. Vzhledem k těmto vlastnostem je však méně vhodný pro nemocné rakovinou. Osahuje

množství vitaminů B a minerálů. Z nich jmenujeme alespoň výrazně zastoupený zinek.

VLOČKOVÁ KAŠE

Vločky prosejeme a zbavíme tak drti. Na sucho je opražíme v troubě na plechu nebo na pánvičce. Upravené vločky zalejeme horkou vodou nebo zeleninovým vývarem (na hrnek vloček asi tři hrnky vody), lehce osolíme a vaříme do měkka. Na kaši opražíme cibulku nebo jinou dušenou zeleninu.

ZELENINOVÁ KAŠE

Na oleji orestujeme pokrájenou cibulku a přidáme další zeleninu. Střídáme červenou řepu, dýni, mrkev apod. Zalejeme horkou vodou a necháme chvíli podusit. Směs smícháme s horkými ovesnými vločkami, které jsme na sucho opražili, zakryjeme pokličkou a několik minut necháme mimo oheň stát.

SLADKÁ KAŠE

Opražené vločky zalejeme vodou, ve které jsme vařili rozinky, a spolu vaříme do měkka. Nakonec kaši s rozinkami posypeme kokosem nebo praženými oříšky, slunečnicovými či dýňovými semeny. Obměnit ji můžeme dušeným ovocem (jablka, hrušky), které dusíme bez cukru se špetkou soli (sůl v tomto případě uvolní sladkou chuť ovoce). Dušenou sladkou směs naklademe na kaši nebo s ní promícháme.

MUSLI

Základem jsou opražené vločky, do kterých jsme za tepla přidali povařené scezené rozinky, na sucho opražená semínka slunečnice a dýně a nakrájené opražené ořechy, případně mandle. Dobře promícháme a necháme v teplé troubě ještě chvíli „dojít“.

VLOČKOVÝ ZELENINOVÝ NÁKYP

Vločkovou kaši smícháme s dušenou nebo vařenou a na kostky nakrájenou zeleninou, dochutíme některým přírodním kořením a směs dáme do vymazaného a vysypaného pekáče na půl hodiny

zapéct do trouby. Zeleninu obměňujeme podle chuti a množství. Nejlépe je střídat jen dva druhy zeleniny, tím máme více možnosti pro chuťovou i zrakovou pestrost připraveného jídla, Ze stejného těsta se dají udělat i smažené placičky,

SLADKÉ OVESNÉ PLACIČKY

Do misky dáme dva hrnky ovesných vloček, hrnek celozrnné mouky, trochu opraných rozinek, kávovou lžičku skořice, špetku soli a trochu oleje. Směs zalejeme asi dvěma hrnky vody a necháme nejméně hodinu odležet. Pak tvoříme menší či větší placičky, které pečeme na vymazaném plechu v předehřáté troubě. Po upečení je můžeme natřít povidly, posypat kokosem nebo je ozdobíme kouskem ořechu. Placičky jsou velmi chutným zákuskem, ale dají se vzít i na cestu nebo do zaměstnání.

Nejen vločky zastupují oves v jídelníčku. Celý bezpluchý oves je vynikajícím doplňkem stravy. Posiluje a dodává tělu kvalitní tuky a bílkoviny.

PŘÍPRAVA BEZPLUCHÉHO OVSA

Vaříme jej v tlakovém hrnci se třemi díly vody. Přivedeme do varu, posbíráme pěnu, natlakujeme a vaříme asi 50 minut. Po uvaření se na povrchu utvoří jemný rosol, který je výborným lékem pro střeva. Oves se podává jako příloha.

Žito

Žito je silná a odolná obilovina. Lidé, kteří jedí žito, mají velmi odolný imunitní systém, jsou houževnatí, pevní a silní. V kuchyni je žito známé převážně v podobě žitné mouky, ze které se dělá chleba. Není to však jediná úprava, kterou můžeme obohatit talíř a zlepšit si zdraví.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Hrnek přebraného a opraného žita přelijeme čtyřmi hrnky vody a necháme namáčet několik hodin (nejlépe přes noc). Ve stejné vodě pak žito vaříme v tlakovém hrnci se špetkou soli nejméně hodinu.

Podáváme jako chutnou přílohu. Kopeček této obiloviny obohatí náš talíř.

ŽITO SE ZELENINOU

Žito uvařené podle základního receptu smícháme s osmahlou cibulkou, podušenou mrkví a kapustou a ještě několik minut prohřejeme. Zeleninu můžeme dál i syrovou, pak lehce prodloužíme dobu vaření.

Žitná mouka najde stejné uplatnění jako jiná mouka. O výrobě žitného kvásku se ještě zmíníme.

Kukuřice

Roste zejména v teplejších oblastech, a proto se hodí k jídlu spíše v létě. Je velmi vhodná pro děti. Kukuřice má u nás velmi bohatou tradici, babičky často dělávaly kukuřičné placky, které byly velmi chutné a výživné.

Podle východní medicíny tato obilovina příznivě působí na srdce, a to především srdce stažené. Říká se, že kdo jí kukuřici, má radost v duši.

VAŘENÁ KUKUŘICE

V době zrání kukuřice si můžeme uvařit celé klásky. Vaří se v osolené vodě, až jsou zrnka měkká. Doba varu závisí na stáří a druhu kukuřice. Podobně můžeme měkký klas upéct v troubě.

STERILOVANÁ ZRNKA KUKUŘICE

Pro ozdobu i jako přílohu si můžeme zrnka kukuřice naložit. Hrnek zralých zrn se vaří asi ve čtyřech hrncích vody s trochou soli. V tlakovém hrnci ji vaříme asi 60 minut. Uvařená zrna vložíme do zavařovacích sklenic, zalejeme vodou, ve které se kukuřice vařila, a sterilujeme 20 minut při 80 °C.

POLENTA

V obchodech můžeme koupit velmi dobrou kukuřičnou krupici. Základní jídlo, které se z ní připravuje, se nazývá polenta. Kukuřičná krupice varem hodné nabude. Vezmeme půl hrnku krupice a zalejeme dvěma až třemi hrnkami vody, dochutíme špetkou soli. Krupice se lépe uvaří, když ji několik hodin předem namočíme. Ve stejné vodě ji vaříme 30 až 40 minut. Po uvaření ji vylijeme do formiček, srnčího hřbetu nebo misek, po vychladnutí vyklopíme, a získáme tak zajímavé tvary, které ozdobí náš talíř.

KUKUŘIČNÁ KAŠE

Připravuje se hlavně v létě k snídani. Kukuřičnou krupici nasypeme do studené vody, množství vody zvýšíme, aby kaše byla řidší. Po uvaření smícháme s mrkví, která se dusila na opražené cibulce. Toto barevné jídlo ozdobíme zelenou petrželkou, na talíři máme radost nejen z chutného jídla, ale na své si přijde i oko.

SLADKÁ POLENTA

Ti, kteří mají rádi sladké a chtějí se vyhnout cukru, vmíchají do polenty uvařené podle základního receptu povařenou rozinku, praženou slunečnicovou semínku a ořechy. Pokud máme sušené ovoce, můžeme je povařit a také přidat. Vše dáme do formiček a necháme vychladnout. Po vyklopení ozdobíme chutný moučník podle fantazie, například povídky nebo kokosem.

KUKUŘIČNÝ NÁKYP

Hustší polentu uvařenou podle základního receptu nalejeme na plech ve dvoucentimetrové vrstvě, uhladíme a necháme vychladnout. Mezitím podusíme cibulku a najemno pokrájenou mrkev, zahustíme rozmixovanými fazolemi nebo čočkou, přidáme sójovou omáčku, zelenou petrželku, případně dochutíme kořením. Vytvoříme hustou kaši, kterou nanese na polovinu ztuhlé polenty a druhou půlkou ji překlopíme. Nákyp dáme do trouby zapéct.

Kukuřice je vhodná pro léto vzhledem ke svému chladnému, expanzivnímu, tedy charakteru JIN. Chceme-li si ji dopřát v zimě,

můžeme JINovost snížit dvěma způsoby. Jednak vaříme společně s jáhlami (viz kapitola Jáhly) nebo zapečením v troubě. Teplo trouby výrazně neutralizuje JIN charakter kukuřice.

Ječmen

Ječmen je velmi speciální a zvláštní obilovina. Má schopnost změkčovat a zvláčňovat, a proto uvolňuje různá zatuhlá ložiska v těle. Umožňuje vylučování starých nadbytečných zplodin živočišných produktů. Lidé, kteří rádi jedí ječmen, jsou pružní psychicky i fyzicky. Ženy může zajímat, že tato potravina dělá pokožku hebkou a krásnou. Nejznámější formou ječmene jsou kroupy. Vzhledem k tomu, že přílišným broušením a drcením zrna se ztrácí vrstva obsahující klíček a další výživné látky, je lepší, když používáme kroupy velké. Drobné krupky hodně ztrácejí ze své biologické hodnoty.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Dobře proprané kroupy na několik hodin namočíme do vody, na hrnek krup dva a půl hrnku vody. Ve stejné vodě vaříme asi hodinu. Poté lehce osolíme mořskou solí a asi půl hodiny ještě dovaříme. Pokud použijeme tlakový hrnec, vaření se zkrátí asi na hodinu.

HRÁCH A KROUPY

Velmi rozšířeným jídlem našich babiček byly hrách a kroupy. Podle jednotlivých regionů se trochu měnila příprava, ale vždy vzniklo chutné jídlo. Uvaříme kroupy podle základního receptu a zvláště si do měkka uvaříme hrách. Smícháme s opraženou cibulkou a můžeme přidat trochu kysaného zeli. Malou chuťovou obměnu docílíme přidáním jednoho ušlehaného bílku. Vše dáme do vymazaného a vysypaného pekáče na 20 minut zapéct. Místo hrachu můžeme použít fazole nebo čočku. Na talíři ozdobíme uvařenou nebo napařenou mrkvi.

KROUPOVÉ KARBANÁTKY

Uvařené kroupy smícháme s osmahlou cibulkou a všechno pomeleme na masovém mlýnku. Dochutit můžeme podle potřeby česnekem. Vypracujeme těsto, které je samo o sobě hutné a není potřeba je spojovat vajíčkem, kroupy výborně pojí. Tvoříme z něj malé karbanátky, které smažíme nebo pečeme. Můžeme je vylepšit přidáním luštěnin, hub, okary, tofu nebo nejrůznějšími druhy zeleniny podle vlastního výběru a chuti.

KROUPY S PROSEM

Toto jídlo má velikou léčivou moc. Je bezkonkurenční pro takzvané „koutky“. Velmi rychle mizí i ty největší a nejbolestivější afekce. Proso (ne jáhly, ale celé proso) namočíme na několik hodin, vodu slejeme a proso na suché pánvičce vysušíme a lehce opražíme. Rozdrtíme na mlýnku nebo šrotovníku na mouku. Do tlakového hrnce dáme hrnek krup, zalejeme třemi hrnky vody, navrch nasypeme třetinu hrnku prosné mouky, osolíme a pomalu vaříme asi hodinu. Podáváme jako přílohu, případně rozvaříme na kaši, kterou dochutíme opraženou cibulkou nebo zeleninou.

V obchodech je občas k dostání bezpluchý (nahý) ječmen. Je vynikající přílohou a připravuje se podobně jako pšenice v tlakovém hrnci.

Pohanka

Je domovem v chladných stepích Ruska a právě v tomto prostředí plní zahřívací funkci. Proto zde lidem není zima. Pohanka přináší velmi silnou a kvalitní energii až do nitra buněk. Z energetického pohledu je velmi JANG, otepluje, zrychluje a stahuje. Proto se hodí všude tam, kde je chlad. Vaříme ji častěji v zimě. Má své místo tam, kde nemoc vede k rozšíření, dilataci a otoku orgánů (ledvin). Podporuje sexuální funkce a svým obsahem je lékem na cévní stěnu.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Pohanku propereme. Jeden šálek vaříme v jednom a půl hrnku vody. Pokud chceme pohanku pěkně rozsýpavou, dáme ji do vařící vody. Pokud ji vložíme do studené vody, vznikne chutná pohanková kaše. Vše se vaří s troškou soli asi 20 minut. Velmi chutnou obměnu docílíme, vaříme-li ji s předem namočenými houbami nebo cibulí, či mrkvi (podle množství zeleniny zvýšíme i množství vody). Pohanka je chutná jako příloha, ale i jako ranní kaše, kterou ozdobíme nejrůznější vařenou nebo dušenou zeleninou. Objevíme rozmanité, většinou dosud neznámé chutě. Hlavně v zimě bychom si měli dopřát tohoto jídla v dostatečné míře.

ZELNÝ LIST PLNĚNÝ POHANKOU

Uvaříme pohankovou kaši a vmícháme ji do cibulky, mrkve a celeru (vše nakrájené na kostičky a doměkka podušené). Směs dochutíme trochou sójové omáčky, případně okyselíme kysaným zelím. Připravenou hmotu klademe na list zelí, který jsme předtím napařili nad párou. Zavineme pěkné závitky, které klademe na vymazaný plech a s trochou vody zapékáme 20 minut. Poměr zeleniny a obilovin záleží čistě na chuti. Zeleninu můžeme různě obměňovat podle množství i ročního období a každé jídlo bude vskutku jiné.

Pohanková mouka

Občas používáme i pohankovou mouku. Podobně jako mouka pšeničná je vhodná do různých nákypů a placek. Svým silně stahujícím charakterem vysuší směs, která lépe drží pohromadě.

Vynikajícími těstovinami jsou pohankové nudle Soba. Nejrozšířenější jsou především v Japonsku. Pokud máme štěstí, koupíme je, ale můžeme si je také sami vyrobit.

POHANKOVÉ NUDLE

Hrnek pohankové mouky doplníme trochou mouky pšeničné, přidáme sůl a asi půl hrnku vody. Do směsi přidáme vajíčko a vypracujeme tuhé a vláčné těsto. Necháme asi půl hodiny v teple

odležet, vyválíme tenkou placku, kterou necháme přeschnout, z ní vykrajujeme nudle, které dál vaříme běžným způsobem.

V předchozích kapitolách jsme probrali postupně všechny obiloviny a uvedli základní postupy přípravy této často opomíjené části naší potravy. Obiloviny jsou vhodné jako vydatná snídaně, ale i jako součást oběda či večeře. Můžeme je přidat jako zavářku do polévek, ale použít i jako základ pro chutné moučníky. Celé zrna by pro svoji nespornou kvalitu a komplexnost mělo tvořit asi polovinu našeho denního jídelníčku. Je smutné, jak málo přijde tato potravina na náš stůl. Celozrnné obiloviny můžeme i vhodné kombinovat. To znamená, že je vaříme dohromady, a to vždy dva druhy ve vrstvě nad sebou, nebo kombinujeme dvě obiloviny až na talíři, tím dostaneme chutné obměny.

Kombinace obilovin

Podle tabulky potravin můžeme kombinovat obiloviny umístěné vedle sebe nebo v opozici na jedné a druhé straně od nuly. Můžeme kombinovat naprosto volně podle fantazie.

Velmi vhodná kombinace je rýže natural se všemi dalšími druhy obilovin, vynikající jsou kombinace pohanky s kukuřičnou krupicí, také jáhly s ovsem jsou výborné. Na dno hrnce dáme vždy obilovinu více JIN, zalejeme vodou a na ni navrstvíme obilovinu více JANG, osolíme. Nezapomeneme dát dostatek vody. Pokud toto pravidlo zapomeneme a uděláme to opačně, spodní vrstva se připálí. Ale nejen kombinace obilovin mezi sebou, ale i kombinace obiloviny se zeleninou a obiloviny s luštěninou vařené v jednom hrnci, jsou vynikajícím jídlem na každodenní stůl.

JÍDLO Z JEDNOHO HRNCE

Na dno hrnce dáme nakrájenou cibuli, na ni na kostičky nakrájenou mrkev, nastrouhané zeli a zelený hrášek. Na tuto zeleninu dáme půl hrnku rýže a půl hrnku jáhel. Osolíme, dochutíme

tymiánem a opatrně zalejeme třemi hrnky vody, aby se jednotlivé vrstvy nepromíchaly. Vaříme na mírném plameni, až jsou obiloviny měkké. Takto upravené jídlo si můžeme i sterilovat v malých skleničkách a vzít si s sebou na delší cestu, hodnota je pak o něco nižší, ale stále je to zdravější jídlo než párek v rohlíku či hamburger.

Mnoho lidí namítne, že celozrnné obiloviny obsahují množství těžkých kovů a jiných chemických látek. Pravda je trochu jiná. Musíme si uvědomit, že všechny potraviny jsou ve špatném stavu, hlavně pokud jde o chemické znečištění. Obiloviny ale mají rozhodně méně chemických látek než hovězí nebo vepřové maso. Uvědomme si, kolik obilovin přejde přes tělo zvířat za jejich celý život a postupně se v nich uloží. Tímto způsobem „získáváme“ víc škodlivin než z potravy z říše rostlin. Obiloviny i zelenina obsahují velké množství vlákniny, která na sebe váže těžké kovy a odvádí je z těla ven. Masitá strava tuto vlastnost nemá a navíc stagnuje ve střevech o hodně déle a tím i to, co by se normálně nevstřebalo, má dostatek času, aby se dostalo do krve i tkání.

Na problém se můžeme podívat ještě z jiného pohledu. Máme-li si vybrat ze dvou ekologicky znečištěných potravin, masa a obilovin, je vždy lepší si vybrat potravu, která je po stránce biologické pro naše tělo hodnotnější a zdravější. Samozřejmě, pokud máme možnost si vypěstovat ekologicky nezávadné potraviny, je to pro nás velké plus.

Obiloviny jsou tvořeny z velké části složitými cukry – polysacharidy. Jejich trávení začíná již v dutině ústní enzymem zvaným ptyalin. Pokud dobře obiloviny nerozkoušeme a neprosliníme, bude jejich trávení neúplné. Proto si udělejte na jídlo čas a dobře kousejte.

Obilné mléko

Mléko je pro savce, tedy i pro člověka ideální potravinou. To však platí pro novorozence a kojence. Pro člověka by doba kojení měla trvat jeden rok. V posledních desetiletích je však nezastupitelné mateřské mléko nahrazováno sušeným mlékem kravským. To má za následek narušený metabolismus minerálních látek, alergie, obezitu a

start téměř všech civilizačních nemocí. Maminky mají dostatek mléka jen výjimečně. Je to začarovaný kruh. Od útlého dětství byly překrmovány těžce stravitelnými živočišnými bílkovinami s přebytkem tuku bohatého na nasycené mastné kyseliny. Tento tuk se většinou usazuje v oblasti reprodukčních orgánů, přispívá ke špatné průchodnosti vejcovodů. Svědčí o tom četná sterilita a riziková těhotenství. Podobným způsobem jsou vytvářeny blokace v mléčných žlázách. Dětem, jejichž matky ztratily mléko, je zhruba od dvou měsíců věku možné nahradit mateřské mléko obilným mlékem, doplněným jedním jídlem z kozího mléka nebo z čerstvého kravského mléka, u některých Sunarem. Ideální je, když nestačí kojení, kombinovat mateřské mléko s mlékem obilným. Pro děti do půl roku věku připravujeme mléko tak, aby bylo bez lepku, to znamená z rýže, jáhel, kukuřice, stejně postupujeme i u starších dětí alergických na lepek.

ZÁKLADNÍ POSTUP

60 dkg rýže, 20 dkg jáhel (krup nebo ova), 15 dkg cizrny, čočky nebo fazolí azuki, 5 dkg olejnatých semen (sezam, len, slunečnice, dýně, mandle), kousek mořské řasy Kombu nebo Wakame,
1 polévková lžíce ječmenného sladu – sladovit.

Obilí a luštěniny namočíme na noc do pěti až osminásobku vody. Komponenty klademe na sebe ve vrstvách, a to od JIN k JANG, to znamená olejnatá semena, luštěniny, kroupy, rýže (případně jáhly). Ve vodě z namáčení vaříme připravenou směs v tlakovém hrnci dvě hodiny na mírném ohni. Vzniklou uvařenou směs přendáme do přehřátých sklenic a pasterizujeme. Před podáváním sklenici ohřejeme, přidáme 1 až 2 lžičky sladovitu a rozmixujeme nebo přepasírujeme. Občas můžeme přidat i trochu karobu (svatojánský chléb).

Zelenina

Žijeme v zemi, kde se zelenině daří. Pěstují se různé druhy, ale horší je to již s konzumací. Je až neuvěřitelné, jak málo lidí zeleninu jí. Když se svých pacientů zeptám, kolikrát za týden mají zeleninové jídlo, tak mi dva ze tří odpoví: „Jablek jím hodně každý den“. Zpočátku jsem se tomu smála, ale postupně mé smích přešel, a zjistila jsem, že si lidé opravdu pletou ovoce se zeleninou a doporučené změny v jídelníčku většinou omezí na větší spotřebu ovoce jak domácího, tak drahého jižního. Pokud se přece jen dostaneme ke spotřebě zeleniny, zjišťuji, že se dostane na stůl jen v polévce, a to ji ještě mnozí po vyvaření vyhazují. V lepším případě si lidé dají občas zelí, kapustu nebo špenát. A tím to končí. To je velká škoda. Ochuzujeme organismus o kvalitní vlákninu, vitaminy, minerály, ale i „jazýček“ o mnoho zajímavých chutí. Ani estetická složka talíře není zanedbatelná, když ozdobíme talíř zeleným salátem, červenou mrkví a oranžovou dýní, nádherné upravený pokrm lahodí našemu oku. Ne nadarmo se říká, že jíme také očima.

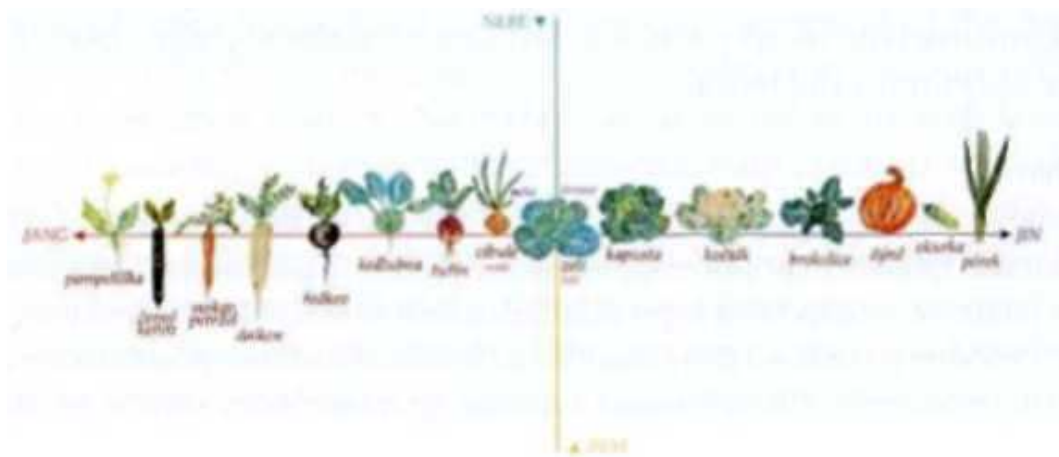
Na trhu je zeleniny dostatek, ani v zimě se nemůžeme vmlouvat na to, že není. V obchodech je stále mrkev, petržel, celer, cibule, ale i zelí, kapusta, často i ředkev, červená řepa a kedlubny. Kdo má zahrádku, může mít celou zimu kadeřávek, pórek a úplně každý může mít za oknem ve vatě řeřichu nebo v květináči cibulovou nať. Pokud budeme střídat každý den dva druhy zeleniny a budeme obměňovat různé způsoby úpravy, celou zimu máme z čeho vařit a ani jeden den jídlo nebude stejné. Když k tomu přidáme různé způsoby krájení, budeme překvapeni pestrým a chutným jídelníčkem. Na jaře a v létě je situace ještě lepší. Máme nepřeberné možnosti pěstovat různé druhy – květák, mangold, ředkve a ředkvičky, pastinák, ale i méně známé a neprávem opomíjené druhy, jako je brokolice, tuřín a další. Příroda nám dává ještě daleko víc. Například divoké zeleniny jsou pro naše zdraví doslova balzámem: listy a kořeny pampelišky, řebříčku, vojtěška, bršlice, ptačinec, žabinec, lopuch a samozřejmě nezbytná a velmi cenná kopřiva. Vše kolem nás roste pro nás a je škoda toho nevyužít.

Každá potravina, tedy i zelenina, má svou energii. Některá má více energie kompaktní – JANG, jiná více energie jemnější,

difuznější – JIN. Abychom byli zdraví, potřebujeme obě vitální energie.

Podle obsahu energie můžeme zeleninu dělit:

- Na zeleninu s větším podílem JANG – je pevnější, hutnější a kompaktnější. Roste kolmo do země nebo vodorovně nad ní. Má větší obsah sodíku. Domovem je v chladnějším pásmu a na její přípravu je třeba delší doba varu,
- Naopak zelenina JIN je měkčí, vodnatější, roste nahoru nebo těsně pod zemí. Má větší obsah draslíku. Nalezneme ji v teplejším pásmu a vyžaduje kratší dobu varu.



Rozeznáváme tři druhy zeleniny:

1. kořenovou (mrkev, petržel, pastinák...), která má více energie JANG;
2. kulatou (cibule, zelí, dýně...) s vyrovnaným obsahem JIN a JANG;
3. listovou, která oplývá energií JIN.

Protože je příroda velmi moudrá, každá rostlina obsahuje obě energie. Více energie JANG je v kořenu mrkve, ale mrkev má i nať,

kteřá je zelená, rozvětvená. Červená řepa má bulvu i listy a tím je její energie vyvážená. Protože potřebujeme harmonii obou energií, je nejlépe, když jíme obě části. Proto je nesmyslné vyhazovat nař mrkve, kořínky z póřku nebo listy červené řepy. Dají se z nich připravit velmi chutné a zajímavé pokrmy a navíc se obohatíme nejen o vitální energii, ale i minerály a stopové prvky v těchto částech rostlin obsažené.

Náš talíř by měl obsahovat nejen zeleninu kořenovou (mrkev, petržel, pastinák...), zeleninu kulatou (cibule, zelí, dýně...), ale i zeleninu listovou (různé druhy natí, póřek...). V létě sortiment obohatíme o zeleninu divokou a můžeme říci, že jsme udělali hodně pro své zdraví.

Zeleninu většinou tepelně upravujeme. Doba tepelné úpravy je závislá na ročním období, teplotě okolí a naší momentální kondici. Pochopitelně v teplém létě budeme zeleninu tepelně upravovat jen velmi krátce a na talíři přibude větší množství syrové zeleniny. Naopak v zimě dobu varu prodloužíme. Dlouhodobým vařením se sice ničí některé vitaminy, ale vitální složky zeleniny se upraví tak, že jsou pro nás stravitelnější. Abychom měli vše potřebné, používáme zeleninu jak krátce, tak déle tepelně upravenou. Podle ročního období doplňujeme syrovou zeleninou. Tím tělu dáme všechny předpoklady k dobré regeneraci, práci a hlavně ke zdraví. O důvod víc mít radost z jídla.

V dalších kapitolách si představíme různé druhy tepelné úpravy zeleniny. Všechny uvedené recepty jsou jen návrhem a můžete je podle vlastní fantazie upravovat a doplňovat.

Nishime

Krásné exotické slovo japonského původu má pro nás tajuplnou příchut'. Také jídlo tímto způsobem připravené je krásné a chutné. S nishime začínáme proto, že je po stránce energetické nejvyváženější a hodí se ke každodennímu jídlu. Je velmi vhodné pro zdravé děti i dospělé, ale je také základním způsobem úpravy zeleniny pro

nemocné. Přináší energii a správně upravené živiny vhodné pro léčbu různých nemocí. Tento jednoduchý způsob přípravy není náročný na čas ani energii. Principem je navrstvení různých druhů zeleniny na sebe. Dospod dáme zeleninu nejvíce JIN, protože JIN energie stoupá nahoru, a na ni postupně vrstvíme zeleninu ve stoupajícím směru JANG. Nahoře bude zelenina nejvíce JANG. Takto připravené vrstvy opatrně podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem tak, aby se zelenina nepromíchala. Vody dáme tolik, aby byla vidělá, ale aby nepřesahovala horní okraj zeleniny. Mírně osolíme mořskou solí a případně okořeníme některým přírodním kořením. Vaříme pod pokličkou velmi pomalu na mírném ohni. Pokud je vody už málo, můžeme trochu opatrně přilít. Doba varu (10 až 30 minut) závisí na druhu zeleniny. Po dovaření odstavíme a můžeme nechat ještě několik minut pod pokličkou dojít. Přípravu zvládne každá hospodyňka, rozhodně je jednodušší než bramborový salát.

ZELÍ S CIBULÍ A MRKVÍ

Na dno kastrolu dáme cibuli nakrájenou na půlměsíčky, na ni navrstvíme najemno nakrájené zelí a nahoru nudličky mrkve. Lehce osolíme mořskou solí, posypeme tymiánem. Opatrně zalejeme vodou nebo zeleninovým vývarem a na mírném ohni pomalu vaříme 15 až 20 minut. Na talíř podáváme spolu se dvěma kopečky rýže natural a trochou čocky s opraženou cibulkou. Dozdobíme lžičkou kvašené zeleniny.

Recept obměníme například takto: na dno kastrolu dáme kousek mořské řasy kombu, na ni na kostičky nakrájenou cibuli. Ve druhé vrstvě budou kolečka pórků, nahoře kostičky dýně hokaido, případně můžeme nahoru dát pastinák nebo petrželku. Mírně osolíme, okořeníme bazalkou nebo saturejkou a postupujeme jako v předchozím receptu.

Tyto ukázky jsou základním návodem. Zkuste si je, ale nezůstávejte jen u nich. Můžete kombinovat různé druhy zeleniny a způsoby krájení. Někdy jsou dobré malé kostičky, ale více sladké chuti a energie zachováme v zelenině, která je nakrájená na větší kostičky. Nebojte se střídát druhy i krájení. Každé jídlo je pak

originální. Tímto způsobem můžeme připravit jen jeden druh zeleniny. Například nakrájíme mrkev na větší kostky, dáme do kastrolu, podlijeme malým množstvím vody a pomalu vaříme bez pokličky s malým množstvím mořské soli. Dostaneme velmi sladké jídlo. Jako obměnu můžeme pod mrkev dát kolečka cibule, čímž změníme chuť i výživovou hodnotu. Vynikající je stejným způsobem připravený pastinák nebo petržel, také dýně (nejlépe hokaido) získá vynikající chuť. Obměnou způsobu úpravy je vaření bez pokličky. Získáme tak jiné jídlo. Je dobré vše

střídat. Tyto dva způsoby mají velkou výhodu v tom, že při nich nepotřebujeme olej nebo jiný tuk. Jsou lidé a hlavně jejich nemoci, při kterých je právě snížení spotřeby luku velmi žádoucí. Ať to jsou nádory nebo komplikace mozkové aterosklerózy apod. V tom případě je tento způsob úpravy základním receptem na přípravu každodenního jídla.

SLADKÝ NÁPOJ

Podle tradiční čínské medicíny je kombinace cibule, zelí, dýně a mrkve, a hlavně šťáva vzniklá tímto způsobem úpravy léčivá na oblast slinivky břišní a sleziny. Tyto čtyři zeleniny na sebe navrstvíme v pořadí, jak je shora uvedeno (nemáme-li dýni, použijeme cuketu, nebo použijeme jen tři druhy zeleniny). Opatrně zalijeme vodou a pomalu dusíme alespoň 20 minut. Tekutina je balzámem pro naše vnitřní orgány. Může se pít každý den. Při této léčivé kombinaci nepoužíváme sůl.

Blanširování

Blanširování je způsob úpravy, který používáme téměř denně při přípravě chutných salátů.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Nakrájíme nebo nastroháme do jednotlivých misek 2 až 3 (případně více) druhy zeleniny. Do hrnce nalejeme vodu, osolíme a přivedeme k varu. Jakmile voda vře, vhodíme první druh zeleniny a

vaříme 1 až 3 minuty. Přecedíme, zeleninu dáme zvlášť a do vody v okamžiku varu nasypeme další zeleninu. Stejně pokračujeme až do zpracování posledního druhu nakrájené zeleniny. Všechny blanširované zeleniny promícháme a ochutíme některou ze záливоek, o kterých budeme mluvit později.

Nejprve blanširujeme zeleninu křehčí a méně aromatickou a později zeleninu kořenovou a silně aromatickou. Doba vaření závisí na druhu zeleniny a také na ročním období. Jemné zeleniny se blanširují kratší dobu, kdežto tvrdé dobu delší. V létě můžeme přípravu urychlit, většinou stačí jen lehké spaření. V zimě dobu varu prodloužíme (asi 2 až 3 minuty). Vývar vzniklý blanširováním zeleniny nevytléváme. Je vhodným základem pro polévky nebo na podlití jiného druhu zeleninových jídel.

PŘÍKLADY KOMBINACÍ NA BLANŠIROVANÝ SALÁT

Nakrájíme si pórek na kolečka, nastrouháme kedlubnu a cibuli na půlměsíčky, mrkev na jemné nudličky. Postupně blanširujeme ve stejné vodě a nakonec spolu promícháme.

Další kombinace:

- čínské zelí, cibule, dýně, petržel;
- kapusta, ředkev, červená řepa, pastinák;
- zeli, kopřivy, cibule, mrkev.

