

Maureen Whitehouse

Jídlo

jako pokrm duše



- Bio potraviny a vegetariánství
- Strava jako zážitek
- Problematika masa (včetně ryb) v současné stravě
- Půst a další možnosti očišťování
- Etika jídla

Na hostině

Nechci zde být jediný,
kdo říká všechna tajemství...

Plní všechny mísy na této hostině,
baví všechny ostatní.

Chtěl bych, abyste i vy
začali na stůl klást věci,
které nasytí duši,
tak jak to dělám já.

Tímto způsobem
můžeme pozvat
mnohem více přátel.

Háfiz, perský básník ze čtrnáctého století

Jaké jídlo opravdu oslavuje lidského ducha a podporuje spojení každého jednotlivce s jeho duší, a které to naopak nedělá? Odpověď je snadná – nejvýživnější strava je ta, která je vědomě pěstovaná, láskyplně vybíraná i připravovaná a nekonzumovaná bezmyšlenkovitě.

Pokud respektujeme svou duši a jsme s ní spojeni, můžeme získat naprosto odlišný přístup ke své stravě – pak můžeme jíst cokoli, co chceme a kdykoli to chceme. Tato kniha nás jedinečným způsobem seznámí s různými typy stravy a jejím vlivem na lidské tělo. Stranou nezůstává ani etický pohled na to, čím se dennodenně stravujeme.

Poděkování	12
Předmluva	17
Úvod	22
První kapitola: Duševní strava	24
Proč si máme nasytit duši?	25
Proč slovo jednoduchý může znamenat obtížný	26
Něco k zamyšlení	27
První cvičení, jak nasytit duši	27
Druhá kapitola: Čas změny	28
Láska versus vina	29
Myšlenky na změnu	29
Intuice versus touhy	31
Přidávání, náhrady a změny prováděné umírněně	32
Další tipy, jak změnit přístup k jídlu	33
Něco k zamyšlení	36
Druhé cvičení, jak nasytit duši	36
Třetí kapitola: Uvědomte si, co jíte	39
Plně si uvědomte, co jíte	40
Protikladné studie	41
Cvičení vedoucí k nasycení mysli	42
Něco k zamyšlení	43
Třetí cvičení, jak nasytit duši	44
Čtvrtá kapitola: Kupujte místní potraviny nebo si vypěstujte vlastní	46
Spojení s dušič	47
Jak poznat	48
Vypěstujte si jídlo sami	49
Uvažujte o CSA	50
Další možnosti, jak získat potraviny	51
Sedm hlavních důvodů, proč byste měli kupovat lokální produkty	52
Něco k zamyšlení	53
Čtvrté cvičení, jak nasytit duši	53
Pátá kapitola: Volte bio potraviny	54
Naše základní volby	55
Co znamená slovo bio	56
Kupujte bio produkty kvůli zdraví	58
Srovnání bio a konvenční produkce	59
Něco k zamyšlení	60
Páté cvičení, jak nasytit duši	60
Šestá kapitola: Vyhněte se podnikům s rychlým občerstvením	61
Něco k zamyšlení	64
Šesté cvičení, jak nasytit duši	64
Sedmá kapitola: Procvičujte si přípravu jídla, které nasytí duši	65
Naplněte potravu světlem a láskou	67
Umění, jak připravit jídlo uvědoměle	68
Spojení prostřednictvím vaření	68
Kuchyňské náčiní	69
Pokyny/tipy na vaření	70
Něco k zamyšlení	73
Sedmé cvičení, jak nasytit duši	73

Osmá kapitola: Méně je více	74
Syndrom velkého břicha.....	75
Dobré a špatné zprávy.....	75
Systematicky méně jezte.....	76
Větší zažívací ústrojí.....	77
Něco k zamyšlení.....	78
Osmé cvičení, jak nasycit duši.....	79
Devátá kapitola: Poznejte svá požehnání	81
Navázání spojení.....	81
Hlad ve světě.....	83
Deváté cvičení, jak nasycit duši.....	87
Desátá kapitola: Zhodnoťte své myšlenky	89
Privilegovaný blahobyť.....	91
Něco k zamyšlení.....	91
Desáté cvičení, jak nasycit duši.....	91
Jedenáctá kapitola: Jezte to, co chcete	93
Poslední poznámka.....	94
Něco k zamyšlení.....	94
Jedenácté cvičení, jak nasycit duši.....	95
Dvanáctá kapitola: Úžasná modlitba před jídlem	96
Jídlo a duchovní tradice.....	97
Modlitba u našeho stolu.....	98
Něco k zamyšlení.....	101
Dvanácté cvičení, jak nasycit duši.....	101
Třináctá kapitola: Mrtvé a živé jídlo	103
Mějte užitek ze živého jídla.....	104
Několik užitečných pravidel.....	105
Jak namáčet ořechy a semena.....	107
Pravda o mrtvém jídle.....	107
Podělte se o svůj názor.....	108
Něco k zamyšlení.....	108
Třinácté cvičení, jak nasycit duši.....	109
Čtrnáctá kapitola: Důležitost enzymů	110
Výhody pro tělo.....	111
Tři typy enzymů.....	111
Zvýšení zásoby enzymů.....	112
Tipy na nákup.....	113
Návod na využití.....	113
Něco k zamyšlení.....	114
Čtrnácté cvičení, jak nasycit duši.....	115
Patnáctá kapitola: Problém geneticky upravených plodin	116
Ostrá polemika.....	117
Etika živné půdy změn.....	119
Něco k zamyšlení.....	121
Patnácté cvičení, jak nasycit duši.....	121
Šestnáctá kapitola: Pravda o bílkovinách	122
Debata o potřebě bílkovin.....	123
Přibližné množství bílkovin ve vybraných jídlech.....	124
Překvapivé informace o bílkovinách.....	125
Zamyslete se nad svými zdroji bílkovin.....	126
Jaké bílkoviny? Vyberte si.....	128
Výběr zdravějšího masa.....	129
Slova na závěr.....	129

Něco k zamyšlení.....	130
Šestnácté cvičení, jak nasycit duši.....	130
Sedmnáctá kapitola: Volný chov	131
Bližší pohled.....	132
Lepší způsob.....	132
Pomůže vám, když si přečtete etikety.....	134
Něco k zamyšlení.....	135
Sedmnácté cvičení, jak nasycit duši.....	136
Osmnáctá kapitola: Dostanete bio mléko?	137
Proč všichni ten zájem?.....	138
Umírněné pití mléka.....	138
Nesnášenlivost mléka.....	139
Pravda o mléce.....	140
Ekologické mléčné farmy.....	141
A co kozí mléko?.....	142
Něco k zamyšlení.....	143
Osmnácté cvičení, jak nasycit duši.....	144
Devatenáctá kapitola: Konzumace ryb	145
Změna světa.....	146
Potrava z moře.....	146
Jak se vyhnout ohrožení zdravím.....	147
Posouzení čerstvosti.....	149
Tipy na přípravu ryb.....	149
Něco k zamyšlení.....	150
Devatenácté cvičení, jak nasycit duši.....	150
Dvacátá kapitola: Tuky a oleje	151
Nesprávný úsudek o tuku: ztráta tuku, ztráta chuti?.....	153
Základní problém.....	153
Krátce o tuku.....	154
Co je tuk?.....	154
Dobré esenciální tuky.....	154
Problém způsobený tuky a oleji.....	158
Vliv nadbytečného tuku na tělo.....	161
Alternativa k máslu a margarínu – ghí (přepuštěné máslo).....	161
Nejdůležitější pokyny týkající se tuku.....	162
Něco k zamyšlení.....	163
Dvacáté cvičení, jak nasycit duši.....	164
Dvacátá první kapitola: Cukr a nepřilíš roztomilá pravda	165
Kvíz.....	166
Co se zvýší, musf poklesnout.....	167
Některá řešení.....	168
Umělá sladidla – velké ne.....	170
Některé zdravější alternativy k bílému cukru.....	170
Cukr a hyperaktivní děti.....	172
Dávejte si pozor na alkohol.....	173
Zdravé způsoby, jak se vypořádat s chutí na sladké.....	173
Něco k zamyšlení.....	174
Dvacáté první cvičení, jak nasycit duši.....	175
Dvacátá druhá kapitola: Solte s mřrou	176
Ochucování pomocí bylinek.....	177
Příprava vlastních sušených bylinek.....	178
Skladování sušených bylinek.....	179
Zmražené bylinky.....	179
Mořské řasy.....	180

Bylinky a speciální soli	181
Zkuste draslík	182
Něco k zamyšlení	183
Dvacáté druhé cvičení, jak nasycit duši	183
Dvacátá třetí kapitola: Jak přestat s kofeinem.....	184
Nasycení duše při pohledu na šálek kávy	185
Kofein a vaše zdraví	186
Možnosti	186
Poznejte své kofeinové nápoje	188
Dobré zprávy	190
Něco k zamyšlení	191
Dvacáté třetí cvičení, jak potěšit duši	191
Dvacátá čtvrtá kapitola: Pijte vodu.....	192
Intelligence vody	193
Posel vody – doktor Masaru Emoto.....	193
Voda je nezbytná pro život	195
Základem jsou nealkoholické nápoje	195
Další důvody, proč pít vodu	196
Bližší pohled	196
Filtrovaná voda	198
Balená voda	200
Destilovaná voda	202
Živá voda	203
Něco k zamyšlení	204
Dvacáté čtvrté cvičení, jak nasycit duši	204
Dvacátá pátá kapitola: Sedm zlodějů energie.....	205
Co je testování energie?.....	207
Jak provádět kineziologii?.....	208
Něco k zamyšlení.....	213
Dvacáté páté cvičení, jak nasycit duši	213
Dvacátá šestá kapitola: Dýchejte zhluboka	214
Dýchání – naše spojení s duší	215
Rozvíjení uvědomělého dýchání	215
Dýchání a duše	216
Něco k zamyšlení.....	217
Dvacáté šesté cvičení, jak nasycit duši	218
Dvacátá sedmá kapitola: Syrová strava	222
Úvod do syrové stravy	222
Jak připravovat syrové jídlo	224
Dvě upozornění	226
Jídlo dodávající teplo	227
Jak se při konzumaci syrové stravy vyhnout problémům	229
Něco k zamyšlení.....	230
Dvacáté sedmé cvičení, jak nasycit duši	231
Dvacátá osmá kapitola: Košer strava.....	233
Co je košer?.....	234
Vegetariánské košer jídlo.....	235
Esejci.....	236
Proč dodržovat košer stravu?	236
Vhodné pro královnu	236
Nový typ košer jídla	237
Něco k zamyšlení.....	238
Dvacáté osmé cvičení, jak nasycit duši	239

Dvacátá devátá kapitola: Jídlo podle ájurvédy	240
Strava podle ájurvédy.....	241
Dóša váta	242
Dóša pitta.....	243
Dóša kapha	243
Tři typy dóšy jdou na večírek	244
Objevte svůj typ	246
Určení pulzu	248
Jídlo a jednotlivé typy.....	249
Spojení všeho dohromady	250
Dobré jídlo – dobrá nálada	252
Ještě jedna věc ke zvážení.....	253
Něco k zamyšlení.....	258
Dvacáté deváté cvičení, jak nasycit duši	258
Třicátá kapitola: Kombinovaná strava	259
Můj pocitový přístup	261
Základní pravidla při kombinování jídla.....	261
Zjednodušené kombinování jídel	262
Postupné kombinování jídel	264
Délka trávení různých potravin	265
Něco k zamyšlení.....	266
Třicáté cvičení, jak nasycit duši.....	267
Třicátá první kapitola: Kyselá/zásaditá strava.....	268
Co se tady děje?	269
Co je pH?	270
Kyselý svět.....	271
Více o kyselém a zásaditém jídle.....	272
Nápoje z listové zeleniny a zásaditost	275
Láska – hlavní věc pro vyrovnané pH.....	275
Něco k zamyšlení.....	275
Třicáté první cvičení, jak nasycit duši.....	276
Třicátá druhá kapitola: Jinové a jangové energie v jídle	277
Co je jin a co je jang?.....	278
Vyvážený přístup.....	280
Zásady makrobiotické stravy	280
Moc celozrnných obilovin	281
Hojnost obilovin	281
Výhody makrobiotiky.....	283
Syrová jídla a makrobiotická strava	283
Něco k zamyšlení.....	284
Třicáté druhé cvičení, jak nasycit duši.....	284
Třicátá třetí kapitola: Stále žvýkejte.....	285
Příběh o žvýkání	285
Proč žvýkat více?	286
Bílé zuby	287
Jak se starat o bílé zuby	288
Něco k zamyšlení.....	288
Třicáté třetí cvičení, jak nasycit duši.....	289
Třicátá čtvrtá kapitola: Vydejte se cestou pústu.....	290
Očista těla	290
Základy pústu	291
Bližší pohled na púst spojený s pitím šťáv.....	292
Čakry a výběr šťáv	293

Mladý ječmen	295
Odštavňovače	296
Nejoblíbenější typy odštavovače	296
Příprava na půst	299
Plán jednodenního půstu.....	299
Konec půstu	301
Něco k zamyšlení.....	303
Třicáté čtvrté cvičení, jak nasytit duši	303
Třicátá pátá kapitola: Půst jako duchovní cvičení.....	304
Zázrak na vrcholku hory	304
Něco k zamyšlení.....	306
Třicáté páté cvičení jak nasytit duši	307
Třicátá šestá kapitola: Uspokojující a neuspokojující myšlenky.....	308
Povznesení pocitů	310
Něco k zamyšlení.....	311
Třicáté šesté cvičení, jak nasytit duši	311
Třicátá sedmá kapitola: Hubnutí	313
Cesta duše a sebelásky	313
Síla názorů	314
Něco k zamyšlení.....	315
Třicáté sedmé cvičení, jak nasytit duši.....	315
Třicátá osmá kapitola: Nasyťte ostatní.....	317
Vytvořte si z cizinců přátele	318
Něco k zamyšlení.....	320
Třicáté osmé cvičení, jak nasytit duši	320
Třicátá devátá kapitola: Pojďte se spolu najíst	321
Nejvíce naplňující jídlo.....	321
Něco k zamyšlení.....	323
Třicáté deváté cvičení, jak nasytit duši	323
Čtyřicátá kapitola: Jídlo jako lék.....	325
Odráz v přírodě.....	326
Vzít si z jídla Kousek, nebo ho sníst celé?.....	327
Procitnutí	327
Ann Wigmore a její odkaz.....	328
Příklady léčení potravinami.....	329
Dopřejte si čas na léčení	330
Něco k zamyšlení.....	331
Čtyřicáté cvičení, jak nasytit duši	331
Závěr: Dobrou chuť!	332
Nasycením své duše ovlivníte svět	332
Shrnutí.....	334
Míra lásky v jídle	335
Zatím na shledanou.....	337
Informace pro čtenáře v ČR	339
Predajne biopotravín na Slovensku.....	341

Tuto knihu věnuji milované bytosti, která je každý den přítomna v celém mém životě. Jsem zcela ve tvých rukách.

Poznámka redakce:

Ačkoliv český *Slovník neologizmů* uvádí psaní „bio“ a „potraviný“ dohromady, tedy „biopotraviný“, dáváme v této knize přednost psaní zvlášť – a tedy např. „bio potraviný“, „bio obchod“ atd. Je tomu tak proto, že se domníváme, že u tohoto nového slovního spojení, jež je v češtině užíváno teprve několik let, dojde časem k tomu, že bude psaní v gramatice odděleno – analogicky k dalším podobným slovním spojení, na něž navazuje, například „košer potraviný“ (a ne „košerpotraviný“), „fair trade potraviný“ (a ne „fairtradepotraviný“), „día potraviný“ (a ne „diapotraviný“), „shade grown káva“ (a ne „shadegrownkáva“), „živá strava“ (a ne „živástrava“) a pod.

PODĚKOVÁNÍ

Než jsem začala psát, četla jsem v knihách stránky s poděkováním a divila jsem se, jak mohl autor najít tolik lidí, kterým děkuje za to, že mu pomohli při práci na díle a při jeho publikování. Nechápala jsem, jak je to možné. Nesedíte jen s blokem nebo počítačem před sebou a nepřijete? Není to jen mezi vámi a stránkou? Jak jsem se mýlila!

Napsala jsem už několik knih, a proto teď vím, že se na vytvoření díla podílí mnoho faktorů a ovlivňuje ho tolik jiných lidí, že je obtížné je všechny vyjmenovat. Z tohoto důvodu děkuji všem, na koho jsem ve svém seznamu, který následuje, zapoměla. Jsem vděčná i za vaši pomoc!

Tato kniha je první z mnoha děl, jež mi vyjdou – vím to. Když jsem jí psala, vzpomněla jsem si na poznámku své přítelkyně, kterou mi řekla, když jsem čekala první dítě: „Říká se, že u prvního dítěte uděláš všechny možné chyby.“ Chtěla bych poděkovat všem dále uvedeným skvělým lidem za to, že z této knihy nejen odstranili mnohé mé chyby, ale také mi pomohli při přetváření tohoto projektu v krásné, užitečné a podnětné poselství, o němž věřím, že může pomoci vyléčit naši planetu. Miluji vás všechny...

Nejprve bych chtěla poděkovat své nápadité, velmi talentované dceři Heather, která mi pomohla napsat první slova této knihy (tehdy jsme si myslely, že je to jen kapitola v jiné knize, již píšu pod názvem *Opravdová krása*). Jsi nadaná spisovatelka.

Dále děkuji Fritzovi, Maeve a Chaunceyovi za to, že celé roky jedli všechna má jídla, ale hlavně za to, že jsou v mém životě žijícími příklady naprosto bezpodmínečné lásky.

Své přítelkyni Therese Nardi – víš, jak moc tě mám ráda. Děkuji za to, že jsi tak skvělá a je s tebou velká zábava!

Robine Quinne, děkuji ti nejen za nepřekonatelné editorské schopnosti, ale také za to, že jsi nesmírně povzbuzující, opravdu zanícenou a nespoutanou osobností. Jsem poctěna tím, že jsem tě potkala a tak úzce s tebou pracovala. Těším se, že spolu budeme pracovat na mnoha dalších projektech.

Lindě Collie mnohokrát děkuji za ostřížf zrak při redakčních úpravách a za neocenitelné informace.

Saeedehu Naderi, tvůj umělecký talent předčí jen tvá schopnost být nejobětavější, nejvíce milující, nejlaskavější a nejvíce podporující přítel.

Má drahá přítelkyně Ani St. Germain, ty víš, že jsem ti vždy vděčná za tvé názory.

Vynikající šéfkuchaři Petere Cervoni, děkuji ti za užitečné informace a nepřetržitou podporu.

Aarone Vanderpoole, díky za tvou inspirující přítomnost. Jsi tak nápaditý.

Za Josh's Organic Garden děkuji Bohu.

Deborah Lazar, díky za organizační schopnosti a počítačové znalosti, které velmi usnadnily formátování textu.

Dotti Albertine a Jessico Trussell, slova jsou mnohem výstižnější, když člověk jedná v souladu s duší. Děkuji za to, že jste při utváření této knihy přispěly svým vynikajícím vkusem.

Mé poděkování patří také mámě a tátovi, dvěma překrásným spřízněným duším, jež mě vždy povzbuzovaly, abych byla tím, čím jsem, zatímco sledovaly, jak jdu mnoho let po méně vyšlapaných cestách. Oba vás miluji.