To jsou jen návrhy, ostatní je na vaši fantazii. Je dobré kombinovat jen dva druhy zeleniny, cibuli a mrkev, nebo cibuli a červené zelí, ale vynikající je kombinace více druhů dohromady. Bohatý sortiment zeleniny umožňuje mít každý den jiný salát, a to jak chuťově, tak barevně. Nezapomeňte, že je dobré střídat i způsob krájení.

Dochucování salátů

Jakmile máme zeleninu blanširovanou a dobře promíchanou, můžeme přidat jemně nakrájenou syrovou mrkev a pokapat připravenou zálivkou ze sójové omáčky, vinného octa a lžičky sladěnky (obilný slad). Vše dobře promícháme a v trošce teplého

zeleninového vývaru rozpustíme, zalejeme salát a necháme chvíli odležet. Někdy stačí zeleninovou směs smíchat s několika lžičkami kysaného zelí. Jeho enzymy salát velmi dobře chuťově upraví. Použít můžeme i jiný druh kvašené zeleniny. Občas přidáme křen, česnek nebo zázvor. Čerstvý kořen zázvoru nastrouháme na jemném struhadle, vytlačíme z něj šťávu, zbytek vyhodíme. Ze zdravotního a chuťového hlediska je lepší používat vždy jen jeden druh koření. Velmi dobrý salát získáme, když nakonec zamícháme trochu nastrouhaného jablíčka nebo přidáme ovařené rozinky. Chuť zpestří i opražené a nakrájené oříšky nebo mandle. Zapojte svou fantazii a zkuste různé kombinace. Než vyzkoušíte všechno, co jsme vám doporučili, máte několik měsíců co vařit a jistě se nebudete opakovat.

V letních měsících je dobré používat více syrové zeleniny. Proto při přípravě salátů můžeme blanširovat jen jeden druh zeleniny a ostatní přidat v syrovém stavu a dobře spolu teplou i studenou zeleninu promíchat a dochutit. Jemné druhy jako čínské zelí, ředkvičky můžeme bez uvaření smíchat s kysaným zelím a nechat odležet. Enzymy se už o natrávení postarají. Nebojte se do salátů používat divokou zeleninu. Např. kopřivy, vojtěšku, list pampelišky, řebříček, řeřichu apod. Na jaře a v létě je jen lehce spaříme nebo mohou být i syrové. Do salátu můžeme dát i uvařenou mořskou řasu. Chuťově i minerálově je dobrým doplňkem. Někdy přidáme i naklíčená semena čočky, zelené sóji Mungo apod. Saláty jsou velmi zdravé a chutné, stačí jen zkusit je zařadit do každodenního jídelníčku. Jejich příprava netrvá dlouho, a proto je můžeme mít každý den.

Dušení

Tato příprava je velmi dobře známa, proto se pokusíme dát vám několik nových tipů pro její použití.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Nakrájíme cibulku a jeden nebo více druhů zeleniny. Do kastrolku kápneme trochu kvalitního rostlinného oleje a po jeho rozehřátí přidáme cibulku, kterou lehce osmažíme. Hned z počátku přípravy mírně osolíme mořskou solí. Po zpěnění cibulky přidáme zeleninu a několik minut restujeme. Podlejeme vodou nebo zeleninovým vývarem a pod pokličkou na mírném ohni dusíme. Doba přípravy je opět závislá na druhu zeleniny a na ročním období. Průměrně trvá 10 až 30 minut. Kombinujte podle chuti a fantazie:

- cibule, mrkev;
- cibule, zelí, mrkev;
- cibule, kapusta, pastinák;
- cibule, dýně;

Další kombinace jistě vymyslíte sami.

Změnu pokrmu docílíme nejen kombinací druhů, ale i způsobem krájení. Základní recept můžeme dále různě obměňovat. Hustší konzistenci získáme přidáním trochy maizeny (kukuřičný škrob) nebo triceny (pšeničný škrob) na konci varu, poté ještě lehce povaříme. Velmi dobrou chuť docílíme přidáním trochy rozmixovaných uvařených luštěnin (fazole, cizina, čočka).

Jeden z mnoha příkladů:

Nakrájíme a na trošce rostlinného oleje orestujeme cibuli, přidáme najemno nastrohané zelí, podlejeme a na mírném ohni dusíme do měkka. Nakonec zahustíme rozemletými fazolemi nebo cizrnou, dochutíme sójovou omáčkou. K okyselení je nejlepší kysané zelí, které dodá nejen kyselou chuť, ale i enzymy a minerály, jež v běžném octu nenajdeme. Vhodný je také jablečný, vinný ocet nebo ume ocet. Velmi dobrým zpestřením jsou různá koření. Vyhýbáme se příliš ostrým, která ovlivňují nejen chuťový efekt jídla, ale i

zdravotní stav. Máme mnoho přírodních koření, fenykl, anýz, zázvor, tymián, koriandr, saturejka, majoránka. Přidáváme je během dušení.

Smažení

Smaží se velmi často, a to především maso nebo i sýry. Ale smažit se dá i zelenina, má pak velmi dobrou chuť, která příjemně překvapí i ty největší odpůrce zeleniny. Smažíme na kvalitním rostlinném oleji tak, že kousky ponoříme do rozpáleného tuku a necháme krátce působit. Zeleninu vytáhneme, lehce osušíme v ubrousku od přebytečného tuku.

Pro slavnostní příležitosti připravujeme tzv. tempuru.

TEMPURA

Připravíme řídké těstíčko z vody a celozrnné mouky, dobře promícháme a necháme několik hodin odležet. Směs můžeme dochutit a obarvit kořením kurkuma. Kousky zeleniny namočíme do těstíčka, rychle ponoříme do rozpáleného oleje a několik minut smažíme. Pro tento druh přípravy se hodí téměř všechny druhy zeleniny. Zkuste osmažit kolečka mrkve, petržele nebo celeru. Vynikající je i kedlubna nebo dýně hokaido. Příjemně překvapí tempura z mrkvové natě nebo kořínku pórku (nejprve lehce povaříme).

Tento způsob přípravy nepoužíváme denně, zvláště u nemocných lidí musíme být opatrní a při vážnějších onemocněních se touto způsobu přípravy raději vyhneme. Děti a hlavně kojící matky mohou mít toto jídlo opravdu často, protože potřebují větší množství tuku.

Omáčky

Součástí tradiční české kuchyně jsou omáčky. Bohužel většinou se dělají se spoustou smetany, másla, mouky a vajec. Ale dají se připravit podstatně jednodušeji a zdravěji.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Cibulku na oleji orestujeme do sklovata a spolu s pastinákem či petrželí nakrájenými na větší kusy dusíme do měkka. Při dušení můžeme přidat směs koření, kterou zabalíme a převážeme do bavlněného hadříku, Po uvaření do měkka propasírujeme nebo rozmixujeme – přidáme trochu sójové omáčky a případně láku z kysaného zelí, nebo jablečného octa, ume octa, zázvorové šťávy, či hořčice. Smetanu nahradíme sušeným kokosovým nebo ovesným nápojem, nebo můžeme použít povařenou rozmixovanou tofu. Nakonec mírně zahustíme maizenou, ku-zu, nebo arou-rut. Přidáme-li před koncem vaření k této omáčce trochu kopru, budeme příjemně překvapeni chutnou a zdravou „koprovkou“. Přidáme-li křen, bude křenová, pokud do ní přidáme nakrájené kvašené okurky, dostaneme znojenskou.

ČERVENÁ OMÁČKA

Červenou omáčku uděláme tak, že v základním receptu použijeme mrkev a červenou řepu, můžeme přidat trochu papriky i trochu rajčat či protlaku (pokud nemáme závažné jinové onemocnění) a ochutíme kořením, které používáme u rajske omáčky.

SMETANOVÁ OMÁČKA

Pokud nám chybí tradiční smetanové omáčky, můžeme si připravit podobnou, ale nesrovnatelně zdravější omáčku. Stejně jako v základním receptu – dusíme cibulku s pastinákem nebo petrželkou do měkka. Rozmixujeme do hladká trochu uvařené rýže, několik lžic amasaké, kousek sójového sýra tofu a trochu kysaného zelí se zeleninovým vývarem. Směsi zalejeme zeleninou a ještě promixujeme. Opět můžeme přidat kopr nebo křen. Podobně můžeme připravit například mrkvičku s hráškem.

Jinou chutnou omáčku připravíme ze samotné dušené cibule.

OMÁČKA Z CIBULE

Dvě větší cibule nakrájíme, osmahneme na malém množství oleje a dusíme s trochou vody nebo vývaru do měkka. Vzniklou směs rozmixujeme, zahustíme škrobem a dochutíme sójovou omáčkou.

Stejně chutná omáčka se dá připravit z dušené mrkve nebo dýně hokaido nebo cukety. Jistě vás napadnou i jiné varianty.

ŠPENÁT Z KOPŘIV A BRŠLICE

Nakrájíme malé rostlinky kopřiv a bršlice, ponoříme je do horké vody a lehce spaříme. Můžeme spárovat i celé rostliny a pak je nakrájet. V kastrolu si osmahneme cibulku, na ni přidáme spařené listy a jen zcela lehce orestujeme. Směs dáme do mixéru, přidáme vodu, kterou jsme spařili zeleninu, eventuálně považené tofu, trochu česneku a mixujeme. Zahustíme maizenou, dochutíme sójovou omáčkou. Vyzkoušejte si poměr kopřivy a bršlice, každému chutná jiné složení. Tento pokrm můžeme také dělat jen z kopřiv nebo jednu z bylin nahradíme mangoldem nebo listy brokolice. Řiďte se vlastní fantazií a chutí. V zimě můžeme použít listy kadeřávku.

K omáčkám přidáme různé druhy celozrnných obilovin, rýži natural nebo oves. Můžeme připravit celozrnné knedlíky.

CELOZRNNÉ KNEDLÍKY

Rozemeleme celozrnnou obilovinu, smícháme s celozrnnou moukou, vytvoříme válečky, které zabalíme do plátna nebo gázy a vaříme půl hodiny v osolené vodě. Jako doplněk dáme trochu luštěnin nebo pečený či smažený sýr tofu nebo obilné maso seitan. Nezapomínejte, že hlavně děti mají rády omáčky, a proto jim je dopřejte v dostatečné míře.

Napařování

Opomíjený a přitom velmi jednoduchý způsob přípravy zeleniny zachovává vynikající chuť, kvalitní živiny, minerály a vitaminy.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Do kastrolu dáme trochu osolené vody a napařovací sítko (napařovák na knedlíky, nebo raději nerez napařovák na zeleninu), na ně klademe několika způsoby zeleninu.

Nejvíce energie a živin zachováme v celé zelenině, např. celou mrkev, petržel, menší cibuli, ředkvičky apod. Můžeme ukrojit kus zeli a dát jej napařit. Zeleninu lehce posolíme, přikryjeme pokličkou a 5 až 15 minut napařujeme. Doba tepelné úpravy se řídí druhem zeleniny a ročním obdobím. V létě dobu zkrátíme, v zimě prodloužíme.

Napařovat můžeme i nakrájenou nebo nastrouhanou zeleninu. Dáme ji buď vedle sebe, nebo na sebe. Tím docílíme vždy jiné chuťové kvality. Například kombinujeme vrstvu zelí a mrkve nebo pórek a petržel. Při jejich přípravě můžeme použít některé z přírodních koření. Zeleninové natě a divoké zeleniny získávají napařováním velmi dobrou chuť a vhodně jimi můžeme ozdobit i talíř. Zkuste třeba napařit malou bulvu červené řepy a před podáním ji rozkrájejte na plátky. Takto si uchová co nejvíce sladké chuti.

Pečení

Tohoto způsobu úpravy zeleniny používáme málo a je to škoda. Získáme chutné jídlo zvláště vhodné pro zimní období. Plátky zeleniny, případně celou menší zeleninu dáme na plech, podlejeme, osolíme a ochutíme sójovou omáčkou. Pečeme 20 až 30 minut. Můžeme dělat každou zeleninu zvláště nebo smíchat různé druhy a péct dohromady. Vyzkoušejte kombinace pečené zeleniny s obilovinami.

Vaření

Tento způsob přípravy jistě blíže nemusíme představovat, zelenina se vaří v lehce osolené vodě. Doba varu závisí na zelenině a ročním období. V zimě je vhodné občas zeleninu připravit vařením v tlakovém hrnci, zvýrazníme tak její sladkou chuť a dodáme jí množství kvalitní energie. Nezapomeňte vyzkoušet nejrůznější kombinace.

Mléčně kvašená zelenina

Mléčné kvašení jako způsob konzervace zeleniny na zimu se v našich zeměpisných šířkách používá od nepaměti. Je známo, že dávní mořeplavci používali kysané zelí na dlouhých cestách jako prevenci proti nemoci zvané scorbut, která je způsobena nedostatkem vitamínu C.

Pro své nesporně vysoké hodnoty je mléčně kvašená zelenina vynikajícím potravinovým doplňkem i pro celou současnou populaci. Vždyť regeneruje střevo, podporuje růst střevní mikroflóry, udržuje rovnovážné složení žaludečních šťáv, zlepšuje trávení, napomáhá udržení acidobazické rovnováhy, posiluje imunitu, podporuje krvetvorbu, má antitoxické a povzbuzující účinky.

Kvašená zelenina působí nejlépe, jíme-li ji v malém množství denně, nejlépe jako přílohu k jídlu či jako součást salátů.

PŘÍPRAVA

Vhodné zeleniny na kvašení jsou: zeli bílé či červené, cibule, mrkev, ředkve, červená řepa, ale i další.

Nastrouhaná zelenina se promísí se solí a po vrstvách se důkladně natlačí do skleněné nebo kameninové nádoby.

Pro život v paneláku je vhodnější příprava na kratší dobu uskladnění. Použijeme 1 až 1,5 % soli a jeden nebo dva druhy zeleniny (ne více kvůli pestrosti). Zeleninu natlačíme do čtyřlitrové láhve, překryjeme mikrotenovým sáčkem a zatížíme lahvi s vodou nebo pískem. Láhev umístíme při pokojové teplotě na místo, kam

nesvítí přímo světlo. Necháme 3 až 5 dní kvasit. Po zkvašení dáme do menších sklenic a uložíme do ledničky. V této podobě vydrží i několik měsíců.

Máme-li k dispozici chladný sklep, je výhodné nakládat zeleninu pro dlouhodobě kvasný proces – klasicky se k tomu používá zelí. Smícháme nakrouhané zelí spolu s nakrájenou cibulí a s 1 až 1,5 % soli. Na dno kameninové nádoby se sifonem dáme kopr, kmín a překryjeme celými listy zelí, pak po vrstvách tlačíme připravenou směs zelí a cibule. Odebíráme přebytečnou vodu. Navrch dáme vyvařený bavlněný kus látky, prkénko a kameninovou zátěž. (Do zeli můžeme dát kvasit i jablka.) Necháme kvasit 2 až 3 dny v teplé místnosti, pak nádobu uložíme ve studeném sklepě. Stále dbáme na to, aby byla v sifonu voda. Při odebírání vždy důsledně uhladíme povrch zelí a přikryjeme bavlněnou látkou, která nám umožňuje snadnější čištění, aby nedocházelo k oxidaci.

Luštěniny

Luštěniny jsou důležitou součástí stravy. Jako jedna z mála zdravých potravin se občas vyskytují i na současném jídelníčku, vaří je i ve školních jídelnách či restauracích. Ale bohužel ne vždy je to ku prospěchu věci. Závisí totiž na způsobu a kvalitě úpravy, ale také na množství. Tělo potřebuje pravidelný přísun bílkovin a je pro nás výhodnější je přijímat z rostlinných zdrojů. Protože si tělo neumí bílkoviny uložit do zásoby, je třeba je přijímat pravidelně a musíme být opatrní na množství. Nadbytek tohoto stavebního kamene znamená výraznou zátěž pro ledviny, ale nejen pro ně. Proto bílkoviny ano, ale v přiměřeném množství. Vzhledem k této skutečnosti je jasné, jak jsou nesmyslné kombinace fazolí s párkem nebo čočka s vejci, kde se kombinují dva druhy bílkovin a to ještě ve velké kvantitě. Pro každodenní potřebu stačí několik lžic luštěnin. Abychom měli všechny potřebné aminokyseliny a minerály, je třeba je kombinovat s celozrnnými obilovinami a zeleninou. Luštěniny také obsahují uhlovodany, vlákninu a vitaminy. Aby byly pro naše

tělo dobře stravitelné, je třeba znát správný způsob úprav) , a dodržovat určitá pravidla.

ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA V TLAKOVÉM HRNCI

1. Nejprve luštěniny zbavíme kamínků a důkladně propereme.
2. Důležité je vždy luštěniny namočit, nejlépe přes noc. Nejkratší dobu se namáčí čočka a nejdéle sója (12 až 24 hodin). Voda, ve které se luštěniny namáčí, se sleje a na vaření se použije nová. Jedinou výjimku tvoří fazole azuki, které můžeme vařit ve stejné vodě, v níž je namáčíme.
3. Pro lepší stravitelnost a kratší úpravu vaříme luštěniny nejčastěji se saturejkou nebo majoránkou. Velmi vhodná a vzájemně se doplňující je kombinace luštěnin s mořskými řasami. Dodávají luštěninám potřebné minerální látky a tím zlepšují jejich stravitelnost a zvyšují jejich nutriční vlastnosti. Nejčastěji používáme kombu, ale i jiné druhy. Vždy dáme kousek řasy vařit s luštěninou, uvařenou mořskou řasu nakrájíme a přidáme do luštěninového jídla nebo do salátu či zeleniny.
4. Luštěninu přivedeme do varu, za chvíli opatrně pokropíme studenou vodou, tímto šokem zrychlíme změknutí a zlepšíme stravitelnost. To můžeme několikrát opakovat.
5. Natlakujeme a vaříme. Doba varu závisí na druhu a velikosti luštěnin. Čočka se vaří 15 až 20 minut, fazole podle druhu a velikosti 30 až 40 minut, hrách 30 až 50 minut, cizrna (římský hrách) 45 minut, sója se vaří nejdéle 1,5 hodiny. (Sóju, která má v naturální formě mnoho zátěžových látek, v době, kdy máme dostatek tradičních sójových výrobků, raději nepoužíváme.) Před koncem varu odtlakujeme, přidáme trochu soli a dovaříme. Na závěr můžeme přidat sójovou omáčku.

Luštěniny můžeme vařit samostatné, ale často je připravujeme dohromady s nejrůznější zeleninou nebo obilovinami. Vznikají nejrozmanitější kombinace chutí, které zpestří náš jídelníček.

Luštěniny uvařené podle základního předpisu můžeme dále ochucovat a upravovat.

Na trošce oleje zpěníme cibulku, vsypeme asi jeden hrnek uvařené čočky, zamícháme a necháme prohřát. Pokud je kaše málo hustá, přidáme trochu maizeny a lehce povaříme. Dochutíme sójovou omáčkou, utřeným česnekem a majoránkou. Máme-li rádi kyselější jídla, můžeme přidat trochu kysaného zelí. Jindy zaměníme česnek za křen a hned máme jinou chuť. Na talíř podáváme s celozrnnou rýží a napařenou zeleninou. Podobně můžeme upravit i jiné druhy luštěnin, fazole, cizrnu apod.

Karbanátky z luštěnin budou chutnat i těm, kteří si bez masa nedovedou představit žádné jídlo.

KARBANÁTKY Z LUŠTĚNIN

Luštěniny rozeleme na masovém mlýnku, přidáme rozemleté kroupy, případně jiné obiloviny. Můžeme přidat i trochu uvařené nebo podušené zeleniny. K této směsi přimícháme nakrájenou a opraženou cibulku, sójovou omáčku a některé přírodní koření. Někdy použijeme křen nebo česnek. Pokud je těsto řídké, zahustíme ho celozrnnou moukou (pohankovou), nebo rozemletými ovesnými vločkami. Utvoříme karbanátky, které smažíme na oleji nebo pečeme v troubě. Pro zjednodušení můžeme použít zbytky luštěnin a obilovin z předchozího dne.

Pokud nepoužíváme máslo, sádlo ani rostlinné margaríny, vyvstane nám otázka, co si dávat na pečivo. Luštěninové pomazánky jsou rychlé na přípravu a hlavně jsou velmi chutné. Dají se udělat z jakékoliv luštěniny.

POMAZÁNKY Z LUŠTĚNIN

Pomeleme nebo rozmixujeme luštěninu, na oleji orestujeme cibulku, přidáme sójovou omáčku a dochutíme přírodním kořením podle vlastního výběru. Někdy můžeme přidat česnek, křen anebo okyselit kysaným zelím. Výběr luštěnin závisí na chuti a možnostech, podobné se dá udělat i pomazánka ze sójového sýra

tofu. Tuto pomazánku namažeme na celozrnný chléb a navrch ozdobíme zeleninou – kvašenou, tepelně upravenou nebo syrovou.

Sója

Sója, královna luštěnin, často bývá nazývána rostlinným masem. Zaslouží si toto označení pro velký obsah bílkovin. Ty jsou však pro nás, zejména ve formě naturální luštěniny a mouky, těžce stravitelné, a proto dbáme na kvalitní úpravu. Sóju užíváme zejména ve formě, v jaké ji po tisíciletí užívají lidé v Asii: TOFU, TEMPEM, NATTO, pasta MISO a sójová omáčka TAMARI nebo SHOYU. Pokud tyto výrobky nemáme k dispozici a chtěli bychom sóju upravit tak, aby zatěžovala organismus co nejméně, je třeba ji upravit podle následujícího receptu.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Sóju přebereme, opereme a namočíme na 12 až 24 hodin. Vodu, ve které je sója namočená, slejeme a nahradíme novou. Vaříme v tlakovém hrnci, nejlépe společně s mořskou řasou a kořenovou zeleninou (mrkev, petržel...). Doba varu je nejméně 1,5 hodiny. Po odtlakování přidáme trochu sójové omáčky nebo soli a ještě chvíli povaříme. Takto uvařená sója slouží jako základ velmi chutných jídel. Na trošce oleje osmažíme cibulku nakrájenou na půlměsíčky. Přidáme hrnek uvařené sóji a jeden a půl hrnku uvařené rýže natural. Vše spolu promícháme a prohřejeme. Dochutíme sójovou omáčkou. Nakonec přidáme lžici kysaného zelí.

Ze sóji se dají připravit velmi chutné sójové sýry tofu, tempeh, natto. Příprava se provádí podle staleté čínské technologie. V prodejnách zdravé výživy – i jinde je již běžně tofu k dostání, ale někdy se dá koupit i tempeh. Úprava je jednoduchá. Tofu je třeba dochutit a většinou je vhodné je tepelně upravovat. Dá se použít na přípravu různých jídel, doplňků i moučníků.

Tofu

V současné době je na trhu mnoho výrobků ze sóji a různé modifikace tofu: uzené, marinované, hranolky nebo trojhránky z tofu obalované v těstíčku, tofu s bylinkami, karbanátky z tofu atd. Většinu těchto výrobků můžeme ohřát přímo ve vakuovém obalu, ve kterém jsou distribuovány, a bez další úpravy podávat spolu s obilovinou a zeleninou.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Tofu nakrájíme na plátky, namočíme do nálevu z vody, solčanky, sójové omáčky, cibule a necháme 20 minut odležet. Plátky klademe na lehce vymazaný plech, zalejeme nálevem, ve kterém jsme tofu namáčeli, a mírně posypeme sezamovými semínky. Pečeme v troubě 20 až 30 minut. Podáváme se zeleninovou omáčkou a celozrnnými obilovinami.

Marinované tofu můžeme osmažit na oleji nebo nakrájet na kostičky, které opražíme na cibuli spolu s různou zeleninou.

Velmi rychlým jídlem je nastrouhané tofu ochucené sójovou omáčkou. Zpěníme trochu cibulky na rostlinném oleji, přidáme nastrouhané tofu a 5 minut restujeme. Tuto směs pak dáme na teplou rýži, přidáme kvašenou zeleninu a máme rychlou a chutnou večeři.

HALUŠKY S TOFU A FALEŠNÝM ŠPEKEM

50 dkg rýže natural, 15 dkg pohankové mouky, 10 dkg hrubé mouky, 1 menší celer, 3 větší cibule, 30 dkg tofu, olej, sůl.

Z hrubé mouky a vody zamícháme řidší těsto, přidáme vychladlou vařenou rýži a promícháme s pohankovou moukou, rukama zpracujeme na řídké těsto, které protlačujeme přes napařovací hrnek nebo síto na halušky do vroucí vody. Promícháme a hotové halušky, které vyplavou na povrch, sebereme, necháme okapat a promícháme s nastrouhaným sýrem tofu, který jsme předtím orestovali na cibulce. Dochutíme šťávou z čerstvého zázvoru. Při podávání přidáme navrch celerový špek, kysané zeli a hlávkový salát.

CELEROVÝ ŠPEK

Celer nakrájíme na drobné kostičky a osmažíme na oleji dozlatova. Na začátku smažení osolíme.

TOFU KRÉM

V létě můžeme tofu rozmixovat s cibulkou, pažitkou a petrželkou, okyselit pár kapkami citronu. Hlavně pro děti je to osvěžující krém.

TATARSKÉ OMÁČKY

Jednu kostku tofu rozmixujeme s trochou zeleninového vývaru, cibulkou, křenem a kysaným zelím, dochutíme sójovou omáčkou a olejem. Používáme jako zálivku do salátů, omáček, na zeleninu, případně jako chutné zpestření obilného masa seitan.

Opět je třeba zapojit vlastní fantazii a co nejvíce používat vlastní recepty. Např. tofu i tempeh připravujeme jako guláš zahuštěný škrobem a dochucený přírodním kořením. Zkuste a uvidíte!

SÓJOVÉ MASO

Připravuje se stejně jako maso normální s tím rozdílem, že se musí dopředu namočit na několik hodin do vývaru ze zeleniny, cibule a sójové omáčky. Další postup závisí na vás. Ať už budete sójové maso dusit, smažit nebo péct na cibulce nebo spolu se zeleninou, vždy připravíte chutné jídlo. Sójové maso se ovšem nutričně nevyrovná tradičním sójovým výrobkům.

SÓJOVÁ OMÁČKA

Vzniká při fermentaci sóji, buď jako meziprodukt při výrobě sójové pasty miso, nebo se připravuje speciálně. Sójová omáčka je bohatá na kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny, vhodné cukry a má velké množství enzymů, vitaminů, minerálů. Všechny tyto pozitivní vlastnosti platí jen pro opravdu kvalitní výrobky. Nejlepší jsou SHOYU a TAMARI, které jsou nejen kořením, ale mají i podstatný příznivý zdravotní význam.

Seitan

Lepek je v tandemu se škrobem poněkud problematický. Pokud jej ale upravíme jako bílkovinný koncentrát, jeho trávení probíhá převážně v žaludku a stává se vhodným bílkovinným doplňkem naší stravy.

ZÁKLADNÍ POSTUP

1 kg hladké mouky smícháme s 0,5l studené vody a důkladně vypracujeme v nelepivé, hladké těsto. Zalejeme horkou vodou a necháme 15 minut odpočinout. Pak je vložíme do studené vody a oběma rukama promýváme tak, aby se hmota stále udržovala v celku. Po nasycení škrobového roztoku dáme těsto opět do horké vody. Po 10 minutách proces stále opakujeme, dokud není voda čistá. Škrobovou vodu necháme ustát ve velké nádobě, slejeme a škrob uchováme k zahuštění omáček, zeleniny a moučníků. Zbyde nám hmota podobná gumě – gluten. Do hrnce dáme vodu, nakrájenou kořenovou zeleninu, řasu a sójovou omáčku. Přivedeme do varu a vřazujeme plátky vytvarované z glutenové hmoty. Vaříme asi půl hodiny.

Tento polotovar můžeme sterilovat, čímž ušetříme čas a nemusíme seitan připravovat vždy čerstvý. Seitan používáme dochucený sójovou omáčkou, která doplňuje zbývající aminokyseliny a vytváří tak plnohodnotnou bílkovinu. Dále se upravuje jako maso – pečením, dušením, smažením, dá se použít na přípravu guláše i na různé rolády.

Tekutiny

Lidské tělo tvoří ze 70 % voda. Je v neustálém pohybu, vylučujeme ji močí, stolicí, potem, perspirací do okolí. Voda je nutná k metabolismu a správné funkci mnoha tkání. Proto je třeba ji do organismu dodávat v dostatečném množství. Pro naše tělo je nepříznivý jak nedostatek, tak nadbytek tekutin. Při nedostatku se krev zahušťuje, hůře proudí a tím se snižuje přívod živin do tkání, průtok krve ledvinami, což vede k horšímu odbourávání škodlivých látek z těla. Ani nadbytek tekutin není bez následků. Neúměrně se totiž ředí krev, klesá hladina přenášených živin a kyslíku. Důsledkem je pak velká námaha pro srdce, které musí přečerpávat více tekutin proto, aby byly tkáně úměrně živeny. Je to však zátěž nejen pro srdce, ale také pro ledviny, které jsou nuceny filtrovat více krve. Kolik tedy potřebujeme tekutin a v jaké formě? V lékařské literatuře se uvádí, že je třeba nejméně 2,5 litru tekutin denně. Je to pravda, pokud se konzumuje větší množství masa. Ke svému metabolismu totiž potřebuje hodně vody a navíc škodliviny z něho vzniklé je třeba rychle odplavit z těla ven a k tomu je opět potřebná voda jako kvalitní rozpouštědlo. U stravy makrobiotické je třeba tekutin méně. Při přípravě obilovin, zeleniny a luštěnin se používá velké množství vody a ta přichází s potravinami do našeho těla. Toxických látek, ať už vzniklých metabolismem masa či z jiných složek potravy, je při této stravě přijímáno podstatně menší množství, a není tedy třeba je složitě vyplavovat z těla ven.

O pravdivosti tohoto tvrzení se můžeme přesvědčit, neboť po přechodu na tuto stravu klesá pocit žízně a ten je velmi důležitým ukazatelem našich potřeb. Ale pozor, někdy náš organismus trochu naše vjemy zamění a stane se, že nedostatek tekutin se projeví jako pocit hladu. Proto, když máme hlad, přestože jsme se dobře najedli, zkusme se napít.

Obecně můžeme říci, že když máme ráno a v poledne polévku, měl by nám stačit malý šálek po jídle. Za horka, kdy se více potíme, je třeba příjem tekutin zvýšit. Organismus se při této stravě však

podstatně méně potí. Nemusí totiž z těla odplavovat přebytky a také náš vegetativní systém je více v rovnováze.

Je důležité, aby voda, kterou používáme při vaření nebo v nápoji, byla kvalitní. Vyplatí se přivést si vodu z dobrého pramene, pokud takový ve vašem okolí ještě je. Nemáme-li tuto možnost, můžeme použít různé filtry podle složení vody a podle toho, které škodliviny v ní převažují.

K pití jsou vhodné různé čaje. Nejvyváženější po stránce pH je klasický japonský čaj, čaj bancha nebo kukicha – jsou to čaje z tříletých větvíček a listů čajovníku. Po jídle nám totiž neutralizují kyselost a stabilizují acidobazickou rovnováhu. Tyto čaje dostaneme v prodejnách zdravé výživy. Pokud je neseženeme nebo se vám zdají příliš drahé, máme u nás adekvátní náhradu. Je to čaj, který doporučoval páter Ferda, čaj z větvíček jasanu. Kromě výše zmíněných vlastností se udává i jeho schopnost čistit mysl, a proto je doporučován hlavně studentům. Stačí natrhat jen letorosty jasanu, nejlépe na jaře nebo na podzim, větvíčky nastříhat a usušit. Kousky vyvaříme ve vodě. Páter Ferda doporučuje přidat trochu větvíček šípků. Bylinné čaje jsou vhodné tehdy, když jsou přímo namířeny na nějaký problém. Jsou to léky, a tak bychom s nimi měli zacházet. Pro každodenní pití se příliš nehodí. Naopak při různých nemocech nám mohou být velmi cenným pomocníkem.

Velmi dobré jsou obilné kávy. Můžeme je udělat doma, jestliže opražíme různé druhy obilí a z nich připravíme vývar. Vzhledem k úspěšnosti doby můžeme použít i obilné kávy z obchodu. Běžná je žitná káva. Pomeleme je a smícháme s cikorkou. Vaříme ji buď v hrnku, nebo připravíme v překapávači na kávu. Černá káva s kofeinem není to pravé pro naše zdraví. Její účinek na zvýšení našeho krevního tlaku není příliš velký a je jen krátkodobý, za chvíli jsme na tom hůř než předtím. Černá káva má v naší společnosti úkol spíše sociální. Uvaříme si ji a sedneme si, hlavním motivem je siesta, odpočinek jak v práci, tak doma. I tyto krátké odpočinky jsou velmi důležité a není třeba od nich upouštět. Na trhu je několik druhů rozpustných káv z celozrnných obilovin, např. naše Vitakáva. Když si ostatní v práci uvaří černou kávu, nemusíme se na ně dívat a tiše závidět, ale uvaříme si s nimi tu naši, je stejně černá a přitom zdravá

prospěšná. Uvidíte, že až se vaše chuť pročistí, nebude vám jiná káva už chutnat a budete se divit, jak je možné, že jste ji dříve mohli pít.

Obchody jsou přímo zahlceny různými limonádami a šťávami nejrůznějších barev a chutí. Jsou lákavé, ale pro naše zdraví znamenají velkou zátěž. Spolu s vodou totiž přijímáme množství cukru (nebo umělého sladidla) a také barviva, dochucovadla a stabilizátory. Je opravdu lépe se těmto lákavým tekutinám vyhnout, vždyť po jejich vypití necítíme o nic menší žízeň než předtím a jejich osvěžující efekt je nulový. Daleko lepší jsou neslazené minerální vody, kterých je na trhu dostatek. Pijme tekutiny tehdy, když máme žízeň, a dbejme na kvalitu toho, co vypijeme.

Polévky

Polévka je základním jídlem všech národů. Neznáme etnickou skupinu, kde by polévka nebyla jednou z hlavních součástí jídla. Každý národ má své specifické polévky, které se dědí z generace na generaci. A snad všude se polévky používají jako lék. Například naše specificky národní polévka s nesporně léčivými účinky je kyselo, tradičně připravované z kvásku, kysaného zelí a hub. Ani taková jednoduchá polévka jako česnečka není bez pozitivního vlivu na naše zdraví. Proto správná makrobiotika nemůže zapomenout ani na polévky. Vaříme je denně, a to někdy i dvakrát. Závisí to však na chuti a zvyklosti lidí. Protože jsme každý jiný, jsou i naše potřeby jiné. Návod se nedá stanovit. Dají se však vyzorovat kritéria, podle nichž je možné se orientovat. Měřítkem by nám měla být potřeba tekutin vyplývající z teploty ovzduší, naší činnosti a momentální kondice. Polévky nás kromě tekutin zásobují hojností minerálů, vitaminů a enzymů. Při přípravě polévek podle našich momentálních potřeb klademe důraz na některou z těchto látek. Krkonošské kyselo je polévka vesměs enzymatická a polévka z mořských řas nebo tradiční polévka z kapra (koikoku) jsou zase cenným zdrojem minerálů. Většinou se snažíme, aby polévky byly vyvážené.

Jako základ nám slouží vývar z mořských řas nebo divokých zelenin, případně tvrdých součástí zeleniny jako slupky z kedlubny,

košťály ze zelí, květáku a podobné. Základ nemusíme vařit dlouho, stačí jen 10 až 15 minut. Komponenty dáváme hned do studené vody a nesolíme, aby se ze zeleniny mohly uvolnit minerály. Z tohoto základu vycházíme při další přípravě polévek. Jako zdroj minerálů, vitaminů a energie nám slouží nejrůznější zelenina. Používáme jak zeleninu kořenovou (mrkev, petržel, pastinák, černý kořen...), tak kulatou (cibule, zelí, dýně, červená řepa...). Důležitá je však i zelenina listová. Tu přidáváme většinou až ke konci varu nebo až do uvařené polévky. Je pro organismus zdrojem vitality.

Dobré je nekombinovat mnoho druhů. Úplně stačí 2 až 3 druhy a tím si otevřeme prostor pro širší kombinace. Pestrost zvýšíme různými způsoby krájení. Nejlepší a nejchutnější je kombinace jedné zeleniny kořenové, jedné kulaté a polévku doplníme trochou zelených natí. Opranou a nakrájenou zeleninu vhodíme do vroucího vývaru a hned osolíme a vaříme podle druhu zeleniny několik minut. Obecně platí, že v zimě vaříme déle, v létě kratší dobu, ale opět se řídíme svou chutí, intuicí a potřebou. Někdy, hlavně v zimě, můžeme zeleninu před vařením orestovat na oleji. Sůl dáváme hned na cibulku, případně na první vloženou zeleninu.

Vynikajícím dodavatelem vitaminů, minerálů a enzymů je miso pasta. Je to fermentovaný produkt ze sóji a obiloviny, který dáváme do polévek. Rozmícháme 1 až 2 lžičky pasty v teplém vývaru, vlijeme do polévky, vypneme plamen a necháme chvíli stát. Miso je doslova lékem na naše cévy, snižuje hladinu cholesterolu, odvádí z těla škodlivé látky a radioaktivitu. V neposlední řadě polévce dodá výbornou, lehce slanou chuť, sůl je součástí komplexu, který s sebou nenese negativní důsledky ukládání solí v našem organismu. Podobně působí i kvalitní sójová omáčka.

Mořské řasy v polévkách jsou zdrojem kvalitních minerálů, zejména těch, kterých je v našem okolí nedostatek. Snižují hladinu cholesterolu, udržují pružnost cév a svou jemnou vlákninou pomáhají čistit organismus. Podobný čistící efekt mají houby, které jsou tradiční v polévkách na celém světě.

Zeleninové polévky můžeme prostřídat polévkami luštěninovými, ty jsou dodavatelem aminokyselin. Postupy jsou podobné, zelenina

se do nich používá stejné, navíc přidáme uvařenou luštěninu podle chuti. Podle vlastní fantazie je můžeme obměňovat, a tak vzniknou rozmanité recepty. Polévky můžeme zahušťovat pšeničným nebo kukuřičným škrobem a někdy můžeme přidat i obilovinu nebo celozrnné nudle. Nemusíme se bát ani přiměřeného množství přírodního koření, jako je fenýkl, tymián, anýz, zázvor, kmín, majoránka a další. Velice chutné a zdravé polévky jsou z divoké zeleniny, které mají podobné jako řasy mnoho minerálů (pampeliška, kořen píru na vývar, kořen lopuchu, řebříček, kopřiva a další). Všechny polévky posilují organismus a jsou výborným nastartováním již ráno. Jsou také dobrým aktivátorem enzymů před hlavním jídlem.

Polévky jako lék

DÝŇOVÁ POLÉVKA PRO DIABETIKY

Je velmi jednoduchá na přípravu a velmi chutná. Do vývaru z mořských řas dáme na 5 až 10 minut povařit větší kostky dýně (hokaido) a cibuli. Přidáme miso pastu, necháme chvíli proležet a pak konzumujeme.

KOIKOKU

Je připravena z kapra a má mnoho léčebných účinků. Posiluje vitalitu a energii, zvláště u rekonvalescentů a velmi zesláblých lidí. Působí proti anémii, pomáhá při tvorbě mléka kojících matek. Je vynikajícím zdrojem mnoha minerálů.

Vezmeme celého kapra, vykucháme vnitřnosti. Mlíčí, jikry, srdce a játra bez žlučníku vrátíme nazpět. Celého kapra s hlavou, ploutvemi i šupinami opláchneme, nařízíme na několika místech páteře a dáme do tlakového hrnce, přidáme vodu, lopuchový kořen, trochu vyvařených větviček čaje bancha. Můžeme přidat i jinou kořenovou zeleninu. Pod tlakem vaříme 2 až 4 hodiny. Doba varuje poplatná minerálovému složení vody. Vyjmeme čajové větvičky a zbytek rozmixujeme. Vznikne velmi hustá tekutina, která slouží jako základ dalších polévek se zeleninou. Dobré je nakonec přidat kysané zelí, které vyváží minerály svými enzymy.

Zákusky a dezerty

Většina lidí má ráda sladké. Je to pochopitelné, protože pro správný chod organismu sladkou chuť potřebujeme. Ale není sladké jako sladké a není cukr jako cukr. Jak tedy na to, abychom měli chutný sladký zákusek, který by neobsahoval jednoduchý cukr? Cest je několik a doufáme, že vám poradíme, jak obohatit stůl o zajímavé a chutné zákusky, které splňují všechna potřebná kritéria, jsou zdravé, chutné a pěkné. Recepty berte jako popud k otevření vrátek vaší fantazie, je to jen návod a na vás záleží, co z toho uděláte.

Sladká kaše amasaké

Tradičně se tato kaše fermentuje pomocí koji, což je speciálně naočkovaná rýže. Někdy je k dostání i v obchodech se zdravou výživou, ale její cena je pro většinu z nás málo dostupná, a tak si přiblížme jiný velmi jednoduchý postup. Nejprve si připravíme startér, kterým je naklíčená pšenice (plně nám nahrazuje koji). Obsahuje množství fermentů, které potřebujeme k tomuto procesu.

Klíčení

Způsobů je několik a můžete si vyzkoušet, který vám bude nejlépe vyhovovat. My používáme nejrady dva.

1. Do kastrolu dáme obranou a opanou pšenici, zalijeme vodou a necháme přes noc namočit. Ráno přikryjeme kastrol řídkým plátnem (např. trojcípý šátek z lékárníčky) a pevnou šňůrkou přes lem a ucha převážeme. Obrátíme dnem vzhůru, vylijeme vodu a pšenice nám zůstane na plátně rozložená. Obrácenou nádobu postavíme do dalšího kastrolu či misky a necháme klíčit. Každý den, nejlépe dvakrát denně, vezmeme a přes plátno napustíme vodu, vylijeme a opět postavíme na původní místo. Tak docílíme pravidelného zvlhčení pšenice. Necháme ji klíčit tak dlouho, dokud klíčky nejsou dlouhé asi 3 mm. (Pozor! Neplet'te si klíčky a kořínky!)

2. Druhý způsob je vhodný pro menší množství. Dobře propranou a přes noc namočenou pšenici slijeme, navrstvíme na vlhkou utěrku a druhým koncem přikryjeme. Kropičkou dvakrát denně pokropíme povrch utěrky. Klíčení trvá přibližně stejnou dobu jako u 1. postupu.

Naklíčenou pšenici dáme usušit, v létě na sluníčko, v zimě nejlépe na radiátor, nebo velice pomalu sušíme v troubě. Usušenou pšenici dáme do sáčku a schováme pro další potřebu.

A nyní k vlastní přípravě sladké kaše.

SLADKÁ KAŠE AMASAKÉ

Uvaříme si nejprve nějakou celozrnnou obilovinu. Zpočátku zkusme dva hrnky rýže (může být natural nebo kulatá sladká či loupaná). Do měkka uvařenou obilovinu necháme za občasného míchání zchladnout na 60 °C. Nesmí být studená ani vřelá. Do teplé rýže zamícháme 2 až 3 lžice mouky z rozemleté nebo rozmixované naklíčené usušené pšenice. Dobře promícháme, přikryjeme a zabalíme do dek nebo do peřin. V teple necháme 6 hodin. Poté otevřeme, dáme na oheň a 15 až 20 minut vaňme. Vznikne řídká, sladká kaše a nikdo nebude věřit, že jsme tam nedali žádný cukr. To enzymy z kličku rozložily složené cukry obilí na jednoduché, v našem případě na maltosu. Pokud bychom v procesu pokračovali a převařením enzymy neutlumili, obilovina zksyne.

Kaši můžeme jíst jen tak nebo ji rozmixujeme či propasírujeme na jemný sladký krém. Ten můžeme dochutit oříšky, mandlemi a podobné. Velmi chutná je kombinace amasaké s ovocem, hlavně v parném létě. Můžeme také udělat kakaový krém. Místo kakaá dáme trochu karobu a získáme tím jiný vzhled i chuť.

Kromě rýže můžeme připravit amasaké i z jiných druhů obilovin, případně z kombinace dvou a více druhů. Pšenici nebo jinou tvrdou obilovinu je třeba předem namlít na masovém mlýnku. Z připraveného krému je možné připravit různé barevné a pestré

poháry, které doplníme burisony, ovocem, rozinkami, oříšky. Jistě budou chutnat všem.

ŠLEHAČKA Z AMASAKÉ NA ZDOBENÍ DORTŮ

Na šlehačku si připravíme amasaké z bílé rýže a startér prosejeme přes husté síto, abychom zachovali bílou barvu. Agar-agar necháme 1 hodinu rozpustit v malém množství vody (+ trochu sójového nebo kokosového mléka). Po uvaření amasaké slijeme sladkou šťávu a přidáme do namočeného agaru a uvaříme. Hmotu amasaké i uvařený agar smícháme a rozmixujeme. Pomocí zdobítka můžeme zdobit dorty i zákusky.

Moučníky

Hlavně v zimě a za chladných dnů máme chuť na pečený zákusek. I ten můžeme udělat bez cukru. Postupů je mnoho a jistě každý přijde na nějaký další. Základní postup můžete různě obměňovat.

ZÁKLADNÍ POSTUP

Nejprve si připravíme základní korpus. Vezmeme si jakoukoliv doměkka uvařenou obilovinu (rýže, jáhly, pomletou pšenici, kukuřici a podobně), smícháme ji s trochou celozrnné mouky a důkladně promísíme a vypracujeme v těsto. Je dobré, když je obilovina ještě trochu teplá. Těsto naklademe na plech vymazaný olejem a vysypaný ovesnými vločkami nebo celozrnnou moukou. Vlhkou rukou povrch uhladíme a korpus dáme do trouby zapéct. Velikost a tloušťka závisí na účelu, k jakému ho budeme používat. Běžně dáváme vrstvu o síle 1 až 2 cm. Korpus můžeme upéct i v dortové formě. Pečeme tak dlouho, než se těsto oddělí od okrajů. Nezdaří-li se vám amasaké, to znamená, že bude málo sladké nebo příliš kyselé, můžete jej též využít na zhotovení korpusu tak, že jej zahustíme některou zbylou uvařenou obilovinou nebo špaldovou, rýžovou, jahelnou nebo kukuřičnou moukou a upečeme na vymazaném a vysypaném plechu. Korpus zdobíme podle fantazie dalšími vrstvami. Podusíme nastrouhaná jablka nebo hrušky, smícháme s povařenými rozinkami a přidáme trochu skořice. Jablka nesladíme, ale na uvolnění sladké

chuti dáváme při vaření špetku soli. Směs naklademe na korpus a lehce zapečeme. Mezitím si připravíme drobení z opražených vloček, opražených a nakrájených ořechů, do kterých zamícháme trochu sladěnky (ječmenný slad). Rozemneme namočenýma rukama, naklademe na povrch a ještě chvíli pečeme. Další možností je vrstva máku. Mnoha lidem mák nedělá dobře a způsobuje překyselení žaludku. Proto si připravíme mák s jehlami, které kyselost vyrovnávají. Mák opereme a usušíme na horké pánvičce. Pak ho rozemeleme. Do hrnce dáme vodu, rozinky a přivedeme vše do varu. Na pět hrnků vody dáme dva hrnky máku a jeden hrnek opraných jáhel. Vaříme, až jsou jáhly uvařené. Směs dáme na připravený korpus a trochu zapečeme. Tímto mákem můžeme posypat i celozrnné nudle a podobně.

AGAROVÁ POLEVA

Agar-agar je mořská řasa, která má charakter želatiny a je pro nás velmi zdravá. Agarový prášek nebo vločky namočíme asi na hodinu do vody nebo šťávy z ovoce. Vaříme ji tak dlouho, až se kousky řasy rozpustí. Přimícháme rozmixované ovoce, rozinky nebo i trochu sladěnky. Na připravený korpus naklademe ovoce a směsi jej zalejeme a necháme ztuhnout.

Vynalézavé hospodyňky mohou uvedené vrstvy různě kombinovat a doplňovat. Můžete přidat rozinky, oříšky, mandle, ovoce, případně do agaru zamíchat amasaké.

PLETÝNKY A KOLÁČKY (BEZLEPKOVÉ, INSPIROVÁNO JAPONSKÝM „MOCHI“)

Uvaříme si doměkka rýži natural nebo rýži sladkou a necháme ji trochu vychladnout, Pomeleme ji na masovém strojku. Na vál dáme malou vrstvičku rýžové, kukuřičné či špaldové (pro toho, komu nevadl) mouky a vypracujeme těsto. Mouky je potřeba jen velmi málo. Těsto necháme chvíli odležet. Pak si natřeme ruce trochou oleje a vypracováváme různé pletýnky nebo koláčky, které můžeme zdobit povidly a sezamem. Klademe na plech, který jsme vymazali

rostlinným olejem, a dáme zprudka zapéct do trouby. Pečeme, až je spodek růžový.

Snad se nám podařilo ukázat, že můžeme mít pestrý a chutný jídelníček bez cukrů, tuku, masa a chemických potravin. Všechno záleží na šikovnosti kuchařky či kuchaře, na vůli a odhodlání udělat něco pro ty, kterým jídlo předkládáme. Nebojte se změny, jistě stojí za to.

Recepty jako inspirace pro ty, kteří se bojí tvořit sami

POHÁR č. 1

Použité ingredience: amasaké, mandle, datle, ořechy, arašídý, slunečnicová semínka, karob, ovoce (kompot nebo dušená jablka s rozinkami), agar-agar. Do vysokých sklenic nebo misek dáme na dno trochu burizonů a pak klademe jednotlivé vrstvy:

1. vrstva – burizony polijeme bílým krémem: do mixéru dáme nakrájené a orestované vlašské ořechy, trochu lískových ořechů a rozmixujeme. Pak přidáme amasaké a pár kapek citronu a celou směs mixujeme dohladka. Opatrně nalijeme na burizony a posypeme opranými a na pánvi usušenými slunečnicovými semeny.

2. vrstva – na toto naklademe ovoce (zavařené bez cukru nebo podušené s rozinkami).

3. vrstva – bude tmavá. Do mixéru dáme mandle, 2 až 3 mandle rozmixujeme s trochou amasaké. Pak přidáme další amasaké, trochu instantní obilné kávy (Caro) a karobový prášek.

Ozdobíme šlehačkou z amasaké a agaru. Můžeme podávat i vychlazené místo zmrzliny.

POHÁR č. 2

Pohár připravíme z několika vrstev různých sladkých krémů a ovoce.

1. vrstva – do mixéru dáme mandle a rozmixujeme. Potom přidáme kostku tofu

(považené ve vodě, ještě mírně teplé), lžičku sladovitu, trochu 100% jablečné šťávy, pár kapek citrónové šťávy. Vše důsledně rozmixujeme. Polovinu nalijeme do sklenic.

2. vrstva – jablka nakrájíme na kostky, 1/5 banánu na plátky, přidáme lžici opraných rozinek, lehce podlijeme vodou, přidáme špetku soli na uvolnění sladké chuti a spolu s trochou skořice podusíme. Nalijeme na první vrstvu, můžeme posypat ořechy.

3. vrstva – do mixéru dáme druhou část od první vrstvy, přidáme lžičku karobu a 2 lžice uvařeného agar-agar. Rozmixonujeme a vytvoříme třetí vrstvu, ozdobíme mandlemi a ovocem.

POHÁR č. 3

Postupujeme podobně jako u předchozího receptu.

1. vrstva – vlažnou, doměkka uvaženou rýži dáme do mixéru, zředíme 100%

jablečnou šťávou a rozmixujeme. Pak přidáme nastrouhané vlašské ořechy a rozinky. Smícháme a nalijeme na dno poháru.

2. vrstva – malou chvíli podusíme plátky jablek. Postupně klademe tyto plátky do poháru a prosypáváme strouhaným kokosem.

3. vrstva – na oleji zpěníme lžici sladovitu, přidáme 2 lžice karobu, lžici kávy Caro.

Zalijeme vodou a přivedeme do varu. Do vařicí směsi přidáme 2 lžice sušeného sójového mléka, zahustíme kukuřičným škrobem a důkladně promícháme. Nalijeme nahoru a zdobíme kokosem a mandlemi.

JABLKOVÝ ZÁVIN

Potřebujeme dvě těsta:

1. těsto – 0,5kg proseté špaldové mouky promícháme s 1/4 l vody na řídkší těsto, necháme v chladu odležet.

2. těsto – 0,5 kg proseté špaldové mouky promícháme s ¼ oleje nebo palmového tuku (Planta) na vláčné těsto. Také necháme v chladu odležet a vyválíme. Je vhodné těsta odležet v kameninové nádobě a přikrýt mikrotenem, aby neokorala.

Obě vyválená těsta dáme na sebe a překládáme ze všech stran. Společně rozválíme, podsypáme amarantovou moukou a opět

překládáme tak dlouho, až vznikne kompaktní hmota. A opět necháme v chladu odležet, nejméně hodinu (můžeme i přes noc).

Náplň: Jako náplň použijeme nastrouhaná nebo nakrájená jablka smíchaná s opranými rozinkami.

Těsto vyválíme na rozprostřeném mikrotenovém sáčku, posypeme rozemletými opraženými vlašskými ořechy nebo mandlemi, poklademe jablky s rozinkami, posypeme skořicí a nahoru dáme opět ořechy (místo ořechů můžeme použít i opražené a rozmixované ovesné vločky).

Na bočních stranách přeložíme asi 1 cm těsta a tím vytvoříme boční lem. Pomocí mikrotenu potom srolujeme, přeneseme na plech vymazaný olejem a pečeme ve vyhřáté troubě. V průběhu pečení potíráme a na konci potřeme olejem. Před podáním můžeme závin posypat sušeným sójovým mlékem.

ZAPEČENÁ JABLKA S KARBOVÝM KRÉMEM

Malá jablka podlijeme vodou, posypeme špetkou soli a dáme zapéct do trouby. Mezitím si připravíme krém – na oleji orestujeme lžíci ječmenného sladu, za stálého míchání napěníme. Dvě lžíce karobu, lžíci kukuřičného škrobu a lžíci kávy Caro rozmícháme ve vodě, nalijeme na pěnu a povaříme. Přidáme sójové mléko a vymícháme dohladka. Krém nalijeme na jablíčka a ozdobíme kokosem nebo sekanými mandlemi.

OPLATKOVÉ ŘEZY

150g nastrouhaných vlašských ořechů opražených na suché pánvi smícháme s 50g nakrájených mandlí a lískových oříšku, přidáme 2 lžíce rozinek a 3 lžíce kokosu.

1 dcl oleje zahřejeme, přidáme 2 dcl sladovitu a zpěníme. Přidáme směs ořechů, rozinek a kokosu, vše důkladně promícháme. Přeneseme na koupený kulatý oplatek, rozetřeme a přikryjeme druhým oplatkem. Překryjeme mikrotenem, rovnoměrně zatížíme a necháme mírně ztuhnout. Ostrým nožem nakrájíme na segmenty jako dort.

Do směsi můžeme použít i olejnatá semena a různé usušené a pokrájené ovoce. Snažme se vždy recepty brát jako inspiraci k dalšímu tvoření.

OŘECHOVÝ KOLÁČ

Těsto: 250 g špaldové mouky, 100 g Mišutky, 2 lžíce kukuřičného škrobu, 100g palmového tuku (Planta), 2 dcl rostlinného oleje, špetka soli. 1 celé vejce našleháme s 1 lžící sladovitu. Všechny ingredience promícháme a vypracujeme těsto. Zabalíme do mikrotenu a v chladu necháme odležet.

Nádivka: 300g vlašských ořechů nakrájíme a lehce na suché pánvi orestujeme. Připravíme si 1 dcl čaje z tříletých větviček. Vařící čaj slijeme a přidáme 2 lžíce sušeného sójového mléka a 3 lžíce povidel bez cukru. Vše důkladně promícháme. Směs přivedeme do varu a zahustíme kukuřičným škrobem. Vmícháme nakrájené ořechy a necháme vychladnout.

Vymažeme kulatou formu na pečení, těsto vyválíme asi na 4 mm silný plát, vykrojíme a přeneseme do formy. Přidáme ořechovou náplň a přiklopíme stejným kolem těsta, jako jsme dali dospodu. Ze zbylého těsta vykrájíme kolečka, srdíčka či hvězdičky, kterými ozdobíme vrch koláče. Potřeme vajíčkem našlehaným se sójovým mlékem a zapečeme asi 30 minut dozlatova.

PERNÍČKY

Varianta 1

1 šálek mouky (špaldové, rýžové či žitné, může být i směs), 1 šálek švestkových nebo hruškových povidel bez cukru, 1 šálek Mišutky, umeleme – fenykl, anýz, skořici, badyán, na nakypření můžeme použít vinný kámen, trochu oleje. Vše důkladně propracujeme a zabalené v mikrotenu necháme v chladu alespoň 6 hodin odležet. Pokud je těsto příliš tuhé, přidáme trochu vody. Poté těsto vyválíme, pomocí tvořítek vykrájíme, potřeme vejcem rozšlehaným ve vodě a pečeme na vymaštěném plechu.

Varianta 2

Místo oleje použijeme palmový tuk (Planta), místo povidel slad, který rozšleháme společně s vejcem a tukem a poté zapracujeme mouku. Dále je postup stejný jako u předchozího receptu.

PRACKY

1,5 šálku strouhaných ořechů, 1 až 2 šálky špaldové mouky, 1 žloutek, 3 lžice sušeného sladovitu, 2 lžice karobového prášku, 3 lžice oleje, trochu skořice a voda na zvláčnění. Žloutek, vodu, olej a karob rozmixujeme. Pak postupně přidáváme suchou část a vypracujeme těsto. Zabalené v mikrotenu necháme nejméně hodinu v lednici odležet. Formičky vymažeme olejem, vysypeme moukou, naplníme je těstem, uhladíme a pečeme. Po vyklopení je jemně posypeme sušeným sójovým mlékem.

KOŠÍČKY S TOFU KRÉMEM

1,5 šálku ovesných vloček, 1 až 2 šálky rýžové mouky, 1,5 šálku nastrouhaných ořechů, 1/2 šálku oleje, 1,5 lžice sladovitu, špetka soli. Olej a sladovit rozmixujeme a postupně propracujeme se suchou částí, můžeme přidat trochu vody na zvláčnění. Necháme v lednici 6 hodin odležet. Pokud je těsto příliš tuhé, přidáme ještě trochu vody. Olejem vymaštěné formičky plníme těstem a pečeme v předehřáté troubě 7 až 8 minut. Po vyklopení a vychladnutí plníme krémem.

Krém: Namočíme agar-agar v ovocné šťávě asi na 2 hodiny a pak ho důkladně uvaříme až do rozpuštění. Povařený kousek tofu spolu s uvařeným agar-agar, mandlemi, rozinkami a kouskem margarínu rozmixujeme a plníme pomocí tvarovací plničky.

TRUBÍČKY PLNĚNÉ KROUPOVÝM KRÉMEM

500g špaldové mouky, 100 g mletých oříšků, 150g tuku (Planta), 2 až 3 lžice sladovitu. Zvlášť smícháme mokré (slad, tuk) a suché (mouka, oříšky, sůl) ingredience. Potom přidáme mokrou rozmixovanou směs do suché a důkladně propracujeme. Zpracované těsto vložíme do mikrotenu a necháme v chladu odpočinout nejlépe 6 hodin. Je-li těsto příliš tuhé, přidáme trochu vody. Těsto vyválíme na 2,5 mm silnou placku, rádylkem nakrájíme proužky, které natočíme

na trubičkové formičky a pečeme na vymaštěném plechu v rozeřáté troubě. Po vychladnutí máčíme konce trubiček v čokoládové polevě a plníme krémem.

Čokoládová poleva: 1 šálek vody, 1 šálek ječmenného sladu, 1/2 lžičky skořice, 2 lžíce karobu, 1 lžíce oleje, 1 lžíce kukuřičného škrobu, 1 lžíce agar-agaru. Vodu se sladkem uvedeme do varu, přidáme ostatní přísady rozmíchané v troše studené vody, povaříme do sklovata a ihned použijeme. Trubičky plníme kroupovým krémem.

Kroupový krém: Uvařené kroupy za tepla rozmixujeme, přidáme oříškové máslo, na rozeřátém tuku (Planta) napěníme sladovit, do pěny zavaříme kukuřičný škrob rozředěný v malém množství ovocné šťávy a vše důkladně našleháme.

LISOVANÉ ROZINKOVÉ CUKROVÍ

500 g špaldové mouky, 350 g mletých ovesných vloček, 120g mletých oříšků, 120g ječmenného sladu, 100g tuku (Planta), 250g předem povařených rozinek. Mokrou část (rozinky, slad, tuk) rozmixujeme a propracujeme se suchou částí (mouka, oříšky, sůl) a propracujeme těsto. Zabalené do mikrotenu necháme v ledniče 6 hodin odpočinout. Z těsta pomocí masového strojku nebo lisu tvoříme ploché rohlíčky nebo tyčinky a na vymaštěném plechu pečeme v přehřáté troubě. Slepíme marmeládou bez cukru a můžeme postříkat nebo konce máčíme v kávové čokoládě.

Kávová čokoláda: 1 hrnek vody, 2 lžíce ječmenného sladu, 2 lžíce obilné kávy (Caro), 1 plná lžíce kukuřičného škrobu, 1 lžičku agar-agaru, 1 lžíce sušeného ovesného mléka. Vodu s kávou a sladkem uvedeme do varu, vlijeme do ni kukuřičný škrob rozmíchaný s troškou vody, agar a sušené mléko a za stálého míchání do sklovata povaříme.

KOKOSOVÉ ROHLÍČKY

1,5 šálku strouhaného kokosu, 1,5 šálku Mišutky, 3 lžíce sušeného ječmenného sladu, 3 lžíce špaldové mouky, 2 lžíce oleje, 1 vejce (nemusí být, lze použít kousek povařeného a rozmixovaného tofu). Vše důkladně propracujeme a necháme 6 hodin v chladniče

odpočinout. Vytvoříme rohlíčky a upečeme ve vyhřáté troubě. Můžeme „pocukrovat“ sušeným sójovým mlékem.

CUKROVÍ S AGAR-AGAREM

Cukroví děláme ze dvou samostatných částí:

1. Rozvaříme sušené hrušky a rozemeleme na mlýnku na maso. Do vody namočíme agar-agar, uvaříme a smícháme spolu s hruškami.
2. Připravíme si amasaké z bílé rýže (podle základního receptu – viz sladká kaše amasaké), uvaříme agar-agar a smícháme s amasaké a rozemletými oříšky. Do formiček potom dáme tmavou i bílou část a po vychladnutí vyklopíme.

NEPEČENÉ KULIČKY

1. Hrnec fazoli azuki dáme do tlakového hrnce spolu s 10 až 15 kousky sušených hrušek a 10 vyloupanými sušenými kaštany. Zalijeme vodou a vaříme doměkka asi 40 minut. Hmotu nameleme na masovém mlýnku, pak přidáme namleté oříšky, nakrájené mandle a dochutíme citrónovou šťávou. Vytvoříme kuličky a obalíme v kokosu.
2. Na několik hodin namočíme sušená jablka. Umeleme je a smícháme s opraženými a namletými ovesnými vločkami a opraženými a namletými ořechy. Přidáme mírně podušené rozinky. Tvarujeme kuličky a obalíme v nastrouhaných mandlích.
3. Uvařený kuskus smícháme s jablečným moštem (nebo jinou šťávou), přidáme stejné množství kokosu a rozinky, 1 lžíci ječmenného sladu. Kuličky obalujeme v karobu.
4. Na oleji orestujeme nastrouhaná jablka, přidáme rozinky, lžíci pražených pšeničných kličku, lžíci kokosu, skořici, anýz, špetku soli. Uděláme kuličky, které v troubě usušíme.

CHLEBÍČEK

20 dkg špaldové mouky (nebo směs pohankové, rýžové nebo kukuřičné mouky), 2 vejce, 1/2 lžice sladovitu, 14 dkg nakrájených fíků, 14 dkg nakrájených hrušek nebo jiného sušeného ovoce, 14 dkg rozinek, 14 dkg nakrájených vlašských ořechů,

14 dkg nakrájených slunečnicových semínek. Rozmixujeme 1 vejce se sladovitem a postupně přidáme ostatní ingredience a nakonec zapracujeme mouku a vytvoříme válečky asi 3 cm v průměru (nenechtejte se odradit, jde to poněkud ztuha, výsledek za to stojí). Válečky naklademe na vymaštěný plech, potřeme našlehaným vejcem a pečeme na 150 °C asi 20 minut. Po vychladnutí je zabalíme do alobalu. Před podáváním krájíme na kolečka.

SLEPOVANÁ KOLEČKA

300 g špaldové mouky, 200 g strouhaných ořechů, 2 lžice oleje nebo margarínu, špetka soli, 1,5 lžice sladovitu, voda, karob, 1 vejce (místo vejce můžeme použít našlehané tofu). Rozmixujeme žloutek se sladovitem, karobem a tukem. Přidáme ořechy a sníh z jednoho bílku. Zamícháme s moukou a vypracujeme těsto, které zabalené v mikrotenu necháme v chladničce odpočinout alespoň 2 hodiny. Pak vyválíme a vykrajujeme kolečka, jedno plné a druhé s otvorem. Pečeme na vymaštěném plechu. Po vychladnutí slepujeme náplní a kolečka posypeme kokosem. Náplň: Jedlé kaštiny uvaříme doměkka, přidáme rozinky, nakrájené mandle a dochutíme citrónovou šťávou. Vše rozmixujeme.

JÁHLOVÉ KOLÁČKY

Hrnek jáhel uvaříme doměkka. Do vlažných jáhel zamícháme trochu celozrnné mouky (špaldové, rýžové nebo pohankové) a vypracujeme těsto. Z něho pak vytvoříme kuličky, rozložíme je na vymaštěný plech a dnem malé skleničky v nich uděláme důlek. Zapečeme.

Náplň: Povaříme kousek tofu, rozmixujeme ho se švestkovými nebo hruškovými povidly bez cukru, nakonec přidáme rozinky. Náplň dáme do důlků, posypeme kokosem a opět krátce zapečeme.

JÁHLOVÉ VÁLEČKY

Uvaříme jáhly s rozinkami (poměr vody a jáhel 3:1). Do jáhel vmícháme tahini, nahrubo posekané mandle, kokos, na tuku napěšenou sladěnku, zahustíme Mišutkou. Tvarujeme válečky, které obalujeme v kokosu obarveném šťávou z červené řepy.

BURIZONOVÉ KULIČKY

1 šálek rozinek namočených v sójovém mléce, 2 až 4 baličky burizonů, 1/2 hrnku nahrubo nakrájených mandli, 1/2 šálku sladěnky, lze přidat i trochu karobu. Vše v míse smícháme, přidáme tolik sójového mléka, aby těsto drželo pohromadě. Vlhkýma rukama tvoříme kuličky a obalujeme je v kokosu. Kokos můžeme doplnit nastrouhanou karobovou čokoládou.