JEN TADY SEĎ

Jen tady právě teď seď.
Nedělej nic.
Jen odpočívej.

Kvůli tvému odloučení od Boha
je to nejobtížnější práce na tomto světě.

Nech mě, ať ti přinesu podnos s jídlem
a něco, co bys chtěl k pití.

Můžeš využít má laskavá slova
jako polštář
pod svou
hlavu.

Háfiz, perský básník (okolo 1320–1389)

„Láska je to jediné, co existuje.
Žiješ, aby ses mohl naučit milovat.
Miluješ, aby ses mohl naučit žít.
Neexistují žádné jiné lekce.
Tvá duše to ví.
Ve tvé duši není nic jiného,
a proto je tvá duše vždy plná lásky.“

PŘEDMLUVA

„Skvělý book,“ řekl mi fotograf, když mi vracel mé portfolio. „Dokonale se pro tuto práci hodíte. Doufám, že budeme mít možnost spolupracovat.“ Když jsem mu děkovala, usmívala jsem se, ale myslela jsem si: „Kolikrát jsem to už slyšela?“

Na hromadě špinavého oblečení ležel na ulici muž, jenž ke mně natáhl zmačkaný kelímek na kávu od Dunkin' Donuts a zeptal se mě: „Paní, nemáte nějaké drobné?“ Zavrtěla jsem hlavou, a zatímco jsem se v kapse dotýkala dvou čtvrtáků na metro, přála jsem si, abych měla víc peněz a mohla mu je dát. Bylo poledne a já jsem byla na nohou od deseti. Za sebou jsem už měla tři schůzky, čtyři mě ještě čekaly a každá z nich byla na téměř opačném konci města. Věděla jsem, že budu jako obvykle hodiny chodit po Manhattanu a snažit se udělat vše pro to, abych nevypadala jen dobře, ale dokonale. Dnes jsem se o to snažila v pětatřicetistupňovém horku.

Upravila jsem si kudrnaté vlasy, zatímco jsem se dívala na svůj odraz ve výkladní skříni, a potom jsem pokračovala ve své cestě ulic. Když jsem cítila, že mi stéká po tváři kapka potu, představila jsem si, že jsem v sauně a že za všechen tento luxus platím. Šla jsem dál a náhle jsem uviděla kostel. Jakmile jsem uchopila velkou mosaznou kliku, která byla studená jako led, okamžitě jsem pocítila úlevu. Zatáhla jsem, abych otevřela dveře.

Ihned mě přivítal proud voňavého vzduchu a lákal mě do potměšilého svatyně. Sedla jsem si uvnitř v tichu zalitým světlem svíček, zhluboka jsem si povzdychla a ponořila jsem se do svého malého světa, jenž byl daleko od newyorských ulic. Začala jsem si představovat obrázek svého úspěchu – pro mě to znamenalo, že cestuji po světě jako elegantní topmodelka a jediná věc, která je na mně tlustá, je mé bankovní konto. Představila jsem si, že můj účet je tak bohatý jako mé portfolio modelky.

Za deset minut mě z mého snění probudilo cinkání mincí v pokladničce pro chudé. Vstala jsem, popadla své portfolio, zvedla kabelku, opustila kostel a vyrazila na ulici.

O pár okamžiků později jsem míjela stavební četu, jež měla přestávku na oběd.

„Hej, zlatíčko! Jak jde život? Co tu děláš? Portfolio modelky? Můžu se podívat? Máš nějaké fotky svých nohou?“

Ignorovala jsem je. Stejně jako mravenci jsou stavební dělníci všude a téměř u každého bloku houfně vylézají z díry s ocelovými trámy. Chystala jsem se na další schůzku. Ve dveřích jsem se vyhnula ostatním lidem, potom jsem vyjela výtahem do nejvyššího podlaží a zamířila k typickému ateliéru fotografa, který má plné ruce práce.

Na židlích za fotoaparátem sedělo několik zástupců reklamních agentur a uměleckých vedoucích. Zatímco si fotograf povídal se svým manažerem, dva asistenti nastavovali světla. U zrcadla, jež pokrývalo celou stěnu a obklopovala ho doběla rozžhavená světla žárovek, byly modelky v různé fázi přípravy a přichystaný fotoaparát. Umělecký maskér nanášel na tváře žen podkladový krém obratnými tahy jako Renoir, když maloval portrét. Kadeřník lakoval drdoly a stylistka žehlila hedvábné šaty.

Když jsem mířila k fotografovi, míjela jsem stůl s občerstvením, který byl dlouhý téměř jako fotoateliér. Jídlo už bylo přebrané, ale já jsem nedobrovolně slintala jako jeden z Pavlovových psů. Fotograf si mě všiml a vydal se ke mně tím zmatkem, vřele se na mě usmál a potom se natáhl pro můj book. Když jím listoval, chvíli jsme si povídali. Jakmile ho zavřel, uslyšela jsem počtvrté za ten den: „Jste skvělá. Rád bych s vámi pracoval.“

Usmála jsem se, zamumlala poděkování, a když jsem cestou ven míjela jídlo, chtěla jsem popadnout rohlík. Neudělala jsem to však, protože jsem věděla, že příští týden bych tady mohla být znovu, abych dostala zapláceno za úsměv před fotoaparátem. Očekávala jsem, že se to jednou v budoucnosti stane, a proto jsem dnes opět hladověla...



Toto byl obrázek z mého fascinujícího života modelky. Protože jsem byla typ děvčete odvedle, byla jsem známá zvláště tím, že dokážu prodat cokoli, co by mi normálně nikdy nepřešlo přes široký bělostný úsměv do žaludku. Dělal jsem reklamu na slané svačiny a sladkosti, dále na hamburgery a hranolky od McDonalda, různé pekařské zboží s našlehaným krémem, jež se prodává v supermarketech, propagovala jsem výrobky vytvořené z upravených obilovin, a dokonce i to, co neznám nejvíce – cigarety!

Proč jsem to dělala? Nemohu říct, že jsem nevěděla o ničem lepším. Podporovala jsem lidi v tom, aby konzumovali stejné věci jako krásní lidé, ale zatímco jsem se v botách na vysokém podpatku každý den brodila ve žvástech reklam, ve skutečnosti jsem se denně snažila, abych se do tohoto konzumu nechala zatáhnout. Možná jsem jednala egoisticky (peníze byly tak skvělé) nebo jsem potřebovala vzrušení (nikdy jsem nevěděla, kde prožiju následující den). Myslela jsem si, že sláva a bohatství čekají na úplně každém rohu, a tak jsem se jen pevně držela představy o americkém snu, že pokud se o to pokusím, mohu někde venku najít něco, co mi přinese pocit naplnění.

Nenašla jsem to, dokud jsem jednala standardně; po mnoha letech, kdy jsem mezi konkurzy hledala útočiště v kostelech a v knihkupectvích s metafyzickou literaturou, jsem si konečně uvědomila, že má duše není nikde mimo mě – je mou součástí. Záleží na každém z nás, jestli se bude řídit reklamami. Nikdy nebudete spokojeni, dokud nepůjdete do hloubky (za povrchnost, trendy a touhu po hmotných věcech) k něčemu nekonečně příjemnějšímu – k odhalení své duše.

Napsala jsem tuto knihu tak, abyste mohli konzumovat to, co není plné obyčejných kalorií, ale vášních zlatých nugetů moudrosti a pravdy. Udělejte si čas na vychutnání každé stránky, dobře využijte to, s čím souzníte, a předejte ostatním potěšení, jež v tom nacházíte.

Jediný způsob, jak udržet to, co opravdu milujete, je ten, že se o to rozdělíte.

„Jezte s láskou
to, co s láskou bylo pěstováno,
připraveno a podáno.“
Základní princip, jak nasytit duši



„Zjistila jsem, že je snadné
dát hladovému člověku talíř rýže,
poskytnout postel osobě, jež postel nemá,
ale utěšit nebo odstranit
hořkost hněvu a osamělost,
které vznikají, protože je člověk bez lásky,
to trvá dlouhou dobu.“

Matka Tereza

ÚVOD

„Krmila jsem hlad svého těla po uznání,
ale neživila jsem svou duší...“

Vyrostla jsem v typické americké domácnosti střední třídy a téměř každý večer jsem na večeři jedla varianty masa a brambor. Když jsem byla na střední škole, můj bratr Michael přinesl domů naprosto základní zdravá jídla – nejednalo se o nic příliš průkopnického, jen o med, müsli tyčinky, čerstvé arašídové máslo a celozrnný chleba. Má matka je rychle vykázala do zadní části spíže, daleko od našich „normálních“ jídel, jako byly Kraftovy makarony se sýrem, smažené brambůrky a varianty arašídových másel. Když jsem opustila domov a začala studovat na vysoké škole, postoupila jsem k večeřím v menze a stejných stravovacích návyků jako doma jsem se držela, i když jsem odešla z kolejí a pronajala si dům, kde jsem žila s několika spolubydlícími.

Avšak během prvních dvou let na vysoké škole jsem se pozvolna setkávala s potravinami v přírodním stavu, a když jsem potom byla ve třetím ročníku, navštívila jsem s bratrem bratrance a sestřenice, kteří žili na Havaji. Téměř měsíc jsme tábořili na pláži a jedli jídlo nasbírané přímo z rostlin a stromů nebo koupené v blízkém obchodě se zdravým jídlem. V tomto obchodě jsem se seznámila s klasickou knihou Paava Airoly *How to Get Well* (Jak se uzdravit), která mi naznačila vztah mezi stravou a zdravím.

V té době přišel Ralph Nader na mou vysokou školu, aby zde v živých detailech popsal výrobu páru v rohlíku a jeho surovin. Potom se mi žaludek obracel, kdykoli jsem jen pomyslela na to, že bych jeden snědla. To, že hlavním předmětem mého studia byla zvířata a že k nám zavítal Nader – stejně jako školní exkurze na jatka a účast na jedné z mnoha pitev – mě přimělo k tomu, abych se rozhodla, že už do smrti nebudu jíst maso.

Jakmile jsem se po vysoké škole začala v New Yorku živit jako modelka, byla jsem už vegetariánka a dobře jsem si uvědomovala přínos zdravé stravy. Abych si udržela postavu, dosáhla jsem mistrovské úrovně znalosti výživy a holistického pojetí zdraví – přečetla jsem všechno, co bylo napsáno o jídle, výživě nebo zdraví.

Avšak v této době jsem nejedla výživnou stravu kvůli potěšení; jídlo pro mě bylo posedlostí, zážitkem, jenž téměř vždy měl příchut viny. Musela jsem si udržet dokonalou postavu, abych byla ve své profesi žádaná. I když jsem jedla zdravě, má motivace byla vnější.

Bylo tomu tak, dokud jsem si neuvědomila, že jsem krmila hlad svého těla po uznání, ale neživila jsem svou duší. Žila jsem povrchně a očekávala jsem, že mi jídlo přinese hluboké uspokojení – za takových okolností však k tomu nemohlo dojít. Nevěděla jsem, jak zásadní by pro mě spojení s duší bylo.

Přestože jsem v období své modelingové kariéry vůbec nic netušila o duchovní symbolice ukryté za konzumací jídla, některé věci jsem si uvědomovala. Jako většina lidí jsem věděla, že jídlo – stejně jako vzduch a voda – patří mezi základní fyziologické lidské potřeby; je důležité, protože podporuje život. Teprve později jsem zjistila, jak si mohu osvojit snadný, zdravý prospěšný vztah s jídlem (nebo ostatně s čímkoli jiným). Pochopila jsem, že pro nás je nejdůležitější spojení s duchovně výživnými životními hodnotami, jež jsou právě tak významné jako ty fyziologické – pokud ne ještě více. Poznala jsem, že když ke stravě přistupuji s cílem nasytit duši, jde o osvobozující zážitek a dovoluje mi to, abych si uvědomila následující: „**Nejsem jen tělo! Jsem věčná bytost.**“ Když se na přijímání potravy díváme z tohoto pohledu, naplňuje nás to duchem a my zažíváme širší, vyšší a hlubší zkušenost, která způsobí, že nám jídlo přinese maximální uspokojení. *Není důležité jenom to, co jíme, ale také to, jak se na toto přijímání potravy díváme.*

Tato kniha se zaměřuje na poskytnutí jasných a stručných informací o způsobech konzumace jídla, které nejlépe podpoří vaše spojení s duší. Nejprve je prozkoumejte a potom přizpůsobte svému životnímu stylu, zvykům, tomu, co máte rádi a rádi nemáte. Vy sami se můžete rozhodnout, jak rady z této knihy využijete ve svůj prospěch. Pouze vy znáte cestu, která je *pro vás* ta správná. To zdůrazňuji. *Vy ji znáte! Nikdo jiný.* Pokud jste ve spojení se svou duší a jste si toho skutečně vědomi, potom se dobře znáte a víte, jak máte nejlépe postupovat.

Ještě vám chci doporučit jednu věc – mějte se rádi.

Pokud si začnete všimnout, jestli sebeláska je – nebo není – přítomna při procesu přijímání potravy, potom naprosto přirozeně přijdou změny a vy brzy budete naladěni na vnitřní duševní pokyny, jež povedou ke klidu a dokonalosti. Potom budete automaticky jíst jen to, co je zdravé a v přírodním stavu.



První kapitola

Duševní strava

Výživa pocházející zevnitř

„Pokud jíte zdravě, jedná se o další způsob, jak můžete projevit sebelásku, lepší spojení s naší duší.“

Existuje jedna chybná představa, která kazí náš svět a také tvoří základ téměř každé stravy, jež byla kdy vymyšlena – podle ní jsme *pouze* fyzické tělo. Jak však dnes víme, jsme mnohem více než jen to; jsme také duše, která prožívá nádhernou zkušenost během doby, již tráví v těle.

Pokud se na sebe díváme tímto způsobem, otevírá se před námi úplně nový svět vjemů, a to včetně způsobu, jakým posuzujeme stravu. Uvědomujeme si, že potěšení přichází tehdy, pokud jsme v souladu s tím, co rezonuje v naší duši, a nutně nepochází z toho, co si myslíme, že potěší naše fyzické tělo. Z tohoto úhlu pohledu je přijímání zdravé potravy – dodržování zdravé životosprávy, pokud to tak chcete nazývat – jen jednou částí většího spojení s naším skutečným Já. Jedná se o další způsob, jak můžeme podporovat své spojení s tím, čím doopravdy jsme: způsob, jímž projevujeme sebelásku.

Tolik typů životosprávy nefunguje, protože lidé berou na vědomí pouze svou vnější stránku! Podívejte se například na problém udržet si ideální váhu. Tělo přibírá, protože je to ideální ukazatel našich podmínek – vnitřních i vnějších. Cokoli je uvnitř skryto, nemůže být schováno na dlouhou dobu a vyjde to z nitra na povrch. Myšlenky, které máme, nás ovlivňují fyzicky – nešťastné myšlenky, jež o sobě máme, nebo neklidný

„Každý den
jsme jiní.“

Irene
Claremont de
Castillejo

způsob života se navenek projeví jako nadváha. Když se objeví, je to signál, že nejsme ve spojení se svou duší, nejsme v harmonii se způsobem, jakým žijeme. Ideální váhu si udržíme, pokud budeme respektovat své Já a budeme v harmonii se svou duší. Zamilujte se do svého života a sledujte, co se stane potom!

PROČ SI MÁME NASYTIT DUŠI?

Pokud respektujeme svou duši a jsme s ní spojeni, můžeme získat naprosto odlišný přístup ke stravě – *nebudeme cítit, že jsme o něco ochuzeni*. Můžeme jíst cokoli, co chceme a kdykoli to chceme, pokud to opravdu podporuje naše spojení s naším božstvím. To je základ všeho. Jaké jídlo opravdu oslavuje naše božství a podporuje naše spojení s duší a jaké to nedělá? Odpověď je snadná – *nejvýživnější strava je ta, která je vědomě pěstovaná, láskyplně vybíraná i připravovaná a nekonzumovaná bezmyšlenkovitě*.

- **VĚDOMĚ PĚSTOVANÁ** strava odkazuje na potravu, již pěstujeme v harmonii se širším prostředím (jsme v hlubším spojení s přírodou a vážíme si jí). Slovo *uvědomění* pro mě znamená, že člověk jedná způsobem, který ukazuje, že zcela rozumí všem důsledkům svých činů. Uvědomujeme si, že způsob, jakým mluvíme, jednáme, myslíme a provádíme své denní úkoly, ovlivňuje nás i ostatní osoby. Když konzumujeme jídlo, jež bylo vypěstováno s tímto vědomím, snadněji cítíme, že jsme součástí koloběhu života. Vědomě pěstovaná strava zahrnuje jídlo, které je pěstováno bez umělých látek (jako jsou hormony, chemikálie a pesticidy) a nebylo při jeho produkci využito genetické inženýrství. Bez těchto nesprávných zásahů jídlo maximalizuje užitek ze slunečního světla, a tak z něho získáme největší možné množství energie; z této stravy dostáváme také životně důležitou energii pocházející ze země.

- **JÍDLA, KTERÁ JSOU LÁSKYPLNĚ VYBÍRANÁ**, jsou ta, jež si volíme, abychom uspokojili své jedinečné, individuální potřeby; dále jde o potraviny, o kterých víme, že nám budou chutnat (například ty, jež jsou čerstvé a vypěstované v našem regionu*). Pokud se rozhodneme

* z angl. *Local Food*, což nelze přeložit dvěma slovy, ale což znamená, že dáme přednost potravinám, které byly vypěstovány co nejbližší místu, kde budou konzumovány. V praxi to znamená, že například v zimě dáme přednost českým uskladněným jablkům než jablkům z Argentiny, protože při jejich dopravě bylo vyprodukováno mnoho zplodin z výfukových plynů letadla a nákladního auta – a takové jídlo není ekologické ani tehdy, když nese označení *bio* – pozn. red.

jíst jen jídla, která opravdu milujeme a jež lákají všech pět smyslů, automaticky odstraníme stravu, kterou jíme v poklusu nebo jen proto, abychom zaplnili žaludky. Při láskyplném výběru potravy si dáváme pozor na to, abychom kladli větší důraz na sebezdraví a sebeúctu.

- PEČLIVĚ PŘIPRAVOVANÁ JÍDLA jsou vytvořena způsobem, který uvolní jejich vitalitu. Tato jídla mohou být jednoduchá nebo prvotřídní a jsou vytvořena i podávána způsobem, jenž zvyšuje jejich výživnou hodnotu – v prostředí, které vnímáme jako vyrovnané, vyčištěné a zdravé; to znamená plné lásky! Tyto hodnoty potom jídlo energeticky prostoupí.

- NEKONZUMOVAT JÍDLA BEZMYŠLENKOVITĚ znamená, že si při jídle uvědomujeme všechno úsilí i pozitivní energii, která byla do stravy vložena, a jsme za ně vděční. To, že nevěnujeme pozornost jen pokrmu, jež máme na talíři – ale i tomu, jak se tam jídlo dostalo a jak ho sníme – je významný způsob, jak můžeme naplno prožívat přítomnost.

PROČ SLOVO JEDNODUCHÝ MŮŽE ZNAMENAT OBTÍŽNÝ

Jezte s láskou pouze to, co bylo s láskou vypěstováno, připraveno a podáno. Zní to jednoduše, ale pravda je vždy jednoduchá, to až potom my lidé všechno zkomplikujeme. Zdá se, že jsme odborníci na komplikování svého světa. Zvláště v posledních letech nás mnoho našich postupů přivedlo daleko od rozpoznání dokonalé rovnováhy, jednoduchosti a přirozeného řádu v nás i ve všech věcech. Objev a rozšíření *umělých přísad a konzervačních látek, zpracování jídla a rychlé občerstvení* nás ovlivnily mnoha způsoby – a nebylo to k lepšímu. Průmyslové postupy likvidují v jídle život a potom do něj výrobci přidávají umělou vůni a příchutě. Naše potraviny, jež kdysi byly přírodní, plné života a světla, jsou nyní bohužel zastíněny obrovskou nabídkou změněných, velmi upravených plodin.

To je důvod, proč je udržení vyváženého, láskyplného vztahu k jídlu obtížné. Sešli jsme tak daleko z původní prosté cesty, že potřebujeme poradit, jak máme uskutečnit jednu z nejpřirozenějších činností – konzumaci potravy. Avšak tato konzumace neznámá překážku, již je nutné překonat, práci ani situaci, kdy cítíme strach; jde o příjemnou a zároveň i nejpřirozenější součást života. Důvodem změny našeho vztahu k jídlu není to, že bychom poznali nepřijatelnost tohoto způsobu života a postupně změnili pocity svého těla, které jsou prostředky naší duše. Jde jen o naučené jednání.

Vzpomeňte si na den před mnoha lety, kdy jste seděli ve třídě základní školy a věděli jste, že musíte jít na záchod, ale namísto toho

jste se rozhodli počkat na vhodnou dobu. Naše civilizovaná společnost změnila náš život a přinutila nás, abychom se i v základních potřebách přizpůsobili tomu, co se jí hodí. Je v nás hluboko zakořeněno, že úroveň našeho vlastního pohodlí můžeme získat ze zdrojů mimo nás, a dokonce nám může být odtud diktována. To je důvod, proč se v současnosti zdá téměř nemožné spoléhat se jen na sebe, když chceme podpořit svou spokojenost a pohodu. Jediný způsob, jak můžeme získat zpátky přirozenou, radostnou zkušenost s jídlom, je vědomě udělat z konzumace jednu z posvátných, naprosto osobních a ctných nejhlubších potřeb.



NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Přemýšlejte pět minut o následujících otázkách nebo své názory sepište. Když jste byli mladí, byli jste pochváleni za to, že jste snědli všechno, co jste měli na talíři? Nutili vás jíst i tehdy, když jste už byli plní, a povídali vám přitom o hladovějících dětech v Africe nebo o tom, jak ostatní trpí a obětují se, aby vám poskytli jídlo? Pokud tomu tak bylo, tak je pravděpodobné, že když dojde na jídlo, objevuje se u vás pocit viny – kvůli tomu, že jste nesnědli dost, nebo proto, že jste snědli příliš mnoho. Všichni jsme se narodili s vnitřním mechanismem, který hledá pohodlí (duší, hlasem zdravého rozumu), avšak ten je pro mnoho z nás zakrytý vrstvami, potlačený a umlčený vinou skrývajícím se v našich pocitech strachu.

PRVNÍ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Jeden den dělejte pouze to, co děláte opravdu rádi. Můžete to provést? Máte štěstí, pokud se nemusíte všeho zdrzet a naprosto předělat celý svůj život, abyste to udělali. To znamená, že se ke své duši už chováte upřímně!

Avšak i když musíte trochu ošidit čas a místo, abyste svému pravému Já umožnili, aby se objevilo, je to stále v pořádku. Proč? Protože nyní můžete pochopit, že si opravdu zasloužíte mít se více rádi. Jakmile to jednou uděláte, už možná nikdy nezměníte názor!

Pokud bez lásky jíte to, co opravdu nemáte rádi, jen to podporuje globální uvažování, v němž lidé popírají svou krásu a vlastní cenu.

Druhá kapitola

Čas změny

„Zvláštním paradoxem je, že se můžu změnit tehdy, až se přijmu takový, jaký jsem.“

Carl Rogers

Když se vzdáváte starých zvyků, zálib, vazeb a vztahů, je životně důležité, abyste se měli rádi. Pamatujte na to, že přecházíte na zdravý vztah s jídlem a že rozhodující je postoj k této stravě. V tomto procesu není místo pro vinu. Uvědomte si, že toto je nový pohled na jídlo a že se většina změn nestane přes noc. Duchovní text *Kurz zázraků* však učí: „Zázrak potřebný čas zmenšuje.“ Největším zázrakem je rozpoznání, že nejste tělo, ale nekonečná duše, jejíž podstata je tak nadčasová jako samotná láska. Jakmile se jednou s tímto pohledem ztotožníte, nebude vám snížení váhy ani zavedení zdravějšího životního stylu trvat dlouho, neboť půjde o součást touhy projevit se jako spokojená a mírumilovně orientovaná bytost. Zatímco se nerozemleté zrna možná zpočátku nezdá být tak lákavé jako kobilha s polevou, pokaždé když se rozhodnete pro zdravé jídlo, posílí to vaše tělo a duchovní vnímavost, oslabíte si navyklé chuťové touhy a umožníte své duši, aby se dostala do popředí vašeho zájmu.

„Aby se člověk změnil, musí celit síle svých tužeb jinou silou, a to energií duše.“
Džaláludín Rumi

Pokud se zcela ztotožňujete s duší, provádějte to pomalu a postupně – základem je trpělivost. Zůstaňte v souladu se vším, co způsobuje, že jste spojení se sebou a šťastnější; to je jediné pravidlo, které zde platí. Zaměřte se na to, co je ve vašem nitru – ne na to, co je vně. Pravidlo číslo jedna zní – *žádný pocit viny.*

LÁSKA VERSUS VINA

Pokud člověk při konzumaci jídla cítí vinu, není s láskou, protože vina (posuzování sebe sama) a láska nemohou být na stejném místě ve stejnou dobu. Proč potom v naší společnosti, kde je všeho hojnost, jde vina ruku v ruce s konzumací jídla? Možná je to částečně proto, že na rozdíl od málo vyvinutých kultur je rozmanitost jídla, k němuž máme my jako lidé západního světa přístup, ohromující. Může to být požehnání i prokletí. Prokletím je to pro ty, kdo nedělají vědomý výběr – mají z toho radost a děkují za to – a také často sami s jídlem zacházejí špatně.

Především u žen hraje při přijímání potravy hlavní roli vina, kterou chceme utišit, a proto často cítíme potřebu nacpat se jídlem. Člověk se cítí vinen, že je naživu – právě tehdy je vina jedovatější než jakékoli nezdravé jídlo.

Vina často nutí k dvojitým porcím zmrzliny. Jíme, nebo naopak nejíme, protože doufáme, že tak budeme schopni kontrolovat to, co se zdá, že je v našich životech neovladatelné. Jindy jíme, abychom nebyli tak citliví ve svém povrchním světě, který nás stále nutí hledat něco uspokojivějšího; jindy se nevědomky chráníme před tím, aby na nás ostatní pohlíželi pouze povrchním způsobem. Jenom láska a uspokojení duše mohou nasycit naše opravdové potřeby. Při konzumaci jídla není těžké vidět, že máme klamné potřeby – naše ztotožnění se s tělem vede k vině, která vytrvá houževnatěji než tloušťka.

Znovu opakuji, že nejdůležitější je, abyste se měli *naprosto rádi*; pamatujte si, že nejste omezeni tělem. Zaměřte se na to, abyste jídlo s láskou vybírali, připravovali i konzumovali. Pokud to uděláte, všechno ostatní se bude zdát jasné a na svém místě.

MYŠLENKY NA ZMĚNU

Pokud chcete rozvíjet zdraví prospěšný vztah s jídlem, začněte s tím, že budete *mít rádi* skutečnost, že žijete ve společnosti, která vám nabízí velké množství jídla. Pomyslete na rozmanitost, již máte k dispozici, a mnoho způsobů, s jejichž pomocí se můžete spojit se svou duší. Vyjádřete opravdovou vděčnost za hojnost všeho, poděkujte za to, co máte. Jakmile se pro nějaké jídlo rozhodnete, plně respektujte svou volbu a přitom pomalu přecházejte na zdravou stravu. Pokud si však nyní vyberete kus čokoládového dortu, klidně ho snězte – malé potěšení čas od času neuškodí. Pokud si opravdu dáváte pozor na to,

co jíte, budete schopni rozlišit, co vám přináší potěšení, uspokojení a nasycení – nebo naopak problémy, smutek a pocit, že maříte své záměry.

Pokud si jídlo opravdu vědomě vychutnáte, budete potom spokojeni a sytí. Avšak pokud cítíte, že to nebyla dobrá volba, určitě tušíte proč. Pokud na sebe pohlížíte s láskou, umožní vám to téměř okamžitě uvídnout, jaký vliv má určitý typ potravy na vaše tělo. Podporuje výkyvy nálad, hyperaktivitu nebo přecitlivělost? Pokud o tom budete vědět, až budete příště jíst, můžete zasvěceně, se ctí a uvědoměle rozhodnout o tom, co si chcete vložit do úst a do těla.

Když měníte svou stravu, můžete zpočátku cítit, že odcházíte daleko od tradičního proudu života. Není překvapením, že asi devadesát procent peněz, které Američané utratí za jídlo, se zaplatí za zpracované, zmražené a sušené výrobky nebo jídlo v konzervách. Pokud uvědoměle jíte zdraví prospěšnou stravu, nemusí se to ostatním jevit jako normální. Nyní přichází vhod další pravidlo.

Pravidlo číslo dvě – *žádné soudy* (o sobě ani o ostatních). Nyní je čas žít a nechat žít. Nepokoušejte se ostatní změnit; nezáleží na tom, jak zánícení pro věc jste, jde o jistý způsob, jak se můžete zničit. Pokud soudíte životní styl někoho jiného, vyhýbáte se tomu, abyste se měli ještě více rádi. Všimněte si, že když se soustředíte na chyby někoho jiného, nemůžete si uvědomit vlastní pokrok. Pokud máte sklon měnit ostatní k obrazu svému, vraťte se k vlastním záležitostem. Vaše odhodlání být věrným živým příkladem člověka, jenž žije v souladu s duší, bude dostatečně výmluvné. Umožněte ostatním, aby sledovali váš nový vztah k jídlu bez toho, abyste cítili potřebu omlouvat se za to, že jste jiní. Než o jídle začnete mluvit, počkejte, dokud vás někdo s *opravdovým zájmem* nepožádá o informace o vašem novém životním stylu. Je to vhodné pro vás i pro ostatní.

Vraťte se do (pravděpodobně nedávné) doby, kdy jste nevěděli, že existuje uspokojivější vztah k jídlu. Do doby, kdy jste rádi jedli nachos a sýr o půlnoci před televizí bez toho, abyste je vnímali. Napojte se na tento způsob myšlení. Co chcete změnit? Nyní si uvědomte, že změna děsí stejně ostatní jako vás a většina lidí hledá jakékoli výmluvy, aby se změně vyhnula, a proto když podstupujete tento odvážný životní krok, buďte hodní na sebe i ostatní osoby. Pamatujte také na to, že činy vždy mluví hlasitěji než slova.

Hlavní důvod, proč se máte k sobě v průběhu změn chovat laskavě, je ten, že může chvíli trvat, než se změně fyzicky přizpůsobíte. Naše chuťové pohárky se projevují během raného dětství, proto chuť a zálibu v určitém jídlu získáváme, když rosteme. Pokud jsme jako děti jedli jídlo z rychlého občerstvení, které obsahuje velké množství cukru

a tuku, budeme mít k němu stále blízký vztah, až zestárne, a to dokud se sami nepřeprogramujeme. Jakmile změníte své stravovací návyky, myslím si, že zjistíte, že jste začali upřednostňovat jednoduché jídlo v nezpracovaném stavu – jako protiklad k velmi kořeněné, upravené stravě. *Vaše chutě se mohou změnit.*

Také můžete zjistit, že nejen toužíte po stravě určité chuti, ale že dokonce prožíváte určité fyzické abstinenci příznaky. Mějte se na pozoru, zvláště pokud vaše strava zahrnovala velmi zpracovaná jídla, jako je sladké pečivo (droždí a cukr), káva a limonáda (kofein), dietní nealkoholické nápoje (umělé příchuti, barvy a sladidla) a balené zboží s dlouhou dobou trvanlivosti (konzervační látky).

INTUICE VERSUS TOUHY

Tato kniha vám nezamýšlí říct, co jíst ani jak to jíst; je míněna jen jako zdroj informací, které mají doplnit to, co vaše vnitřní moudrost o vašich nutričních potřebách už ví, protože vy znáte to, co potřebujete, lépe, než by mohl kdokoli jiný. Každý z nás instinktivně touží po jídlech, která mu pomohou ke zdraví a vitalitě. Základem je dostat se mimo kulturní naprogramování a naučit se naslouchat vlastním potřebám. Informace, jež dostanete v této knize, vám mají pomoci potlačit veškeré nesrovnalosti obklopující stravu a výživu, pomohou vám opustit špatné návyky a umožní vám, abyste intuitivně poznali, jaký přístup k jídlu bude u vás opravdu fungovat.

V našem světě jsme tak zvyklí na to, že se nám říká, co chceme, co potřebujeme a co je pro nás dobré, že mnoho z nás zapomělo, že nejlepším měřítkem našich potřeb jsou naše opravdové chutě a touhy. Chtěli jste někdy konkrétní jídlo bez toho, abyste věděli proč? Všimli jste si, že někdy možná chcete salát, zatímco jindy polévku nebo hamburger? Zatímco ve vlhké Floridě se spokojím s ovocem, tak když navštívím příbuzné v Bostonu, často toužím po jídlu, které je vydatnější. Je to proto, že mé tělo ví, že ve chladnějším podnebí potřebuje sytější stravu a více bílkovin.

Možná si myslíte: „Toužím po čokoládových sušenkách a zmrzlině, ale mé tělo je nemůže potřebovat!“ Je pravda, že v naší moderní kultuře je snadné intuici ošálit. Jsme neustále zaplaveni reklamami, jež nám prodávají sladká upravená jídla, ale zároveň nám naše společnost posedlá vzhledem těla a módní stravou říká, že tyto věci nemáme chtít. Navíc mnoho těchto jídel obsahuje návykové látky, jako je cukr a kofein. Není

„Jedna změna
otevřela cestu
pro zavedení
ostatních.“
Niccolò
Machiavelli

„Moudře a pomalu. Klopýtají a neběží.“
William Shakespeare

divu, že jsme zmatení! Avšak chuť na nezdravé jídlo nám naše tělo něco říká – například chuť na smažené kuře může být neuvědomělým signálem, že potřebujeme bílkoviny. Máme chuť na chipsy, nebo se jedná o sůl, kterou obsahují? Chuť na cukr nebo sůl obvykle naznačuje nedostatek minerálů nebo vitaminů.

Kdykoli jdete nakupovat jídlo, čtete jídelní lístek v restauraci nebo si prohlížíte obsah ledničky a vybíráte si, co si dáte, zastavte se a zeptejte se svého intuitivního Já, co byste opravdu chtěli jíst. Neptejte se na to, co byste *měli* jíst, ale na to, co *cítíte*, že potřebujete. Jakmile to zjistíte, položte svému Já otázku, proč si myslíte, že to chcete. Ovlivnila tuto touhu reklama nebo rady ostatních? Způsobily tuto náklonnost k pohodlným jídlům, která vám pomáhají zakrýt pocity bolesti a neschopnosti? Jakmile jste schopni nebrat na vědomí tyto vnější vlivy nebo změnit špatné návyky (snáze to jde, pokud má člověk zkušenosti), budete nakonec schopni poznat, o jakých potravinách vám vaše vnitřní moudrost říká, že je potřebujete. Využijte informace uvedené v této knize; mají vám pomoci rozeznat, co vám tento hlas říká – máte si jídlo vybírat vědomě. Pokud budete konzumovat to, co vaše tělo potřebuje, budete se po každém jídle cítit spokojenější.

PŘIDÁVÁNÍ, NÁHRADY A ZMĚNY PROVÁDĚNÉ UMÍRNĚNĚ

Ájurvéda (tento starodávný přístup k jídlu pochází z Indie a do větší hloubky o ní pojednává 29. kapitola) přistupuje k léčení a změně životního stylu spíše pozvolna a s pozitivním chováním než prostřednictvím nesmlouvavosti, nedostatku nebo drastickým vynecháním jídla. Pokud začnete změny v jídle vynecháním obrovského množství věcí, které jste dříve měli rádi, ve většině případů to nebude efektivní. Nejspíše budete svou stravu nesnášet a možná budete bojovat s vlastní silou vůle i pocitem viny. Mnohem účinnější je *zajistit, aby vaše tělo dostávalo potřebné živiny dříve, než se začnete některých jídel zbavovat.*

Následuje možnost, jak můžete snadněji přejít na zdravou stravu (podrobněji se o nich bude mluvit v celé této knize):

– **První bod** – začněte do svého jídelníčku přidávat zdravá jídla bez toho, abyste se zbavili něčeho, co nyní máte rádi.

– **Druhý bod** – nahraďte méně vhodné potraviny zdraví prospěšnými alternativami, jako jsou sladidla bohatá na minerály místo cukru; doma uvařené polévky místo předem připravených; čerstvě uvařená rýže a zelenina místo už zpracovaného jídla; kvalitní maso místo masa z běžných supermarketů.

– **Třetí bod** – vylučte některá nezdravá jídla a ta, na kterých jste závislí. Bude to mnohem snazší, pokud jste už nějaké změny udělali a cítíte jejich přínos.

– **Čtvrtý bod** – vyhněte se extremismu. V 19. století německý přírodní léčitel Heinrich Lahmann prohlásil: „Nezáleží na tom, co jíte v neděli, ale na tom, co jíte zbývajících šest dnů.“ Tento muž nechával pro své pacienty šestkrát týdně připravit hostinu povzbuzujících jídel. Jednou za čas je pěkné rozmazlovat se jídlem, jež opravdu máte rádi, pokud je váš každodenní přístup k jídlu umírněný. Naše fyziologie zvládá hodování, pokud není každý den.

DALŠÍ TIPY, JAK ZMĚNIT PŘÍSTUP K JÍDLU:

1. Když srovnáte velikost porce, která je opravdu zdraví prospěšná, s těmi, jež jsou normou, můžete se nejprve cítit nepatřičně. Chcete-li zabránit tomu, aby vaše porce vypadaly hubeně, používejte menší talíře a jídlo na nich upravte kreativně, přitažlivě a samozřejmě láskyplně. Talíř čerstvé zeleniny nebo ovoce představuje směsicí barev téměř každou barvu spektra a neovlivňuje jen naše tělo, ale i naši mysl, a také zlepšuje naše spojení s duší. Pokud budeme jíst takto, oživí to naše smysly.

2. Pokud cítíte potřebu jíst, ale uvědomujete si, že nemáte hlad, pečujte o své tělo jinými způsoby – například hlubokým dýcháním, relaxačními cvičeními a meditací.