BURIZONOVÁ MOZAIKA

1 dcl oleje, 2 dcl sladovitu, podle chuti rozinky, olejnatá semínka a oříšky, 4 baličky burizonů. Zahřejeme olej, přilijeme sladovit. Za stálého míchání vytvoříme pěnu, pak odstavíme z plamene. Přimícháme další komponenty tak, aby vše bylo propojeno sladem. Vymastíme plech a hmotu rukama namočenýma ve vodě rozrovnáme a důkladně po celé ploše prsty upěchujeme. Nakonec zatížíme přes desku. Po vychladnutí nakrájíme. Uchováváme v suchu, pokud pochoutku nesníme, vydrží dlouho.

Jídlo do práce, do školy a na výlety

Jídlo mimo domov je problém lidí, kteří se snaží stravovat zdravě, V dnešní společnosti se ustálil zvyk, že se s sebou nosí pečivo s koncentrovaným tukem doplněným sýrem nebo masným výrobkem. Je to typický příklad stravy plné přebytků a zároveň nedostatků. Činí to velké nároky na regulační mechanismy organismu. Hořčice, kečup a kousek papriky či salátu, které se k tomu v poslední době začaly přidávat, tomu mnoho nepomohou. Je to stále velmi nevyvážená a zatěžující monodieta. Napravit to

můžeme tím, že se i na cestu snažíme udělat ten nejrozumnější kompromis. Máme-li alespoň jednou denně komplexní jídlo, tak jak se jej snažíme v této publikaci popsat, a jsme zdraví, upřednostňujeme chléb s kváskem a větším podílem žita. Namažeme jej pomazánkou z luštěnin nebo tofu, přidáme trochu zeleniny, nejlépe ředkev, čínské zelí, salát, papriku, a hlavně nezapomeneme na zeleninu mléčně kvašenou. Pokud máme metabolickou zátěž na pečenou mouku, můžeme použít místo chleba různé extrudované výrobky, obilné palačinky nebo suširolky podle japonského vzoru.

PALAČINKY

1. Do vody zamícháme některou z instantních kaší (Mišutka, Nomina, Otesánek) bez příchutí a mléka. Přidáme trochu sušeného sójového mléka a soli, na konzistenci palačinkového těsta dohustíme pohankovou nebo špaldovou moukou. Nalijeme na rozpálenou a zlehka olejem potřenou pánev a z obou stran dozlatova smažíme.
2. Uvařené obilí, které zbylo od jídla, zahřejeme a do teplého zapracujeme trochu špaldové mouky. Necháme v teple nakvasit. Našleháme a dohustíme do požadované konzistence pohankovou moukou. Pečeme jako v receptu č. 1.

POMAZÁNKY

Luštěninová: Kvalitně uvařenou luštěninu (cizrnu, fazole, čočku, hrách), jak je uvedeno v kapitole o luštěninách, rozmixujeme s cibulkou, kterou jsme předtím orestovali na oleji, Oleje použijeme relativně více než na běžné jídlo. Přidáme sójovou omáčku a ochutíme česnekem, tymiánem, zázvorovou šťávou vymačkanou z nastrouhaného čerstvého kořene zázvoru. Hotovou pomazánku lze ve sklenici uchovat v chladničce i několik dní.

Tofu pomazánka: Tofu povaříme ve vývaru a postupujeme stejně jako u předchozího receptu. Můžeme použít část tofu uzeného. Pro změnu můžeme použít nastrouhaný křen nebo švestičku ume-boši.

SUŠI ROLKY NEBO KOULE

Na přípravu suširolek potřebujeme bambusovou rohož, kterou zakoupíte v prodejně zdravé výživy. Stejný rozměr jako rohož má plátková řasa nori, která je základem pro tento pokrm. Plátek řasy nažeháme nad plamenem tak, aby jen zlehka změnil barvu, nesmíme jej spálit. Položíme jej na bambusovou rohož a naklademe na ni teplou rýži. Prodává se i speciální sladká rýže pro suši, může se použít i běžná natural. Centimetr až 2 cm po okrajích necháme řasu volnou. Rýži pokapeme rýžovým octem. Do středu naklademe podle fantazie zeleninu povařenou v octové vodě a nakrájenou na proužky, přidáme proužky uzeného tofu nebo sardinky, proužky švestičky ume-boši nebo kysané zelí. Pomoci rohože zarolujeme a stáhneme sevřením dlaní. Natlačíme z boku vyčnívající materiál a uvolníme bambus. Po vychladnutí nakrájíme menší válečky a uložíme do přepravní plastové krabičky.

Koule děláme podobným způsobem, jen pomocí obou dlaní zpracujeme z rýže koule, ume-boši, rybu nebo sýr tofu natlačíme do středu. Kouli zabalíme do nažehnaného plátku nori a dlaněmi utáhneme.

Solení

Pohádka Sůl nad zlato vystihuje podstatu věci. Sůl je mnohdy vzácným a nezbytným doplňkem při přípravě jídla. Má hned několik významů:

1. Doplňuje některé chybějící minerální látky.
2. Je nezbytná pro tvorbu kyseliny solné v žaludku.
3. Její správné množství je rozhodující pro správnou energetickou činnost ledvin. Přijímáme-li soli málo, energie z ledvin uniká a je jí málo v celém organismu. Stejným nedostatkem trpíme při nadměrné spotřebě soli. Energie je pak v ledvinách zablokována.
4. Příjmem soli regulujeme i správný poměr mezi sodíkem a draslíkem. Čím více konzumujeme tropického ovoce a brambor, tím více je třeba solit.
5. Uspokojení touhy po slané chuti.
6. Při přípravě jídla ovlivňuje sul kvalitu a dostupnost živin.

Voda je hlavním partnerem soli ve hře proměn. Poměr mezi solí a vodou ovlivňoval život již prvních buněk v pramoci. Péče o tento správný poměr je důležitým úkolem i pro nás. Vtipně a výstižně komentuje problém lidová moudrost, která se vyšívala na závěsy nad kamny: „Solíte-li, hospodyňky, vzpomeňte si na muže, že když on má velkou žízeň, že pak za to nemůže!“

Uvedme si některé zásady, kterých bychom měli dbát při solení. Pro kojence a batolata není sůl vhodná. Solí šetříme i v dalších letech věku dítěte. Pokud bychom u dětí solení přehnali, mohlo by dojít ke zpomalení vývoje. V lepším případě u nich povzbudíme chuť na cukr a zmrzlinu.

Při přípravě jídel je nezbytné, aby byla sůl dodávána hned při počátku vaření, aby se stala součástí pokrmu. Sůl dodaná do jídla těsně před podáváním způsobí, že je v těle přitahována hlenovitými substancemi vzniklými z nevyužitelných přebytků. Prohlubuje problém, neboť s nimi tvoří zatvrdliny a ty jsou pak hůře odstranitelné.

Jsou však i situace, kdy je výhodnější solit až v průběhu vaření. Chceme-li udělat kvalitní vývar jako základ pro polévky a omáčky, je výhodnější vložit základ (mořské řasy, tvrdé části zeleniny) do studené neosolené vody. Japonská voda má kvalitu nejvíce JIN a je tak nejlépe připravena na sebe navázat JANG minerální látky. V tomto případě dosolujeme po vyjmutí vyvařené zeleniny, před přidáním zeleniny, která je součástí pokrmu, pokud jsme ji předtím se solí neopražili na oleji. Další výjimkou je vaření luštěnin.

Slané potravinové doplňky harmonizují náš organismus tím, že je v nich sůl se svým energetickým protikladem propojena tepelnou úpravou, kvašením, tlakem a dlouhodobým energetickým působením. V evropské tradici je takovým doplňkem kvašená zelenina nebo okurky. V orientálních kuchyních jich nalezneme řadu, mnohé mají někdy až zázračné účinky. Slané švestičky ume-boši, sójová pasta Miso, sójová omáčka Tamari, sezamová semínka opražená a utřená společně s vysušenou mořskou solí – tzv. gomasio.

Jedná se vesměs o velmi účinné substance. Mějte však vždy na paměti naši lidovou moudrost, která praví: „Dobrého pomalu.“

Žvýkání

Žvýkání si zaslouží samostatnou kapitolu. Jeho poslání může docenit jen ten, kdo jej důsledně provozuje v denním životě. Americký doktor Fletcher založil na žvýkání své učení o zdravém životním stylu, jehož prostřednictvím dosáhl vynikajících úspěchů v terapii i v prevenci různých nemocí. Vlna takzvaného „flečrování“ se před druhou světovou válkou rozšířila i do našich krajů. Pokyny Dr. Fletchera směřovaly k dokonalému rozmělnění a proslinění potravy. Rozhodně nás nepřekvapí účinnost tohoto jednoduchého systému, když si uvědomíme, kolik důležitých pochodů má tento přirozený úkon na starosti. Zkusme se nad tím stručně zamyslet.

Nejčastěji si uvědomujeme mechanickou složku tohoto procesu, tedy rozmělnění potravy. Ne nadarmo se říká, že „žaludek nemá zuby“. Když nerozmělníme sousto dostatečně v ústech, v dalších oddílech trávicího ústrojí to nedoženeme. Pokud není potrava dostatečně rozmělněná, je nepřiměřené namáhán žaludek a následně střeva. Ale ani trávicí šťávy plné enzymů nemohou dobře splnit svou funkci, neboť se nedostanou k jednotlivým živinám. Ve slinách je obsažen ptyalin, enzym zodpovědný za štěpení složitých cukrů – polysacharidů. Pokud jej prosliněním potravy dostatečně nezapojíme, dochází později ve střevech ke spontánnímu kvašení potravy, jehož důsledkem je překyselení a nadýmání. Slina je velmi účinná a důležitá tekutina. Kromě ptyalinu obsahuje imunoglobuliny, látky důležité pro obranyschopnost organismu. Když nekoušeme a neprosliňujeme, ochuzujeme se o jednu z důležitých složek imunity.

Pokud správně rozkoušeme potravu, prosliníme a prochutíme, nastartujeme informační systém, který sdělí žlázám v dalších oddílech trávicí soustavy, jak a v jakém poměru mají být produkovány trávicí šťávy. Reflexním způsobem je stisknutím čelistí

stimulována i peristaltika střevní a potrava hladce probíhá z jednoho konce trávicí trubice na druhý. Víme, že právě s tím druhým koncem má mnoho lidí velké obtíže. Jejich odstranění začíná v ústech správným kousáním.

Neméně důležité jsou u správného kousání energetické aspekty. Ve skloubení dolní a horní čelisti dochází při kousání ke kumulaci energie, která stimuluje energetický koloběh v několika akupunkturálních drahách, které okolo tohoto místa vedou. Dalším nezanedbatelným energetickým důsledkem je v tomto místě mísení dvou energií. První jde z vlasové části hlavy do čípku (uvuly) v ústech. Zde se setkává s energií zemskou, která sloupá tělem vzhůru a soustřeďuje se na jazyku. A právě kousání je mechanismem, který obě energie mísí a spojuje. Pokud dobře žvýkáme, každá částice se obalí slinami, které jsou energeticky nabitě a energie se dostává do celého těla. Přibližně uprostřed hlavy je hypofýza, jeden z nejdůležitějších řídicích orgánů hormonální aktivity. Tato žláza je pečlivým žvýkáním vysoce energeticky nabíjena, což se pozitivně odráží na správné funkci hormonů.

Žvýkáním také vzniká určitý tlak na zuby. Máme 32 zubů, ale i 32 obratlů, zuby jsou ve vodorovné linii, obratle ve svislé. V tomto biologickém kříži každý zub odpovídá jednomu obratli. Tím, že správně a důkladně žvýkáme, aktivuje se každý zub a každý obratel a nervy, které spojují páteř se všemi orgány v těle. Žvýkání povzbuzuje mnoho funkcí našeho těla. Podporuje a povzbuzuje trávení, systém vertebrogenní, autonomní, ale i imunitní, hormonální a další. Ani tento výčet není zdaleka úplný, ale nám zatím postačí.

Dr. Fletcher a někteří učitelé makrobiotiky doporučují kousání počítat. Má se kousat 50x, 100x, 200x, někdy i vícekrát. Podle našich zkušeností je výhodnější vědomě kousat tak dlouho, až nám v ústech zůstane jen řídká tekutina a nacvičit si polykací akt tak, abychom polykali opravdu jen stravu ve formě tekuté. Pak nemusíme počítat či sledovat hodinky a zbytečně se tím stresovat.

Slovníček přírodních potravinových doplňků

Agar-agar	výtažek z mořských řas gelující substance
Arourut	škrob z kořenu afrického stromu
Daikon	dlouhá bílá ředkev - pročišťuje játra
Ku-zu	škrob z japonské liány má alkalický charakter a ochlazující efekt na vnitřní orgány
Gomasio	oprané a na pánvi usušené semeno sezamu nebo lnu, utřené spolu s vysušenou solí
Hokaido dýně	velmi chutná a výživná
Miso	fermentovaná pasta z obilí a sóji
Mořské řasy:	mořská zelenina používaná pro kompletní obsah
– arame	minerálů a jemnou rozpustnou vlákninu, která
– dulce	pročišťuje mezibuněčný prostor
– hiziki	
– kombu	
– kelb (bublinatka)	
– wakame	
Karob	svatojánský chléb - prášek namletý ze sušených lusků
Sójová omáčka:	fermentováno z obilí, sóji a soli
– tamari	vhodná na dochucení a dodání fermentů
– shoyu	při zpracování luštěnin, sójových sýrů a zeleniny
Ume-boši	3 roky kvašené švestičky mají harmonizační a detoxikační účinek na zažívání

Sója zpracovaná tradičním způsobem:

- **natto** fermentovaný sójový sýr podobného charakteru jako olomoucké tvarůžky, má blahodárný vliv na kvalitu střev a pleti
- **tempeh** sýr vyrobený pomocí speciální houby, bohatý na vitamin B₁₂

– tofu	sójová bílkovina vhodná na různé kuchyňské úpravy
Mišutka	instantní kukuřičná kaše vyrobená z kukuřičné mouky
Sladovit (sladěnka)	kandidní sladový výtažek medovité konzistence, který se vyrábí z naklíčeného ječmene; na našem trhu jsou též k dostání sladové výtažky z rýže, jáhel a pšenice, všechny obsahují obilný cukr maltózu
Špalda	starý druh pšenice, má vynikající nutriční vlastnosti; ve vařené formě je mnohem lépe stravitelná než současné druhy
Tahini	máslo vyrobené z loupaných sezamových semínek

5. JÍDELNÍČEK PRO RŮZNÁ OBDOBÍ ROKU

Návrh jídelníčků berte **opravdu** jen orientačně. Vše je nutno řídit momentální potřebou organismu a vnějšími vlivy, které jsou přísně individuální.

Jaro

Snídaně

POLÉVKA

Do vývaru z divoké zeleniny (kořen pampelišky, kopřivy...) dáme vařit nakrájenou petržel a bílou část pórku. Vaříme dalších 5 minut, nakonec přidáme ječné miso.

KAŠE Z BULGURU (RECEPT VIZ OBILOVINY)

K tomu napařenou celou mrkev, kaši posypeme opraženými slunečnicovými semínky.

Oběd

POLÉVKA

Do zeleninového vývaru dáme vařit nakrájenou mrkev, petržel a celer, trochu cibule, kterou můžeme předem osmažit. Přidáme hrách vařený v tlakovém hrnci s mořskou řasou. Prohřejeme, přidáme sójovou omáčku.

TALÍŘ

Dva kopečky uvařených krup (nebo nahého ječmene), koprová omáčka z petržele, mrkev nakrájená na větší kousky a připravená na způsob nishime. Smažený seitan potřený sójovou omáčkou.

SALÁT

Blanšírované zelí, cibule smíchaná s kysaným zelím. Spařená nakrájená ředkvičková nať nebo jiná zelená zelenina. Nakonec ozdobíme syrovou ředkvičkou.

Večeře

Smícháme uvařený hrách s kroupami, přidáme cibulku usmaženou na oleji. Dochutíme kysaným zelím.

Stačí připravit hrách a kroupy jednou denně a malou změnou z nich máme oběd i večeři. Času je na to třeba minimálně.

Léto

Snídaně

POLÉVKA

Vývar z nati kedluben a cibule. Do vývaru dáme růžičky květáku, mladou mrkev (nakrájenou na kostky) a nakonec cibulovou nať. Přidáme ječné miso a necháme chvíli stát.

KAŠE

Kukuřičná kaše. Navrch nasypeme osmahnutou cibuli a nastrouhanou podušenou mrkev. Jako přílohu podáváme zelený salát a ředkvičkový pickles.

Oběd

POLÉVKA

Do zeleninového vývaru dáme vařit podušenou nastrouhanou kedlubnu a cibuli, zavaříme celozrnné nudle.

TALÍŘ

Uvařená a nakrájená polenta vařená spolu s nastrouhanou mrkví (krájí se za-studena), špenát z mangoldu, kopřiv a bršlice (spaříme

zelené listy bez řapíku), smícháme s opraženou cibulkou, zahustíme maizenou, přidáme česnek a rozmixujeme. Marinované plátky tofu zapečené ve vrstvě celeru. Zdobíme napařenou mrkví (vcelku).

SALÁT

Blanšírujeme najemno nakrájené řapíky mangoldu, syrovou nastrouhanou kapustu, mrkev. Připravíme si zálivku z přírodního octa, sójové omáčky a sladěnky a vše zamícháme.

Večeře

Zeleninové rizoto s cizrnou, list zeleného salátu a mrkvové pickles.

Podzim

Snídaně

POLÉVKA

Na oleji necháme zesklivatět cibulku, přidáme nastrouhanou mrkev, trochu kukuřičné krupice, orestujeme. Zalejeme horkým zeleninovým vývarem a chvíli povaříme. Doplníme rýžovým misem.

KAŠE

Na oleji osmahneme cibulku, přidáme nastrouhanou červenou řepu, podlejeme teplým zeleninovým vývarem a dusíme. Souběžně opražíme nasucho vločky. Obě horké substance smícháme a necháme pod pokličkou dojít. Podáváme s cibulovým pickles.

Oběd

POLÉVKA

Vývar z mořské řasy Wakame. Osmahnutý a pokrájený turín (na nudličky), nakrájená kapusta. Můžeme doplnit osmahnutou cibulkou.

TALÍŘ

Plněný zelný list zapečený. Náplň – pomleté natto, cizrna a pohanka (syrová), můžeme přidat i zbytek obilovin. List napaříme nad párou, naplníme a zatočíme. Položíme na plech, lehce podlejeme a pečeme. Rýže s jáhlami. Dušená mrkev s cibulí, zahuštěná maizenou.

SALÁT

Ze spařeného zelí a pickles z červeného zelí. Smícháme a doplníme křenem.

Večeře

Jahelník se sušeným ovocem a rozinkami.

Zima

Snídaně

POLÉVKA

Zeleninový vývar z listů ředkve, když nemáme, vyvaříme vrchní listy ze zelí či košťály. Opražíme mrkev a petržel najemno nakrájené, zalejeme vývarem, chvíli povaříme a zdobíme řeřichou.

KAŠE

Pohanková kaše s kysaným zelím.

Oběd

POLÉVKA

Kyselo s houbami. Ve vývaru ze zeleniny povaříme kvásek, přidáme kvašenou zeleninu podušenou na oleji a nakonec přidáme kysané zelí.

TALÍŘ

Uvařená pšenice, karbanátky ze zbytku obilovin a luštěnin smažené na oleji. Omáčka z dýně, napařená mrkev a cibule, salát z ředkve s kysaným zelím.

Večeře

Zapékané těstoviny. Uvařené těstoviny smícháme s podušenou zeleninou, zalejeme tofu rozmixovaným ve vývaru ze zeleniny, dochutíme přírodním kořením a zapečeme.

Koření

Koření vhodná pro českou variantu makrobiotické stravy. Všechna koření jsou zároveň léčivkami. Dodávají tělu základní látky potřebné pro správné trávení, základní škálu minerálních látek a potřebná množství vitaminů.

kmín	dobromysl	kopr
saturejka	jalovec	česnek (v malém množství, ne často)
anýz	brotan (boží dřevce)	celerová nať (čerstvá i sušená)
bobkový list	muškátový květ (málo)	sójová pasta MISO (pokud možno pravá japonská)
fenykl	kopřiva	sójová omáčka (pokud možno pravá japonská TAMARI nebo SHOYU)
koriandr	skořice (málo)	lněné semínko (lehce opražené se solí a utlučené vařené spolu s obilovinou)
zázvor	libeček	
jitrocel (sušený i čerstvý)	badyán (málo)	
šalvěj	pažitka	
yzop	bazalka	
majoránka	pampeliška	
rozmarn	řeřicha	
tymián	cibulková nať	
puškovec	cibule	

Všechna koření střídat!

6. DEN A MAKROBIOTIKA

Během 24 hodin dochází k přeměně energie a energetického působení na nás. Je to obdoba energetických přeměn, k jakým dochází během celého roku. Noc je nejchladnější částí dne, je to období klidu a odpočinku – energie JIN je v této době na maximu. Během rozednění postupně dochází k oteplení, probouzíme se a začínáme s každodenní aktivitou – narůstá energie JANG, která vrcholí během poledne a odpoledne, kdy opět přibývá energie JIN. Takto je to v přírodě, a proto bychom tyto změny měli respektovat v naší aktivitě i stravě. V období přechodu na stravu založenou na celozrnných obilovinách, zelenině a luštěninách je pochopitelné, že máme větší hlad a je třeba jíst častěji. Postupně se však tento pocit upravuje a většinou nám stačí dvě jídla denně. Nejdůležitějším vodítkem v měření jídla je vždy naše tělo a jeho intuice. Řídíme se tedy pocitem hladu. Ráno je obdobím, které nás má nastartovat a dodat nám aktivitu do dalšího dne – JIN je předpokladem JANG.

Vzhledem k tomu se nám osvědčily lehké miso polévky, které organismus příliš nezatíží, ale dodají dostatek lehce dostupné energie. Někomu lépe vyhovuje hutnější ranní jídlo a pouhá polévka mu nestačí. Pro toho jsou dobré kaše z celozrnných obilovin. Jakoukoliv obilovinu uvaříme doměkka na kaši a na ni dáme dušenou či vařenou zeleninu. Víme, že namítnete, že ráno není čas, ale příprava snídaně opravdu nedá tolik práce. Ráno vstaneme a dáme vařit zeleninu na vývar. Než se umyjeme, je vývar hotový. Vezmeme trochu obiloviny (například z minulého dne), vývarem ji zalejeme a rozvaříme. Ve vedlejším kastrolku dusíme zeleninu – část dáme na kaši a zbytek do vývaru (častěji však do vývaru dáváme zeleninu syrovou, bez tuku a pak ji krátce povaříme). Po krátkém varu přidáme do polévky miso a můžeme jíst. Příprava netrvá déle než 20 minut a ještě si můžeme při této příležitosti uvařit obilovinu nebo luštěninu na oběd. Když uvařenou obilovinu zabalíme do deky, vydrží nám teplá, než se vrátíme z práce. Chce to jen trochu přemýšlet a zažít si jiné stereotypy, než jsme měli dříve. Ráno vládne energií vzestupnou, a proto bychom neměli zatěžovat zažívání přemírou těžce stravitelné potravy. Podle orgánových hodin končí čištění žaludku v 9 hodin ráno a to by měla být vhodná doba na

příjem ranního jídla. Je nám jasné, že všechno nelze splnit vždy, ale pokud je to možné, je dobré se organových hodin přidrřovat a respektovat je.

Polední jídlo by mělo být nejpestřejší. Začínáme polévkou, po které následuje talíř obsahující celozrnné obiloviny, zeleninu vhodně tepelně upravenou vzhledem k ročnímu období a jako třetí složku přidáváme trochu luštěnin či výrobky z nich. Neměli bychom zapomenout na kvašené zeleniny, které podáváme samostatně, či jako součást salátů.

Obědváme mezi 11. a 13. hodinou a nezapomínáme přitom na důkladné kousání. Mezi 13. a 15. hodinou je vhodné nejíst nic, je to období klidu a je třeba nechat organismus zařívát. Večeře by měla být nejhutnějším jídlem. Velmi důležitá je její hodina. Rozhodně bychom neměli jíst po 18. hodině. Máme vyzkoušeno, že noční jídlo organismus nesmírně zatěžuje. Dokonce si troufáme tvrdit, že i nejlepší makrobiotické jídlo snědené před spaním je pro naše zdraví horší než řízek v pět hodin odpoledne.

Večeře je obdobím, kdy přijímáme více bílkovin, ty potřebují ke svému rozkladu dlouhou dobu a je třeba jim ji dopřát. Střeva mohou přes noc trávit, ale žaludek by měl být prázdný, když jdeme spát.

Popsaný den je ideální. Samozřejmě, že vše nemůže každý a vždy dodržet. Je proto třeba si rozvrh jídla upravit tak, abychom se nestresovali, netrpěli hladem či se nepřejídali. Je pravda, že každý organismus je jiný, má jiné potřeby a je třeba jim vyhovět. Hlavně v počátku přechodu na tuto stravu je možné, že někdo bude mít hlad a nebude mu stačit jíst třikrát denně. Je to tím, že zařívací systém není naladěn na zpracování těchto potravin a chvíli trvá, než je dokáže beze zbytku strávit a využít. Máme-li tyto potíže, můžeme si vzít něco lehkého mezi jídly, ale pozor na přejídání. Je to nebezpečné, ale poměrně časté. Většinu lidí takové jídlo totiž moc chutná, a tak mají tendenci stále jíst, organismus tím však trpí. Věřte nám, že příprava této stravy nezabere mnoho času, dokonce si troufáme říci, že zabere méně času než u běžného jídla, vyžaduje to jen trochu přemýšlení a hlavně naučit se vařit jinak.

153. ROK A MAKROBIOTIKA

Během roku se příroda kolem nás mění. A protože jsme její nedílnou součástí, je třeba, abychom tyto změny sledovali a přizpůsobili jim svůj život. To, že během roku měníme svůj oděv v závislosti na ročním období, bereme jako samozřejmost, ale bohužel už méně je pro nás samozřejmé, že i strava by měla být přizpůsobena těmto změnám. Tělo potřebuje jinou potravu za horka a jinou v zimě. Dříve naši předkové měnili stravu automaticky, ono jim nic jiného ani nezbyvalo, jedli to, co jim příroda v příslušném ročním období dala. V zimě jedli potravu, která se dala dobře uskladnit a vydržela v neporušeném stavu. Až člověk moderní doby vymyslel ledničky, které udržují potraviny bez ohledu na roční období, má letadla, která přivezou potraviny z druhého konce zeměkoule.

Současný člověk má na talíři stále stejnou stravu, ať je léto, nebo chladná zima. Obcházíme přírodu a to není ten nejpříznivější stav. Každý přestupek proti řádu přírody má své negativní důsledky, a proto ani „univerzální strava“ není bez nepříznivých vlivů na naše zdraví.

Na jaře se začíná příroda pomalu probouzet, začnou rašit zelené lístky, kvést první květy. Je to období, kdy vládne energie vzestupná, která žene vše nahoru, všude kolem nás je jasná zelená barva. Odpovídá prvku „dřevo“ v čínském systému přeměn pěti energií, z orgánů zde patří játrům. Ta jsou v tomto období nejvíce namáhána, a proto je třeba, abychom je nerozumně nezatěžovali. Je to období největšího čistění organismu, při němž játra hrají stěžejní roli. Jak by tedy měla vypadat strava v období jara?

Rozhodně by měla být jednoznačně jiná než v zimních měsících. Tak jako energie začíná stoupat v přírodě, i my potřebujeme energii, která jde nahoru. Proto přidáváme postupně zeleninu, vždyť sama příroda nám ukazuje cestu. Začínají růst pampelišky, kopřivy, na zahrádkách roste petržel, pórek, pažitka a podobně. Proto by se zelenina měla objevit hojně i na našem talíři. S rostoucím teplem ji stále méně tepelně upravujeme a přijímáme zeleninu spíše v syrovém

stavu. Ale není to jediná stoupající energie, aby stačila pro růst celé rostliny. Proto na jaře začneme doplňovat jídelníček o trochu klíčků, ale s rozumem! Všeho moc škodí, a tak i my musíme s touto energetickou bombou zacházet opatrně. Proto si vezmeme trochu klíčků 1 až 2krát týdně, což nám plně postačí pro krytí našich potřeb. Co je možné klíčit? Čočku, sóju, mungo, pšenici, vojtěšku, hrách...

Toto období odpovídá játrům a ta potřebují ke své činnosti kyselou chuť. Proto s ní nešetříme a dodáváme ji nejlépe v podobě kvašené zeleniny. Největší procento by stále ještě měla tvořit dlouhodobě kvašená zelenina, jako například kyselé zelí, ale postupně přidáváme i krátkodobě kvašené zeleniny – pickles.

Na rozdíl od zimy není třeba tolik zahřívací – JANG – energie, a proto postupně omezujeme největší JANG na našem talíři. Klesá potřeba masa, soli a pečených pokrmů. Velkým zdrojem energie je přes zimu tuk, i jeho spotřebu postupně snižujeme. Je to období pročišťování a půstů, ten, kdo si to může dovolit, by mohl zařadit do svého režimu kratší či delší půst. Může být buď s vyloučením jídla (jen příjem tekutin je zachován), nebo se může zařadit pročišťovací rýžová kůra. Půsty mohou být jednodenní nebo delší. Pro každého ovšem půst není vhodný. Nejlépe to poznáme, když se zeptáme svého těla, zda to chce. Pokud v sobě cítíme vyslovený odpor, pak raději půsty nezkoušíme. Ale tělo často v tomto období samo touží po pročištění a není důvod, proč si ho nedopřát. Vzhledem k tomu, že jakékoliv omezení jídla má charakter JANG, je nutné jej kompenzovat dostatečným příjmem tekutin – tedy JIN faktorem, pomocí tekutiny se tělo navíc zbavuje škodlivin. Kromě půstu je mnoho pročišťovacích technik známých hlavně z jógy, všechny jsou velmi užitečné.

Jaro je také obdobím, kdy si můžeme dopřát saunu. Uvolní zimou stažené plné orgány a tím i energii v těle. Pozor by si měli dát starší lidé a nemocní s cévními a srdečními chorobami. Pro ně sauna není vhodná.

V létě dominuje energie, která jde do prostoru, do všech stran. Je horko, sucho, a tak by potrava měla vyvážit tyto atributy léta tak, aby byl organismus v harmonii. V jídelníčku přidáme JIN, který bude vyvažovat horký JANG léta. Zvýšíme příjem zeleniny, a to především zelené, listové. Budeme využívat všechny natě. Kořenové zeleniny na našem talíři bude relativně méně, doba tepelné úpravy se zkrátí. Poměrně větší část naší stravy bude v létě tvořena saláty, které mohou být připravovány ze syrové zeleniny, nebo saláty presované, v nichž je nakrájená zelenina smíchána se solí, stlačená jen na několik hodin. Podíl syrové zeleniny se v létě zvětší (neplatí to pro lidi vážně nemocné a ty, jejichž zažívací systém není schopen syrovou zeleninu strávit). Přesto základem zůstává zelenina tepelně upravená, i když je tepelná úprava v tomto období jen krátkodobá. Z obilovin volíme více potravin charakteru JIN, a proto častěji zařazujeme kukuřici a méně nebo vůbec pohanku. Obiloviny i v tomto období důkladně tepelně upravujeme, protože jinak jsou pro nás těžce stravitelné.

Od jara postupně snižujeme JANG a tento proces vrcholí v létě. Používáme tedy velice málo soli, sójové omáčky a daleko méně masa a tuku. V létě roste ovoce, které můžeme do jídelníčku zařadit, pokud nemáme velmi závažné zdravotní problémy charakteru JIN. Ale ovoce je zákusek, a tak s ním i zacházíme. V žádném případě jím nemůžeme nahradit kvalitní jídlo. V letním horku se více potíme a naše potřeba tekutin stoupá. Opět se ptejme těla, a když máme žízeň, napijeme se. Při tomto způsobu stravování není potřeba tekutin příliš velká. Přesto nezapomeňme občas doplnit tekutiny vhodně zvoleným nápojem, sladké limonády opravdu žízeň nezazenou a jsou pro nás spíše škodlivé než užitečné.

Letní talíř



Po létě přichází **podzim** se svou energií, která klesá a postupně se zahušťuje. Je to období dozrávání a sklizně. Teplo pomalu ztrácí na své intenzitě a rána jsou chladnější.

V babím létě jsou vládnoucími orgány slezina a slinivka břišní a v pozdějším podzimu jsou to plíce. Ani nemusíme velmi přemýšlet, jakou zeleninu budeme dávat na talíř, příroda přemýšlí za nás, protože dozrávají nejrůznější druhy, především zelenina kulatá – zelí, kapusta, dýně atd. Ale ani další zelenina nesmí chybět, a tak podzim je rozmanitý a různorodý nejen v přírodě, i na našem talíři hýří barvami a chutěmi.