3. Hodně odpočívejte, pobývejte na slunci a čerstvém vzduchu.

4. Pijte hodně čerstvé vody, to vám pomůže zbavit tělo toxinů a také budete sytí a spokojení. Pokud budete cítit, že se vaše tělo zbavuje toxinů příliš rychle, můžete trochu zpomalit detoxikační proces tím, že budete místo vody pít čerstvé zeleninové a ovocné šťávy.

5. Pokud cítíte jakékoli fyzické symptomy, uvolněte se a radujte se, protože víte, že každý z nás má *samoregenerační* schopnosti. Určitě

příznaky (vyrážka, horečky, mírná nevolnost a pokrytý jazyk) jsou docela normální. Léčíte se a vaše tělo prochází detoxikací. Stejně jako se nám zotaví kůže, když se pořežeme, je naše tělo vytvořeno – od buňky po životně důležité orgány – k tomu, aby bylo schopno sebeléčení. Důležitou součástí, jež prospívá každé naší buňce a která nás léčí nejjistěji, je *láska*.

Jak se člověk může změnit

Existuje červ, jenž je závislý na konzumaci listů hroznů.

Náhle se probudí
a nazvěte to laskavostí, jakkoli,
něco se mu stane
a on už není červem.

Je celou vinicí
a také sadem
ovocem, kmeny,
rostoucí moudrostí a radostí,
jež nepotřebuje sežrat.“

Džaláluddín Rúmí

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Hinduismus považuje fyzické tělo pouze za jednu naši část. Tato tradice předkládá názor, že máme také mentální, emocionální, vitální a duševní tělo – a každé projevuje své vlastní kvality. Zjistíte, že když přejdete na nový způsob přijímání potravy, bude se vaše tělo cítit méně zanedbané, pokud do určité míry uspokojíte hlad dalších čtyř těl.

Například vitální tělo můžete uspokojit odpočinkem nebo každodenní rychlou procházkou. Emocionální tělo bude spokojené, když si budete vést deník nebo napíšete starým přátelům. Mentální tělo rádo zjistí více o nějakém zajímavém tématu této knihy tím, že prozkoumáte některé uvedené zdroje. O svou duši se postaráte, když si uděláte čas na to, abyste přemýšleli nebo jen pozorovali, jak skvěle se cítíte, když jste to všechno udělali.

Navíc si uvědomte, že jakákoli činnost, při níž pečujete o všech pět těl současně, vám do života vždy přinese největší radost a uspokojení. Pokud se zaměříte na všech pět těl současně, připomene vám to, že jste mnohem víc než to, v co běžně věříte, že jste, a pomůže vám to zbavit se hranic, které jste si pro sebe stanovili vy sami.

DRUHÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

*Ať vás někdo dnes vyfotí – přesně takové, jací jste. Potom si sedněte a napište krátkou jednodenní autobiografii. Zde je první věta: *Takový /taková jsem dnes – fyzicky, mentálně, emocionálně, vitálně a duševně.* Potom detailně popište – objektivně a bez jakéhokoli kritizování – současný stav každého svého těla (fyzického, mentálního, emocionálního, vitálního a duševního). Potom na stejný papír napište: *Takový/taková se mám rád/a během jednoho týdne, jednoho měsíce, tří měsíců, šesti měsíců a jednoho roku.* Pod tuto větu nakreslete nejzdravější, nejšťastnější, nejživější a nejradostnější obrázek sebe sama, jaký si dovedete představit – a ještě lepší.*

Až si fotku vytisknete, připojte ji k papíru a schovejte ho. V uvedených časových intervalech si ho můžete prohlédnout – pokaždé, když se podíváte, vyfotíte se a obrázek vložte do krabice. Nebudte překvapení, pokud – jen díky tomu, že se staráte o všech pět těl, dokonce i bez toho, abyste se pokoušeli změnit byť jen jedinou věc na své stravě – postupně budete osobou, kterou máte raději. Pamatujte, že ve skutečnosti nejste omezeni na jedno tělo, ale máte jich pět! Jste duše – ale

máte směšnou, avšak nepravdivou představu, že můžete být nějakým způsobem omezeni.

DESET KLÍČOVÝCH ZPŮSOBŮ

**„Slunce září. To nikdo nezmění. Protože svítí,
je celý svět plný světla. Změna sebe sama znamená,
že dáváte světlo celému světu.“**

Ramana Maharši

Dokonce i když jste se rozhodli, že nikdy nebudete počítat kalorie, čtete štítky na potravinách nebo u jídla na talíři odhadnete, kolik vitaminů a minerálů asi obsahuje; potom budete vědet, že se dobře živíte, máte vyváženou stravu, dodáváte tělu dostatek energie a jste schopni vést smysluplný život. Jak? Pomocí následujících pokynů v této části knihy.

Domnívám se, že některé ze způsobů, které uvádím v této části, vám mohou pomoci získat dobrý vztah nejen s jídlem, ale také s dalšími důležitými částmi vašeho života. Když budete realizovat informace z těchto kapitol, připomenete si, co je pro vás nejdůležitější, obnovíte si tělesnou rovnováhu a budete se zabývat podstatou i naplněním svého života. Jaký z toho plyne závěr? Jakmile necítíte naprostou radost, je to proto, že jste nereagovali dostatečně láskyplně.

Jedině láska způsobí, abyste se cítili spokojení a celí. Pokud jíte s láskou, poskytne vám to takové uspokojení, jaké jste nikdy dříve nezažili. Když přijímáte potravu s láskou, připomínáte si tím duši. Zatímco čtete tuto část, vědomě se snažte, abyste se vzdali všech dřívějších názorů, jaké jste měli o sobě, o přijímání potravy a svém vztahu k jídlu. Přistupte k talíři s otevřeným srdcem. Mějte se rádi. *Pamatujte: Jednoduchost je plná potěšení!*

Třetí kapitola

Uvědomte si, co jíte

„Pokud necháte o samotě dítě, které určité jídlo ochutnává poprvé, bude ho konzumovat pomocí všech smyslů.“

Ve světě televizních reklam to nazývají *sousto a úsměv* a v období, kdy jsem hrála v reklamách, jsem se naučila, jak v tom být mistrem. Když kamera najede na detail, herečka sleduje jídlo s uchváceným očekáváním, začichá a nadechne se příjemné vůně. Potom jídlo s úctou zvedne a pomalu si ukousne. Oči se jí přivřou a její chuťové pohárky plně pocítí účinek božské kuchyně. Teprve potom pomalu sousto požvýká a spolkne a pak na kameru zazáří spokojený úsměv, který přetéká potěšením.

Samozřejmě že jídlo v reklamách je připravené a upravené a herci umí zahrát ony jednoduché okamžiky, kdy si vychutnávají jídlo. Přesto je sousto a úsměv skvělý příklad toho, jak by se jídlo mělo jíst. Svou stravu bychom měli oceňovat a přijímání potravy by pro nás mělo být nádherným zážitkem.

Představte si, o kolik spokojenější bychom mohli být, kdybychom jídlo více vnímali svými smysly – cítili jeho vůni, všimli si, jak je jídlo urovnané na talíři, a když vložíme sousto do úst a polkneme ho, cítili jeho složenost. To by udělalo z konzumace jídla uspokojivější a příjemnější zkušenost a také by nám to v daný okamžik přineslo větší naplnění.

„Budte na-
prsto klidní.
Zbavte se všech
názorů, které
jste si osvojili
dříve, a odložte
všechny před-
stavy, jež jste si
vytvořili. Pre-
staňte se zají-
mat o své staré
umysly, než
prijmete opac-
né a nové.“
Kurz zázraku

PLNĚ SI UVĚDOMTE, CO JÍTE

Moje mystická část mě táhne k podrobnému zkoumání mnoha světových duchovních tradic. Pře-
vážně je to proto, že duši chápu jako svou největší
část, avšak cítím také, že než se odvážím ostatním
tvrdit, že jsem oprávněná je něčemu učit, je důleži-
té, abych v životě prožila vše, co se spirituality týká.
Proto jsem při studiu různých forem meditace navští-
vila týdenní tichou meditaci buddhistického mnicha
Thicha Nhata Hahna a jeho žáků. Jádrem jeho du-
chovní filozofie je to, že by člověk měl dbát na to,
co dělá – například by se měl záměrně věnovat přítomnému okamžiku. Tento přístup jsme procvičovali každý den, a i když přijímání stravy bylo považováno za méně důležitou část, síla tohoto přístupu byla pro mě nejzřetelnější právě v době jídla. Potravu jsem záměrně konzumovala uvědoměle a s úctou, jako by samo přijímání potravy bylo posvátnou meditací.

Dále vykreslím obrázek toho, jak vypadala naše strava. Čerstvé, ekologicky vypěstované jídlo bylo servírované formou švédského stolu. Než si každá osoba nabrala jídlo ze slavnostního bufetu, požeh-
nala svému talíři a kuchyňskému nádobí. Požehnali jsme sami sobě a potom personálu v kuchyni za to, že připravil tak nádhernou hostinu, a nakonec jsme požehnali různorodosti jídla, které leželo před námi. Když jsme si vybírali, mniši nám připomínali, že každý talíř jídla ob-
sahuje celý vesmír, protože strava byla vypěstována na zemi s pomo-
cí vzduchu, slunce a vody – v jídle, jež konzumujeme, můžeme najít všechny tyto složky.

Když jsme si nabrali jídlo, šli jsme potom ke stolu, kde jsme poti-
chu stáli a čekali, až si všichni najdou svá místa. Jakmile byla všechna
místa u stolu obsazena, každá osoba se tiše podívala na ostatní, kteří
stáli u stolu, a uklonila se jim. Moudře jsme byli upozorněni na to, že
pokud by někdo nepoctil ostatní touto úklonou a nepoznal by ty, s ni-
miž jedl, nectil by prostor, ve kterém se nachází, a proto by nebyl zcela
duchem přítomen. Bylo to úžasné, téměř pohádkové, a potom jsme si
sedli a s dalšími lidmi konzumovali jídlo zahrnující celý vesmír a uvě-
domovali si to, zatímco jsme je jedli.

Všem bylo doporučeno, aby vědomě každé sousto padesátkrát po-
kousali. Když jsem to udělala, často jsem si uvědomila, jak opravdu
málo potravy potřebuji. (Je zbytečné říkat, že se velikost porcí v prů-

běhu týdne výrazně zmenšovala, ale lidé vždy opouštěli jídlo velmi
spokojení.) Během jídla v nějaký neočekávaný a neohlášený moment
zazněl gong, jenž udržel stolovníky ve stavu, kdy vědomě prožívali
přítomnost. Když se to stalo, všichni byli požádáni, aby se zastavili, od-
ložili vidličky, tiše seděli a opravdu si uvědomili, co právě dělají. V té
chvilí jsme pohodlně seděli a všímali si toho, jestli jsme žvýkali, nebo
nežvýkali padesátkrát a co dalšího se v našem nitru i mimo nás dělo,
čeho jsme si předtím nevšimli. Za chvíli zazněl gong znovu a my jsme
mohli pokračovat v jídle. Poté, co jsem to prožila, nedovedla jsem si
představit, že bych znovu jedla starým nevědomým a neuctivým způ-
sobem.

Potravu jíme každý den, ale velmi často v těchto chvílích propás-
neme příležitost, jak to můžeme dělat uvědoměle, zcela prožívat přítomnost a být plně spojení se svou duší. Výsledkem je, že si často ne-
všimneme zázraků, které se kolem nás dějí. Když žijeme uvědoměle,
je překrásné ponořit se hluboko do svého nitra, protože necítíme nic
jiného než vděčnost za to, co nás obklopuje.

**„Existují věci, které děláte, protože cítíte, že jsou správné;
možná nemají smysl a nezískáte jimi peníze,
ale možná jsou skutečným důvodem, proč jsme zde:
máme se milovat navzájem, sníst všechno, co ostatní uvařili,
a říct, že to bylo dobré.“**

Brian Andreas (*Storypeople*)

PROTIKLADNÉ STUDIE

Několik týdnů po svém návratu domů z duchovního cvičení s Thi-
chem Nhatem Hahnem jsem doprovázela svého pozdějšího manžela
na banket pořádaný v jeho zaměstnání. Dlouhé stoly zakrývaly silné
bílé ubrusy a občerstvení se nacházelo uprostřed místnosti (například
tam byly kovové tácy s grilovanou zeleninou a krémové Fettuccini Al-
fredo). Šéfkuchař, který měl na hlavě vysokou bílou papírovou čepici,
krájel tenké plátky rostbifu. Jeden z číšníků právě na stůl přinesl košík
naplněný teplými rohlíky, z nichž se kouřilo, vedle stál salát z ledového
salátu a mrkve. Sledovala jsem, jak obchodníci a jejich manželky pobí-
hají sem a tam po místnosti. Zdravili se s ostatními, potřásali si rukama
a mezitím si plnili své talíře a potom pospíchali zpátky ke svým stolům.
Posadili se a jedli, zatímco vedli nezávaznou konverzaci a smáli se.

Na jedné straně této místnosti stál stůl s moučníky přetékajícími
různými lepkavými, krémovými a sladkými pochoutkami – ten druh,

na který se mi tolikrát v minulosti sbíhaly sliny. Avšak tentokrát mi pohled přitáhl velký tác plný čerstvého ovoce. Mezi šťavnatými kousky ananasu a melounu byla nádherná zralá jahoda. Uviděla jsem ji přes celou místnost a ze zkušenosti z duchovního cvičení jsem věděla, že jedna jahoda může uspokojit chuť k jídlu na celý večer.

Položila jsem tuto jahodu doprostřed svého talíře a vrátila jsem se ke svému stolu. V minulosti bych se možná cítila hloupě a vymyslela bych si pro své podivné chování výmluvu, ale tentokrát jsem si smysly zcela naplnila vůní této jasně červené pochoutky a pohledem na ni. Jestli si mě někdo všiml, zatímco jsem pořádně žvýkala každé sousto a usmívala jsem se, nezaregistrovala jsem to. Pryč byly dny, kdy jsem vystupovala před kamerou, teď všechno kolem zmizelo a já jsem byla v nebi.

CVIČENÍ VEDOUcí K NASYCENí MYSLI

Svůj seminář o stravě (nazvaný *Opravdová krása*) začínám bez jediného slova, místo toho dám každému účastníkovi tři hrozinky a potom řeknu, aby si představili, že nikdy dříve takové jídlo neviděli. Mají s ním znovu získat zkušenost, nebo jak zenbuddhisté říkají, mají ho prožít se začátečnickovou myslí.

Můžete si vzít tři hrozinky, a zatímco budete číst, můžete si to zkusit také.

Vezměte první hrozinku a pozorně ji prozkoumejte – dotkněte se jí, ohmávejte ji, kutálejte ji po dlani. Co cítíte? Jak voní a vypadá? Potom ji olíznete. Jak chutná? Když toto všechno zjistíte, vložte hrozinku do úst, ale nežvýkejte ji. Nechte ji tam ležet a prozkoumejte ji jazykem. Všimněte si, co váš jazyk dělá – jak na tento předmět reaguje. Nyní ji pomocí jazyka převalujte v ústech. Vnímejte svůj jazyk i hrozinku. Povšimněte si jakýchkoli nových informací. Nyní se jí dotkněte zuby a pomalu začněte žvýkat. Pokuste se ji vědomě žvýkat tak dlouho, dokud to jde, dokud se zcela nezmění v tekutinu. Teprve potom ji spolkněte.

Nyní vezměte druhou hrozinku. Prozkoumejte ji stejným způsobem – velmi důkladně, pomalu a vědomě. Všimněte si, jak se tato zkušenost liší a v čem je stejná jako ta první.

Nakonec si vezměte třetí hrozinku a udělejte totéž – postupujte ještě pomaleji a uvědoměleji. Pokuste se na hrozince najít cokoli, co jste mohli přehlédnout v předchozích dvou případech, a pa-

„Zatímco se obáváte toho, že zmeškáte jídlo, neuvědomujete si plně jídlo, které konzumujete.“

Dan Millman

matujte, že nezáleží na tom, jak podobné se vám tyto předměty zdají, protože každý z nich je jedinečný a od ostatních se liší.

Po této meditaci s hrozkami žádám účastníky semináře, aby své zkušenosti okomentovali. Zde jsou některé z jejich ohlasů:

„Nikdy jsem nevěděla, že můžeme naslouchat hrozince!“

„Obvykle je jím po hrstech a nevychutnávám je jednotlivě.“

„Hrozinky mají pupík!“

Vždy mě ohromí, když zjistím, že pokaždé, když to děláme, někdo ze skupiny objeví na hrozkách něco zcela nového. Obvykle jde o záblesk inspirace, vhled nebo něco, o čem si myslí, že to v jeho životě chybí. Komentují to následujícím způsobem:

„Uvědomila jsem si, že se mohu naučit milovat a opravdu si vychutnat něco, o čem jsem si myslela, že k tomu nemám blízký vztah ani to nemám ráda.“

„Vnímala jsem u hroziček směs chutí, i když jsem se dříve domnívala, že mají jen jednu chuť.“

Všechny tyto pohledy mohou být metaforou k tomu, jak žijeme, protože náš vztah k životu odráží to, jak blízký je náš vztah k jídlu. Pokud jste dělali uvedené cvičení, zatímco jste si četli, co jste odhalili?

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Základem přeměny je to, že budete zajedno s každým člověkem i věcí. Stejně jako se vynikající herci ztotožní s charakterem, jež představují, a zcela nás vtáhnou do děje, můžeme být také my zcela zaujati každodenními krásami – jako je například přijímání potravy.

Až si přičtě sednete k jídlu, představte si dítě, které prostřednictvím smyslů prožívá hostinu, na níž získává nové zkušenosti. Pokud ho necháte o samotě, bude jídlo vnímat všemi smysly a bude uspokojeno dlouho předtím, než to, co konzumuje, dorazí do žaludku.

Možná se jedná o extrémní řešení, ale získáte tak určité nové představy. Sledujte pomocí všech smyslů, co cítíte, když odoláváte konzumaci jídla – nezáleží na tom, kde jste, ani na tom, co jíte.

TŘETÍ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Pokud jste to ještě neudělali, vyzkoušejte si výše uvedené cvičení s hrozkami. Inspirovala jsem se v něm oblíbeným cvičením vypracovaným Jonem Kabat-Zinnem, který se zabývá vztahem mezi myslí a tělem.

Pokud nesnášíte hrozinky, tím lépe; rozhodně si toto cvičení udělejte. Zatímco budete hrozinku všemi smysly zkoumat, ptejte se sebe sama, proč vám toto jídlo nechutná. Můžete zjistit, že to vůbec není kvůli chuti ani složení hrozinek!

U mnoha z nás se záliba v určitém jídle vytváří brzy a je založena na zkušenosti, jakou jsme s daným jídlem měli – například já už delší dobu nejsem schopná jíst slaný koláč. Bylo to jedno z mých oblíbených jídel, když jsem byla malá, a to až do doby, než jsem ho snědla hodně a měla jsem z toho žaludeční problémy. Nyní když jen pomyslím na to, že bych ho měla sníst, se mi sevře žaludek a rozbolí mě hlava. Když si uděláte cvičení s hrozkami, můžete objevit potlačovanou vzpomínku.

Pokud máte hrozinky rádi, pomyslete na nějaké jiné jídlo, kterému se od dětství vyhýbáte, a udělejte si uvedené cvičení s jeho malou porcí. Sledujte, zda můžete rozeznat, jestli vaši nelibost vyvolává chuť jídla, nebo nějaký pocit či vzpomínka.

Bioložka Joan Borysenko, která se zabývá buněčnou strukturou, v úvodu své knihy *The Power of The Mind to Heal* (Síla mysli, která léčí) uvádí příběh o svém strýci Dickovi, jenž nesnášel tvaroh. Jednou na rodinném setkání zhltl dva obrovské kousky tvarohového koláče pokrytého jahodami – a vychutnal si každý kousek. Za hodinu jeho matka poznamenala, že byla překvapená, že ten tvarohový koláč snědl. Jakmile mu řekla, jaký výborný moučník snědl, strýc zezelenal a vyzvracel všechno na koberec v obývacím pokoji.

Vaše reakce na určité jídlo může být následkem vyhubování nebo potrestání kvůli tomu, že jste tuto věc jako děti nesnědli. V takovou chvíli váš mozek vytvoří emocionální spojení mezi nechutným jídlem, které žvýkáte, a tím, že nemáte dostatek svobody k tomu, abyste se nezávisle rozhodli. Tato situace vám uvízne v podvědomí, a proto vám bude tato věc i po letech způsobovat zažívací potíže. Možná nejde o jídlo, kterému se za každou cenu neústupně vyhýbáte, ale o to, že splynulo se vzpomínkou na chvíli, kdy jste neměli možnost volby. Možná jste zapomněli na všechno, co se týkalo situace, jež způsobila nechut k určitému jídlu, ale vaše podvědomí si vzpomínku ponechalo. Vytvořil se určitý vzorec chování a tato potrava ho spouští.

Tento typ poznání se dá převést i na vaše další životní zkušenosti. Kolik věcí, kterým se vyhýbáte a jež považujete za nepříjemné, je spojeno s nějakou špatnou zkušeností? Mám přítele, který říká, že nemá rád Boston, protože tam prožil špatný zážitek se svou bývalou přítelkyní. Ztratil možnost těšit se z celého města, jež má miliony obyvatel a nabízí tisíce zážitků, které se objeví už při vyslovení jeho jména. Dobrou zprávou je, že vše můžete změnit, pokud si uvědomíte, proč něco nemáte rádi – výbornou metodou je odpustit to, co se stalo v minulosti, a začít uvědoměle prožívat přítomnost.

Připravte si seznam jídel, kterým se vyhýbáte, a udělejte si chuťový test. Nikdy nevíte, jaké zajímavé informace můžete odhalit, protože tak lze odkrýt úplně nový svět.

Čtvrtá kapitola

Kupujte místní potraviny nebo si vypěstujte vlastní

„Je těžké nemít příjemné myšlenky, když jíte
doma vypěstované rajče.“

Louis Grizzard

Především ve vyspělých průmyslových státech – jako jsou Velká Británie a Spojené státy americké – se stává, že jídlo urazí velkou vzdálenost, než se dostane na stůl. Proč tomu tak je? I když existuje mnoho důvodů, jeden je zvláště významný pro nás, kdo ochraňujeme životní prostředí – zastavěli jsme dobrou zemědělskou půdu.

Potravinová míle měří vzdálenost, kterou jídlo urazí z místa, kde bylo vypěstováno, na místo, kde je nakonec koupeno zákazníky. V současnosti je průměrná vzdálenost místně pěstovaných produktů okolo 90 kilometrů. Oproti tomu studie lowské univerzity uvádí, že jídlo vypěstované obvyklým způsobem urazí ještě delší vzdálenost – téměř 24 000 kilometrů, což je téměř 27x větší vzdálenost. To ale musí být dlouhá plavba a hodně práce s překládáním!

Nemluvíme zde jen o dodávání ananasů do New Jersey nebo kiwi do Ohia; tato studie se týkala ovoce a zeleniny, které jsou typické pro náš zeměpisný pás. Vzdálenosti uvedené ve studii se pohybovaly od 32 kilometrů pro brokolici a kukuřici po 120 kilometrů pro brambory, zatímco vzdálenosti z tradičních oblastí pěstování sahalo od téměř 498 kilometrů pro dýně po více než 29 000 kilometrů v případě mrkve.

Studie také zjistila, že brokolice z tradičních oblastí urazila více než 90x delší trasu než druhy pěstované v analyzované oblasti. Mrkev, česnek, kukuřice, cibule a špenát z tradičních zdrojů urazily nejméně padesátkrát delší vzdálenost než jejich lokální protějšky.

Měli byste věnovat pozornost tomu, odkud potraviny pocházejí, protože počet kilometrů, které jídlo urazí, ovlivní jeho čerstvost, kvalitu i chuť. Domnívám se, že člověk doopravdy nežije, dokud neochutná jídlo, jež je stále ještě prohřáté sluncem. V mé rodině jedna osoba může dávat pozor na hrnec s vařící vodou, zatímco druhá může běžet do zahrady a natrhat kukuřici. Tak ji můžeme jíst za pár minut od utržení! Tento rok byly mým oblíbeným jídlem obrovské vypěstované bio broskve, které jsem hlala, zatímco jsem stála u žebříku pod stromem a sbírala jsem je!

Je nádherné jíst a uvědomovat si souvislosti. Když jíte potraviny vypěstované na vaší zahradě nebo koupené od místních zemědělců, umožní vám to prožít hmatatelnější pouto s větším celkem. Najděte tržiště s produkty místních zemědělců; ta teď vznikají hlavně ve velkých městech. Kdykoli je to možné, podporujte místní zemědělce, již používají vysoce kvalitní zemědělské postupy.

Většina měst má alespoň prodejny zemědělských produktů a během vegetačního období týdenní trhy – pokud jste se ještě žádného trhu nezúčastnili, zkuste to, jedná se o cennou zkušenost, která vám přinese vrcholný smyslový zážitek.

Nakupování z místních farem přináší mnoho výhod – nejenže je produkt čerstvý, ale budete také naprosto přesně vědět, odkud pochází (z místa výroby to na váš stůl není daleko). Pokud máte nějaké otázky ohledně pesticidů nebo jiných prostředků, můžete se zemědělců osobně zeptat.

SPOJENÍ S DUŠÍ

Neříkám, že vás sněžení manga nemůže uspokojit, pokud žijete v Connecticutu, kde manga nerostou. Abyste však ve chvíli, kdy jíte mango, podpořili spojení se svou duší, uvědomte si řetěz událostí a lidí, kteří jsou zapojeni do zázračného procesu, jenž přináší jídlo z velké dálky na váš stůl. To vás může naplnit a spojit s Kalifornií, Bali nebo s jakýmkoli místem, odkud jídlo pochází. Pokud si uvědomíte výsadu toho, že se můžete tohoto všedního zázraku účastnit, pomůže vám to, abyste se cítili spokojení a celiství.

„Převoz je pro zeleninu traumatizující. Pravděpodobně trpí časovým posunem zrovna tak jako lidé.“
Elizabeth Berry

Následující dopis jsem dostala od ženy, která se před několika lety zúčastnila jednoho z mých kurzů: „Několik dnů po skončení vašeho semináře měla má pětiletá dcera na návštěvě dvě kamarádky. Asi v jedenáct hodin dopoledne mně oznámily: ‚Máme velký hlad!‘ Tak jsem každé z nich dala banán.

Přibližně za půl hodiny jsem všechny tři banány našla na nočním stolku v pokoji své dcery nedojezené. Právě v ten okamžik jsem si připomněla vaši lekci o uvědomování souvislostí a propojení, a tak jsem děvčátka zavolala do pokoje a zeptala se jich, jestli by si nechtěla vyslechnout příběh nazvaný Život banánu. Oči dívek se rozšířily a ony sborově zvolaly: ‚Ano, prosím.‘ Potom si pelášily sednout k mým nohám.

Začala jsem: ‚Bylo nebylo. Velmi daleko od Massachusetts (kde žijeme) žil na tropickém ostrově banánovník. Během mnoha let hluboko zapustil kořeny, listy dosáhl až téměř ke slunci a pil vodu z tropických dešťů, aby na něm vyrostl překrásný trs dokonalých banánů. Jednoho rána vstal farmář brzy, aby úrodu banánů sklídl. Políbil svou ženu na rozloučenou a odešel do banánového lesa, kde se setkal s ostatními pracovníky. Našel tam překrásný trs dokonalých, téměř zralých banánů...‘ Potom jsem jim přesně pověděla, jak se banány, které toho dne nedočetly, dostaly z tropického ostrova do jejich rukou.

Děvčata to fascinovalo, a když jsem skončila, moje dcera jako první řekla, že má hlad, vyskočila a popadla svůj banán. Ostatní ji následovaly. Usmívala jsem se, když jsem je sledovala, jak si vychutnávají každé sousto.“

Jídlo může být jedinečné, když si uvědomíme, jakou máme výhodu, že žijeme v době, kdy máme pro své potěšení k dispozici celý svět. I když osobně neznáme pěstitele v Jižní Americe, jsme spolu duševně spojeni porozuměním.

JAK POZNAT...

Když jsem žila v New Hampshire, umínila jsem si, že se budu dobře znát s každým, kdo pracuje v nedalekém obchodě s místními zemědělskými produkty. Prodavači viděli, že oceňuju jejich práci a miluju jejich plodiny, a tak mi vždy odložili nejčerstvější věci.

Promluvte si s každým, kdo pracuje ve vašem obchodě s místními zemědělskými produkty – se zaměstnanci i zákazníky. Tímto způsobem získáte různé rady – například jak vybrat nejlepší medový meloun (bylo mi řečeno, že mám ucítit sladkou vůni, zmáčknout ho a očekávat mírnou tuhost, navíc by měl po zatukání vydat dutý zvuk). Dále se můžete

dozvědět, jak lze vybrat velkou kukuřici, aniž byste ji oloupali (jen se zeptejte!). Najdete lidi, již jsou ochotní podělit se s vámi o skvělé tipy, jako jsou například recepty na jahodovo-rebarborový koláč a jahodový džem, které vyhrály nějakou cenu. V takovýchto obchodech není těžké najít osoby, které milují to, co konzumují.

Pokud někdy budete cítit, že jste přepracovaní, vyčerpaní nebo vystresovaní, zastavte se v takovém obchodě, abyste se znovu spojili se svými základy. Využijte všechny smysly, abyste vnímali všechno, co vidíte, cítíte, ochutnáváte, slyšíte a čeho se dotýkáte. Přinese to útěchu každé části vaší bytosti.

Od doby, kdy jsem se přestěhovala na Floridu, navštěvuji ve svém sousedství každou neděli jeden z nejužasnějších trhů s bio potravinami na východním pobřeží. Zaměstnanci v Josh's Organic Garden jsou mou druhou rodinou. Jediný způsob, jak mohu získat ještě čerstvější jídlo, které neobsahuje chemikálie, je ten, že si ho vypěstuju sama – to je další skvělá volba.

VYPĚSTUJTE SI JÍDLO SAMI

Minulý rok se můj osmdesátiletý otec rozhodl, že si založí svou první zeleninovou zahradu. Oči mu svítily jako dítěti, když o tom mluvil, a doslova zářil, když mi ukazoval svou úrodu. Víím, že se rozhodl pěstovat zeleninu, když si minulou zimu, kdy byli s mou matkou u mě na návštěvě, velice pochutnal na salátu z červených bio rajčat a salátu z bazalky pocházející z trhu s bio potravinami v mém sousedství. Na chuť těchto salátů vzpomínal až do jara, kdy si mohl vypěstovat svou vlastní cennou úrodu.

Mí rodiče nemají za domem dvorek, protože žijí v obytném domě, ve kterém mají zakoupený byt. Můj otec každé ráno zajde na malý pozemek, který sdružení nájemníků vlastní. Za malý roční poplatek mnohá města a společenství nabízejí pozemky, na nichž je přístup k tekoucí vodě, kdyby zde lidé chtěli pěstovat zeleninu a květiny. Pokud žijete v bytě nebo u svého domu nemáte místo na pěstování, zjistěte si na radnici, jestli nevlastní nějaké parcely k pronajmutí.

Když pečujete o půdu, sledujete, jak se slunce a země setkávají, aby přímo před vámi podpořily život. Jedná se také o skvělý způsob, jak se můžete setkat s lidmi, již smýšlejí podobně jako vy.

I kdyby to mělo být jen kvůli potěšení, můžete v přepravkách nebo květináčích na podlaze nebo na balkonech pěstovat mnoho druhů



bylinek – například pažitku nebo tymián. Zbožňuji čerstvé bylinky, a proto často v domě pěstuju některé druhy v malé přepravce v kuchyni. I když jediné, co dělám, je to, že k nim občas přičichnu, to, že vím, že tam jsou, mně stačí.

Jasně lze vidět, že tento druh lásky k jídlu podporuje naše celkové zdraví a pohodu. Čím blíže jsem zemi, tím více sytím duši a cítím se jistě v každé oblasti svého života – ať vykopávám plevel či pěstuju zeleninu, květiny a bylinky nebo umývám hlínu z právě vytažené mrkve, bramboru či utržené pažitky.

UVAŽUJTE O CSA*

Pokud neradi pracujete na zahradě, máte k dispozici další možnost, jež vám může nabídnout stejný pocit propojení. Můžete se připojit k CSA (Komunitou podporované zemědělství).

CSA je v podstatě založena na vztahu mezi pěstitelem a zákazníkem. Zemědělci odhadnou možnosti své půdy (počet lidí, kolik může za sezonu uživit) a potom každý spotřebitel dopředu zaplatí určitou sumu peněz, aby si tak koupil jeden z podílů úrody. Existují CSA s bio potravinami a také mnoho dalších druhů, a tak pokud se rozhodnete k některé připojit, ujistěte se, že bude odrážet váš jedinečný životní styl, chutě i hodnoty. Některé společnosti vyžadují, aby si lidé vyzvedli plodiny na farmě osobně, další mají místa odběru jinde, například v nejbližším městě. Jinde jste dokonce zapojeni do práce – sbírání, omývání, nakládání nebo vykládání produkce na trhu. U některých CSA je tato práce povinná, u dalších to znamená snížení ceny. Poplatek za členství se mění podle velikosti podílu; některé společnosti si nechávají platit dopředu, u jiných se to dělá při odběru potravin. Lidé, kteří žijí sami, si často kupují jen poloviční podíl, zatímco rodiny berou celý.

Určitě najdete CSA, jež bude vyhovovat vašim potřebám a rozpočtu. Jde o skvělý způsob, jak lze získat čerstvé potraviny v přírodním stavu, a protože si musíte jídlo obstarat sami nebo sehnat někoho, kdo ho posbírá za vás, dochází tak k další příležitosti pro spojení s duší.

DALŠÍ MOŽNOSTI, JAK ZÍSKAT POTRAVINY

I když obhajují produkci vypěstovanou blízko místa bydliště, plně rozumím tomu, že v některých případech je potřeba posunout se za tyto místní hranice.

Než jsem se přestěhovala na Floridu, žila jsem nejméně šestnáct dlouhých zim v New Hampshire. Když není sezona, nefungují obchody ani trhy s čerstvými bio potravinami a vy si nemůžete vypěstovat vlastní produkci – tehdy navštivte obchody se zdravou výživou a bio potravinami i specializované prodejny, které prodávají kvalitní potraviny. V obchodech požádejte, aby vám objednali určité zboží, a tak snáze uvidíte, který obchod bude podporovat vaše přesvědčení, že chcete jíst uvědoměle. Takto začínají fungovat dokonce i supermarketky.

Přesvědčila jsem místní supermarketky, aby mi obstaraly mléčné bio výrobky a produkty bez hormonů a široký výběr ekologicky pěstovaných plodin. Pokud jsem cítila, že má snaha nestačí, požádala jsem přítelkyně z dětského centra nebo další rodiče v sousedství a ve školách, kde byly mé děti, aby podepsali dopis požadující určitý produkt. Neobávejte se trochu předběhnout dobu. Když jsem s tím začala, žádný supermarket v oblasti, kde žiju (velké předměstí Bostonu), neměl bio mléko. Nyní se podívejte do části s mléčnými výrobky ve svém místním supermarketu. Možnosti jsou docela dobré – uvidíte nejen toto mléko, ale i mnoho dalších mléčných bio výrobků. Začněte tím, že vyplníte lístek s návrhy nebo se zeptáte vedoucího v obchodě na to, co máte udělat, aby se tento obchod zásoboval produkty, o kterých víte, že si je budete pravidelně kupovat.

Funguje to. Toto je hospodářství, jež je poháněno zákazníky. Společnosti poslouchají, když se ozve dostatečně hlasitě, a všemožně se vynasnaží, aby zboží zajistily. Dokázal to nedávný vývoj a úspěch velkých obchodů s potravinami vyrobenými ekologickým způsobem, jako jsou například Whole Foods a Wild Oats. Jaký je rozdíl mezi těmito řetězci a malými obchůdky se zdravou výživou a bio potravinami, které byly dlouho jedinými místy, kde jste mohli najít zdraví prospěšné produkty?

Pokud však žijete v odlehlé oblasti a nemáte k dispozici žádnou z uvedených možností, existuje další skvělá alternativa – založte si družstvo. Znáám lidi, již se spojili a začali nakupovat bio produkty od velkododavatelů, kteří jim doručí nejrůznější bio potraviny jednou týdně. Je to nejen praktické a cenově přijatelné, ale také se jedná o skvělou příležitost, jak lze potkat stejně smýšlející přátele.

„Když přemýšlím o tom, jak daleko cibule cestovala, aby se dnes dostala do mé dušné zeleniny, chtěla bych pokleknout a velebit všechny malé zapomenuté zázraky.“

Naomi Shihab Nye

* V Česku tento projekt existuje pod názvem Podporujeme svého farmáře. Informace najdete na www.podporujemesvehofarmare.webnode.cz.

Nevynechejte ani internet. Mám několik přátel, již jeho prostřednictvím prodávají své jedinečné bio produkty, které je jinak těžké sehnat, jako je například zdravá čokoláda. Pátrejte po bio produktech a bio plodinách a budete naprosto ohromeni novým světem, jenž se před vámi otevře.

SEDM HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ BYSTE MĚLI KUPOVAT LOKÁLNÍ PRODUKTY

1. Čerstvost

Potravinu průměrně urazí 2 400 kilometrů od pěstitele na váš talíř. Pokud kupujete čerstvé plodiny z místních polí, zkrátíte vzdálenost ze statku na váš stůl a zmenšíte cenu za dopravu i vliv na životní prostředí.

2. Chuť

Plodiny, kterým je umožněno zrát na rostlinách a stromech déle, chutnají mnohem lépe! Je to tím, že nejsou ovlivněny delší dobou, kdy jídlo cestuje k zákazníkovi.

3. Spojení se sezonou

Pokud budete kupovat místní produkty, budete moci plně vyzkoušet sezonní a regionální chutě i širší řadu jedinečných druhů.

4. Vzájemné ovlivňování s pěstiteli

Pokud si za produktem můžete představit tvář, vytvoříte si tak konkrétní spojení se zemědělci. Také vám to umožní klást otázky a dozvědět se mnoho rad a námětů, jak můžete jídlo připravit.