S nastupující zimou omezujeme podíl syrové zeleniny, lehce prodloužíme dobu tepelné úpravy. Podzim plynule přechází v zimu, která je chladná a vlhká. Dominuje období odpočinku. Naše strava by se měla přizpůsobit této změně. Měla by být zahřívající, zrychlující, aby byl neutralizován chlad z venku. Potřebnou energii nám dodá především zelenina kořenová, ale i kulatá. Dá se skladovat po celou zimu bez použití moderních technologií, jakými jsou mrazení nebo chemická stabilizace. Tato zelenina přímo vybízí k delší tepelné úpravě. Není dobré ani v zimě zapomínat na zelenou zeleninu, nesmí v našem jídelníčku chybět, i když množství je jistě podstatně menší než v jiných obdobích. Proto si necháme za oknem vyrůst na vatě řeřichu nebo do květináče zasadíme cibuli, kterou

pěstujeme pro zelenou nať. Můžeme také dávat konce petržele na talířek s vodou, petržel nám nabídne dobré zelené lístky. Samozřejmě nemůže chybět kvašená zelenina. Tradiční je kysané zelí. V tomto období nejen přidáváme více soli, sójové omáčky a miso pasty, ale dopřejme si i častěji rybu. Kdo má chuť, může si ji dát každý týden, ale není to podmínkou. Stačí, když máme k úhradě bílkovin dostatečné množství luštěnin. Častěji vaříme jídla na tuku a častěji používáme pečení a smažení jako způsob úpravy potravin. Uvedené poznámky k proměnám jídla během roku by vám měly posloužit k pochopení principů přeměny energie v přírodě a s nimi souvisejících energetických změn na talíři. Zamyslete se nad tím a řiďte se přírodou, ta je moudrá a chce pro nás jen to nejlepší.

Zimní talíř



158. ČLOVĚK A MAKROBIOTIKA

Skladba jídla se mění během dne a během celého roku. Ale energetické změny se nedějí jen mimo nás, ale stejně intenzivně i v nás. Jiný je náš energetický potenciál, když se narodíme, a jiný, když dospíváme nebo stárneme. Naše kondice závisí také na naší okamžité činnosti, je rozdíl, jestli pracujeme fyzicky, nebo duševně, zda je práce vyčerpávající, nebo lehká. Jinak se organismus chová, když žijeme stále na stejném místě, nebo daleko a často cestujeme.

V neposlední řadě je třeba, abychom brali v úvahu i zdravotní stav, eventuálně nemoc, kterou máme. Každá změna vyžaduje přizpůsobení organismu a vede k jeho vychýlení z hlediska JIN a nebo JANG. Pokud se chceme bez následků se všemi nároky vyrovnat, je třeba je vyvažovat. Jednou z nejučinnějších metod je odpovídající strava. Pomocí ní se nám podaří překlenout rozdíly mezi stářím a mládím tak, jako rozdíl mezi zdravím a nemocí.

Jak se mění energie a strava během lidského života? Když se dítě narodí, oplývá obrovským potenciálem energie JANG. Jedinou a nenahraditelnou stravou v prvním roce života je mateřské mléko. Jeho obsah živin, minerálů, vitaminů je uzpůsoben, aby z normálního dítěte vyrostl zdravý a silný jedinec a aby tento vývoj proběhl naprosto harmonicky. Je nesporné, že kojené dítě je odolnější vůči nemocem díky protilátkám v mateřském mléce. Když vyvážíme stravu vzhledem k potřebám těla, nemají žádné mikroorganismy šanci zvítězit. Vyváženou stravou pro kojence je mateřské mléko.

V prvním roce života se pokládá základ pro celý život. Existuje nepřímá úměrná závislost mezi dobou kojení a alergiemi v pozdějším věku, ale od kojení se také odvíjí i řada jiných onemocnění, např. degenerativních. Zanedbatelný není ani kontakt maminky s miminkem během kojení.

Nikdy není možné plnohodnotně nahradit mléko mateřské mlékem kravským, byť by bylo sebelépe upraveno. Kravské mléko je určeno pro tele a tomu odpovídá jeho složení i energetický potenciál. Uvědomme si, jak vyroste tele během prvního roku života, převážná část energie jde do stavby a konstrukce jeho těla. U člověka je to

jiné, vyvíjí se především rozum a schopnosti, tělo roste pomaleji. Energií pro správný rozvoj těchto funkcí u člověka může dát jen mateřské mléko a žádné jiné. Všimněme si někdy kojených dětí, jsou jiné než děti živené sunarem či jiným druhem kojenecké stravy. Jsou vnímavější, jadrnější a stavbu těla a svalstvo mají pevnější.

Mohou nastat případy, kdy maminka přes veškerou snahu mléko brzy ztrácí. Maminkám správně živeným to prakticky nehrozí, ale přece jen, co dělat v takovém případě? Nejlepší náhradou je obilné mléko, které poměrně dobře vyhovuje svým složením a dá se připravit i bez lepku, což je výhodné pro velmi malé kojence i alergické děti. Starším kojencům a dětem bez alergie můžeme střídát různé druhy obilovin a jejich kombinace (návod na přípravu najdete v kapitole o obilovinách).

S růstem dítěte je třeba postupně stravu rozšířit. Pomalu zařazujeme obiloviny, zeleninu a luštěniny. Pozor na sůl, dětem do jednoho roku jídlo nesolíme a také nepoužíváme miso a sójovou omáčku. Postupně přecházíme k normální stravě.

Uvědomme si však, že je to období svým způsobem výjimečné, liší se od dospělého věku, proto má svá privilegia a rozdíly. Dítě je JANG, a proto je třeba, aby mělo dostatek kvalitního JIN potřebného pro růst. Nemůžeme nedat dítěti moučníky, sladké krémy a zákusky, ovoce. Jestliže je o ně ochudíme, bude nám „utíkat“ k horšímu JIN, jako je cukr, sladké limonády, máslové zákusky, zmrzlina. Proto záleží na šikovnosti maminky, jak umí uspokojit chuť dítěte ze zdrojů, které jsou pro ně vhodné. Strava vyžaduje hodně komponentů charakteru JIN, zvláště tuků je třeba více než v pozdějším věku, dodáváme je nejpřirozenějším způsobem – semeny. Děti by měly mít semen a ořechů denně dostatek. Také olej k přípravě jídla používáme u dětí častěji a ve větší míře než u dospělých, zařazujeme i tempuru a jiná smažená jídla. Dětem nezapomeňme nabídnout dostatek zeleniny, a to hlavně zelené. Volíme luštěniny s převahou JIN a často používáme sójový sýr tofu k přípravě jídel a zákusků. Ale je třeba respektovat i odlišné názory na stravování. Proto, ale nejen proto, dáváme dětem více masa, zařazujeme častěji ryby, ale přidáváme i

kuře nebo domácího králíka. Potřeba bílkovin a zvláště určitých aminokyselin je v dětství velká, a tak je třeba ji hradit. Dětská strava musí mít dynamiku.

Velmi důležitou zásadou je co největší pestrost jídelníčku dětí. Je nesmyslné děti omezovat. Pokud chceme, aby jedly správně, je na nás, abychom jim připravili lakovou stravu, která je nejen zdravá, vyhovuje i jejich chuti, lahodí oku a plně kryje dětské potřeby. Toho můžeme dosáhnout jen tím, že pustíme při přípravě jídel uzdu fantazii a využijeme všech dostupných surovin a zdrojů. Přesto se nám nepodaří, aby občas nezatoužily a neochutnaly jídlo ne příliš vhodné a zdravé. Nemějte jim to za zlé. U dětí je patrný obrovský sociální vliv okolí a kamarádu. Nechtějí se vyčleňovat z kolektivu, chtějí být jako ostatní, aby je ti druzí přijali mezi sebe. Jen málo jich dokáže naopak strhnout ostatní na svou stranu a přesvědčit je o správnosti toho, co dělají. Všechno závisí na vrozených vlastnostech, temperamentu. Proto děti netrestejme, když podlehnou síle kolektivu a jdou s ostatními do cukrárny či na zmrzlinu. Je třeba jim vše vysvětlit (i několikrát) a nechat je žít. Stres způsobený zákazy a tresty je horší než špatná strava. Je třeba dát dětem správný základ a dobré povědomí o problémech a hlavně dobrý příklad. Když budou chtít nebo potřebovat, vědí kam jít a o co se opřít. Takže je dobré se snažit, ale příliš neomezovat a už vůbec ne násilím. Věřte, přijde doba, kdy poznají, že při správné stravě se lépe učí, víc vydrží ve sportu a všechno snášejí lépe.

Přešli jsme období dětství a jsme dospělí. V tomto období již víme a rozumem si dokážeme odůvodnit, co je pro naše tělo dobré. Přesto se i v tomto období musíme snažit o co největší pestrost jídelníčku. Jídlo by pro nás mělo být radostí, měli bychom se na ně těšit a jíst ho s velkou chutí. Proto si dejme záležet na tom, aby nám chutnalo. Musí obsahovat všech pět základních chutí na uspokojení celého těla. Nezapomínejme, že jíme i očima, a tudíž je třeba, aby jídlo i dobře vypadalo. Proto jednotlivé komponenty dáváme na talíř tak, aby i barvy k sobě ladily, případně dozdobíme petrželkou, červenou ředkvičkou či žlutou kukuřicí a podobně. Věřte, že i to je

důležité a nestojí to téměř žádný čas navíc, odměnou nám pak bude radost celé rodiny z jídla.

Jídlo má dobře vypadat, chutnat a má být zdravé. Důležitá je i atmosféra u jídla. Jíst bychom měli v klidu a v pohodě, uvolnění. Starosti nechme v předsíni a ještě lépe venku a vychutnávejme dary, které nám dává příroda. Problémem dnešní doby je uspěchanost v jídle, zhltneme něco, nejlépe vestoje, a už běžíme dál. Aby se nám to podařilo ještě rychleji, vymysleli jsme obložené chleby, aby bylo všechno jídlo v jednom. Dříve měli lidé mnoho práce, ale na jídlo si vždy udělali čas; i modlení před jídlem má svůj účel a vděčnost, že máme dostatek dobrého a potřebného jídla, je na místě, vždyť není vůbec samozřejmé, že máme co jíst. Složení stravy dospělého člověka by mělo odpovídat aktuálním potřebám. To znamená, že se odvíjí od charakteru jeho pracovní činnosti. Bude rozdíl mezi jídlem pro fyzicky a duševně pracující. Fyzická práce žádá větší množství hutnější stravy.

Máme vyzkoušeno, že s touto stravou je fyzická práce možná, a není ledy pravda, že by člověk při ní neměl dostatek sil. Naopak, jeho fyzická aktivita je delší a trvalejší. Duševní práce vyžaduje jiný přístup. Podstatné je snížit množství stravy a rozhodné se nepřejídat. Organismus bude lépe myslet, když nebude muset věnovat energii na nadbytečné zažívání a trávení. Podmínkou je, aby strava duševně pracujícího obsahovala vše potřebné. Budeme ji směřovat lehce k JIN, protože tato činnost kvalitní JIN vyžaduje. Tedy hodné zelené zeleniny, lehčí saláty, málo soli a sójové omáčky. Vše ovšem s rozumem.

Momentální kondice nezávisí jen na druhu práce, kterou vykonáváme, ale i na našem zdravotním stavu. Základem léčby všech nemocí pomocí stravy je vyvážené jídlo. Nemoc má různý charakter, někdy je více JIN, jindy JANG. Máme-li nemoc JIN, vychyluje náš organismus směrem k JIN. Organismus uvedeme do harmonie stravou mírně JANGového charakteru, ale kvalitním JANGem, ne extrémem. Platí to i opačné. Strava je vynikajícím

lékařem našich neduhů a nemocí. Je-li vhodně volena, posílí, ale nezatíží náš organismus a ten je schopen se sám bránit proti nemoci. Je tedy aktivátorem obranyschopnosti organismu. Žádné zázraky, ale jen proces povzbuzení našeho těla k cestě za zdravím. Není to vždy tak jednoduché, U těžkých nemocí je třeba speciálních postupů a přímé úpravy stravy pro různé orgány. Každá léčba je přísně individuální a odvíjí se od potřeb nemocného. V žádném případě však nemůžeme říci, že je stoprocentní a vždy úspěšná. Závisí to na mnoha a mnoha faktorech, z nichž nejdůležitější je stav obranyschopnosti těla. Pokud již vůbec nefunguje, nepomůže žádná sebelépe volená strava či jiná metoda alternativní medicíny. Všechny jsou totiž postavené na stejném principu – pomoci tělu, aby se bránilo samo. Strava lidí v produktivním věku by měla odpovídat stupni fyzické práce i zdravotnímu stavu.

Ale je tu ještě jeden aspekt, na který v poslední době zapomínáme-a to je rozdíl mezi mužem a ženou. Ať chceme nebo nechceme, je mezi námi rozdíl, jsme jiní a měli bychom být vděční za to, že jsme jiní. Vždyť polarita je život, proč tedy toužíme setřít základní polaritu mezi mužem a ženou? Ochuzujeme se tím o mnoho a navíc si velmi ubližujeme. Žena má jiné úkoly a také jiné předpoklady pro život. S mužem se vzájemně doplňují v harmonické jednotě. Proto se tyto rozdíly vyplatí respektovat i v jídle.

163. RIZIKA MAKROBIOTIKY

Chuť

Dnešní styl stravování je značně nevyvážený a po stránce chuťové velmi agresivní. Chuť jídla je výrazná, používá se mnoho soli, pepře, pálivé papriky a jiné dráždivé ingredience. Je pochopitelné, že naše chuťové pohárky jsou na tuto stravu zvyklé, a tudíž jsou jakoby naladěny na vyšší úroveň. Jemnější a méně ostré chutě prakticky nevnímáme. Jen málokdo cítí chuťový rozdíl mezi jednotlivými druhy zeleniny a nedokáže tedy rozeznat, že mrkev nakrájená na kolečka a na kostky má jinou chuť, a přece je tomu tak, i když to zní téměř neuvěřitelně. Ochuzujeme se o spoustu příjemných vjemů. To je příčinou, že mnohým strava ze zeleniny, obilovin a luštěnin zpočátku nechutná, ani nemůže, sůl, pepř, cukr a jiné pochutiny to totiž nedovolí. Nezoufejte však, chuťové pohárky se totiž velmi rychle pročistí a brzy zjistíte, o co jste se dříve ochuzovali. U většiny lidí trvá tento proces tři dny. Máme to velmi dobře vyzkoušené v našich kurzech. První tři dny můžeme vařit, jak nejlépe dovedeme, a přesto lidé jedí málo, od středy už nejsou žádné zbytky a na konci týdne nestačí vrchovaté hrnce a kastroly, které předtím byly plné sotva z poloviny. Pravidelně třetí den nám chodí frekventanti kurzu děkovat za to, že jsme se zlepšili ve vaření, vždy nás to velmi pobaví. Pokud však někomu ani pak jídlo nechutná, většinou jde o psychické zábrany různého druhu. Za celou praxi jsme se setkali jen se dvěma takovými lidmi. Naopak často toto jídlo chutná tak, že člověk by ho mohl jíst stále a za krátkou dobu by nejedl nic jiného, ale neznamená to, že by si nikdy nedal nic nezdravého. Základ stravy ale už mají tito lidé většinou dobrý. Dětem často nechutná zelenina. Je to většinou přímo úměrné konzumaci mléka, mléčných výrobků a cukru. Pokud je omezíme, či ještě lépe vysadíme, začne jim postupně zelenina chutnat. S dětmi musíme mít trpělivost. Jak jim bude jídlo chutnat, závisí nejvíce na kuchaře, to však není výsadou jen makrobiotického jídla, ale každé stravy, kterou předkládáme na stůl.

Hubnutí

Na počátku přechodu na tuto stravu téměř každý zhubne o několik kilogramů. Někdo více, jiný méně. U mnoha lidí je to velmi pozitivní efekt a jsou takoví, pro které je to vlastně motiv k vyhledání makrobiotiky. Lidé s nadváhou jsou na tom zpočátku lépe, mají z čeho hubnout. Trochu hůře jsou na tom ti, kteří nadváhu nemají, protože i ti zpočátku ztrácejí nějaký kilogram. Důvod je prostý. Organismus a zvláště pak střeva, jsou zvyklé od dětství na trávení a zpracování jiného druhu potravy, a to hlavně jednoduchých cukrů a množství tuku. Trvá určitou dobu, než se organismus pročistí od nánosů přebytků, a tak je celé období provázeno úbytkem na váze. Ztráta hmotnosti se brzy zastaví (u někoho dříve, u jiného trochu později, většinou to trvá zhruba půl roku). Pak se postupně hmotnost upravuje a většinou se zastaví na ideální váze. I člověk, který jí tuto stravu, může být obézní. Když se přejídá, jde s váhou nahoru jako každý jiný, ne-li více.

Problém hubenosti je problém sociální. Nejvíce a nejhůře to nese okolí. Chudák „hubený makrobiotik“ si musí často i několikrát denně vyslechnout větu: „Jejda, ty vypadáš špatně, najez se konečně“, nebo: „Taková to byla šikovná ženská a teď se na ni podívejte!“ To všechno je jen relativní, protože většinou se hubený člověk cítí podstatně lépe než kdy dříve, jeho vitalita značně stoupá. Dnes je však průměrný člověk mírně při těle a procento obézních lidí je nesrovnatelně větší než štíhlých. Když potkáte na ulici někoho, kdo přibral na váze, neřeknete mu: „Co děláš, že jsi tak tlustý“, ale spíše volíte větu: „Ty ses spravil.“ Když však někdo zhubne, několikrát denně slyší: „Ty jsi ale hubený.“ Síla kolektivu je velká a jen málokdo umí všechny řeči hodit za hlavu. Pokud hubneme příliš mnoho, rychle a dlouho, je třeba zkontrolovat jídelníček. Hlavně jeho pestrost, zda jsme to příliš „nestáhli“ a neživíme se jednostranně. Musíme dát pozor na to, zda příliš nesolíme, protože i to je jedna z příčin nadměrného hubnutí. Hubneme-li velmi rychle, zvýšíme podíl tuku především v podobě semen, mírně můžeme zvýšit i podíl luštěnin a hlavně důkladně koušeme. Všichni jsme tím obdobím, kdy nás okolí litovalo a nadávalo nám, prošli. Vyplatí se hodit to za hlavu a překonat. Netrvá to dlouho a odměnou je nám pak kromě zdraví i

lepší postava, pevnější svaly a krásná, čistá pleť a to už stojí za nějaký ten den čekání.

Eliminace

Od svého narození dodáváme organismu potravu k výstavbě těla a jeho obnově, pro správnou funkci tělesných pochodů a života vůbec. Strava se v organismu zpracovává, metabolizuje a přebytky, které nejsou potřebné, vycházejí z těla ven. Samozřejmě s tím organismus počítá a jsou k tomu určeny cesty – stolice, moč, pot.

Fyziologická eliminace je nezbytná a potřebná. Ale zvláště při dnešním způsobu stravy tyto cesty zdaleka nestačí, a proto jsou nutné patologické eliminace. Jednou z nejběžnějších forem je rýma, teplota nebo rozšíření kožní vyrážky. Jsou to však i různé druhy výtoků.

Při dnešním způsobu stravování však ani tyto cesty většinou nestačí a množství odpadních látek se ukládá na různých místech v organismu. Každý si svou skládku tvoří v jiném místě podle toho, kde je prostor a kde to organismus dovolí. Pak můžeme vidět nánosy v čelních dutinách (sinusitidy), nebo zatvrdliny v prsu. Ženám se usazují přebytky kolem pohlavních orgánů, není výjimkou tvorba různých kamenů, ať již žlučových nebo močových, a tak bychom mohli pokračovat. Postupně těmito nánosy ničíme i cévy, což vede k jejich špatné funkci. Vrcholem tohoto „díla“ může být a často bývá rakovina. Nenechme se mýlit tím, že někdo ji dostane dříve, jiný později, to totiž závisí na stavu obranného a vylučovacího systému organismu. Pokud jsou systémy dobré, můžeme poměrně dlouho zaplavovat organismus toxiny, pokud jsou však již při narození slabší...

Každý jsme originál, bohužel mnohdy i v tom negativním slova smyslu. Takže jsme dospěli do určité fáze svého života, máme méně či více nánosů a usazenin v těle a rozhodneme se, že to tak dál nejde a změním svůj životní styl a s ním i stravu. Co se stane? Systém (pokud se soustavně nepřejídáme) má výhodu v tom, že nedochází k hromadění přebytků. Navíc má i pročišťující schopnost, proto se dříve nebo později z našeho těla začne uvolňovat to, co tam nepatří.

Je to pozitivní proces, i když je pravdou, že to v akutní fázi můžeme vnímat negativně. To se může projevit horečkou (která spaluje nahromaděné JINy), rýmou, u žen často výtokem z pohlavních orgánů. Výjimkou nejsou průjmy, častější močení, velmi často jsou to kožní afekce. To se u každého dostavuje jindy, v jiné formě a jiné intenzitě. Toto čištění, pokud se drasticky neukončí pomocí léků, netrvá dlouho a je pro nás velmi příznivé. Pokud se dostaví a máme dost sil nechat je proběhnout, je to dobré, ale existuje i řada přírodních metod, které uspíší uvolnění a tím i zkrátí tuto fázi, ale to je již povídání na jinou knihu. Jistě však najdete ve svém okolí někoho zkušeného, kdo vám poradí, ale věřte, že v naprosté většině případů si člověk poradí sám a situace není nijak nepříznivá. Každý máme nějaké skryté skladiště nepotřebných věcí, a to nejen doma, ale i v sobě samém, je dobré občas udělat pořádek, vše nepotřebné vyházet. Znáte ten krásný pocit, když máte vše uklizeno?

Nadhodnocení

Žijeme ve světě polarit a tak se stále setkáváme s protichůdnými tendencemi a názory. I my slýcháváme a budeme slýchat o makrobiotice různé názory. Na jedné straně nám budou někteří tvrdit, že je to zázrak a dokáže vyléčit každou nemoc, a to rychle a vždycky. Druzí pak prohlašují, že je to úplný nesmysl, a ani názor, že makrobiotika je přímo škodlivá, není výjimečný. Tak jak už to v životě bývá, pravda je někde uprostřed. Makrobiotika není žádný zázrak a všelék, není to však ani nesmysl a jisté není škodlivá. Abychom si upřesnili, co od ní můžeme očekávat, připomeňme si, co vlastně tento způsob života znamená. Je to přizpůsobení naší spotřeby (tělesné, duševní, materiální) potřebě našeho organismu v každé fázi jeho vývoje i v každé situaci. Prvním trnem na této růži je, že ne každý a ne vždy pozná, co v určité fázi potřebuje a co již je pro něj navíc. V běžném životě stačí, abychom se alespoň trochu přiblížili a k tomu nám slouží různé diagramy. Jinak je to však u lidí nemocných, tam je třeba větší přesnosti. Ale i zde platí, že lepší něco než nic. A proto i částečná změna může být ku prospěchu. Nemůžeme si však myslet, že dojde k úplnému uzdravení a hned. A

to je bohužel představa mnoha lidí. Dnes začnu jíst obilí a zítra mi bude lépe a pozítří budu zdravý. Bohužel tato cesta je dlouhá a klikatá (ale i krásná).

Dalším trnem makrobiotické růže je, že nemůžeme nahradit to, co je již zničené. Jistě je vám jasné, že když máte urážnutou nohu, tak nenaroste, ale podobné je to i s nervy centrální nervové soustavy. Když je některý zničený, je zde velká jizva a není možné obnovení jeho funkce. Opět je tu však naděje. Většina našich orgánů pracuje jen na menší výkon, než může, druhá část spí a naším úkolem je probudit ji a porušenou funkci nahradit. K tomu je třeba trpělivosti a času. Někdy se stane, že nemoc je závažná a hlavně imunitní systém organismu není schopen tuto nemoc překonat. Přes velkou snahu není možná regenerace sil a člověk umírá. Nejsme kouzelníci, proto se stávají i tyto eventuality. Žádná metoda není a nemůže být stoprocentní.

Podle našich zkušeností však existuje ještě jedno pozitivum, vážné nemocní lidé při makrobiotice umírají bez bolesti nebo s bolestmi snesitelnými, umírají klidně a vyrovnaně. A i to určitě stojí za trochu snahy. Jsou určité případy a nemoci, při kterých makrobiotika nestačí a je třeba ji kombinovat, ať již s různými metodami alternativní medicíny, nebo i s medicínou západní. Není (o zázrak, ale není ani neúčinná, život zůstává životem se všemi jeho úskalími, ale i radostmi, a to je makrobiotika. Přírodu a děje v ní však za zázrak považovat můžeme. Nám pak způsobuje velkou radost tyto zázraky objevoval. Formulování univerzálního principu, jak jej učí makrobiotika, je klíčem k tomuto objevování a je zde možnost se některých zázraků účastnit. Čím více trpělivosti a pokory se nám podaří v sobě nalézt, tím více obzorů se nám odhalí.

10. DIABETES MELLITUS, PREVENCE A PODPORA LÉČBY

Diabetes mellitus neboli úplavice cukrová, lidově cukrovka, je jedním z nejčastějších onemocnění, na jehož závažné komplikace umírá mnoho lidí. V této stati se budeme věnovat především diabetu II. typu, tedy diabetu získanému, který se projevuje ve věku středním a starším. Diabetes I. typu je co do příčin jiné onemocnění, i když důsledky a projevy mohou být stejné.

Cukrovka zdaleka nevzniká tehdy, kdy se objeví zvýšená hladina cukru v krvi, nebo dokonce až v moči, její kořeny sahají hluboko a mnohdy základy stavíme už v raném dětství. Slinivka břišní, tedy přesněji řečeno Langerhansovy ostrůvky produkují inzulín, který zajišťuje metabolismus cukru a jeho přeměnu na energii, která je pak v organismu. Tedy nesmírně důležitá funkce, která zajišťuje nejen podstatnou část naší energie pro řadu orgánů a tkání, ale řadu dalších funkcí, jak o tom mluví čínská medicína. Z psychického hlediska je to schopnost toho, že člověk ví, co v životě chce dělat a dokázat, a také že má dostatek sil na to, aby to uskutečnil. Při poruše funkce – mnohdy daleko předtím, než se objeví diabetes mellitus – začne být člověk nejen unavený, ale přestože má mnohé plány, nemá dostatek sil na jejich uskutečnění. Typickým projevem pak je, že hledá příčinu této neschopnosti v něčem nebo v někom jiném a postupně se projevuje i touha po čím dál větší potřebě jídla, lásky, pozornosti, tedy určitá nenasytnost.

Příčin zatížení tohoto veledůležitého orgánu, jakým bezesporu slinivka břišní je, je mnoho, ale většina se stále točí kolem jídla a samozřejmě především kolem konzumace cukru. Jednoduchý cukr, zvláště pak sacharóza, má tu vlastnost, že nepotřebuje na své vstřebání přítomnost střevních enzymů a proniká přímo a rychle do krve. Tím nutí organismus k rychlé produkci inzulínu, který zareaguje a promptně odstraní cukr z krve. Tento děj je rychlý a velmi účinný a náš organismus to samozřejmě umí. Ale při časté a opakované aplikaci to vede k zatížení slinivky břišní. Klade to také velký nárok na rychlost vylučování inzulínu a také na jeho kvantitu.

Jelikož je tento děj nárazový a ne plynulý, je třeba více inzulínu a tak dojde k tomu, že po pozření jednoduchého cukru nejprve rychle stoupá hladina cukru v krvi, následuje rychlé vyplavení **inzulínu** a rychlé odstranění cukru v krvi. Tím vznikne rychle další potřeba cukru a ta se projeví naší čím dál větší touhou po sladkém. Vzniká pak závislost, která je stejná jako jakákoliv jiná závislost na drogových látkách. Tím také vzniká velké, velmi těžké zatížení slinivky, která je nucena pracovat nejen intenzivně, ale i rychle. V této fázi, kdy je slinivka břišní ještě dobře funkční a svou funkci plní dobře, máme při příjmu jednoduchého cukru řadu problémů. Tím, že vlastně máme stálou potřebu cukru, máme nejen chuť na sladké, ale hlavně střídavou a kolísavou aktivitu a především stavy únavy. Střídáním hladiny cukru v krvi se dostávají neklid, nervozita, střídání nálad, bolesti hlavy, poruchy spánku a mnohé jiné. Toto stadium může trvat mnoho let, než dojde k vyčerpání slinivky břišní, která už nemá sílu a schopnost produkovat tolik inzulínu a tím vzniká diabetes mellitus. Popsaná cesta nemoci je přímá a jasná, ale v praxi zde hraje roli více faktorů, a to např. genetická informace, stav jater, která přímo výkonnost slinivky ovlivňují, ale i celkové složení jídla, nejen obsah cukru v něm.

Z výše uvedeného vyplývá samozřejmě prevence a léčba diabetu. Prvním předpokladem je to, že dáme organismu takový cukr, na který je náš vnitřní systém nastavený a který umí zpracovat bez rizika zátěže. Tím jsou cukry složité – polysacharidy, které se pomocí enzymů v našem zažívacím systému rozkládají a vstřebávají se plynule podle potřeby a svými výkyvy nezatěžují slinivku břišní a nedochází ani ke kolísání hladiny cukru v krvi. Tyto polysacharidy jsou obsaženy hlavně v celých obilných zrnech. Ta prakticky vymizela z našeho jídelníčku a byla nahrazena cukrem jednoduchým a bílou moukou. Obiloviny ve formě celých obilných zrn nesou s sebou i mnoho minerálů, vitaminů, vlákniny a enzymů, které umožňují dokonalé regulované trávení a vstřebání, což bílá mouka nenese. Bohužel ani celozrnné pečivo, které je v současné době na trhu, nesplňuje tuto podmínku, neboť neobsahuje všechny složky, navíc je znehodnoceno mletím na válcových mlýnech. Pečená forma

mouky není ideální pro naše zažívání, a tak pokud chceme něco udělat pro naši slinivku břišní, je nezbytné jíst denně a pravidelně celá obilná zrna ve vařené formě. Mezi tyto obiloviny počítáme rýži, jáhly, pohanku, kukuřici, ječmen, oves, žito, špaldu, qui-nolu, amarant. Pšenici zde úmyslně vynecháváme, neboť naše generace je zatížena negativně na pšeničný lepek, který nám mnohdy může přivodit zdravotní problémy (viz kapitola o bezlepkové stravě). V naší knize je popsáno mnoho úprav těchto složek potravy, ale mnohé další způsoby a kombinace si můžete vymyslet a vzniknou tak velmi chutná a pestrá jídla, která nejen chutnají, ale i přispívají ke zdraví. Polysacharidy, konzumované

ve formě přírodních komplexů (obilí, zelenina), jsou tedy první podmínkou prevence a léčby diabetes mellitus, tedy cukrovky.

Je pravdou, že vysazení jednoduchého cukru z jídelníčku není vůbec jednoduché. Je třeba dbát na to, aby se dítě setkalo s touto potravinou co nejpozději. Ale to již mnozí z nás nestihneme ani u sebe, ani u svých dětí, a tudíž musíme hledat jinou cestu. Již jsme si řekli, že jednoduchý cukr je droga a při jeho vysazení proto vznikají jak fyzické, tak psychické projevy, a to je značně nepříjemné. Jak tedy organismus převést, aby to tolik nebolelo? Důležité je nejen zařadit celá obilná zrna do jídelníčku, ale i uspokojit sladkou chuť. Když nahradíme jednoduchý, neregulovatelný cukr cukrem, který umí organismus regulovat, pak nejen získáme sladké potraviny, ale nezatížíme tím slinivku břišní. K tomuto účelu používáme maltózu a tepelně upravenou a zkaramelizovanou fruktózu v ovoci (viz kapitola Zákusky a dezerty).

Současná diabetická strava je založená na glykemickém indexu a kaloriích. Nezohledňuje však rychlost a plynulost vstřebávání jednotlivých potravin, ale ty jsou v tomto smyslu rozhodující. Například podle těchto dosud užívaných kritérií není velkého rozdílu mezi konzumem brambora třeba rýže. Ve vztahu k činnosti slinivky je zde však rozdíl veliký. Brambory mají velmi jednoduchý škrob a ten se velmi rychle, bez jakékoliv regulace přemění na glukózu. A

doba od pozření do vstřebání do krve se měří desítkami minut. Kdežto rýže, a zejména nebroušená – natural, se díky svým enzymům, minerálům a jemné vláknině uvolňuje plynule během dvou až třech hodin. Podobně je tomu u dalších kompletních obilovin. Vymíláním bílé mouky se proces vstřebávání také velmi urychluje. Každá jiná zelenina než lilkovitá po tepelné úpravě uvolňuje energii také pomalu a plynule. Ovoce je i pro diabetiky výborný dezert. Tepelnou úpravou se nejen zvyšuje vnímání sladké chuti, ale zpomaluje se také rychlost vstřebávání cukru. Paradoxně sušené ovoce má vysoký glykemický index, a přesto je velmi vhodné pro diabetiky. Vhodnější než umělá sladidla, která sice slinivku nenamáhají, zato velmi zatěžují játra.

Vše, co jsme sdělili v této kapitole, je ověřeno praxí u mnoha našich klientů trpících cukrovkou. Optimálně volená strava spolu s detoxikací a posílením namáhaných orgánů je navrátila do plnohodnotného života. Prožívat život s radostí a naplno je cílem nás všech.