5. Podpora místních pracovních příležitostí

Pokud kupujete místní plodiny, pomůžete tak vytvořit a udržet práci ve svém okolí. Kvůli velkoobchodníkům jsou zemědělci často opomíjeni a zůstává jim jen životní minimum, zatímco v případě přímého prodeje získají plnou cenu svých produktů.

6. Podpora zodpovědného využití půdy

Malí místní zemědělci si cení půdy, dobře se o ni starají a chrání krásy nezastavěných ploch.

7. Podpora soukromých zemědělců

Soukromí zemědělci mají možnost rozhodovat o tom, jak budou zacházet se svou půdou, a osobně se starají o udržení hodnotného života ve své komunitě.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Žijete mimo město (na předměstí nebo v menší obci) a nechcete, aby došlo k rozšíření městské zástavby až k vám? Pokud ano, uvědomte si, že když kupujete místní potraviny, dáváte zemědělské půdě a pastvinám ekonomický důvod, proč by měly zůstat. Pokud si koupíte svazek mrkví v obchodě, kde prodávají místní potraviny, můžete pomoci uchovat krásu těchto nezastavěných ploch.

ČTVRTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Využijte internetové zdroje a zjistěte si, kde ve svém regionu můžete najít místní produkci. Tyto kontakty využijte. Pokud tuto knihu čtete v zimě, kdy není sezona, popřemýšlejte a udělejte si plány na teplejší dny. Navštivte zemědělce, kteří jsou dostupní mimo sezonu, abyste už nyní přijali určitá opatření.

Pátá kapitola

Volte bio potraviny

„Toto ovoce a zelenina nemusí vypadat dokonale, ale jediné sousto vám povypráví celý příběh. U bio potravin je nedokonalost dokonalostí. To je skvělá věc...“

Neil Ims, pěstitel bio plodin

Bio plodiny jsem poprvé začala hledat, když jsem se z Německa přestěhovala zpátky do Spojených států amerických; to bylo v době, kdy měla má dcera Heather asi jeden rok. Předtím jsme žili v Berlíně, kde lidé, místo aby dělali týdenní nákup, téměř každý den chodí do místních obchodů pro čerstvé produkty, které nakupují jen v malém množství. Před Německem jsem žila v New Yorku, kde mnoho lidí následovalo stejný trend, ale teď jsem nehledala jenom čerstvé potraviny; pro svou rodinu jsem chtěla ty nejlepší potraviny – pro mě to znamenalo *bio potraviny*.

Dcera má nyní dvacet jedna let. Když byla dítě, bylo jen málo možností, kde jsem mohla tyto plodiny sehnat, a proto jsem musela postupovat vynalézavě. Neexistovaly řetězce supermarketů s bio potravinami, a tak jsem obvykle každý týden musela nakupovat ve čtyřech nebo pěti malých obchůdkách, které se nacházely blízko New Hampshire. Dnes můj místní supermarket na jihovýchodní Floridě nabízí mnohem větší množství bio produktů, než jsem tehdy našla ve všech newhamshireských obchodech s bio potravinami a se zdravou výživou do-

hromady. V současnosti jím hlavně bio potraviny a od doby, kdy mám trh s těmito plodinami za rohem, mohu na něm velice snadno najít čerstvé produkty. Další bio produkty kupuju v místních supermarketech (v blízkém Whole Foods nebo ve Wild Oats), nebo dokonce na internetu.

V Bostonu, který často navštěvuji, jsou dokonce služby, jež doručí bio potraviny až do domu; stejně to funguje i v mnoha dalších větších městech. Nezáleží na tom, kde žijete, protože dnes takovouto produkci najdete už téměř všude. Jakmile do svého života zařadíte bio potraviny, váš život se velice změní – rozdílná nebude jenom chuť, ale budete také zdravější. Více uvedu později v této kapitole.

NAŠE ZÁKLADNÍ VOLBY

Existuje mnoho zemědělských metod, můžeme je však rozdělit na dva základní typy – *konvenční* a *ekologický*.

Širokou skupinu průmyslového hospodářství nazýváme slovem *konvenční*; jednoduchý, celkový přístup k zemědělství je *ekologický*. Je zajímavé, že ekologické zemědělské metody jsou často označovány jako *alternativní*. Vezměme v úvahu, že lidé takto hospodařili tisíce let a teprve nedávno – od druhé světové války – se začaly v zemědělství používat pesticidy a další vědecké přístupy. Rozšíření umělých hnojiv a pesticidů, průmyslové velkovýroby a zkrácení pracovního postupu vedlo ke zvýšení výroby, což přináší větší zisk. Toto všechno charakterizuje současné konvenční zemědělství. Ekologický přístup je mnohem jednodušší a takto vypěstované plodiny jsou v současnosti nejrychleji se rozvíjejícím odvětvím amerického zemědělství (je tomu tak, protože to chtějí zákazníci). I když ekologické produkty často stojí více než konvenční potraviny, mnoho zákazníků věří, že jsou lepší. Je jasné, že když budeme jíst ekologicky vypěstované plodiny, vyhneme se negativním stránkám konvenčních zemědělských technik.

„Myslíme si, že možná vstupujeme do zlatého kuchařského věku. Předpovídáme, že bude dostupné stále větší množství přírodních jídel a jejich kvalita se bude zlepšovat, hlavně když to poučení spotřebitelé budou více požadovat.“
Moosewoodský kolektiv, autoři knihy *The Moosewood Cookbook*

CO ZNAMENÁ SLOVO BIO

Následuje několik důvodů uváděných organizací NOFA (The Northeast Organic Farming Association), proč jsou metody bio zemědělství lepší než konvenční metody.

- Žádné pesticidy

Normy pro bio zemědělství zakazují užívání umělých pesticidů, které u lidí vyvolávají řadu vážných nemocí. Konvenční přístup takovéto pesticidy dovoluje.

- Žádné genetické inženýrství

Normy pro bio zemědělství zakazují užívání geneticky upravených organismů v krmivu a u hospodářských zvířat, i když americká vláda nejen umožnila, ale dokonce podporuje jejich vývoj a využití v našem životním prostředí a potravinovém systému.

- Žádné růstové hormony

Při pěstování bio plodin se nesmějí vyskytovat růstové hormony. Tyto látky se užívají ke zvýšení velikosti a tempa růstu u zvířat, která jsou určena na maso, a dále povzbuzují produkci některých živočišných produktů, jako je například mléko. Americká vláda povolila velkou míru využití těchto hormonů u konvenčního chovu hospodářských zvířat.

- Žádná antibiotika

Ačkoli americká vláda umožnila běžně využívat antibiotika u dobytka, normy pro bio produkci to zakazují. V přeplněných chovech konvenčního zemědělství jsou zvířata zcela běžně krmena antibiotiky, jež podporují růst a chrání před nemocemi. U ekologicky chovaných zvířat mohou být antibiotika podána jen tehdy, když je zvíře nemocné a potřebuje léčbu. V tomto případě nemůže být maso těchto zvířat dále prodáváno pod značkou bio.

- Žádný splaškový kal

Konvenční zemědělství běžně hnojí splaškovým kalem, dioxiny a dalšími chemikáliemi, a to i navzdory znečištění těžkými minerály. Aby ekologičtí zemědělci poskytli rostlinám živiny, užívají pouze přírodní hnojiva; jedná se například o kompost, posklizňové zbytky a krycí plodiny.

- Žádný zvířecí kanibalismus

Ačkoli je tato praxe spojena s propuknutím nemoci šílených krav v Evropě, naše vládní normy umožňují používat tyto zvířecí produkty jako proteinové doplňky u dobytka, ovcí a dalších býložravců. Normy bio zemědělství tuto metodu výslovně zakazují.

- Zdraví prospěšná půda a voda

Bio zemědělství chrání půdu před erozí a vodu před znečištěním. Bio zemědělci věří, že zdravá půda rozloží minerály a vytvoří komplex živin. Umělá hnojiva využívaná v konvenčním zemědělství dodávají jenom tři hlavní živiny, jež jsou potřeba pro růst rostlin, ale opomíjejí mnoho různých látek, které je udržují silné a zdravé.

- Volná pastva

Ekologicky chovaná zvířata mají obvykle přístup na pastvu a normy bio zemědělství zakazují chov hospodářských zvířat v omezeném prostoru i výkrmné ohrady, a tak podporují zdraví a pohodu zvířat a také přispívají k zachování velkých ploch nezastavěné půdy v rozvíjejících se komunitách.

- Humánní podmínky

Normy bio zemědělství požadují, aby se pěstitel choval ke zvířatům humánně, a uvádějí přesně stanovené detaily, které se týkají například životního prostoru (dostatku místa, větrání, míry hromadění hnoje) a také přístupu na vhodnou pastvinu, zdravotní péče, jídla a vody či zacházení s mláďaty. Ekologický přístup je založený na víře, že etické zemědělství musí produkovat rostliny a zvířata, která prospívají zdravě a zaručují zdravý životní cyklus.

Pesticidy, ozařování a genetické inženýrství, jež užívá konvenční zemědělství, jsou našimi smysly prakticky nezjistitelné, ale přesto na naše jídlo působí. Je těžké sestavit argumenty pro konvenční metody, protože pokud konzumujeme potraviny vytvořené konvenčním zemědělstvím, ovlivní to naše tělo mnoha způsoby. Pesticidy jsou jedovaté, a i když některé z nich můžeme odstranit omytím nebo oloupáním, další jsou součástí mikrostruktur jídla, jež jíme. Chemická hnojiva zanechávají škodlivé stopy nejen v našem jídle, ale také v půdě a vodě, a tak ovlivňují velkou část našeho ekosystému.

"Většina bio zemědělců podporuje komplexní vztah mezi půdou, kořeny, mikroby a minerály - vztah, který může být naprosto narušen chemickými látkami."
Dan Barber
The New York Times

Obecně můžeme říct, že bio zemědělci pracují v zemědělství, protože to dělají rádi. Práce je součástí jejich duše, protože tento typ zemědělství je docela často velmi komplexním procesem, který vyžaduje, aby zemědělec plnil velké množství povinností. Tito zemědělci nejen musí vyhovět normám, které jsou přísnější než u konvenčních zemědělců, ale jejich metody jsou navíc podrobeny pečlivému zkoumání, aby výrobky mohly být kvalifikovány jako bio. Ačkoli má většina států striktně dané směrnice, bio zemědělci se často drží vyšších norem, než směrnice vyžadují.

KUPOUJTE BIO PRODUKTY KVŮLI ZDRAVÍ

Velmi důležitý důvod, proč byste měli kupovat bio potraviny, je ten, že jsou pro nás lepší a výživnější než jejich zpracované nebo umělé protějšky. Protože bio zemědělství zakazuje užívat pesticidy a herbicidy, jen výjimečně se v potravinách najdou zbytky těchto látek. Naproti tomu konvenční potraviny jsou pravděpodobně kontaminované látkami, jež se často vyskytují v potenciálně nebezpečných kombinacích. Lidé se domnívají, že nedostatek některých důležitých látek, který se v současnosti objevuje u mnoha osob, má své kořeny ve vyčerpání minerálů z půdy při intenzivním zemědělství. Zatímco rostliny získávají z půdy širokou řadu minerálů, umělá hnojiva nahrazují jen několik hlavních – to vede k dlouhodobému snižování množství minerálů v ovoci a zelenině.

Pesticidy rovněž přispívají k znepokojivému růstu alergií a dalších nemocí, jako je rakovina, neurologické poruchy, narušení endokrinní soustavy a imunitního systému. Výzkumy dále naznačily, že pesticidy ovlivňují mužskou reprodukci.

Z konzumace bio potravin mohou mít užitek především děti. V jedné nedávné studii (zastřešené časopisem *Environmental Health Perspectives*) vědci sledovali předškolní děti v Seattlu a Washingtonu, aby určili stav pesticidů v jejich stravě. Jejich celková koncentrace byla asi šestkrát vyšší u dětí s konvenční stravou než u těch, které jedly bio potraviny. To naznačuje, že konzumace ovoce, zeleniny a džusu pocházejících z ekologického zdroje může omezit vliv pesticidů a posunout hranici rizika na zanedbatelnou míru. Studie došla k závěru, že bio produkce může být pro rodiče relativně jednoduchou cestou, jak mohou omezit možnost, že děti budou ovlivněny pesticidy. Navíc bio zemědělství zakazuje užívání umělých přísad, jako jsou hydrogenované tuky, kyselina fosforečná či glutaman sodný, který je spojován se zdravotními problémy, jako jsou choroby srdce, osteoporóza, migréna a hyperaktivita.

Další studie ukázala, že bio plodiny průměrně obsahují podstatně vyšší úroveň minerálů a více živin (například vitamínu C) a podstatně méně dusičnanů (toxické sloučeniny) a dále poskytují vyšší množství sloučenin, které pomáhají předcházet rakovině. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* posoudil 41 studií a našel statisticky podstatné rozdíly v obsahu živin u bio a konvenčně vypěstovaných plodin. Navíc tuto informaci založil na podrobné studii z Rutgerské univerzity, jež také srovnávala nutriční kvalitu ekologicky a konvenčně pěstované zeleniny.

„Bio produkty jsou nejrychleji se rozvíjející oblast potravinového průmyslu a jejich produkce každý rok vzrůstá o dvacet až dvacet pět procent.“

Daniel W. Lotter

SROVNÁNÍ BIO A KONVENČNÍ PRODUKCE

Srovnání obsahu živin u ekologicky a konvenčně vypěstovaných plodin ze studie Rutgerské univerzity.

Plodina	vápník	hořčík	draslík	sodík	tiamin	železo	měď
Fazole vypěstované ekologicky	40,5	16,0	29,5	3,6	150	227	69
Fazole vypěstované konvenčně	15,5	14,8	29,1	<1	2	10	3
Zelí vypěstované ekologicky	69,1	13,6	13,6	20,2	15	9,4	48
Zelí vypěstované konvenčně	17,5	15,6	53,7	<1	2	20	<1
Hlávkový salát vypěstovaný ekologicky	7,4	19,3	17,5	1,2	169	6,16	60
Hlávkový salát vypěstovaný konvenčně	16	13,1	53,7	<1	1	9	3
Rajčata vypěstovaná ekologicky	15	5,5	14,8	2,5	68	1,936	53
Rajčata vypěstovaná konvenčně	4,5	4,5	58,6	<1	1	1	<1
Špenát vypěstovaný ekologicky	36	20,9	25,7	69,5	1,47	5,8	37
Špenát vypěstovaný konvenčně	47,5	46,9	84	<1	1	19	<1

Informujte se na plodiny, buďte aktivním spotřebitelem a nekupujte nic (ekologického ani konvenčního původu), co vám prodejny nabízejí, pokud necítíte, že to bylo pěstováno uvědoměle, sklizeno ve správný čas a nezacházelo se s tím s láskou. Zeptejte se, jak a kde plodinu vypěstovali. Pokud nakupujete v supermarketech, čtěte na produktu štítky, které uvádějí, kde byl vypěstován. Když vybíráte ovoce a zeleninu, využijte všech pět smyslů. Uvidíte, že jakmile s tím jednou začnete, bude stále snazší zjistit, co je pro vás nejlepší koupit. Udělejte si čas, posaďte se ke stolu s lidmi, které milujete, a udržujte vysokou úroveň jakosti jídla, jež konzumujete. Tímto přístupem budete nejen ctít a milovat sebe sama, ale uděláte tak laskavost celému světu. Abyste věci změnili celkově, musíte začít u sebe.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Objektivně a bez odsuzování se podívejte na svou stravu. Kolik z toho, co denně sníte, bylo vypěstováno ekologickým způsobem? Možná máte blízko místo, kde můžete bio potraviny kupovat, ale dosud jste této možnosti nevyužili. Pamatujte na to, že můžete zvýšit příjem živin tak, že začnete tyto plodiny jíst, aniž byste na své stravě změnili cokoli jiného.

PÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Udělejte si chuťový test. Najděte stejné kousky čerstvého produktu – první vypěstovaný ekologickým způsobem, druhý konvenčním způsobem. Využijte všech pět smyslů k tomu, abyste určili, který z nich vám v každém směru chutná lépe. Až to zjistíte, myslte na to...

Copenhagenská zoologická zahrada začala své šimpanze krmit ekologicky vypěstovaným ovocem proto, aby byla ekologičtější. Šimpanzi byli schopni snadno určit rozdíl mezi tímto a konvenčním ovocem. Ošetřovatel Neils Melchiorsem řekl dánskému časopisu *Ecological Agriculture*: „...tapíři a šimpanzi dávají přednost bio banánům před jinými... Zdá se, že instinktivně poznají rozdíly a nevybírají si náhodně.“ Když jim ošetřovatel nechal jen běžné banány, opice je před jídlem oloupaly, ale ekologicky vypěstované banány snědly i se slupkou!

Šestá kapitola

Vyhněte se podnikům s rychlým občerstvením

„Jídlo z rychlého občerstvení není pěstováno ani připraveno uvědoměle nebo s láskou.“

Jednoho podzimního rána jsem byla na procházce se svým psem Chaunceyem. Šli jsme po prázdné ulici a vedle rušnějších cest mého sousedství v jižním New Hampshire. Na okraji chodníku jsem si všimla, že mezi červenými a žlutými podzimními listy leží polystyrenové sáčky, kelímky od mléčných koktejlů, papíry, do nichž byly zabaleny hamburgery z McDonaldu, prázdné krabičky od Kentucky Fried Chicken a další barevný odpad z prodejny s rychlým občerstvením. Uvědomila jsem si, že na své krátké cestě přes typické předměstí bych mohla snadno odpadem naplnit svůj obrovský koš na odpadky. Později toho dne jsem se tam vrátila a smetí jsem posbírala. Dále jsem si uvědomila, že to všechno byly obaly od takzvané *mrtvé stravy*, kterou nás průmysl rychlého občerstvení zásobuje ve velkém. Toto jídlo prosazuje nevědomost o našich skutečných potřebách.

Když se cpeme tučným, mastným hovězím a houskami z umělé bílé mouky, nerespektujeme potřeby svého těla. Je přirozené, že naše nerespektované tělo si tento postoj přeneso k dalšímu kroku – k neúctě k životnímu prostředí. Jídlo v těchto sáčcích a obalech, jež teď

„Američané nyní utrácejí více peněz za rychlé občerstvení než za vyšší vzdělání, osobní počítače, počítačový software nebo nová auta.“

Eric Schlosser, autor knihy *Fast Food Nation*

ležely převážně prázdné na okraji silnice, otupuje smysly a mysl. Odloučilo nás od pocitu celistvosti, ale navzdory těmto otupujícím vlivům Američané v roce 2000 utratili více než 110 miliard dolarů na jídlo z prodejen rychlého stravování. Ve skutečnosti se každé dvě hodiny ve světě otevírá nová restaurace tohoto typu.

Negativní vlivy, které jsou následkem současného trendu produkování a konzumace umělých potravin, jež nabízejí miliony restaurací rychlého občerstvení, jsou dalekosáhlé. Eric Schlosser ve své knize *Fast Food Nation* (Národ rychlého občerstvení) dokládá vliv, jaký má rychlé občerstvení na Ameriku: „Každý den asi jedna čtvrtina dospělé americké populace navštíví restaurace rychlého občerstvení. Během relativně krátkého období pomohlo rychlé občerstvení přeměnit nejen stravu Američanů, ale také naši krajinu, ekonomiku, pracovní sílu i kulturu.“

Autor uvádí dva překvapivé příklady vlivu oblíbenosti tohoto typu stravování. Průzkum mezi americkými dětmi zjistil, že 96 procent pozná Ronalda McDonalda*; jedinou fiktivní osobností s vyšším počtem procent byl Santa Claus! Ještě více ohromující však je, že zlaté obloučky poznali častěji než křesťanský kříž!