11. LEPEK A SOUČASNOST

Lepek – gluten je obilná bílkovina obsažená v pšenici, žitě, ječmenu a ovsu. Jsou to obiloviny, které naši předkové hojně používali jak pro přímou lidskou výživu, tak pro výkrm hospodářských zvířat. Nabízí se otázka, proč nám nyní lepek tolik vadí. Abychom si mohli odpovědět, musíme se na věc podívat z různých úhlů. Především musíme vysledovat, co se od časů našich předků změnilo. V první řadě byla největší a nejzásadnější změna způsobena vynálezem maďarského mlynáře, který změnil technologii mletí mezi kameny, známou ve všech etnikách na celém světě po tisíciletí, za mačkání zrn mezi ocelovými válci. Perspektiva mnohonásobného navýšení produktivity mletí přilákala americké průmyslníky a poté se válcové mlýny rozběhly do celého světa. Změna technologie mletí přinesla i další výhody. Při válcovém mletí dojde k oddělení jednotlivých vrstev obilného zrna. Nejprve vypadne klíček a to je výborná zpráva pro obchodníky, protože bez klíčku se

prodlouží skladovatelnost mouky až o roky. Klíček se opraží a vyrobí se z něho potravinový doplněk, nebo se spolu s vrchní vrstvou prodá zemědělcům v krmných směsích. Prostřední bílá část zrna obsahuje v průměru 70 % škrobu a 30 % bílkovin, převážně lepek. Tento materiál je ideální pro pečení bílého pečiva a to se dobře prodává. Tato změna začala před sto sedmdesáti lety a do dnešní doby je vymílaná pšeničná mouka základní potravinou celé severozápadní polokoule. Vliv na zdravotní stav si vysvětlíme později. Většina obilné produkce se však používá ke krmení zvířat a jejich maso a mléko tvoří největší energetický objem stravy tzv. „vyspělé“ západní civilizace. Obchodníkům potom stačí dodat na trh dostatek brambor, cukru, alkoholu, kávy a potřeby vyspělé společnosti jsou uspokojeny.

Proč lepek škodí až v této době

Nejprve se podíváme, za jakých podmínek je správné lepek tráven. Trávicí proces začíná v ústech. Je to jediný trávicí orgán, za jehož činnost neseme plnou zodpovědnost. Rozhodujeme o tom, co do úst vložíme a hlavně jak dobře vloženou potravinu rozmělníme a promícháme se slinami. Sliny jsou důležitou trávicí tekutinou a jsou také informačním médiem, jakýmsi vrátným informujícím další trávicí referenty. Při trávení obilí je slina velmi důležitá, neboť obsahuje enzym ptyalin, který umí štěpit obilné škroby, tím je oddělí od bílkovin a ty jsou potom dobře dostupné pro žaludeční šťávy. Lepek, takto rozložený na základní bílkovinné elementy, aminokyseliny, je potom enzymaticky ve střevě zpracován a spolu s aminokyselinami pocházejícími z luštěnin je stavebním materiálem pro veškeré bílkovinné substance potřebné pro organismus. Jinak tomu je, pokud jíme převážně pečivo z vymílané mouky. Namazané tukem ho v ústech pouze přehltneme, potřebné enzymy se nedostanou ke škrobu a ten, pevně spojený s lepkem nerozloženým v žaludku, prochází do střeva a to má nepříznivé důsledky především na střevní sliznici. Tam jeho řetězce zalepují střevní klky a tím zmenšují trávicí plochu. Pokud se lepek ve střevě nashromáždí více, vytvoří se tím jakási vnitřní – druhá trubice. Kromě blokování trávení to má ještě další neblahý účinek. Mezi trubicí z lepku a

střevní stěnou se vytváří kyselé prostředí a to spolu s přemnoženými disbiotickými mikroorganismy má negativní vliv na propustnost střevní stěny. Naruší se regulace a střevní stěna potom propouští látky, které by se do krve jinak nemohly dostat. Především to jsou kompletní nestrávené bílkoviny, lepek, ale i mléčná bílkovina kasein, na kterou nám již od dvou let chybí enzymy. Tělo se těchto vetřelců zbavuje ve formě hlenů, které putují krevním řečištěm a lymfou. Podle kondice toho kterého organismu se vylučují z těla, anebo usazují na žilních a cévních stěnách, v nosních dutinách, okolo reprodukčních orgánů žen i mužů.

Pokud se v dřívějších dobách peklo, bylo třeba zajet k mlynáři pomlít zrna. Jelikož mouka obsahující obilný klíček brzy žlukla, bylo třeba upéci chleba do zásoby a tím polom šetřit. Pečivo zdaleka nebylo hlavním jídlem, jak je tomu dnes. Svědectví o frekvenci používání pečiva najdeme ve folkloru: „Hrách a kroupy, lo je hloupý, to my máme každý den, ale vdolky z bílé mouky jenom jednou za týden“. Nabízí se využít filozofii tohoto pořekadla pro nápravu stravovacího systému.

Problémy s lepkem

Po druhé světové válce se pečivo a jídlo z vymílané mouky staly hlavním pokrmem pro celou západní civilizaci. Na další obiloviny se zapomělo. Tato monodieta má za následek rozvoj takzvaných civilizačních chorob. Velmi častou příčinou jejich vzniku a rozvoje je lepek, dostane-li se v našem organismu na místa, kde nemá být. Přímoú souvislost nalezneme v nemoci nazvané celiakie. Je to dnes již geneticky podmíněná autoalergická nemoc, avšak tvoří jen vrchol ledovce. Zanedbatelných není ani 5 % populace, u níž se tato nemoc vyskytuje. Tato nemoc je nejčastěji diagnostikována u malých dětí, a to zejména proto, že u nich jsou příznaky nejvýraznější. Děti takto postižené neprosívají, jsou anemické a na sebemenší (i informační) částičky lepku reagují průjmem. Tato alergie bývá přítomna i u dospělých lidí, většinou jsou však léčeni na jiné nemoci. Tou

podstatně větší částí fiktivního ledovce, která se skrývá pod hladinou, je metabolická zátěž na lepek. Negativní vliv má lepek u každého, pokud se ve větším množství vyskytuje ve střevě. Jelikož ještě nejsou přítomny protilátky, není to alergie, avšak potíže, nejen zažívací, většina lidí vnímá. Lepek působí ve střevě negativně také mechanicky. Ulpívá na střevní sliznici a zmenšuje tím plochu, kterou se vstřebávají živiny do krve. Důsledkem je překyselení prostředí, v jehož důsledku potom dojde k poškození střevní sliznice. Naruší se tím její regulační schopnost, prolomí se tím střevní bariéra a kompletní bílkovina lepku se dostane do krve i do mezibuněčného prostoru a tam všude na sebe váže různé toxiny a kasein – mléčnou bílkovinu, která se do krve dostala stejnou cestou. Společně narušují zásobování buněk a jejich komunikaci a tím jsou u začátku mnoha tzv. civilizačních chorob, včetně chorob autoagresivních i onkologických. Pokud se prolomí ještě bariéra mezi krví a mozkiem, jsou tyto dvě bílkoviny příčinou autismu i dalších mentálních poruch. Existuje vědecká práce, ve které je popsáno, že budoucím maminkám, kterým na základě genetického vyšetření plodové vody byla zjištěna pravděpodobnost, že se jim narodí dítě s Downovým syndromem, byla nabídnuta bezlepková a bezmléčná dieta, a těm, které ji nepřijaly, se děti s tímto poškozením narodily. U všech, které byly na dietě, se narodily děti zdravé. Naše zkušenost u klientů s Downovým syndromem ukazuje, že pokud jsou na makrobiotické bezlepkové stravě, je jejich životní komfort nesrovnatelně lepší. Totéž platí i u autistů.

Lepek je poplatný svému názvu, opravdu vytváří lepkivé struktury a vážou se na něj těžké kovy i další rezidua.

Lepší situace je, když tyto hleny máme v dutinách a dokážeme je z těla vyloučit. Horší je, pokud se usazují například v aortě či jinde v krevním řečišti. Metabolismus kaseinu i jiných složitých bílkovin má jako meziprodukt homocystin, který narušuje cévní stěny, u čehož spolupůsobí i cholesterol, který tyto narušené části zajizvuje a vytvářejí se tak blokády. Ještě horší je to tehdy, pokud je prolomena bariéra mezi krví a mozkiem. Pokud se ti dva naši známí vetřelci dostanou do mozku, tělo situaci řeší vytvářením opioidních látek. To je situace, kdy mohou vzniknout již u plodu podmínky pro vznik

Downova syndromu nebo autismu. Autismus se může rozvíjet i po narození, často ve spolupráci s očkováním do oslabeného imunitního systému. Máme již bohaté zkušenosti s dětmi takto postiženými. Po vyvážené stravě bez lepku a kaseinu se jejich stav radikálně vylepšil.

Pokud se chcete také vylepšit, nabízíme několik vyzkoušených receptů. Trhem dosud nabízené bezlepkové potraviny a různé směsi sice neobsahují lepek, ale jsou převážně postaveny na surovinách, které střevu poškozují také. Jsou to sušené mléko, droždí, brambory, cukr a různé chemické komponenty. U bezlepkových obilovin nacházíme málo pojivových látek a to je jádro problému. Práce a zejména pečení s pšeničnou moukou je sice pohodlnější, avšak jak si podle našich receptů budete moci vyzkoušet, bez lepku to jde také.

ZÁKLADNÍ BEZLEPKOVÉ TĚSTO

Na masovém mlýnku s planžetou s co nejmenšími dírkami pomeleme jednu kostku tofu, tři plátky rýžového papíru, který jsme před tím nechali nabobtnat namočením v teplé vodě, a zbytky uvařených bezlepkových obilovin. Pokud máme mezi zbytky uvařené rýžové těstoviny, nemusíme použít rýžový papír. Namletou hmotu propracujeme s hladkou pohankovou moukou. Pokud jí dáme menší množství, vznikne řidší těsto na palačinky. Chceme-li však těsto k vyválení na plněné kapsy nebo knedlíky či lasagne, zapracujeme mouky více.

PALAČINKY

Roztopenou pánvičku (nejlépe titanovou) potřeme tenkou vrstvou oleje a rozetřeme na ni řídké těsto zhotovené podle předchozího receptu. Prudkými pohyby pánvičkou těsto odlepíme ode dna a opečeme dozlatova z obou stran. Natřeme luštěninovou pomazánkou, přidáme mléčně kvašenou zeleninu a máme velmi chutné zdravé jídlo do školy či zaměstnání.

CHLUPATÉ KNEDLÍKY

Do základního těsta nastroháme oloupanou cuketu. Jindy přidáme pokrájený špenát. Rukama namočenýma ve vodě vytvarujeme kuličky a uvaříme je ve vroucí osolené vodě. Podáváme

s orestovaným uzeným tofu nebo tempehem na cibulce. Přidáme-li fritované kostičky celeru, iluze špeku je dokonalá. Přizdobíme tofunézou a petrželkou.

PLNĚNÉ KAPSY

Náplň: Na oleji orestujeme cibulku, řapíkatý celer pokrájený na kostky a marinovaný nebo uzený tempeh. Další náplně můžete vymýšlet na bázi luštěnin a zeleniny.

Postup: Vzniklou hmotu naklademe na vyválené a na čtverečky či kolečka nakrájené bezlepkové těsto a po přeložení těsta okraje spojíme přitlačením prstů nebo můžeme použít tvořítko z umělé hmoty na slepování okrajů těsta.

Povaříme ve vroucí osolené vodě do vyplavání na povrch. Kapsičky můžeme též zapéci na vymaštěném plechu v troubě.

OVOCNÉ KNEDLÍKY

Kombinace obilí a ovoce není vhodná pro pravidelné stravování, protože ovoce (tak jako jiný rychlý cukr) blokuje tvorbu amyláz, které jsou zodpovědné za trávení obilných škrobu. Jíme však také pro potěšení a zejména pro děti je takové jídlo občas vhodné.

Postup: Ovoce vypeckujeme nebo vyjmeme (u jahod) střed a vzniklý prostor vyplníme rozinkami. Těsto vyválíme, nakrájíme rádylkem na čtverce a do nich balíme připravené ovoce. Vaříme ve vroucí osolené vodě do vyplavání. Podáváme posypané sušeným sojovým mlékem a polité karobovým krémem.

Krém: Na rozehřátém oleji napěníme za stálého míchání obilný slad a zavaříme do toho směs vody, kukuřičného škrobu, karobu a instantní melty.

JABLEČNÝ ZÁVIN

Do řidšího základního těsta zapracujeme „mišutku“ (extrudovanou kukuřičnou mouku), aby těsto bylo křehčí. Vyválíme na utěrce nebo fólii na sílu 3 mm. Na těsto rozprostřeme na tenko

pokrájená nebo nastrouhaná jablka, pomleté ořechy a posypeme rozinkami a skořicí. Kratší okraje těsta přeložíme v šíři 1 cm přes ovoce. Okraje delší strany navlhčíme a pomocí podložky srolujeme. Na vymaštěném plechu pečeme dozlatova. Přes cedník posypeme sušeným kukuřičným nápojem a podáváme jako dezert.

OVOCNÁ BUBLANINA

Řidší těsto (jako na závin) doplněné kurkumou rozprostřeme mokřýma rukama na vymaštěný plech. Navrch narovnáme borůvky nebo jiné ovoce, doplníme opranými rozinkami a zapečeme.

VYUŽITÍ KUKUŘIČNÉ POLENTY

V obchodech se zdravou výživou koupíme polentu natlačenou do plastového obalu. Lze ji využít na mnoho způsobů.

1. V originálním obalu ji ve vodě ohřejeme podobně jako párek. Teplou nakrájíme na kolečka a máme knedlíky. K nim přidáme ohřáté uzené tofu, špenát, napařenou mrkev a růžičku brokolice. Doplníme tofunézou a během 10 minut získáme z polotovarů kompletní vařené jídlo.

2. Kolečka ohřáté polenty nakrájíme na proužky (pásky), klademe střídavě ve vrstvách s pokrájenou brokolici, mrkvi, cibulkou a fritovaným tempehem do vymaštěného pekáče a zalijeme krémem z tofu. Ve vyhřáté troubě zapečeme.

Krém na zalití: Kostku bílého tofu povaříme v kořeněném nálevu. Vodu scedíme a zahustíme kukuřičným škrobem, přidáme kurkumu a olej, vložíme tofu a rozmixujeme. Podobně můžeme zapékat i lasagne vyrobené ze základního těsta.

3. Ohřátou polentu nakrájíme na kostičky, přidáme zeleninu zlehka povařenou nebo napařenou v octové vodě. Petržel, celer a mrkev nakrájíme na kostky, do teplého přidáme nakrájenou cibuli, přidáme kostičky uzeného tofu a promícháme s tofunézou. Takový salát je kompletním jídlem.

Tyto uvedené recepty jsou inspirací pro vaši samostatnou tvorbu, nebojte se experimentovat. Radost z tvoření vás přitom nemine. Vždyť pestrost a časté obměňování kompozice jídla je důležitým kamenem při budování cesty za zdravím.

12. NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ

Celosvětové statistiky neúprosně vykazují stále se zvyšující počet nádorových onemocnění. Naše země patří v této neradostné statistice na jedno z čelních míst, v nádorech tlustého střeva jsme dokonce suverénně v čele. Snad každý z nás se někdy zamyslel nad tím, zda právě on nebude touto nemocí postižen a co by měl dělat, aby se tak nestalo. Chceme-li nalézt vhodný způsob prevence nebo léčby nádorového onemocnění, je nutné nejdříve znát příčinu. Tu se snaží odhalit mnoho vědeckých týmů na světě, ale jednoznačný závěr zatím ještě neobjevili. Je to zřejmě proto, že žádná jednoznačná příčina prostě není, a tudíž ji nelze objevit.

Podle našich zkušeností neexistuje jednoznačná příčina, která vede u všech lidí k nádoru, ale za každou touto těžkou nemocí je mnoho příčin, které spolupůsobí u jednoho konkrétního člověka. Tato kombinace vede k nemoci, přičemž žádná jednotlivá příčina ji sama není schopna vyvolat, až teprve nahromadění několika i zdánlivě nevinných věcí vyvolá nemoc. A pro větší zmatek je třeba říci, že u každého člověka je soubor těchto příčin různý a neopakovatelný. Z toho můžeme vyvodit dva základní závěry:

Za prvé: každá nemoc toho kterého člověka je neopakovatelná.

Za druhé: čím více příčin známe, tím více jim umíme předejít a máme daleko větší šanci, že se nám toto onemocnění vyhne. Tento závěr nám pomáhá nejen v prevenci, ale i v léčbě nádorových onemocnění. Je tedy zřejmé, že nepomůže zabít jen nádorové buňky,

ale objevit a odstranit co nejvíce příčin u každého konkrétního člověka. Ale to trochu předbíháme. Než přistoupíme k léčbě nemoci, zkusme si říci něco o jejich příčinách a jejich vzájemných kombinacích.

Příčiny nádorových onemocnění

Na začátku chceme ještě jednou zdůraznit tu skutečnost, že žádná z uvedených příčin sama o sobě nemůže nádorové onemocnění vyvolat, vždy se jedná o souhrn příčin.

Pro přehlednost bychom mohli příčiny rozdělit do čtyř skupin. Dělení je však jen hrubé orientační, protože příčiny se vzájemně prolínají.

1. Genetická dispozice

Každý z nás se narodí s různou dispozicí, a tak jako máme modré nebo černé oči, dlouhé nebo krátké končetiny, tak také máme určitou dispozici k našemu zdraví. Většina z nás se narodí s některým orgánem (energetickým okruhem podle čínské medicíny) slabším a některým silnějším. Je to dáno geneticky, tzn. tím, co jsme zdědili po svých rodičích a prarodičích. Jsou rodiny, kde se dědí slabost energetického okruhu kov, ke kterému patří plíce, tlusté střevo, dále sem patří kůže a v psychice se projevuje tato slabost depresemi. Může se to projevit v některé generaci zažívacími obtížemi, jindy bronchitidami či astmatem, někdy naopak sklonem k depresím. O této dispozici můžeme vědět jen z rodinné anamnézy, neboť dítě se rodí většinou zdravé a o svých dispozicích neví. Pak závisí na tom, jak dále uvedené orgány zatěžujeme či je šetříme. Jinými slovy – pokud se člověk narodí s oslabenou energií a odolností plic, nemusí mít dlouho žádný problém. Pokud však tento člověk kouří, pak má daleko větší šanci, že se u něj vyvine plicní nádor jako u stejného kuřáka bez uvedené dispozice. Na to, jakou máme kvalitu našich orgánů a tkání, má vliv nejen genetická dispozice, ale také to, co se děje v těhotenství, to co maminka prožívá, co jí, jaké prodělává nemoci. V neposlední řadě je to i stav jejího zdraví a imunitního systému. Tedy: přestože se narodíme zdánlivě zdraví, naše vnitřní stabilita nemusí být nejlepší. Proto dva lidé mohou být v životě

vystaveni stejným zátěžím, a přesto jsou jejich výsledné nemoci různé. Stav zdánlivého zdraví nás proto nezbavuje zodpovědnosti, je třeba vždy preventivně šetřit své zdraví a nezatěžovat je zbytečně. Prevence je zde vždy na místě.

2. Imunitní systém

Imunita (odolnost) je zajištěna celým složitým systémem, do kterého jsou zapojeny různé orgány a tkáně. Má za úkol rozpoznat vše, co v organismu není v pořádku, odstranit to, co tam nepatří, a napravit všechny patologické situace. Pokud imunita funguje dobře, všechny ataky na organismus jsou rozpoznány a napraveny. Pokud však není obrana dostatečná, mají různé vlivy možnost poškodit organismus, jeho tkáně nebo orgány. Jak tedy takový systém pracuje? Když do organismu vniknou škodlivé látky (viry, bakterie), pak kvalitní imunita vetřelce rozpozná a vyvolá obrannou reakci – touto reakcí bývá nejčastěji teplota (imunitní systém pracuje naplno až při 38 °C). Tím dojde k odstranění škodliviny a postupné nápravě k původnímu stavu. Teplota je tedy velmi pozitivní jev a je projevem kvalitní obranyschopnosti našeho organismu. Pokud toto nevíme a opakovaně tuto obrannou reakci zastavíme (například antipyretiky), pak můžeme mnohdy nenávratně imunitní systém poškodit nebo oslabit. Problém vzniká také u lidí, kteří nemívají při onemocněních teploty – jejich organismus neumí vyvolat velkou obrannou reakci, a tudíž není dostatečně chráněný. Mnoho lidí žije v přesvědčení, že když nemívají horečky, jsou zdraví – bohužel opak je pravdou. Pokud nás postihne nějaké infekční onemocnění, je normální reakcí teplota. Kašel, angína, chřipka probíhající bez teplot rozhodně nejsou projevem zdraví, spíše naopak. Není proto jistě překvapující, že lidé, u kterých se projeví nádor, nemívají dlouhodobě teplotu. Toho si všimli i vědci a objevili pak látku uvolňující se při horečce, která má ochranný faktor proti nádorovým onemocněním.

Na kvalitu imunity má vliv mnoho faktorů. Podle čínské medicíny zde hraje rozhodující roli energie plic, jakož i energie ledvin. Velmi důležitá je tu kvalita a průchodnost lymfatického systému. Na jeden imunitní orgán se však běžně zapomíná a tento je

podle našich zkušeností nejčastěji poškozený. Tímto orgánem je sliznice tenkého střeva, kde vzniká značná část imunoglobulinů. Střevo je velmi citlivý orgán, je totiž přímo závislé na zevním prostředí, a to prostřednictvím stravy. Je tedy přímo závislé na naší vůli a rozhodnutí, co budeme jíst. Můžeme ho poškodit jak špatným složením stravy, poruchou kvality i kvantity, tak chemickou zátěží, která stravu často provází. Střevo a jeho imunitu nemůžeme poškodit jedním jídlem, většinou jde o dlouhodobý proces. Jeho začátek se traduje od útlého dětství. Do jednoho roku věku dítěte se sliznice střeva vyvíjí a v této době není uzpůsobena trávení jiné bílkoviny než bílkoviny mateřského mléka. Proto u málo kojených dětí vzniká porucha střevní imunity a ta dále závisí nejen na příkonech, ale také na tom, co jí kojící maminka. Pokud se dítě předčasně setkává s jinou bílkovinou (nejčastěji bílkovinou kravského mléka), pak může vzniknout plíživý chronický zánět, který má jen malé projevy zažívací, zato velké imunitní. Pokud dítě dál onemocní, jsou nasazena antibiotika, ta zlepší probíhající zánět, ale zhorší střevo. Toto se většinou opakuje a vzniká tak významnější imunitní porucha, která může mít dlouhodobé následky. V takto postiženém střevě vznikají potravinové zátěže, tedy potraviny, které organismus neumí zpracovat, a plíživě tak poškozují střevní imunitní systém. Poškození se vyvíjí mnoho let a bývá podkladem k řadě nemocí, z nichž nádory nebývají výjimkou.

Imunita je, jak jsme si řekli, proces velmi složitý, ale vždy u těžké nemoci, mezi které nádory samozřejmě počítáme, najdeme její poruchu. Proto také jedním z podstatných léčebných opatření, je uvedení imunitního systému do pořádku.

3. Toxické zátěže

Toxickými zátěžemi myslíme látky, které když se dostanou do organismu, mohou poškodit buňky v tkáních nebo orgánech. Takto poškozené buňky se začnou nekontrolovaně množit, vymknou se řízení organismu a vznikne nádor, který postihuje nejen výchozí orgán, ale může se prostřednictvím krevních a lymfatických cest šířit do celého organismu. Jeho šíření pokračuje do té doby, než zvítězí nad celým organismem. Je vědecky dokázáno, že u každého člověka

vzniká během života téměř denně několik takových buněk, z nichž se mohou stát příští nádory. Tyto potenciálně nebezpečné buňky jsou však většinou rozpoznány imunitním systémem a zneškodněny. Jde tedy o nepřestávající boj mezi toxickými vlivy a ostrážitostí imunitního systému. Kdo v tomto boji zvítězí, závisí pochopitelně na síle toxických látek a na kvalitě imunitního systému. O imunitním systému jsme se již zmínili a budeme o něm mluvit i dál, ale nyní si něco řekněme o toxických látkách.

Toxických látek ve smyslu vlivu na vznik nádorů – tedy látek kancerogenních – je mnoho. Věda rozlišuje nepřebernou spoustu toxinů, které mohou způsobovat nádorové nemoci. Jsou mezi nimi různé těžké kovy, chemické látky, záření, ale velmi často v tomto smyslu mluvíme o virech, bakteriích či plísních a jejich metabolitech. Některé z nich jsou agresivní významně, jiné méně. V současné době jsme všichni jejich vlivu vystaveni poměrně hodně. Je to otázka znečištěného ovzduší, vod, ale i množství chemie, která se používá v celém procesu stravování. Nemáme na mysli pouze látky, jichž se používá při pěstování rostlin a chovu dobytka, ale hlavně ty, které se dostávají do jídla při jeho zpracování, konzervování, ochucování apod. Vědci se jistě budou bránit, vždyť každá z těchto látek je vyzkoušená. Ale uvědomme si, že již nikdo nezkouší to, co způsobuje kombinace všech stabilizátorů, emulgátorů, aromatických barviv, které běžný člověk denně přijímá s potravou po měsíce a roky. Když k tomu přičteme ostatní vlivy zevního prostředí, pak je s podivem, že vlastně ještě žijeme.

Viry, bakterie, plísně jsou bezesporu také velmi agresivní a stojí v pozadí vzniku mnoha nádorů. A zase je třeba podotknout, že jsme stále obklopeni množstvím těchto mikroorganismů, a proto závisí na naší vnímavosti a na tolik již zmiňovaném imunitním systému.

Žijeme nyní a v této společnosti, a jsme, ať již chceme, nebo nechceme, vystaveni řadě toxinů. S tímto konstatováním se však nesmíme smířit, to je pohodlné, ale nic to neřeší. Víme, že není možné bojovat proti větrným mlýnům, ale každý musí začít sám u sebe, nejen se všemožně snažit neznečišťovat zevní prostředí, ale také se co nejvíce vyhnout těm zátěžím, o kterých víme. To znamená

hlídat si to, co jíme, dýcháme, nekouřit, ne-pobývat v zakouřených místnostech, chodit do přírody a podobně.

4. Vliv psychiky

Denně jsme vystaveni mnoha škodlivým vlivům, ať již jsou to znečištěné životní prostředí, ataky virů, bakterií, nebo špatné jídlo a stres. A právě tomuto posledně jmenovanému bychom se měli nyní více věnovat. Je mnoho lidí, kteří přijdou do ordinace s nádorovým onemocněním a první, co řeknou, je: „Já vím, že to mám ze stresu“. Mají i nemají pravdu: stres a psychická zátěž zde hrají významnou roli, mnohdy rozjíždějí celý proces, který dlouho spal v organismu. Psychika je jedním z kamínek mozaiky příčin nádoru, u různých lidí více nebo méně důležitý a veliký.

Co to je vlastně stres? Je to reakce organismu na nepřiměřenou psychickou zátěž. Není to nic nového pod sluncem, jedná se o přirozený obranný mechanismus, kterým jsou lidé vybaveni od nepaměti. Při stresu (například při napadení lovce zvířetem) se vyplaví množství adrenalinu, který je potřebný buď na útok, nebo na útěk. Tím se vyplavené látky spotřebují a vše se vrátí do původního stavu. V současné době je však situace jiná. Stres je každodenní součástí života, ale útok ani útěk nejsou tím, co můžeme použít. Když nás rozčílí nadřizený, asi nezačneme ani útočit, ani neutečeme, ale vše spolkneme a pokračujeme dál. Nespálený adrenalin narušuje nejen naše tkáně, ale i naši imunitu.

Tento akutní stres, který postihuje náš organismus průběžně, je nepříjemný, ale není ve smyslu nádoru tolik nebezpečný. Daleko horší je stres chronický, kterému jsme vystaveni dlouhodobě. Ten ovlivňuje náš imunitní systém velmi nepříznivě, dalo by se říci, že ho přímo blokuje. Všechny ostatní vlivy pak mají jedinečnou možnost se uplatnit a jejich výhra je snadná. Většinou se jedná o věci, které nás trápí, které nemáme vyřešené a nebo je řešit neumíme. Nemoc je únikem z této situace. Pokud chceme léčit nádorové onemocnění, nesmíme zapomenout na práci na tomto problému, jinak naši imunitu do pořádku nedáme a ta nebude mít dost síly na překonání nemoci. Jak na to, si řekneme v další části.

Léčba nádorových onemocnění přírodní léčbou

Je zřejmé, že léčba nádorového onemocnění musí být komplexní a musí vycházet z příčin, které jsou individuální u každého člověka. Klasická léčba chemoterapií, operací či ozářením je založena na odstranění nádorových buněk. To má jistě svou logiku, ale nespĺňuje to základní kritérium, kterým je odstranění příčiny nemoci. Pokud přijde pacient, prodávající jakoukoliv klasickou léčbu, nezasahujeme do jejího průběhu, nepřerušujeme ji či nezrazujeme pacienta. Snažíme se však vyrovnat následky této léčby na organismus tak, aby bylo porušeno co nejméně zdravých buněk. Zároveň začínáme s léčbou příčin nemoci a ovlivněním imunitního systému pomocí jídla, cvičení, psychiky a podobně. Pokud přijde pacient s přesvědčením, že v žádném případě není ochoten absolvovat klasickou léčbu, přizpůsobujeme pak přírodní léčbu těmto podmínkám. Vždy tady hraje rozhodující roli přesvědčení pacienta. Pokud by měl strach nejt na klasickou léčbu, je lépe ji absolvovat, neboť strach, stres a výčitka „co by se stalo, kdyby...“ by ho poškodila víc než podstoupená léčba.

Základem léčby je její komplexnost. Neexistuje žádný kouzelný proutek ani kouzelný lék. Obecně platí, že čím těžší onemocnění, tím musí být člověk důslednější, všestrannější a vytrvalejší. U nádorových onemocnění to platí dvojnásob. Prvním předpokladem je, aby si člověk uvědomil, že je za své zdraví odpovědný sám a že musí udělat všechno pro jeho obnovu. Tento první krok bývá nejtěžší. I když hodně pacientů přichází s přesvědčením, že se chtějí léčit přírodními postupy, ve skutečnosti pak nejsou ochotni změnit stravu, cvičit, pracoval na své psychice. Jsou ochotni brát léky – ale to je málo. Léčbu pak můžeme rozdělit do několika skupin, všechny na sebe plynule navazují a všechny dohromady zasahují do naprosté většiny příčin nemoci.

Přírodní léčba

Základem pro orientaci ve zdravotním stavu pacienta je podrobný přehled o tom, jaké nemoci v životě prodělal a jaké měl kdy problémy. I nepatrné problémy, kterým nepřikládá význam, mohou

mít důležitou roli. Pomocí anamnézy a orientační diagnostiky také orientačně zjišťujeme činnost orgánů. Velmi významná je také rodinná anamnéza a v neposlední řadě anamnéza pracovní, zvláště pak zátěže z pracovního procesu, ale i z životního prostředí – například plísně v bytě, toxické nátěry a podobně. Pak pomocí EAV zjišťujeme stav jednotlivých orgánů a tkání a také jejich toxické zátěže. Zde zjišťujeme celý soubor poškození, zatížení. Nejdůležitější je stav imunitního systému a jeho záleže, stav vylučovacích a detoxikačních orgánů, stav lymfatického systému. Pak postupně následuje léčba, která je přísně individuální. Vždy je důležité nejprve dát do pořádku imunitní systém, vylučovací orgány. Zde je nutné nejen detoxikovat organismus (odstraňovat z něj toxické látky), ale i doplňovat a posilovat orgány, které jsou slabé a neplní svou funkci. Jinými slovy

- organismus musí mít na detoxikaci dostatek sil. Po zahájení léčby dochází většinou k rozpadu nádoru, a tudíž organismus musí mít v pořádku vývodné mechanismy, aby tento nápor zvládl. V tomto všem nám pomáhá přírodní léčba, která je individuální a pochopitelně dlouhodobá. Nepoužíváme zde žádné léky, které bychom podávali dlouhodobě, ale vždy při kontrole zhodnotíme momentální stav a podle toho se zvolí další léčba, K léčbě využíváme přesně zvolená a testováním ověřená homeopatika, byliny, čínskou fytoterapii, informatika, eventuelně nosody a organopreparáty.

Přírodní cytostatická léčba

Vedle detoxikace a posílení organismu je také třeba působit přímo na zničení nádorových buněk. K tomu využíváme přírodní cytostatikum Iscador. Je to čistě přírodní lék, který nemá žádné vedlejší účinky. Působí jak cytostaticky (odstraňuje nádorové buňky), tak zároveň posiluje protinádorovou imunitu. Je to lék, který je u nás registrovaný a je dostupný na recept (na individuální dovoz) a můžeme ho objednat v kterékoliv lékárně. Je však třeba ho brát pod dozorem lékaře, který s ním umí pracovat, neboť frekvence jeho aplikací a volba série a typu jsou individuální a musí se odvíjet nejen

od charakteru a lokalizace nemoci, ale i od momentálního stavu pacienta. Jeho účinnost je velmi dobrá a charakterem svého účinku umožňuje velmi šetrnou obnovu imunitního systému. Je možné ho aplikovat jako samostatnou léčbu, nebo ho kombinovat s chemoterapií či ozařováním. Podle vědeckých studií zvyšuje účinnost těchto metod a snižuje jejich negativní vedlejší účinky. Obecně platí - čím dříve se léčba zahájí, tím jsou účinky větší. Opakované se podařil velmi pozitivní efekt, kdy pacient přišel ihned po zjištění onemocnění, ještě před operací. Po několika týdnech aplikace, než došlo k operaci, se nádor natolik zmenšil a opouzdřil, že operační zákrok byl podstatně jednodušší, než se původně plánovalo, a také následná léčba mohla být šetrnější. Iscador je nejen lék, který umožňuje léčbu v akutní fázi, ale znamená dlouhodobé zajištění a významně organismu umožňuje pomoci proti šíření nádoru.

Nevýhodou tohoto léku je injekční forma jeho aplikace. Aplikuje se do podkoží, zpočátku obden a pak se léčba upravuje podle stavu pacienta. Podává se dlouhodobě (nejméně rok) a pak se postupně ubírá, až se ponechá nějaká malá udržovací dávka, kterou je možno aplikovat i několik let. Největší nevýhodou je, že tento lék není u nás hrazen pojišťovnou, proto si ho pacient musí hradit sám. Léčba Iscadorem není samozřejmě stoprocentní, ale její účinnost je velká a vědecky podložená, navíc nemá negativní vedlejší účinky.

Strava a nádorové onemocnění

Strava je při nádorových onemocněních jedním z **nevýznamnějších** činitelů. Kromě všeobecných skutečností, o kterých pojednává celá naše knížka, je zde jedna základní skutečnost, a sice, že při nádorovém onemocnění volíme stravu tak, aby byla cytostatická. To znamená, že živíme jen zdravé buňky a nedáme najíst těm nemocným. Toho dosáhneme tak, že strava přesně opisuje naše potřeby a nevytváří přebytky, neboť z těchto profitují jen ty špatné buňky. Pokud se nám podaří je vyhladovět, začnou nekrotizovat, rozpadat se a tím jsou přístupnější našemu imunitnímu systému, který je lépe rozpozná a umí je účinně odstranit. Toto je

stručná charakteristika stravy při nádorových nemocech. Vyplývá z toho, že je třeba, aby byla důsledná, uvážlivá a promyšlená. Nemoc je agresivní a neúprosná, my musíme být lepší a vždy o krok dopředu. Pak může být strava opravdu rozhodujícím faktorem při léčbě nádorových nemocí. Známe spoustu lidí, kteří se vyléčili pomocí změny stravy, ale vždy to bylo tak, že nebylo místo na kompromisy. Na druhou stranu i taková strava může být velmi chutná, a dokonce musí být pestrá. Pacient při ní nestrádá ani chuťově, ani různorodostí konzistencí a druhů jídel. Je to jen strava z jiných ingrediencí a jiných způsobů úprav. Rozhodné se není čeho bát, důležité je rozhodnout se. Odměnou nám pak je nepřekonatelný pocit toho, že máme své zdraví ve svých rukou. Vždyť nejhorší je čekání na to, co bude, a neschopnost ovlivnit věci příští. Tohoto nepříznivého pocitu nás zbaví převzetí zodpovědnosti a snaha o nápravu zdraví vlastními prostředky.

Také u nádorových onemocnění je základním principem kombinace obilovin, tepelně upravené zeleniny a luštěnin.

Obiloviny volíme převážně bezlepkové, neboť lepek, zvláště pak pšeničný a žitný, může poškozovat jak střevo a jeho imunitní systém, tak systém lymfatický. Obě tyto skutečnosti jsou vzhledem k nádorovému procesu a jeho léčbě značně nepříznivé.

Zeleninu podáváme výhradně tepelně upravenou, neboť syrová zelenina má expanzivní charakter a to, zvláště pak na počátku nemoci, nemůžeme vůbec potřebovat.

Množství luštěnin důsledně hlídáme a na talíř nedáváme víc než 2 lžíce. Ale luštěniny kombinujeme vždy důsledně spolu s obilovinou, neboť jen tak dosáhneme kompletní bílkoviny, i nadbytek rostlinných bílkovin může být v tomto případě značně negativní.

U tohoto onemocnění je zvlášť důležité pozorovat reakce organismu a podle toho upravovat svou stravu.

Často se nás lidé ptají: „Jak dlouho to musím držet?“ Je potřeba si uvědomit, že tady nejde o žádné „držení“, ale úpravu stravy podle potřeb organismu. Nejprísrnější na sebe musíme být na počátku nemoci, tím myslíme několik měsíců (event, i let), pak můžeme postupně lehce uvolnit. Po stabilizaci zdraví už organismus není tak citlivý. Základ stravy, to co dennodenně jíme, však musí zůstat stále

nezměněný. Uvědomme si, že teprve po osmi letech se vymění v těle veškeré buňky. Teprve pak začínáme znovu, o to větší zodpovědnost však máme, aby ty nové byly kvalitnější, lépe nás poslouchaly a lépe nám sloužily.

Půsty

Půsty jsou velmi významné při léčbě nádorových nemocí. Zařazujeme je tehdy, pokud má pacient na hladovění dostatek sil, a hlavně, když má do této léčby chuť. Obecně je můžeme rozdělit na krátké a dlouhé.

Krátké, to znamená jednodenní až třídenní, je možné zařazovat častěji. Jednodenní půst pouze s pitím vody je možné zařadit jednou týdně.

Dlouhodobé půsty – např. Brousova 42denní hladovka s pitím zeleninových šťáv – jsou jisté vhodnou volbou v tom případě, když má pacient dostatek sil. V této souvislosti je třeba si uvědomit, že šťávy zde mají pouze funkci nezbytné výživy zdravých buněk a vyrovnání energetické nerovnováhy při tomto dlouhodobém půstu. Šťávy samy o sobě nemají významný léčebný význam. Proto když je zařazujeme jako doplněk k běžné stravě, můžeme si spíše ublížit než pomoci, neboť ve šťávách je koncentrovaná a v daném případě nadbytečná energie. Dalším dlouhodobým půstem může být půst jen o vodě, který trvá kolem 20 dnů. Oba tyto půsty je třeba provádět pod vedením lidí, kteří s tím mají zkušenosti a umí zvážit závažnost doprovodných příznaků. U těchto půstů je však ještě jedna důležitá skutečnost. Stejně, jako je důležitý půst, je důležité i přechodné období po půstu. To trvá stejnou dobu jako období postní a musí se zde zachovávat mnohé přísné zásady. Když totiž toto nezvládneme, pak vyhladovělé nádorové buňky začnou růst o to víc a intenzivněji. Půst je významnou pomocí, ale je jen stanem celého léčebného procesu, neřeší zdaleka všechno, a proto k tomu takto musíme přistupovat.

Kromě léčebných půstů zařazujeme i očistné kůry, kdy na určitou dobu vyřazujeme tuk nebo luštěniny. Nebo zařazujeme rýžový půst, kdy se jí po dobu několika dní jen rýže a samozřejmě se hodné pije.

Množství tekutin je zde velmi důležité, neboť při postění se uvolňují mnohé toxické a odpadní látky a ty je potřeba z těla vyloučit. K tomu je třeba větší množství tekutin.

Obecné pokyny

Obecné pokyny není příliš výstižný výraz. Z našeho pohledu zahrnuje mnoho věcí, které zdaleka nejsou méně podstatné než to, co bylo napsáno dříve, nebo bude napsáno později.

Když přijde pacient s nádorovým onemocněním, první, co mu říkáme, je to, že jeho tělo onemocnělo a on se mu musí naplno věnovat. Již jen ta skutečnost, že člověk změní své životní hodnoty, může být zcela rozhodující. Běžně v životě děláme to, co je nutné, co se od nás očekává, nebo to, co je nám příjemné. Až na posledním místě bývá to, co skutečně potřebujeme, a to, co nám vskutku prospívá. Neznamená to, že nemocný člověk nesmí dělat nic jiného, ale musí se změnit priority. Nejprve musí myslet na to, co jí, jak si má zacvičit, jít na procházku, pracovat na své psychické kondici, a když mu pak zůstane čas na něco jiného, může pak dělat cokoliv. Nesmí to však být opačně.

Také pohyb je věcí, která je naprosto nepostradatelná. Každý může zařadit takovou pohybovou aktivitu, kterou mu jeho zdravotní stav dovolí. Nezbytné však je zařadit pohyb několikrát denně. Cvičení jako jóga, tai-chi, do in, čchi-kung, ale i orgánová sestava nebo Pět tibeťanů, se cvičí denně a jsou (pokud možno) doprovázeny procházkami. Není vyloučen běh ani jiné sporty. Vždy je však třeba si pamatovat, že každý pohyb děláme do příjemného pocitu a při únavě je třeba odpočívat.

Další důležitý moment je to, že je třeba se vyhýbat všem zátěžím, neboť nemocný člověk je podstatně citlivější, a proto pobyt v zakouřené místnosti, práce na počítači, časté dívání na televizi nebo nošení mobilního telefonu na těle jsou zbytečné zátěže navíc v situaci, v níž mnohdy rozhodují i maličkosti.

Je třeba si nechat zjistit geopatogenní zóny, které sice nejsou jedinou příčinou nemoci, avšak mohou k ní významně přispět. Proto

je mnohdy třeba přemístit postel, ale nezapomeňte ani na oblíbené křeslo nebo psací stůl.

Jednou z velmi závažných zátěží je požívání jídel upravených v mikrovlnné troubě. Tento způsob úpravy je zcela toxický a významně zatěžuje regulační mechanismy.

Protože nádorové onemocnění přivádí organismus do velmi citlivého stavu, je zde i rozdíl účinku médií, na kterých jídlo připravujeme. Nejlepší je příprava na dřevěném ohni, ale tuto možnost má jen málokdo z nás. Proto plyn jako oheň je svým spektrem tomuto ideálu nejbližší. Naopak daleko horší je příprava na elektrickém sporáku, o výše zmíněné mikrovlnné troubě ani nemluvíme.

Léčba psychiky

O významu psychiky jsme si již řekli a málokdo nevěří v její význam při vzniku nemoci, ale přesto je léčba psychiky snad nejtěžším úsekem léčby. Je to proto, že psychické stresy bolí mnohdy víc než psychická bolest a být k sobě upřímný není zrovna jednoduchá záležitost. Ale přesto bez práce na svém způsobu myšlení a pohledu na mnoho věcí není léčba zdaleka úplná.

Je potřeba se zamyslet nad tím, co se za posledních 5 let změnilo, co jsme prožili, a hlavně, jak jsme to prožívali a co jsme cítili. Nejsou totiž velké a malé problémy, ale jen takové, jak je prožíváme. V této souvislosti je třeba se s mnoha situacemi vyrovnat, smířit, odpustit, ale i vyřešit. K tomu nám pomáhá, když si všechny své pocity píšeme. Ne proto, abychom to někde někomu ukazovali, ale pro sebe. Ono totiž když tak jen přemýšlíme, nemůžeme se k tomu vrátit, doplnit, myšlenka uteče. U psaného slova to nehrozí. Navíc když dáme své pocity na papír, tak je odosobníme, a když si je přečteme, dokážeme se na sebe podívat jakoby zvenku, tedy jako na cizího člověka, a všichni víme, že těm druhým umíme poradit lépe než sami sobě...

Nemoc za nás také mnohdy řeší to, co my vyřešit neumíme, je náhradním, podvědomým řešením. Například člověk má mnoho

práce, nestíhá, neumí řešit pracovní či rodinné problémy, dostává se do kritické situace – přijde nemoc a on má pádný důvod problémy neřešit. Příkladů může být mnoho. Jednou mi jedna mladá, těžce nemocná žena při vyslovení této věty řekla: „Ano, máte pravdu, měla jsem tolik práce, že se mi po objevení nemoci vlastně ulevilo“. I nad tímto je potřeba se zamyslet. Když má nemoc důvod, pak nás neopustí.

Další důležitou věcí je to, že je třeba zhodnotit a začít uskutečňovat svá přání. Většinou během života děláme to, co si myslíme, že musíme, to, co se od nás očekává. Jen zcela málo uskutečňujeme své skutečné potřeby a touhy. Tím potlačujeme vlastní osobnost a ta strádá a strádá, až onemocní. Mysleme na to, co opravdu chceme, a neodkládejme uskutečnění svých potřeb.

Velmi významně nám mohou pomoci vizualizace. Je to jednoduchá metoda, kdy si v relaxaci představujeme své bílé krvinky jako bojující vojáky, tygry, žraloky a podobně. Ti vyhledávají, ničí a odstraňují nádorové buňky. Tyto vizualizace jsou velmi účinné, ale je nutno je provádět 3x denně 10 minut.

Život nám přináší různá úskalí, zkoušky a překážky. Závisí jen na nás, jak se jich zhostíme a jak je překonáme. Všichni víme, že s optimismem a vůlí po vítězství se všechno lépe zvládá. Proč toho tedy nevyužít při léčbě své nemoci. Nemoc je třeba vnímat jako potřebu organismu zbavit se přebytečného a napravit znovu rovnováhu. Naším úkolem je mu v tomto pomoci. Proto je třeba tělu naslouchat a uspokojovat ty potřeby, které má. Pak to jde jako by samo. Stojí to úsilí a také je třeba dělat věci, na které nikdy nebyl čas či trpělivost, ale to je třeba změnit. Odměnou nám pak bude nejen zdravé tělo, lepší mysl a čistější pohled na svět, ale i pocit, že jsme to dokázali, a to jistě stojí za to.

13. PLÍSNĚ

Pod názvem plísně můžeme nalézt širokou škálu mikroorganismů, mnohé z nich jsou pro nás prospěšné a pomáhají nám, některé jsou však toxické. Vzájemné vztahy plísní a našeho organismu jsou velmi široké a jak pozitivně, tak i negativně působí na nejrůznějších úrovních. Nemůžeme je šmahem odsoudit, ale přesto se před nimi musíme mít na pozoru, a jak jejich množství v našem organismu, tak kontakt s nimi a jejich příjem z okolí musí mít určité meze, které umožní zachovat naše zdraví neporušené.

V poslední době narůstají obtíže způsobené plísněmi a jejich toxiny. Bohužel to, co je zjistitelné běžnými vyšetřovacími metodami, je jen nepatrný vrchol ledovce. Mnoho zdravotních obtíží způsobených plísněmi se připisuje jiným příčinám, nebo příčiny zůstávají neodhaleny, nebo takto nemocní pacienti často končí na psychiatrii. Je pochopitelné, že žádná nemoc nevznikne z jedné příčiny, a proto jsou i plísně jen jedním kolečkem z velmi složitého soukolí, nicméně kolečkem významným a jednoznačně neopomenutelným. Když totiž o něm nevíme, nebo na něj nemyslíme, je léčba nemocí mnohdy velmi svízelná a někdy prakticky nemožná. Přemnožené plísně totiž vyžadují zcela specifické léčebné postupy a nevyhnutelnou úpravu stravy, bez které se plísně buď vůbec nevyлéčí, nebo se vzápětí se stejnou silou vrací...

O plísních, jejich léčbě a protiplísňové dietě existuje mnoho údajů, ale také mnoho mýtů. K tomu, abychom to všechno pochopili, je třeba si říci některé informace, díky kterým lépe poznáme, jaký vztah mají plísně k našemu organismu. Není na místě přehnaná obava z nich, ale ani jejich přehlížení a podceňování.

Vliv plísní na naše zdraví je třeba rozdělit na dvě velké skupiny:

- zevní plísně a jejich toxiny,
- vnitřní plísně, tedy přemnožení plísní, které s námi žijí v symbióze.

Zevní plísně

Náš organismus je neustále vystaven ataku nejrůznějších škodlivin ze zevního prostředí. Dostávají se do našeho organismu jak přes zažívací systém, tak přes dýchací ústrojí, ale také přes kůži. Jednou z těchto škodlivin mohou být i plísně. Pokud se s nimi setkáme, záleží míra poškození našeho zdraví na výslednici sil mezi agresivitou, množstvím a délkou působení plísní na náš organismus a na odolnosti a schopnostech našeho imunitního systému.

Velmi častým jevem jsou plísně, které s námi žijí v našem bytě nebo na pracovišti. Mohou růst na vlhkých stěnách, v koupelnách či na nevětraných schodištích, nejhorší jsou ale ty, které s námi sdílí naši ložnici. Tyto plísně působí především svými výtrusy a zatěžují náš dýchací systém, poškozují lymfu a lymfatické cesty. Jejich následné rozmnožení v organismu pak může zatěžovat nejrůznější orgány prostřednictvím toxinů, které vylučují a které poškozují především játra. Podle našich zkušeností zde mnohdy hraje velkou roli čas a především kvalita imunitního systému. Tedy jinými slovy, čím déle s plísněmi trávíme čas, tím je to pro nás horší. O imunitě, která je ochrannou bariérou našeho těla, budeme souborně psát později v rámci této kapitoly.

Vzhledem k tomu, že plísně mají rády vlhké a teplé prostředí, je důležité často větrat, a to jak místnosti, tak lůžkoviny, koberce a oblečení. Proto se snažte snížit kontakt s plísněmi na minimum. Na druhou stranu se ale nemusíme děsit, když se s nimi náhodou potkáme, neboť vyhnout se jim úplně není možné, a také tím, že se se škodlivinami seznámíme, budujeme si proti nim obranu. Pokud bychom žili ve skleníkovém prostředí, neměli bychom vybudovány protilátky a každý kontakt s toxiny by pro nás byl osudným.

Zvláštní kapitolu tvoří plísně přítomné v potravinách. Ty jsou různého druhu a jak to platí téměř vždy, některé jsou neškodné a jiné nám přinášejí problémy. Ušlechtilé plísně napomáhají potravinám k lepší stravitelnosti a jsou pro nás spíše přínosem než problémem. Škodlivé plísně však v potravinách nalezneme velmi často. Nebezpečné jsou především ty, které rostou na tuku. Produkuje totiž aflatoxiny, které poškozují jaterní činnost. Vzhledem k tomu, že játra

jsou v současné době orgánem, který je významně zatížený (strava, chemie, barviva, stresy...), mohou tyto toxiny představovat rozhodující krůček k jaternímu poškození. Ze skupiny těchto plísní jsou nejhorší ty, které rostou na oříšcích, olejnatých semenech, čokoládě, kakau, ale i vločkách apod. Ořechy jsou velmi náchylné k zanesení plísní, zvláště pak exotické druhy, které jsou dlouho skladovány, mnohdy v nevyhovujících podmínkách. Ale i u vlašských a lískových ořechů, pokud nedodržíme podmínky sušení a skladování, si můžeme plísně krásné vypěstovat i v naší špižárně. Značným zdrojem plísní jsou také kakaové boby. Problém je v jejich kvalitě, zpracování a skladování. Již samo kakao má hodně tuku, když ho však ještě smícháme s tukem v čokoládě, je proces daleko rychlejší. Závisí také na kvalitě kakaových bobů, což je nezanedbatelná část problému. Obchodníci raději kupují levnější, které jsou chuťově jen o trochu horší, zato zdravotně představují velký rozdíl, ale to už mnohdy není předmětem jejich zájmu.

Jak se bránit proti plísním v potravinách? Není to tak jednoduché, ale existují určité zásady, které je třeba mít na paměti a dodržovat je:

- Nejíme potraviny, na kterých je již plíseň viditelná přítomná, tzn. například šedý povlak na čokoládě. U ostatních druhů například ovoce a zeleniny nejsou plísně tolik agresivní, ale raději je pochopitelné při přípravě stravy nepoužíváme.
- Když je ovoce plesnivé na povrchu, stačí je mnohdy důkladně umýt a okrájet. Pokud je plíseň od jádřince, jehož jádra obsahují tuk, pak toto ovoce nikdy nekonzumujeme a vyhodíme ho!
- Kakao nahradíme raději karobem, který neobsahuje tuk a tudíž nemá tendenci k plesnivění a ani se zde nevytváří tak toxické aflatoxiny.
- Semínka (slunečnicová, sezamová, lněná, dýňová...) kupujeme jen tehdy, pokud jsou lesklá. Nikdy je nekonzumujeme přímo ze sáčku, ale vždy je nejprve důkladně propereme ve studené vodě, čímž smyjeme povrchové plísně a desikační látky, a pak je tepelně zpracujeme. Buď je vysušíme na pánvi, nebo vaříme spolu s obilovinou či zeleninou. Nikdy nekupujeme semena, která jsou již předem rozdrčená nebo jinak porušená. U těchto je

již stabilita narušená a tuk uvolněný, čímž se usnadní cesta plísním.

- Vločky z celých obilných zrn jsou zrádné, neboť zde je klíček narušený a jsou také uvolněny tukové látky, které při skladování mohou vést k plesnivění. Nejvíce to pozorujeme u ovesných vloček, neboť oves je bohatý na tuk. Proto se při koupi vloček také zaměřujeme na jejich lesklý povrch a dbáme na to, aby nebyly chuťově hořké. Vždy je před použitím pereme ve studené vodě a důkladně tepelně upravujeme.
- Tepelné upravené potraviny nikdy neskladujeme dlouho. Obiloviny a luštěniny se sice skladovat dají, ale vždy v chladnu. Tepelné upravenou zeleninu neskladujeme vůbec.

S plísněmi se setkáváme všichni každý den, a to v různých formách, koncentracích i s různou dobou působení. Běžně se jim nemůžeme zcela vyhnout a není třeba se jich děsit. Vědomě je však třeba snížit náš kontakt s nimi na nejmenší možnou míru.

Kromě agresivity plísní hraje roli i kvalita našeho imunitního systému. To je velmi složitý systém, který je závislý na mnoha našich orgánech a nejen na nich. O imunitě střevní a o všem, co s ní souvisí, toho budeme povídat ještě velmi mnoho, proto si nyní řekněme něco o další složce naší obranyschopnosti, která se zevními plísněmi přímo souvisí.

Ve smyslu zevního útoku je naším kontaktním místem kůže a sliznice, jakož i náš dýchací systém. Plíce, jako představitelé tohoto systému, jsou odpovědné za stav a výživu kůže a sliznic a svou energií zajišťují i ochrannou energii, která obklopuje naše tělo a je nárazníkem, kde se setkává zevní prostředí s naším tělem. Proto, čím lepší jsou plíce a jejich energie, tím lepší je naše obrana. Plíce mohou být oslabeny již vrozenou dispozicí, nicméně zátěží během života je také mnoho. Asi není třeba připomínat aktivní, ale i pasivní kouření, ale ani znečištěné životní prostředí není zanedbatelné. Když to spojíme například s vrozenou dispozicí... Proto se snažíme vyhýbat nejen znečištěnému prostředí, jak jen to jde, ale i aktivnímu a

pasivnímu kouření je třeba se vyhnout, a to nejlépe úplně. Zvláště pak pobyt dětí v zakouřených místnostech je přímý útok na jejich imunitu, což se může projevit až později a může to mít i tragické následky, které s dětstvím již nikdo spojovat nebude. V této souvislosti máme však i možnosti aktivního protipůsobení – častý pobyt na čerstvém vzduchu, hlavně v přírodě, nejlépe v lese, a přiměřená sportovní aktivita, která podporuje dech, jakož i vědomá dechová cvičení, která by se měla stát běžnou součástí každodenního života. U dětí je hra na zobcovou flétnu a jiné dechové nástroje vynikající formou dechového cvičení, které může dát základ dobrého zdraví pro celý život. V současné době lidé dýchají velmi povrchově. Je to také proto, že žijí v neustálém stresu a v těchto situacích se stává dech mělkým a nedostatečným. Stresům se jen těžko vyhýbáme, a proto je důležité dech vědomě prohloubit. Pomůže nám to nejen při dýchání, ale i při řešení stresové situace jako lakové.

Ještě jednu skutečnost je třeba probrat. Nesouvisí pochopitelně jen s plísněmi, ale i s imunitou jako takovou. Mluvíme zde o psychice a s ní spojených komplikacích. Psychické blokády, zvláště pak ty dlouhodobé, které nás trápí a které neumíme řešit, vedou na fyzické úrovni k blokáde imunitního systému. To pak vede k otevření cesty plísním a jejich snadnému usídlení v organismu. Není jistě náhodou, že se plísně často projeví následně po stresovém období. Ne že by stres byl onou příčinou, ten jen zaměstná obranu a problém je na světě. Proto je třeba pracovat i na naší psychické kondici, stresové situace řešit a problémy nedržet v sobě. Existuje mnoho metod, které mohou zlepšit naši odolnost vůči stresu. Tak jako cvičíme a zdravě jíme, je naším úkolem i práce na naší psychické kondici. To platí pro každé onemocnění a plísně jsou jednou z těchto zátěží. Totéž platí i pro vnitřní plísně, o kterých budeme mluvit níže,

Vnitřní plísně

Pod tímto názvem rozumíme plísně, které s námi za normálních okolností žijí v symbióze. Jsou přirozenou a nutnou součástí naší střevní mikrobioty. Spolu s nejrůznějšími druhy bakterií vytvářejí osídlení našeho střeva a pomáhají nám dokončit trávení. Bez nich celý proces neproběhne dokonale a náš život není prakticky možný. Podmínkou zde však je přirozená rovnováha všech zúčastněných mikroorganismů, přemnožení některých složek tohoto vyváženého systému má velmi neblahé důsledky na náš zdravotní stav. Zdaleka zde neškodí jen zvýšené množství plísní, ale také anaerobní bakterie, bakterie coli a mnohé další, které jsou velmi nebezpečné, pokud dojde k jejich přemnožení. Tomuto stavu se říká dysbióza a má řadu nejrůznějších příčin, jakož i mnoho nemalých zdravotních důsledků, které se pak s vlastními příčinami spojují již jen málokdy. Střevo zajišťuje trávení a tím i přirozenou výživu, která je ze střeva rozváděna pomocí krve do celého těla. Z toho vyplývá, že při poruše střevní sliznice můžeme mít poruchy trávicího procesu, ale i poruchu výživy celého organismu. Ve sliznici střeva vzniká velká část naší obranyschopnosti, vyvíjí se zde a „školí“ imunoglobuliny, které jsou nezbytné pro naši imunitu. Proto i poruchy imunity mají často jednu ze základních příčin ve střevě a jeho správném osídlení. Je však třeba uvést ještě jednu podstatnou skutečnost, která se v rámci těchto poškození ukazuje jako velmi závažná. Sliznice střeva tvoří přirozenou bariéru mezi vnitřním prostředím střeva a krví, je tím, kdo určuje, co se do organismu dostane a co ne, a to nejen ve smyslu živin, ale i toxických a chemických látek či nestrávených molekul bílkovin, které v krvi nemají co dělat a mohou být základem mnoha zdravotních problémů. Ale to už patří do jiné kapitoly. Do této kapitoly však patří to, že poškozenou sliznicí střeva se přemnožené plísně mohou dostat do krve a tou do celého organismu.

Při zkoumání příčin střevní dysbiózy musíme vycházet z toho, na čem závisí kvalita našeho zažívacího systému a jeho sliznice, neboť od toho se odvíjí i kvalita našeho střevního osídlení. Tak jak u všech dalších orgánů hraje i zde neopomenutelnou roli vrozená dispozice, tedy to, co jsme dostali do vínku od svých rodičů a prarodičů. Tedy

ta skutečnost, která je nám dána během početí a nadále s ní už nemůžeme nic udělat. Zde je však třeba zdůraznit, že vrozená dispozice ještě neznamená nemoc, záleží na tom, co s tím dál uděláme a jak se budeme ke slabšímu orgánu nadále chovat. Ale tím to pochopitelně nekončí. Ještě před porodem zde hraje roli strava a chování maminky, které je rozhodující pro vývoj celého organismu. Největší vliv na celoživotní kvalitu zažívacího systému a střevní sliznice má to, co se s ním děje v prvním roce života. V tomto období ještě dochází k vývoji zažívání a jeho sliznice, jakož i imunitního systému, a proto jakékoliv zátěže týkající se tohoto systému jsou pak na úkor dlouhodobého zdraví. Je naprosto patrné a jednoznačné, že se kvalita sliznice odvíjí od stravy, kterou v tomto období dítě přijímá. Rozhodně nikdo nepochybuje o tom, že kojení je v tomto období základní potravinou. Ale když to trochu rozvedeme, je třeba říci, že v celém prvním roce by měla být bílkovina mateřského mléka jedinou bílkovinou, se kterou se dítě setkává. To se týká jak živočišné bílkoviny, tak lepku, tedy bílkoviny rostlinné. Nezanedbatelný je zde cukr, jakož i chemie obsažená v potravinách. Aby to však nebylo tak úplně jednoduché, je třeba brát na zřetel také to, co jí kojící maminka. Neboť pokud jí špatně nebo má ona sama nějaké potravinové zátěže, přechází toto i na dítě a může to vést k nejruznějším zdravotním problémům. Často vidíme kožní problémy kojence, které po úpravě stravy maminky mizí, ale mohou to být i problémy střevní nebo imunitní. Ale pojďme dál. Základ sice budujeme u dětí do jednoho roku života, ale to neznamená, že dále už na tom, co jíme, nezáleží. Celý život můžeme pomocí každodenní stravy sliznici střeva buď zatěžovat, nebo naopak podporovat její kvalitu. Aby to bylo jasné, nezáleží na tom, co někdy sníme, ale na lom, čím se běžně živíme, a jak všichni víme, to je v posledních desetiletích velmi špatné. Ještě však nesmíme zapomínat na jeden podstatný vliv, který nabyl na důležitosti až v posledních zhruba padesáti letech, a tím jsou antibiotika, ale i jiné masově používané léky. Nechtěli bychom polemizovat o tom, zda jsou antibiotika dobrá či špatná. Bezesporu dovedou zachránit život člověka, ale tak jako jsou zachraňující, jsou právě při masovém a neuváženém použití poškozující. Vedou k tomu, že vytvoří nerovnováhu ve střevní

symbióze, vybijí některé bakterie a vedou k přemnožení jiných, zvláště pak plísni. V praxi nejednou vidíme jak u dětí, tak u dospělých známý scénář, kdy jsou pro nějakou nemoc nasazena antibiotika, ta odstraní zánět, ale zhorší střevní sliznici a s tím i střevní imunitu. Pak logicky následuje další nemoc a vše se opakuje až do té doby, než se imunita natolik poškodí, že organismus již nemá dostatek obrany schopnosti proti akutním nemocem a neumí vyvinout akutní horečku. Následně se pak dostávají nemoci chronické.

Nikoho asi nepřekvapí, že současné stravovací zvyklosti jsou přímo živnou půdou pro zhoršení kvality střeva, střevní imunity a pro následné přemnožení plísni. To je také jedním z důvodů, proč jsou tyto mikroorganismy jednou z příčin mnoha nemocí. Jejich přemnožení má mnoho důsledků, které se s plísněmi mnohdy ani nespojují, přesto bez zpětného nastolení symbiotické rovnováhy střeva, kdy se plísně dostanou opět pod kontrolu, nemizí. Je třeba si uvědomit, že nemoci, na kterých se plísně podílejí, nejsou u každého člověka stejné a záleží na mnoha dalších skutečnostech a slabých místech toho kterého pacienta. Uveďme si jen některé nejznámější a nejčastější nemoci, které mají jako jednu z příčin svého vzniku kromě jiného i přemnožené plísně.

- **Zažívací obtíže** – je zřejmé, že plísně jsou ve svém počátku střevní mikroorganismy, jejichž přemnožení mnohdy vede k zažívacím obtížím. Vidáváme nejrůznější projevy od průjmů, zácpy, nadýmání, bolestí břicha až po obtíže s trávením. Následovat pak mohou i poruchy výživy, hubnutí, nebo naopak zpomalení metabolismu a přibírání na váze. Zrádné však je mnohdy to, že zažívací obtíže mohou být velmi malé či žádné a obtíže se přihlásí jinými příznaky.
- **Gynekologické problémy** – ty vznikají tehdy, když se k poruše střevní imunity a přemnoženým plísním přidá i slabá energie ledvin. Ty zajišťují mimo jiné i energii a obranu pohlavních orgánů. Když se spojí obě tyto příčiny, kdy se přemnožené plísně ze střeva čistí a odcházejí přes pohlavní orgány a ty nemají kvůli slabším ledvinám dostatek síly se bránit, vznikají tak opakované

až chronické gynekologické výtoky, ale také například myomy, nálezy na děložním čípku či endometrióza. Nejednou jsou pak plísně i příčinou neplodnosti. Ani muži nejsou podobných problémů ušetřeni, neboť plísně mohou mít negativní vliv na prostatu či pohlavní žlázy. Zde jsou ale příznaky pomalejší a plíživější právě proto, že nemají tak otevřenou přirozenou cestu ven.

- Kožní problémy – jsou velmi časté a s projevem kožních plísní se často setkáváme. Mnohdy jsou považovány pouze za kontaktní problém, ale většinou je příčina vnitřní a kožní projev je pouze vrcholem ledovce. Plísně však nestojí jen za zjevnými a jednoznačnými kožními projevy, ale mají vliv i na různé jiné ekzematické stavy. Velmi často vidíme velký podíl plísní u atopických ekzémů u malých dětí. Zde nacházíme téměř pravidelně plísně u maminky a nejednou provází těhotenství maminčiny gynekologické výtoky. Atopický ekzém nemá příčinu jen v plísních, ale i v imunitním systému a přetížení jater. Jedná se o celý soubor příčin, z nichž plísně rozhodně nejsou zanedbatelné.
- Jaterní problémy – plísně produkují jako produkt svého metabolismu alkohol a aldehydy, které spolu s potravou a stresem mohou vést k narušení funkce jater. To má pak za následek mnoho příčin, z nichž nejčastější jsou kožní problémy, zažívací problémy, poruchy metabolismu tuků, ale i psychické problémy, hlavně pocit vnitřního napětí. Většinou jaterní problémy provázejí dlouhodobé stavy únavy.
- Další obtíže – plísně přispívají také k nejrůznějším hormonálním, neurologickým či psychickým problémům.
- Různorodost příznaků je obrovská a je třeba na ně při léčbě myslet, neboť bez nápravy základních problémů střeva se obtíže neustále v té či jiné podobě vracejí.