Protože jsem hodně cestovala a nějakou dobu jsem v mnoha cizích zemích i žila, všimla jsem si vlivu rychlého občerstvení také za hranicemi USA. Jakýkoli cestovatel ví, že rychlé občerstvení není rozšířené jenom v Americe – dnes žijeme ve světě rychlého občerstvení.

Neuvedla jsem tyto informace proto, abych z něčeho vinila milovníky rychlého občerstvení, ale proto, abych vám všem připomněla, že konzumace potravy může být radostnou a obohacující záležitostí – tím, co nás spojuje se zdrojem. Naše jídlo nás má živit a probudit k životu naše smysly; nemá otupit naše vnímání světa ani naše spojení s námi samými a s ostatními.

Většina rychlého občerstvení není ani produkována, ani připravena uvědoměle nebo s láskou. Naopak neuvědoměle a bez lásky přistupuje k životnímu prostředí, zvířatům a rostlinám, které nás zásobují živinami, k pracovníkům, již pomáhají vytvořit jídlo v různých fázích výroby, a postupuje tak i k vám zákazníkům, kteří jíte konečný výrobek.

Rychlé občerstvení zabírá v naší společnosti tak důležitou pozici proto, že většina rodin má dva platy. Podle Erica Schlossera tři čtvrtiny peněz, které minulá generace Američanů vydala na nákup jídla, byla utracena na jídla, která byla připravena doma. Dnes Američané utratí polovinu peněz v restauracích, a to hlavně v podnicích rychlého občerstvení.

Naše společnost je stále v pohybu, a tak se rychlému občerstvení daří. Může se zdát, že toto jídlo není drahé, ale Schlosser říká, že nízká cena hamburgeru nebo smažených hranolek z rychlého občerstvení neodráží jejich skutečnou cenu. Uvědomte si, že jediný důvod, proč jsou zisky rychlého občerstvení možné, je ten, že zbytek společnosti má obrovské ztráty.

Ať jsme zaneprázdnění nebo ne, nastal čas, abychom postupovali uvědoměle, protože tak velmi ovlivníme své zdraví i budoucnost světa. Jako spotřebitelé máme určitou moc. Když jednáme uvědoměle, můžeme velmi ovlivnit změnu k lepšímu. Následuje několik způsobů, jak můžete změny pozitivně ovlivnit.

1. Nejeefektivnější a nejzřetelnější možností je přestat nakupovat v prodejnách rychlého občerstvení, protože podávané jídlo je vypěstováno, připraveno a podáváno bez lásky.

2. Mluvte s dětmi o jídle. Rychlé občerstvení si nachází cestu nejen do našich školních jídelen, ale také do tříd. Konají se večírky s pizzou jako odměnou za čtení knih, rozdávají se slevové kupony, sponzorují se lidé, kteří pak propagují dobře známou firemní značku.

3. Nakupujte u výrobců, kteří produkují výživné jídlo, neznečišťují životní prostředí, chovají se ke svým zaměstnancům s respektem a podporují hodnotné věci.

4. Uvědomte si, že rychlé občerstvení vzniklo proto, aby vám sloužilo, a tak je závislé na spotřebiteli. Pokud jste si všimlí neetického jednání, vyjádřete svou nelibost nahlas.

5. Požádejte o přísnější zákony týkající se ochrany potravin a o zavedení důkladnějšího systému kontroly.

* Jde o maskota McDonalda, postavu, která v televizních reklamách obývá svět zvaný McDonaldland – pozn. překl.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Slovo *rychlý* je synonymem ke slovu *pokrok*. Avšak rychlé občerstvení je křiklavým příkladem toho, co způsobuje, že mnoho lidí nepostupuje v souladu se svou duší.

Dějiny ukazují, že nic, co nepodporuje mír – který je hlubokou vnitřní zkušeností a přirozeným vyjádřením duše – se nemůže dlouho udržet. Nejvýraznějším příkladem je válka, jež je totožná s okamžitou zkázou. Rychlé občerstvení přináší krátkodobý prospěch, okamžité uspokojení konzumu.

Jsou tyto restaurace předurčeny k tomu, aby dopadly stejně jako dinosauři? Ano, protože jediné, co přetrvává, je to, co se podpoří mírem – přirozeným vyjádřením duše. Platí to pro instituce i osoby. Století lidé mají jednu věc společnou – chovají se mřumilovně, což jim umožňuje přežít mnoho lidí, které milují (dokonce i své děti). Možná bylo rychlé občerstvení plánováno jako poklidný, pohodlný způsob života, ale pokud nehledí na duši, je jeho budoucnost sporná. O vlivu tohoto špatného přístupu píše Schlosser ve svých knihách a objevuje se i ve filmu *Super Size Me**.

ŠESTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Až budete příště toužit po stravě z rychlého občerstvení, všimněte si své nálady. Co děláte a proč to děláte? Jste ve stresu? Pokoušíte se dokázat příliš mnoho? Jednáte z povinnosti? Jste unavení nebo zmatení? Opravdu vás uspokojuje aktivita, kterou právě děláte?

Pro duši neexistují povrchní pojetí, která vyjadřují slova *konvenční, spěchat, v pohybu*. Vaše duše se nachází hlouběji, na poklidném a mřumilovném místě ve vašem nitru.

Výběr jídla může doložit mnoho bezcenných způsobů, kterými trávíme svůj čas a skrze něž hledáme uspokojení, a proto ztrácíme příležitost prožít naše životy lépe.

„Jestliže využijete hamburgery, jako moreplavec využívá hvězdy, můžete podle nich najít cestu kolem celé zeměkoule.“
Charles Kuralt

* V tomto dokumentárním filmu se hrdina rozhodne třicet dnů jíst jenom v McDonaldu – pozn. překl.

Sedmá kapitola

Procvičujte si přípravu jídla, které nasytí duši

„Příprava jídla je současně dětskou hrou a radostí dospělých... a také je dělána se zájmem, protože se jedná o láskyplný čin.“

Craig Claiborne

Na mé duchovní cestě nastal okamžik, kdy jsem opakovaně vyslechla stejný názor. Bylo to, jako bych ve svém životě prožívala neklid, pouhé špatné pochopení. Obrovské množství toho, co jsem se dozvěděla, se zabývalo tím, že zdánlivě neutěšenou situaci mohu změnit tím, že budu šťastná. Pokud jsem však cítila, že se nedokážu situaci postavit, byla jsem rozčilená a cítila jsem se životem odvržená.

Protože jsem o tomto názoru věděla jen málo, trápila jsem se jím, a sama si tak způsobila velkou část problémů. Přijmout tuto představu bylo pro mě těžké, protože jsem v té době ze všech svých potříz a pocitu úzkosti vinila ostatní lidi a vnější situace.

Tehdy jsem se začala v kurzu zabývat uměním nasytit svou mysl. Naším úkolem na jeden týden bylo, abychom vědomě pozorovali sebe a to, jak žijeme. Učitelka rozdala každému studentovi nálepku se srdcem a řekla: „Vezměte si ji domů a dejte ji na místo, kde si budete nejlépe připomínat, že máte dbát na to, co děláte.“

„Dnes by zelenina chtěla být krájena někým, kdo opěvuje boží jméno.“

Hafiz, sufijský básník

„To je jednoduché,“ pomyslela jsem si. „Vím přesně, kam ji dám.“

Když jsem přišla domů, přilepila jsem ji přímo na úroveň očí nad sporák v kuchyni, a to proto, že jsem se často při večeři cítila vyždímaná jako hadr. Odhodlala jsem se proto k odvážnému kroku a na místě, kde jsem připravovala jídlo, jsem se rozhodla jednat vědomě.

Nejprve mi nálepka skvěle připomínala, že mám plně prožívat přítomnost. Při krájení zeleniny jsem si šťastně pobrukovala, avšak netrvalo dlouho a vrátily se mi staré myšlenky. Prostě jsem si nedovedla o přípravě večeře nic nalhávat, protože ta pro mě byla symbolem období, kdy jsem v životě byla obětí. Začala jsem bouchat hrnci a pánvemi na sporáku, protože jsem si uvědomila, že si myslím: „Jsem v pasti. Uvázla jsem zde na zbytek svého života, hraju úlohu služky, otrokyně pro bandu nevděčníků. Proč jsem na celé roky přerušila svou kariéru? Pro tohle!? Můj život stojí za starou belu. Bla, bla, bla...“ Mluvila jsem stále dokola.

Nebylo to snadné období v mém životě – usilovně jsem se snažila, ale mé úsilí nebylo vůbec oceněno. Už jsem dále nemohla popírat, že si takto způsobuji bolest. Došla jsem do bodu, kdy jsem cítila, že musím změnit své chování.

Když jsem příště meditovala, jednoduše jsem řekla: „Nevím, jak to mám řešit... Prosím, prosím, dej mi odpověď.“ Potom jsem zaslechla hlas, který vycházel z hlubiny mého nitra, z mé duše: *Jsi úctyhodný člověk. Nejsi nešťastná, hloupá, špatná, slabá ani smutná – jsi úctyhodná. V mých očích, které vidí pravdu, jsi dokonalá, a proto si zasloužíš mou veškerou trvalou lásku; pláču, když odmítáš tento fakt a místo toho tě ochromují tyto nepříjemné představy. Když máš takové myšlenky, věříš, že je to pravda.*

Jak ve skutečnosti můžeš být něco jiného než dokonalé stvoření, když jsem to já zařídila?

Uznáš svou cenu, svou jedinečnost – to je jisté. Rozhodni se, že to nyní uznáš, a cit se v domě jako v oáze pravdy, která je naplněná mírem, jenž hlásá ohlušeným uším vaši dokonalost, cenu a jedinečnost.

Musela jsem připustit, že můj odpor k sobě samé a pocit ubohosti mi nejen bránily v tom, abych vedla šťastný a bezproblémový rodinný život, ale škodily mi také v ostatních částech života. Mé jednání k rodině bylo vedeno z pozice sebeobětování. Věřila jsem, že když tak budu jednat, budu hodna toho, abych byla milovaná.

Brzy jsem pochopila, že můj pocit úzkosti nemá nic společného s mými povinnostmi manželky a matky, ale s tím, jak chápu svou úlo-

hu v životě. Uvědomila jsem si to, když jsem uvažovala o způsobech jednání Matky Terezy. Přemýšlela jsem o nich, protože pokaždé, když jsem viděla, že bídě selhávám při pokusu žít přítomností, nejčastěji v duchu křičím: „Nejsem Matka Tereza!“

Matka Tereza projevovala bezmeznou energii, o potřeby ostatních pečovala téměř neustále, a to i ve vysokém věku, protože ji to okamžitě obohacovalo. Když vešla do nemocnice, jež byla plná umírajících lidí, viděla, že Bůh jí dává možnost projevit lásku a spojit se s ním. Pokud milujete takovýmto způsobem, bezprostředně se vám desetinásobně vrátí to, co dáváte.

Když jsem si to uvědomila, uvařila jsem večeři naprosto odlišným způsobem. Členové mé rodiny dostali možnost pomáhat mi v kuchyni, na místě, které nás všechny uvěznilo v pasti. Zjistili, že je lepší začlenit se do práce, protože jsem do nich přestala fanaticky rýt, ovládat každý jejich pohyb nebo rozebírat každou jejich chybu. Nakonec jsem věděla, že jsem hodna lásky a štěstí, a také oni si to uvědomili. Zaslouží si člověk něco menšího?

Kdykoli jsem po tomto odhalení pozorovala nálepku se srdcem – která zůstala na svém místě nad sporákem až do doby, kdy jsme se přestěhovali – usmívala jsem se.

NAPLNĚTE POTRAVU SVĚTLEM A LÁSKOU

Protikladem k přidávání negativních emocí do jídla je připravit ho vědomě s láskou. Praktikuji reiki a mám mnoho přátel, kteří jsou mistry reiki – jsou to léčitelé, kteří pracují s energetickými poli člověka. Mezi lidmi, již užívají reiki, je běžné, že když připravují jídlo, napojí se na zdroj reiki.

Dovednost vyvolat u jídla energetickou změnu není vyhrazena jen pro osoby praktikující reiki – dovede to každý! Ve skutečnosti to většina nejlepších šéfkuchařů na světě dělá přirozeně, neboť tuto dovednost spouští jejich vášeň pro práci a dané prostředí. Jejich láska se vlévá do jídla pokaždé, když přistoupí k přípravě jídla. Pokud na to budete myslet, až budete vařit, můžete tak ke každému jídlu přidat mimořádnou přísadu, která způsobí, že strava bude chutnat božsky.

Jako vznikne překrásné umělecké dílo při vzájemném působení mezi umělcem a plátnem, tak jídlo, jež uspokojí duši, je výsledkem kuchařova zaujetí, péče a kontaktu s jídlom. Zjistíte, že když budete praktikovat tento přístup k přípravě jídla, zvýší se vám vnímavost na jeho energetické pole a rozšíří se vám stav uvědomění. Začnete cítit životní sílu, která proudí z jídla a do něho.

Tady vidíte, jak důležité je, abyste při přípravě jídla uvědoměle prožívali přítomnost – nejen pro sebe, ale i pro ostatní, jimž ho podáváte. Jídlo o duši pečuje nejlépe, když je připraveno s láskou a péčí – zachází se s ním starostlivě. Na vaření se dá pohlížet také jako na čin sebevyjádření a kreativity. Kolikrát jste si dopřáli potěšení z provádění této každodenní činnosti právě tímto způsobem?

UMĚNÍ, JAK PŘIPRAVIT JÍDLO UVĚDOMĚLE

V mnoha starých kulturách a v některých méně vyspělých současných zemích se ženy shromažďují, aby jídlo připravily společně. Nejedná se jen o kreativní čin, ve kterém každá žena přispívá k výslednému mistrovskému dílu, ale také zde dochází ke vzájemnému společenskému ovlivňování – ke *spojení*. My jsme se od této praxe dost daleko vzdálili (není neobvyklé, že se otevře zmražená večeře, vsune se do mikrovlnky, potom se hodí na stůl a může se rovnou jíst).

Vaření a konzumace jídla tvoří velkou část našeho života. Je ostuda, že se připravujeme o tyto minuty a hodiny, protože si těchto aktivit nevážíme. V přípravě jídla může být ukryta krása, zvláště pokud k němu přistupujeme s láskyplnou pozorností. Soustředte se na křupnutí čerstvé zeleniny pod nožem, nadšeně se nadechněte vůně čerstvě nasbíraných bylin nebo smažící se cibule a vnímejte, jak se tyto jednoduché přísady mění v lahodné jídlo – nezáleží na tom, jak jednoduchý připravovaný pokrm je. Čas, jež strávíte vařením s láskou a kreativitou, je komunikace s duší. Jídlo, které konzumujeme, je plné života – když přijmeme, že je v přímé chuti, složení a barvách obsažena energie.

„Všichni spolu vaříme u jednoho ohně. Naše touha vytváří hudbu. Sdíleme náčiní a talíře. Jsme společníky na této zemi.“

Háfiz

SPOJENÍ PROSTŘEDNICTVÍM VAŘENÍ

V nejlepší případě je z přípravy jídla proces, jenž spojuje lidi se společným zájmem. Jedna žena v mém semináři vyprávěla o své zkušenosti, jak uspokojivější a sjednocující může být příprava jídla: „Má tchyně a bratr k nám přijeli na deset dnů. Bylo tak krásné být s nimi v kuchyni! To, že jsme sešli k farmě, koupili tam čerstvé ovoce a zeleninu, přinesli je domů, kde jsme je společně nakrájeli, přineslo této zkušenosti nový rozměr. Uvědomila jsem si, že příprava je stejně

důležitá jako to, že spolu sedíme a jíme. Jednu noc jsem se svou tchyní strávila skutečně dlouhou dobu přípravou speciálního jídla pro mého manžela, protože chtěla připravit něco, co mu připomene dětství. Uvařily jsme čerstvou zeleninu a zbytku rodiny jsme musely připadat jako blázní, protože jsme při jídle po každých pár soustech říkaly, jak je to jídlo skvělé. Chutnalo nám tak moc, že se k nám posléze všichni ostatní připojili.“

V současnosti nás proces přípravy jídla – od začátku do konce – neuspokojuje, protože na něj nemyslíme jako na něco, k čemu se každý může připojit a podílet se na něm. Když to však uděláme, bude z každé večeře slavnostní prožitek. Děti, rodina, přátelé – každý, s kým budete náhodou jíst – vám mohou s přípravou jídla pomoci. Umývání, krájení zeleniny na salát, natrhání bylinek na zahradě, míchání špaget v hrnci nebo jen uvaření vody – existuje mnoho způsobů, jak ostatní mohou pomoci. Někdo, kdo se aktivně účastnil na přípravě jídla, si často toto jídlo vychutná mnohem více a cítí spojení s tím, co jí.

KUCHYŇSKÉ NÁČINÍ

Jakmile se začnete snažit kupovat zdraví prospěšné bio potraviny, je moudré považovat o náčiní, jež se používá na přípravu jídla. Je prospěšnější používat jen nerezavějící ocel, skleněné nebo litinové nádoby. Může být drahé, ale vydrží celý život. Navíc jídlo, které se připraví na litinové pánvi, může být obohaceno o železo z pánve. Hliníkové nádoby a náčiní by nikdy nemělo být používáno, protože může v jídle zanechat zbytky velmi jedovatého hliníku. Existuje mnoho studií, jež spojují hliník s Alzheimerovou nemocí.

Pánve s teflonovým povrchem nejsou vhodné kvůli tomu, že při vysokých teplotách uvolňují toxické látky. Environmental Working Group se zabývá právě problémy, které souvisejí s teflonovým nádobím. Studie zjistily, že 95 procent Američanů má ve své krvi prokazatelné množství chemikálií, jež souvisejí s teflonem. V době, kdy píšu tuto knihu, se Agentura pro ochranu životního prostředí (EPA) snaží odstranit užívání určitých perfluorových chemikálií v teflonu a u dalšího nádobí potaženého podobnou látkou. Jejich cílem je odstranit je do roku 2015. V květnu roku 2006 3M Corporation (vyrábí Scotchgard) oznámila, že tyto chemikálie přestane produkovat, ovšem mezitím se

„Drobné, ale úžasné okamžiky nastanou, když vaříte ty nejjednodušší věci.“

Deborah Madison, autorka knihy *Vegetarian Cooking for Everyone*

na internetové stránce *MotherJones.com* objevila zpráva, jež je založená na interních dokumentech společnosti a uvádí, že 3M a DuPont (výrobce teflonu) „se desetiletí domnívají“, že tyto chemikálie „představují vážné zdravotní riziko“. Všimněte si, že se tyto chemikálie nacházejí také v nemastitelných povrchích, které se užívají pro mnoho nádob do mikrovlnek (například obaly od pražené kukuřice) a také pro nádoby na jídlo z rychlého občerstvení a krabice na pizzu.