Léčba

Ta je v případě plísni značně obtížná. Neexistuje žádný kouzelný proutek ani tableta, která by celý problém vyřešila. Jsou k dispozici mnohé léky, které umí plísně z organismu vymýtit. Ale to je pouze krátkodobé řešení, které neléčí příčinu, navíc vytvoří ve střevě jinou nerovnováhu, kdy na úkor plísni dojde k přemnožení bakterií. Navíc tyto léky musejí být poměrně drastické, aby měly na plísně patřičnou účinnost, proto poškozují játra, ale pochopitelně i střevní sliznici a uzavírají tím celý kruh nemoci. Výsledek léčby nemá dlouhého trvání, neboť porušená střevní sliznice opět vede k původnímu přemnožení plísni a vše se znovu vrátí. Zvláště proto, že se v našem životním stylu a stravě nic nezmění a my dále žijeme plísně, kterým se pak u nás dobře daří.

Jedinou cestou, jak se zbavit plísni a nemocí, za kterými stojí, je důsledně upravit střeva a jejich sliznici, nastavit přirozenou střevní mikroflóru a hlavně dlouhodobě jíst stravu, která plísně neživí, ale naopak nastoluje svou přirozeností rovnováhu nejen v zažívacím systému, ale v organismu vůbec.

Při očistě organismu je lépe svěřit se do rukou lékaře používajícího přírodní medicínu, neboť zde nestačí střeva jen pročistit, ale je třeba postupně dát do pořádku jednotlivé orgány, které jsou také zatížené. Přednostně je třeba doplnit vývodní systémy, aby pak při očistě byly volné a schopné vše vyloučit. Jinak se plísně a jejich metabolity hromadí v organismu, což může být příčinou mnoha problémů. Často se setkáváme s názorem, že stačí užívat nejrůznější druhy lactobacilů, tedy bakterií, které jsou prospěšnou složkou mikroflóry, a vše se srovná. To je pochopitelně velmi krátkozraké, neboť když totiž přijde laktobacil do nevyčištěného střeva, je to jak kapka vody do moře, protože se nemá kde a jak uchytit. Proto je třeba střevo nejprve očistit, pak zregenerovat střevní sliznici a teprve nakonec ji dobře osídlit. Tím se pokusíme nastolit přirozenou rovnováhu. Takto to zdaleka nekončí, neboť zaběhlé mechanismy jsou silné, a tudíž je o to důležitější dlouhodobě o střevo pečovat, hlavně pomocí stravy. Jaké jsou základní stravovací zásady, které nám umožňují nastolit a udržet přirozené poměry ve střevě a vyvarovat se tak růstu plísni?

- Prvním a základním předpokladem je změnit a udržet základ jídla na tom, co je pro naše trávení přirozené. Jako základ stravy je třeba mít celozrnné obiloviny, tepelně upravenou zeleninu a luštěniny. Jakékoliv doplňky, které nemají základ ve složení stravy, nemohou být dlouhodobě účinné. Kvalita střevní sliznice se odvíjí od složení stravy a jen kvalitní sliznice znamená dobrou imunitu a podklad pro dobré osídlení.
- Cukry – o nich se ví, že živí plísně a jsou tím, co nám umožňuje jejich soustavné přemnožování. To je pochopitelně pravda, a pokud se chceme zbavit plísní, je třeba jakýkoliv jednoduchý cukr vyloučit ze stravy. Neznamená to, že musí z jídelníčku vymizet také sladká chuť, to by nebylo dobré ani zdraví prospěšné, je třeba se naučit připravovat sladkosti na jiné bázi, tedy za použití sladů a tepelně upraveného ovoce.
- U cukrů je však třeba připomenout jednu zásadní skutečnost. Jednoduchý cukr je nejvíce zatěžující, pokud je v kombinaci s obilovinami. Tím máme na mysli například buchty s cukrem, chleba s marmeládou, ale i vločky s medem. Je to však ještě složitější, ve smyslu plísní zde vadí nejen kombinace obiloviny a cukru, ale i obiloviny a ovoce. Neboť jednoduchý cukr (i ten ovocný) zablokuje trávení cukru složitějšího v obilovinách, ty se nestráví a postupují takto do dalších oddílů střeva, kde jsou vynikající potravinou pro plísně, které pak mají velkou schopnost k přemnožení. Proto ani tak propagované vločky s rozinkami nebo jablíčkem rozhodně nejsou zdravou potravinou a mohou mít při častějším používání i ony samy za následek přemnožení plísní se všemi důsledky, a to i tehdy, když je ostatní strava dobrá a zdravá.
- Syrová zelenina – i lato se v současné době stala základem zdravé, běžně uznávané stravy a přitom to je velmi mylná a zdraví škodlivá představa. Naše tělo totiž není schopno strávit větší množství syrové zeleniny. Nemáme k tomu uzpůsobené naše zažívání. To vede k tomu, že nestrávená a nerozložená zelenina prochází naším trávicím systémem a namáhá naši slinivku břišní, která ztrácí svou schopnost, ale navíc je pak nestrávená zelenina v dalších oddílech střeva opět potravou pro

naše plísň. Když mají co jíst, mají velkou schopnost se přemnožovat.

- Syrové ovoce – ovoce rozhodně není toxickou potravinou, ale je třeba s ním nakládat jako s dezertem. To znamená jíst ho v malém množství a mimo jídlo. Pokud jíme mnoho ovoce, dochází tím ke kumulaci jednoduchého cukru a tím i k výše jmenovaným důsledkům. Proto u lidí se zdravotními problémy, které ovlivňují plísň, podáváme ovoce jen v malém množství, tepelně upravené a mimo jídlo.

Z hlediska plísní jsou nejvíce nebezpečné banány. Mají hodně jednoduchého cukru, který je vázán na velké množství vlákniny, která zaveze cukr přes celý zažívací systém až plísním. Další důsledky již známe.

Existují také doplňky stravy, které mohou doplnit narušenou střevní rovnováhu. Jejich funkce je však podmíněna tím, že základ stravy je zdravý a odpovídá našemu charakteru trávení, protože pak i doplňky mohou fungovat. Jinak se ztratí ve směsi nejrůznějšího jídla a výsledek je nulový.

K těmto doplňkům patří například:

- Kvašená zelenina – velmi důležitá pro naše trávení.
- Mořské řasy, které mají detoxikační účinek a vyrovnávají hospodaření s minerály.
- Česnek je pradávným lékem na přemnožené plísň, má jistě protiplísňové účinky, ale musí se používat s rozumem. Zvláště u těch, u kterých existuje zatížení jater, nemůžeme tento lék mnohdy použít vůbec.

Nezapomeňme, že podmínkou toho, abychom udrželi plísň pod kontrolou, je kvalitní sliznice střeva a o tu je třeba neustále pečovat. To jinak než vyváženou a zdravou stravou rozhodně nejde. Plísňová onemocnění i taková onemocnění, kde jsou plísň v pozadí jejich vzniku, jsou vzdorná a velmi chronická, proto je třeba mít při jejich léčbě trpělivost a snažit se, i když to z počátku není jasné ani příjemné. Je to však jediná a logická cesta, která vede ke zdraví a vyléčení.

14. IMUNITA, ALERGIE A POTRAVINY

Termín „alergie“ je v posledních desetiletích neustále skloňován ve všech pádech, a to hlavně v ekonomicky vyspělých zemích. Podíváme-li se však do zemí, kde si lidé zachovali tradiční způsob života, a zejména způsob stravování, tak je tomu jinak. Na téměř celém území Asie si lidé povětšinou tradiční stravování zachovali a navzdory tomu, že životní prostředí je tam rozvíjejícím se průmyslem a automobilismem devastováno razantněji než na Západě, problém alergií je tam téměř neznámý. Stejně je tomu i v Japonsku, které patří k nejvyspělejším průmyslovým zemím.

Tento globální problém nás inspiruje k tomu, abychom se zamysleli nad souvislostmi mezi alergiemi a potravou. Nebudeme se odvolávat na vědecké studie, ale dovoďte, abychom se s vámi podělili o zkušenosti nabyté v průběhu našeho života. Od sedmdesátých let nás alergie zaměstnávají, nejprve u vlastních dětí, posléze u známých a klientů. Tato praxe a průběžné studium nás dovedly k poznání, že alergie je stav organismu, při kterém dochází k selhávání imunitního systému jako celku, nejprve na jeho detekčním a informačním poli. Nejpodstatnější část tohoto pole se nalézá ve střevě. Tento fakt máme v praxi dokonale ověřený. Dobře fungující střevní sliznice je vybavena mnohačetnými čidly a na základě jejich činnosti jsou proškoleny imunitní buňky. Tento proces se odehrává v tzv. Payerských placích. Dobře informované imunitní buňky potom bezpečně poznají, co má být do těla vpuštěno a co má být zničeno. Vzhledem k tomu, že stav střevní sliznice je u většiny z nás, mírné řečeno, neuspokojivý, bývají imunitní buňky dezinformovány a dochází k nepřiměřené reakci i na látky zcela neškodné, jako jsou pyly, roztoče, chlupy atd.

Pokusíme se vysvětlit, čím se střevní sliznice poškozuje. Na její kvalitu má neoddiskutovatelně zásadní vliv kvalita a složení stravy. Působením zemědělské velkovýroby, potravinářského průmyslu a stále více globalizovaného trhu dochází ke standardizaci stravovacích návyků, a to vede ke stravovacímu stereotypu, jenž je založen na vymílané pšeničné mouce, což je torzo zrna, kde chybí látky důležité pro trávení a regulaci. Navíc je nevhodným stereotypem i forma

úpravy pečením. Přidáním otrub, barviv a semínek se kvalita příliš nezlepší. Otruby jsou nenaštěpené a tím, že je zrno mleto na válcových mlýnech, mají otruby tvar jehliček a svými hroty mohou narušovat jemnou strukturu střevní sliznice. Semínka zapečená na povrchu nám v této formě mnoho potřebných látek, které nesou, nepředají. Nadužíváním pečiva stavíme před naše těla velmi nelehký úkol, pokud chceme, aby je využila ve prospěch našeho zdraví. Další komplikací jsou nevhodné kombinace. Pokud kombinujeme jakékoliv obilí s jiným cukrem, než je slad, dochází k narušení tvorby amyláz a obilovina se enzymaticky nestráví, a to všechno potom dostanou k dispozici kvasinky a hnilobné bakterie. Metabolity těchto přemnožených mikroorganismů překyselují vyšší partie střeva a střevní sliznice je tím narušována. Pravidelně se však používá další nevhodná kombinace, a tou je obilovina konzumovaná společně s živočišnými produkty. Tím dochází k nadbytku nestrávených bílkovin ve střevě, čímž se ještě posílí hnilobný proces, který produkuje mnoho dusíkatých odpadů. Když střevo musí stále řešit nadbytečné problémy, oslabuje to jeho základní činnost, kterou je plynulé a regulované zásobování krve živinami a také činnost imunitních procesů. Alergie potom mohou vzniknout na jakoukoliv látku, která obsahuje bílkovinu. Většina informačních toků u imunitních procesů probíhá v řetězcích aminokyselin.

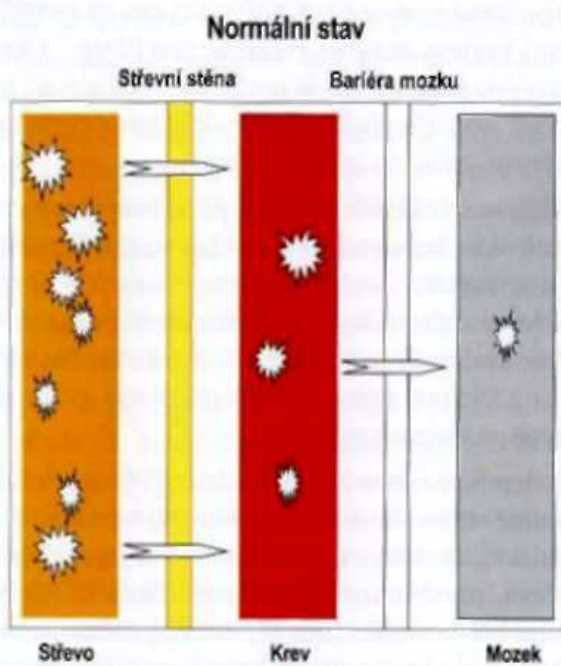
Je třeba objasnit si pojmy, protože v této oblasti dochází k mnoha omylům: Alergie je nepřiměřená reakce imunitního procesu na vnější, ale i vnitřní podnět. Imunitní systém reaguje tvorbou protilátek, v extrému i proti vlastním tkáním. V tomto smyslu je potravinových alergií relativně velmi málo. Nejznámější jsou alergie na lepek – obilnou bílkovinu a na kasein – mléčnou bílkovinu, nebo na ořechy či vejce.

Potravinové zátěže jsou naopak v poslední době častým jevem. Mohou vyvolávat i velmi bouřlivé reakce nebo, a to je velmi matoucí, mohou pro nás být velmi příjemné a ve svých důsledcích nám mohou velmi škodit. Potravinové metabolické zátěže jsou takové, kdy potravinu naše tělo neumí dostatečně trávit a ona pak porušuje kvalitu střevní sliznice a tím i střevní imunitu. Po porušení

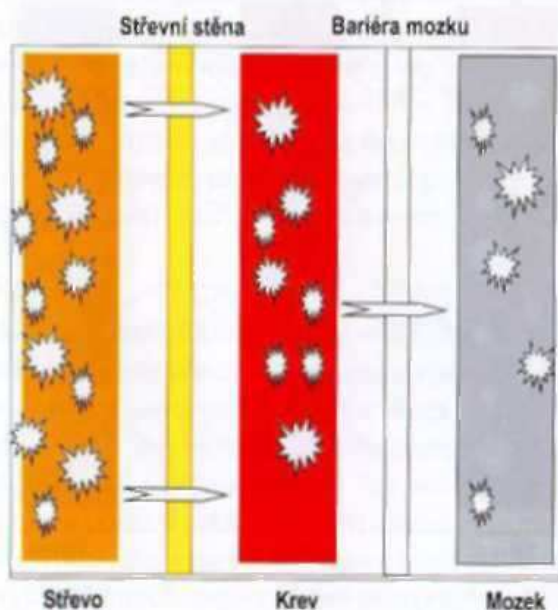
střevní imunity se z této potravinové zátěže může stát až potravinová alergie, ale to je jen v méně procentech případů.

Pečivo a jeho lepek je typickým příkladem. Pečivo, včetně chleba, tvoří hlavní složku obilné stravy dnešního člověka. Na lepek má alergie jen několik procent populace, avšak lepek většině populace narušuje funkci mnoha systémů, od střeva, přes dutiny až po krev, lymfu či nervový a kloubní systém. Záleží na stavu organismu a jeho regulační kapacitě, na které úrovni se zátěž projeví. Za normálních okolností tělo disponuje několika ochrannými bariérami. Pokud fungují, je vše v pořádku a do krve se dostane jen mizivé množství bílkovinných komplexů. Zastavíme se u těch nejdůležitějších bariér – první je mezi střevem a krví, další mezi krví a centrálním nervovým systémem. Funguje-li střevní bariéra dobře, potravinové zátěže, a těmi jsou hlavně nestrávené bílkoviny, atakují střevo – jak mechanicky, zalepují mikroklky, tak biochemicky, vytvářejí ve střevě kyselé prostředí – a atakují střevní stěnu, která polom propouští do krve i ty látky, které tam být nemají. Jsou to právě již zmíněné bílkovinné komplexy, na něž se váží i další škodliviny: lipidy, těžké kovy i dehet z cigaret. Prostřednictvím krve potom blokují funkce orgánů po celém těle. Tělo disponuje ještě jednou důležitou ochrannou bariérou, která je mezi krví a centrálním nervovým systémem. Ta je ohrožena tehdy, když je krev zátěžemi přesycena. Dojde-li k porušení bariéry CNS již u plodu v těhotenství, dochází k vývojovým vadám, jako jsou mozkové dysfunkce nebo Downův syndrom. Poruchou bariéry v útlém dětství vzniknou lehké mozkové dysfunkce, ale i autismus. Pokud tato porucha nastane v dospělém věku, mohou vzniknout i těžké deprese.

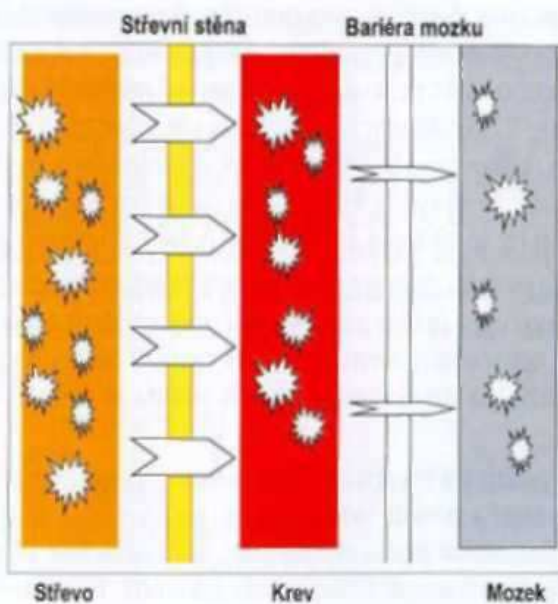
Tabulky bariér

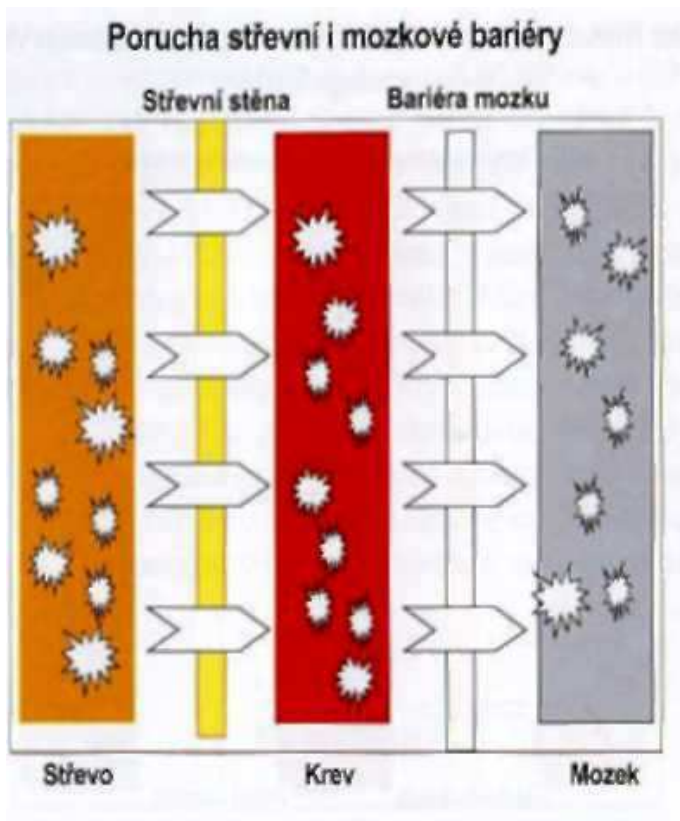


Porucha metabolismu – zvýšený podíl lepku a kaseinu ve střevě
– narušuje bariéry



Porucha střevní bariéry





Vžité omyly

Je třeba vyjasnit některé omyly související s alergiemi i potravinovými zátěžemi. Různými metodami lze tyto poruchy diagnostikovat. Výsledek testu však nemusí odpovídat reálným potřebám organismu. Testem zjistíme, že má člověk metabolickou zátěž nebo alergii na kravské mléko. Je chybou se domnívat, že nahradíme-li ho mlékem kozím, bude vše v pořádku. Kozí mléko také obsahuje kasein, bílkovinu stejně zatěžující organismus jako mléko kravské. Test pouze ukázal, že dotyčný kozí mléko nadměrné

nekonzumoval. Zátěž na kozí bílkovinu by se ukázala až po určité době její konzumace.

Podobně je to i s vejci. Nevyplatí se slepičí vajíčka nahrazovat křepelčími. Zatěžující a alergizující prvky z vajec jsou u všech druhů ptáků. Tyto zátěžové látky jsou odstraněny fermentací při výrobě černých čínských vajec. To, že jsou kachní, na to vliv nemá. Jejich kvalita je prověřena tisíciletými zkušenostmi

Lidé často slyší od lékařů i léčitelů větu: „Alergii nemáte, tak můžete jíst všechno s mírou a musíte odpozorovat, co vám dělá špatně“. Tato rada je velmi zavádějící. Nelze podle ní rozeznat, že hnědý, bio, přírodní, třtinový cukr je pro organismus stejně nebezpečný jako bílý, řepný ne-bio cukr. Oba obsahují více jak 90 % sacharózy, a to je velmi zatěžující látka pro všechny regulační systémy těla. Nejvíce zatíženými orgány jsou slinivka a játra. Barva ani způsob pěstování surovin nemá na správnou funkci organismu žádný vliv. Tvzení reklamních sloganů o minerálech je pro soudného člověka směšné. Jeden kořen petržele obsahuje mnohonásobně více kvalitních minerálových komplexů než kilo bio cukru nebo melasy. Nebo, že tzv. celozrnné pečivo je lepší než bílé. Jediný rozdíl je v tom, že do stejné bílé vymílané mouky přidali trochu otrub. Nadbytek jakéhokoliv pečiva zapříčiňuje zátěž lepkem a nestrávený škrob souběžně živí nadbytek kvasinek ve střevech.

Imunitní systém

Kvalita imunitního systému má rozhodující vliv na to, zda alergie vzniknou, nebo ne. Pojdme si jej tedy představit. Imunitní systém je ochráncem organismu proti škodlivinám, jak proti těm, co přicházejí z vnějšího prostředí, tak těm, co vzniknou uvnitř těla v důsledku špatného metabolismu. Disponuje dokonalým informačním systémem, který řídí součinnost dílčích okruhů, které v orgánech těla, podle poznatků čínské i současné medicíny, mají každý specifické úkoly. A také informuje bílé krvinky o lokalizaci škodlivin, ty se pak na ně napojí a vytvoří imunokomplexy, které jsou posléze činností makrofágů eliminovány. Do imunitního systému zahrnujeme také již zmíněné bariéry.

Jak se jednotlivé orgánové okruhy podílejí na činnosti imunitního procesu?

Při svém výkladu vycházíme z poznatků tradiční čínské medicíny, která se nám při naší praxi ukázala jako velmi pravdivá, a její závěry, jakož i léčebné postupy z nich vyplývající, pomohly už mnoha lidem.

Ledviny jsou nositelem kvality zděděné imunity, řídí kosti, tedy i kostní dřeň, a tím ovlivňují i tvorbu krve. Podle čínských mudrců do kategorie dřenež v kosti patří i mozek a ten veškeré činnosti koordinuje. Do elementu voda, kterému ledviny vládnu, patří i nadledvinky produkující kortikoidy a reprodukční systém, který kvalitu imunity přenáší na další generace. Zděděnou imunitu můžeme buď maximálně využít, nebo ji poškodit. Je tedy důležité vědět:

Co ledviny poškozují?

- nadbytek nebo nedostatek soli,
- nadbytek bílkovin,
- jídlo po osmnácté hodině,
- nedostatečné nebo nadbytečné pití,
- prochladnutí (tanga a krátká trička v zimě).

Co ledvinám prospívá?

- vyvážená strava,
- správný pitný režim,
- fazole azuki,
- nahřívání zahřátou solí,
- otužování.

Podrobnosti naleznete v jiných kapitolách této publikace.

Nahřívání provádíme tehdy, když jsou ledviny velmi oslabené. Konzumní balení soli nasypeme na kastrol nebo na pekáč a nahřejeme na sucho na ohni nebo v troubě. Zahřátou sůl buď nasypeme do lavoru a vložíme na ni šlapky, tím ledviny nahříváme prostřednictvím akupunkturní dráhy ledvin, která má vstupní bod

uprostřed chodidla, nebo sůl nasypane do předem zhotoveného obalu z bavlněné látky ve velikosti plochy oblasti ledvin a přivážeme na záda a necháme působit, dokud nevychladne.

Otužování je stimulací imunitního systému. Je důležité k němu přistoupit, když jsme k němu zcela odhodláni, aby nedocházelo k psychickým traumatům. Metod otužování je mnoho. Popíšeme otužování pomocí studené sprchy: pustíme sprchu na plný tlak a postupujeme od nártů po nohách vzhůru, ochladíme oblast ledvin, poté oblast genitálií a konečníku a pokračujeme vzhůru až po hlavu. Sprchování ukončíme opačně od hlavy k nártům. Je důležité, aby vše probíhalo velmi rychle, nesmí dojít k velkému prochlazení. Je třeba se rychle vydrhnout a obléci.

Játra a energetický okruh stromu (dřeva) mají na starosti průchodnost a pružnost na úrovni tělních tekutin a také toku informací. Pro imunitní činnost je to velmi důležité. Jsou také nejdůležitějším orgánem detoxikace.

Co játra poškozují?

- pečení,
- nadbytek tuku,
- stres,
- chemické zátěže.

Co játrům prospívá?

- potraviny a nápoje s kyselou chutí,
- olejnatá semena – len, sezam, dýně, slunečnice, obsahují kolageny, které umožňují pružnost,
- mořské řasy a chaluhy, pomáhají s detoxikací a k pružnosti,
- švestičky umeboši – silně detoxikují.

Střevo zásadně ovlivňuje činnost imunitního systému. Tenké střevo patří spolu se srdcem do okruhu ohně. Tlusté střevo sdílí spolu s plícemi energetický okruh kov. Ve vztahu k imunitě se navzájem ovlivňují jak pozitivně, tak negativně. Vyplývá to z kvality trávení.

Každá část střeva má při trávení a rozvoji imunity rozličné kompetence. Imunitní funkci tenkého střeva včetně Payerských plaků jsme popsali na začátku této kapitoly. Tlusté střevo je pak osídleno mikroflórou, která nám umožňuje dotrávení a správné vyloučení zbytků potravy. Problém nastává tehdy, když dojde k přemnožení některých patologických druhů bakterií, které se vymknou kontrole a pak škodí střevní sliznici v celém rozsahu trávicího systému a poškozují jeho funkci a také imunitu. Nejrozšířenější a velmi patogenní jsou plísňe a anaerobní bakterie.

Co střeva poškozují?

- nadměrná konzumace lepku, zvláště ve formě pečené mouky,
- nevyvážená strava s nedostatkem vlákniny,
- nesprávné kombinace, zvláště jednoduchý cukr s obilím,
- nadbytek syrové zeleniny a ovoce.

Co střevům prospívá?

- vyvážená strava s dostatkem vlákniny (ne nadbytkem),
- dostatečné kousání a proslinování,
- mléčně kvašená zelenina jako zdroj symbiotických bakterií.

Plíce jsou orgánem, který má velký podíl na naší obranyschopnosti. Zvláště pak na obraně proti vnějším škodlivinám. Energie plic vytváří zevní ochrannou vrstvu našeho organismu a spolu s kůží, která je vývodným orgánem plic, chrání naše tělo.

Co plíce poškozují?

- zahleňující potraviny – mléčné výrobky, bílá mouka,
- aktivní i pasivní kouření,
- nesprávné dýchání.

Co plicím prospívá?

- nezahleňující strava,
- dechová cvičení,
- pobyt v přírodě a přiměřené sportovní aktivity.

Pro imunitu je tedy nejdůležitější vyvážená souhra všech orgánů. K tomu, aby vše dobře fungovalo, je třeba se o své tělo dobře starat – správně jíst, mít dostatek pohybu a klidnou mysl. To je ta nejlepší a vlastně jediná skutečná prevence nemocí.

Jako příklad toho, že to skutečně jde, když jsou všechny atributy splněny, vám přinášíme ukázkou manželů Jana a Sára Ravínových, kteří spolu žili 146 let. Dokladuje to obraz, který je umístěn v expozici hradu Krásná Hórka u Rožňavy.



15. ZÁVĚR

A to je konec, nebo vlastně začátek. Začátek velké a radostné cesty životem. To, co jsme napsali, slouží pro orientaci. Jistě to není zdaleka úplný a vyčerpávající obsah makrobiotického způsobu života, to však ani nebylo účelem. Je to pouze informace, která dává každému impuls k tomu, aby začal vnímat svět kolem sebe i sebe sama jinými očima a aby každý, kdo chce, podle toho upravil své chování po stránce duševní, tělesné i po stránce stravování. Maximální a zásadní význam má pochopení principu, podle kterého se řídí vše kolem nás a který by se tedy měl odrazit i na našem talíři. Proto jsme se snažili nedávat žádné striktní pokyny ani recepty, nechali jsme prostor pro tvůrčí činnost každého z vás. Jinak to ani nejde, vždyť každý jsme jiný, a tedy i naše potřeby jsou různé, a proto se snažte pochopit zákonitosti JIN a JANG a aplikovat je všude v denním životě, je to zajímavá a prospěšná hra a o to nám jde. Hrát si s životem, se sebou samým a se vším. A hlavně mít radost z této hry, radost z pohybu, radost z jídla...

Obsah

ÚVOD	2
Kniha I.	5
Nejen jídlem živ je člověk	5
1. MAKROBIOTIKA.....	5
2. MAKROBIOTIKA A PSYCHIKA.....	9
Současnost	10
Cíl	11
Vděčnost	12
Pozitivní myšlení	13
Radost	15
3. MAKROBIOTIKA A POHYB	15
Dechová cvičení	17
Masáže DO IN	19
Orgánová sestava cviků	22

4. MAKROBIOTIKA OČIMA LÉKAŘE	32
5. MAKROBIOTIKA OČIMA PACIENTA	38
Kniha II.	43
Láska prochází žaludkem	43
1. POHLED PRVNÍ – ANALYTICKÝ	43
Energie	43
Cukry	44
Tuky.....	46
Bílkoviny.....	49
Vláknina	53
Vitaminy.....	54
Minerální látky.....	57
Enzymy.....	58
2. POHLED DRUHÝ – ENERGETICKÝ	60
JIN	62
JANG.....	62
Relativita vztahu JIN a JANG	63
Místo pozorování.....	64
Dvanáct pravidel.....	64
JIN-JANG a jídlo.....	69
3. POHLED TŘETÍ – KYSELINY A ZÁSADY	74
4. CO JÍME	80
Obiloviny	80
Zelenina.....	101
Luštěniny.....	114
Tekutiny	121
Polévky.....	123
Zákusky a dezerty	126
Jídlo do práce, do školy a na výlety	138
Solení	140
Žvýkání	142
5. JÍDELNÍČEK PRO RŮZNÁ OBDOBÍ ROKU.....	146
Jaro.....	146
Léto	147

Podzim	148
Zima	149
6. DEN A MAKROBIOTIKA	151
7. ROK A MAKROBIOTIKA.....	153
8. ČLOVĚK A MAKROBIOTIKA.....	158
9. RIZIKA MAKROBIOTIKY.....	163
Chuť.....	163
Hubnutí.....	164
Eliminace.....	165
Nadhodnocení	166
10. DIABETES MELLITUS, PREVENCE A PODPORA LÉČBY	168
11. LEPEK A SOUČASNOST	171
Proč lepek škodí až v této době.....	172
Problémy s lepkem	173
12. NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ.....	178
Příčiny nádorových onemocnění	179
Léčba nádorových onemocnění přírodní léčbou	184
13. PLÍSNĚ	192
Zevní plísně	193
Vnitřní plísně.....	197
Léčba	201
14. IMUNITA, ALERGIE A POTRAVINY	204
Vžitá omyly	209
Imunitní systém	210
Jak se jednotlivé orgánové okruhy podílejí na činnosti imunitního procesu?.....	211
15. ZÁVĚR.....	215

RADOST Z JÍDLA

Vladimíra Strnadlová a Jan Zerzán

V posledních desetiletích narůstá závratným tempem četnost nemocí, jako jsou alergie, astmata, únavové syndromy, kožní nemoci, ale i nádorová a cévní postižení. Příčina je složitější, ale nepochybně zde hraje jednu z hlavních rolí strava a stravovací zvyklosti. V současné době je vžita spousta omylů o stravě a většina výživových doporučení tyto omyly stále opakuje a to nepřispívá ke zdraví jednotlivce ani populace. Autoři této knihy omyly vysvětlují a uvádějí je na pravou míru.

Knihy je určena pro všechny, kterým není lhostejné jejich zdraví a chtějí k němu přispět vlastními silami.

MUDr. Vladimíra Strnadlová, narozená v roce 1959 v Uherském Hradišti. Vystudovala medicínu na fakultě Všeobecného lékařství v Olomouci a po promoci pracovala několik let jako lékařka neurologického oddělení v Uherském Hradišti. Postupně se začala zabývat alternativní medicínou, studovala akupunkturu, homeopatii, čínskou medicínu u nás i na nejrůznějších světových pracovištích. Od roku 1993 se věnuje výhradně přírodní medicíně a má svou soukromou lékařskou ordinaci v rámci Institutu celostní medicíny v Praze. Spolu se svým přítelem, nyní manželem Janem Zerzánem se zabývají dietologií, kterou studovali na stážích v zahraničí, a své poznatky i osobní zkušenosti uplatňují při své praxi v ordinaci přírodní medicíny.

Jan Zerzán, narozený v roce 1947 v Litomyšli. K přírodní medicíně a dietologii ho přivedlo před 27 lety vlastní onkologické onemocnění. Pro neúspěch klasické medicíny začal aplikovat změnu stravy a životního stylu u sebe i své rodiny. Došlo tak nejen k jeho vyléčení, ale i k vyléčení jeho dětí, které měly imunitní problémy jako alergie, astma a atopický ekzém. Od té doby se věnuje studiu stravy a aplikaci všech získaných zkušeností ve své poradně v rámci Institutu celostní medicíny v Praze.

Autoři knihy společně pořádají mnoho přednášek po celé republice, pobytové kurzy pro jednotlivce i celé rodiny. Publikují články do nejrůznějších časopisů a vystupovali v mnoha televizních i rozhlasových pořadech.

ISBN 978-80-7263-473-6



9 788072 634736