Také si dávejte pozor, pokud na vaření a uskladnění používáte keramické výrobky. Některé glazury mohou obsahovat kadmium a olovo. U keramiky, která se dováží z Mexika, Španělska, Itálie a Číny, je toto riziko nejpravděpodobnější. Také neužívejte starožitné nádoby, abyste v něm skladovali, servírovali jídlo nebo nápoje. Výrobní normy nebyly v minulosti tak vysoké, jako jsou dnes, a proto tyto předměty mohou obsahovat olovo a další jedovaté prvky.

Vždy je možné a praktické skladovat věci ve skle.

Také považujte o uchovávání čerstvých produktů a bylinek ve speciálních sáčcích nazvaných Evert-Fresh Green Bags. Tyto vaky pohlcují a odstraňují přírodní plyny, které se uvolňují z ovoce a zeleniny během zrání a vyskytují se i po sklizni. Sáčky jsou znovu použitelné a uchovávají po celé týdny potravu, kterou jste právě posbírali! (Webová stránka pro tento výrobek je: www.Evert-fresh.com.)

Navíc plodiny obvykle zabalím jako svačinu do školy do voskového nebo neběleného pergamenového papíru, aby se vyhnuly hliníku ve foliích nebo petrochemikáliím v igelitových sáčcích. Obal zajistím páskou nebo jako vnější vrstvu použiju staniol či igelitový sáček.

POKYNY/TIPY NA VAŘENÍ

Nejlepší je výživná syrová strava; pokud však zeleninu vaříme, je lepší před přípravou jídla ve vodě a smažením dát přednost vaření v páře. Takto upravená zelenina si udržuje většinu vitaminů, minerálů a chuť. Když je křupavá zelenina připravena v páře, je výživnější.

Nezapomeňte si před přípravou jídla umýt ruce, použijte dobré přírodní mýdlo a ruce si potom dobře opláchněte. Také můžete použít kartáček na nehty. Potom dávejte ruce do jídla tak často, jak je to možné, a zatímco to budete dělat, vnímejte, jak aktivujete energii jídla, když ho naplňujete svou přítomností a láskou.

Jestliže nechcete sníst listový salát okamžitě po přípravě, pak místo abyste ho nakrájeli, byste ho měli natrhat, jinak bude oxidovat (hnědnout), protože v době, kdy bude uskladněný, bude vystavený vlivu kovu.

Keramické příbory, které byly kdysi využívány téměř výlučně šéfkuchaři, jsou v současnosti široce dostupné a mnozí lidé je upřednostňují – i když jsou stále dost drahé. Šéfkuchař z newyorské Angelica's Kitchen Peter Cervoni prohlásil: „Je obzvláště obtížné udržet ho ostrý déle než ten z nerezavějící oceli.“ Kvůli ceně většina lidí stále volí nerezové příbory; jde o velmi dobrou a schůdnou možnost.

Dřevěná a bambusová prkýnka mají skvělý povrch na krájení a podle Cervoniho existuje jeden důvod, proč jsou lepší než skleněná – skleněná prkýnka rychleji otupují nože. Bambus není jen neobyčejně tvrdý povrch na krájení; pochází z překrásného, rychle rostoucího stromu. Pokud užíváte dřevěná nebo bambusová prkýnka, mějte vždy dvě – jedno na maso a druhé na ovoce a zeleninu. Po použití je vždy pořádně omyjte přírodním mýdlem a vodou. Abyste předešli vysušení prkýnek, pravidelně je ošetřujte velmi kvalitním olejem z vlašských ořechů.

Kdykoli je to možné, používejte ve svých jídlech čerstvé bylinky a koření; nejenže jídlo ochutí, ale přidají do jídla také život a další energii. Když přidáváte tyto čerstvé přísady, nechte je, ať působí na každý z vašich smyslů svým složením a vůní. Všimněte si, že vašemu jídlu přidaly výraznou chuť.

Slibte si, že dnes uvaříte každé jídlo jako umělecké dílo, které se hodí pro krále nebo královnu – něco, co mluví o tom, že si uvědomujete vlastní hodnotu!

Cesta do kuchyně

Kuchyně je alchymistické místo,
kde vaříme – doopravdy
i duchovně. Přicházíme do ní,
abychom se nasýtili a uvolnili.
Přicházíme do ní jako do centra...

Je to srdce našeho domu,
srdce našeho obydlí.
V kuchyni jsme
spojeni s hladem
– s reálným duchovním hladem.

Chodíme do kuchyně,
abychom se nasýtili a odhalili své nitro.
Je to posvátné místo.

Gunilla Norris, *Becoming Bread*

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Už jste někdy byli v módní restauraci a navzdory zprávám, které ji opěvovaly, jste cítili, že s jídlem není něco v pořádku? Může pro to být velice dobrý důvod. Mám zkušenosti nejen ze světa módy, ale i z restaurací. Vyrostla jsem v této branži, neboť svou první práci jsem získala jako uklízečka nádobí v rušné newyorské restauraci, když mi bylo čtrnáct. Stejně jako modeling má i špičková gastronomie svou temnou stranu – v zákulisí většiny vyhlášených podniků mohou šéfkuchaři a personál pracovat pod nesmírným tlakem. Zatímco zpočátku většina šéfkuchařů považuje za štěstí, že dostali příležitost svobodně projevit svůj kreativní talent, jejich euforie často podlehnou hektickému, vyčerpávajícímu tempu a neustálému požadavku, aby pracovali tak, aby udrželi dobrou pověst podniku. Přidejte to k typickému dramatu, které se odehrává za neustále se pohybujícími kuchyňskými dveřmi jakékoli rušné restaurace, a získáte přísady do jídla, které od vás při konzumaci může vyžadovat mnohem více energie, než je vám schopno nabídnout na oplátku.

Budte vybíraví.

At jde o pětihvězdičkový podnik nebo pizzerii, vyberte si místo k jídlu nejen podle jeho proslulosti, ale také podle toho, jaký pocit ve vás vyvolává prostředí.

SEDMÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Připravte si jídlo, které naplníte láskou – od začátku až do konce. Užijte čerstvé bio potraviny, které jsou plné života, a zatímco budete jídlo tvořit, uvědomte si, jaké to je, jestliže milujete proces přípravy stejně jako cíl. Jakmile bude vše hotovo, snězte tolik, kolik chcete. Než spolknete úplně poslední sousto, vychutnávejte si každý okamžik, každý vjem, který pocítíte prostřednictvím pěti smyslů. Vnímejte, co znamená cítit jídlo opravdu PLNĚ v každém smyslu tohoto slova. Když už budete cítit, že si zážitek vychutnáváte dostatečně dlouho, pomalu a objektivně srovnajte toto jídlo a svůj předchozí přístup k přijímání potravy.

Osmá kapitola

Méně je více

„Čím více jíte, tím méně vám chutná.
Čím méně jíte, tím více vám chutná.“
Čínské přísloví

Kdysi jsem o jogínovi Paramhansovi Jógánandovi slyšela příběh, který se odehrál v době, kdy poprvé ve dvacátých letech dvacátého století přijel do Ameriky jako jeden z prvních zástupců spirituality Dálného východu. Jógánanda přitáhl velké množství publika – nebylo to jen kvůli tomu, že měl vlasy po ramena a nosil oděv okrové barvy. Tento duchovní vůdce uměl také velmi neobvykle ukázat velkou sílu, již získal při trénování jógy. Když vyšel na jeviště, pozval k sobě několik silných mužských dobrovolníků z publika a požádal je, aby se mu opřeli o břicho. Potom pomocí jediného pohybu svého žaludku způsobil, že se svalili na zem, jako by byli domino.

Jak získal takovou sílu? Tím, že soustředil dech na centrum své síly. V taoistické duchovní tradici a v čchi-kungu se oblast, kde se můžete ke své síle přiblížit, nazývá *tan tien* – já dávám přednost pojmenování *duševní oheň*. Místo je umístěné u pupku, zde také prožíváte sílu vůle nebo její nedostatek. Ideálním stavem je, když cítíte, jak skrz tuto část těla proudí energie. Je to osvobozující zkušenost, kdy můžete žít podle své svobodné vůle jako člověk, jenž je zcela spojený se svým božským potenciálem.

SYNDROM VELKÉHO BŘICHA

Když si uvědomíme, že každý máme možnost prožít tento zdroj síly, jistě to přinese odlišný pohled na to, když je člověk trochu tlustý v pase. Můžete teď objektivně posoudit obecně přijímaný syndrom vystouplého břicha, který je v našem pohodlném světě velice rozšířený. Nadváha je symptomem spíše větší nervozity než toho, že člověk váží více. Pokud se člověk přejídá, popírá to, kým skutečně je. Jedná se o nejběžnější způsob, jakým lidé popírají svou vnitřní krásu a kreativitu, zanícení pro věc a podstatu nasycení duše. Právě zde, v našem centru síly, se připojujeme ke svému božství, nebo to neděláme – podle toho, jak se sami svobodně rozhodneme. Pokud se rozhodneme, že něco s ohněm ve svém bříše uděláme, svět se nám zázračně přizpůsobí a obrovské překážky zmizí.

Žádný duševní oheň v bříše nemůže existovat, pokud jste zahalení vrstvami nečinné energie – tuku. Pokud máte v pase pneumatiku a čtete tyto řádky, nebudte v rozpacích ani se necitíte být zatlačeni do kouta. Raději se na tuto informaci podívejte jako na zprávu, jež má probudit váš opravdový potenciál a všichni sílu, která leží nevyužita ve vašem nitru, protože jste zapomněli, jak se k ní máte dostat.

Když se budete snažit mít rádi *prázdné břicho*, pomůžete tak odkrýt své nadšení a záměr i silnou Boží podporu. Nyní můžete cítit hlad úplně novým způsobem – nemáte pocit nedostatku, jenž se u vás dříve mohl objevit. Místo toho máte doširoka otevřené nitro, odkud vycházejí vnitřní příkazy (jedná se o vaše velice mocné Já).

(Podívejte se do 26. kapitoly nazvané „Dýchejte zhluboka“ na více informací o tantienovém břišním dýchání. Tuto metodu můžete využít, abyste získali přístup k energii ve svém centru síly.)

DOBŘE A ŠPATNÉ ZPRÁVY

V Americe je společnost řízena zákazníky. I když si to naprosto neuvědomujete, jste zavaleni spotřebitelskými informacemi, a proto mnoho lidí (nejen) ve Spojených státech amerických pocituje neukojitelnou touhu nakupovat spotřební zboží, to znamená, že je nemůže uspokojit žádné množství, které spotřebují. To je podle mého názoru dobrá, ale zároveň i špatná zpráva.

„Štěstí je zástávka mezi příliš mnoho a příliš málo.“
Channing Pollock

Je špatná, pokud zapomenete, že jste na tento svět nepřišli proto, abyste byli spokojení. Spíše jste sem přišli, abyste poznali svou sílu, s jejíž pomocí můžete překonat všechny své omezené názory. Cílem vaší duše a její největší touhou je, abyste byli svobodní – jeden z posledních kroků, který vede k přijetí této svobodné identity, je ten, že se považujete za naprosto autonomní, stále se vyvíjející, kreativní lidské bytosti, jež pohánějí jedinečné pocity a touhy. Pokud půjdete s davem, investujete svůj čas, energii a peníze do určitého trendu, a zatímco doufáte, že pocítíte největší možné uspokojení, dopadne to jinak. Budete stále nespokojeni, protože neděláte to, co je dobré pro vaši individuálně se vyvíjející duši. Jakékoli uspokojení, jež kvůli této motivaci a pohledu zažijete, bude v nejlepším případě pomíjivé.

Dobrou zprávou však je skutečnost, že nyní víte, že vás vaše materiální potřeby nikdy nemohou uspokojit – pokud se rozhodnete, že je pro vás nyní vhodný čas, abyste vystoupili z tohoto začarovaného kruhu a vydali se jiným směrem. Uvědomte si však, že pokud si vyberete tuto variantu, budete brzy nuceni více se vědomě soustředit na vlastní jedinečné touhy a méně na prostředky ochromující mysl amódní trendy. Budete si moci svobodně vybrat uvědomělejší a náročnější cestu – tu, na níž můžete například vypnout nebo ztlumit zvuk reklamy i médií a v získaném čase poznávat sebe sama.

Pokud takto začnete trávit čas – deset minut tu a tam ráno, celý den – není pochyb, že objevíte něco, co davy ostatních neznají. Nebudete člověk, který něco *dělá*, ale člověk, jenž *je* – a součástí vaší podstaty je vaše duše. Pokud budete respektovat svou podstatu a rozvíjet s ní spojení, zlepšíte své prožívání přítomnosti a zvětšíte sílu, jež vychází z vašeho nitra.

SYSTEMATICKY MÉNĚ JEZTE

Soustředme se nyní na konzumaci jídla. Jak rozvííte sebeovládání v této oblasti? Existuje zvyk ctěný v mnoha kláštrech různých duchovních tradic – *přestaňte jíst dříve, než se cítíte sytí*. Aby se podstata jídla naplnila podstatou duše, musíte opustit místnost. Pokud to uděláte, zažijete přirozené smíšení své lidské stránky (té části, která žvýká a tráví jídlo) a své podstaty (vaší duše), a to vás velice uspokojí. Toto nasycení nemůžete poznat, pokud se přecpáváte.

Pokud tento zvyk přijmete, pomůže vám to uvědomit si velikost zdravý prospěšné porce jídla. Může vám to opravdu otevřít oči! Náš žaludek může pohodlně pojmout dvě plné hrsti jídla, a to bez toho, aby se musel zvětšit (stejně jako balon je ale schopen pojmout více).

Abyste jedli zdravé porce jídla, sledujte údaje na sáčkích s potravinami. Také si dejte na talíř dvě plné hrsti jídla a podívejte se, kolik to je. Množství bude menší, než je dnes většina porcí v restauracích, jež chtějí konkurovat ostatním, a tak podávají jídlo místo na talířích ve velkých mísách. „Můžete sníst, kolik chcete,“ je běžné lákadlo a velikost porce je součástí způsobu, pomocí něž je nám jídlo prodáváno. Jsme vychováni k tomu, abychom chtěli větší porce a měli plnější žaludek. Je tak snadné zapomenout, že *méně je více*. Přecpaná břicha naprosto určitě způsobí, že se ztotožníte s tělem, a ne se světlejšími stránkami své duše.

Jak už bylo uvedeno, jedním ze způsobů, jak lze dosáhnout menší velikosti porce, je ten, že jídlo kreativně urovnáte na menší talíř a zvláštní pozornost budete věnovat pestrosti, barevnosti a výběru plodin, které jste zvolili. Jakmile pak budete jíst takovéto jídlo, jež se skládá z čerstvého, kvalitního ovoce nebo zeleniny a představuje téměř každý odstín spektra, zajistí vám to uspokojení těla, mysli i ducha. Pokud budete jíst promyšleně a pestře, oživí to vás i vaše smysly.

VĚTŠÍ ZAŽÍVACÍ ÚSTROJÍ

Další výhodou toho, že budete jíst systematicky méně, je to, že se lépe spojíte s tím, co já nazývám *širší zažívací ústrojí*. Jde o vnitřní měřítko, které všichni máme, a to signalizuje, kdy jsme sytí. Pokud tento pocitový ukazatel na chvíli ignorujete, je možné, že je nastaven vysoko, a tak bez toho, abyste se nasýtili, můžete sníst mnohem větší množství, než je pro vás zdravé.

I když se obvykle nepřejídáte, občas přesto jíte nestřídmě – například na Díkuvzdání. Samozřejmě že nejste sami – pokud by naše ústrojí potřebovalo pravidelnou údržbu, jako je tomu u pračky nebo auta, téměř každý Američan by potřeboval seřídít své zažívací ústrojí právě po Díkuvzdání! Zdá se, že tento den určuje charakter zbývajících svátků, pro něž je přejídání typické a docela často se předem očekává.

Je zajímavé, že ve vašem těle začne velmi intenzivně pracovat určitý mechanismus trávení; stejně jako to dělají endorfiny, které se uplatňují, když se běžec dosáhne cílové rovinky. Zkušený běžec cítí, že je naprosto vyčerpaný, a chtěl by přestat běžet, ale ze zkušenosti ví, že by měl pokračovat aspoň o kousek déle. Jaký je výsledek? Dostane se do stavu, ve kterém cítí, že by mohl běžet stále. Vaše ústrojí je na tom stejně, jediným rozdílem je to, že tato zkušenost je reálná; za-

„Nejobtížnější je vzít si méně, když si můžete vzít více.“
Kim Hubbard

tímco u běžce je vše omezeno možnostmi těla, člověk, jenž se přejídá, si tento mechanismus s každým soustem upevňuje.

Pokud se přejídáte, tak jakmile se dostanete přes určitou hranici, nemůžete říct, jestli jste hladoví, nebo nasycení. Co normálně může být neuspokojivé, změní se na příjemné, protože nevnímáte, že jste překročili určitou hranici.



„Kdo touží mít více, je navždy otrokem.“
Robert Herrick

Abyste svůj mechanismus obnovili, začněte jíst tak, že budete věnovat pozornost okamžiku, kdy poprvé pocítíte, že jste sytí. Jakmile to ucítíte, okamžitě položte vidličku nebo lžici a poděkujte tělu, že vám dalo znát, kdy nastal okamžik nasycení. Potom zvedněte vidličku nebo lžičku, pokračujte v jídle a ignorujte mechanismus svého zažívacího ústrojí. Dostatečně stačí, že si uvědomíte, že máte určitou vnitřní inteligenci. Další významný a efektivní způsob, jak můžete svůj mechanismus obnovit, souvisí

s pústem. (Podívejte se do 34. kapitoly nazvané „Vydejte se cestou pústu“, kde najdete více informací.)

Mnoho lidí cítí, že opustili ráj, protože zanedbávají Boha, avšak on nás nikdy neopustil. Jen se mnoho lidí soustřeďuje na povrch, místo aby pohlédli dovnitř, do své duše.

Pokud si dopřáváte hodně jídla a máte kvůli tomu nadváhu nebo zdravotní problémy, věnujte pozornost nekonečně a nepodmíněně milujícímu tichému hlasu, který je ve vašem nitru. Naladte se na něj a požádejte ho o vedení. Jakmile tento hlas objevíte, následujte ho a už nikdy znovu nepocítíte, že by vás Bůh opustil.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Sledujete televizní reklamy? Pokud ano, zeptejte se sami sebe proč a potom si uvědomte některé věci, jež s nimi souvisejí. Nejprve si všimněte, co se v nich objevuje – sledujte produkty v nich. Reklamy jsou vytvořené tak, aby působily na vaše smysly, ale nikdy je nezahltily. Potom si všimněte, že se zdá, že v televizi zákazníci vždy vypadají spokojeně nebo jsou ve stavu dychtivého očekávání, ale nikdy se nepřejídají – pokud to není reklama na antacid! V reklamě ani často nevidíte přeplněné talíře – typická porce je malá a lákavá. Osoba sice může držet sáček brambůrků, ale ukazuje se jen jedno její kousnutí do jednoho brambůrku. Stejný přístup se používá u hostiny – všechny talíře budou naprosto plné, aby vypadaly lákavě (a někdo na ně nadšeně upozorní), ale nebude na nich tolik jídla, aby se nasýtily všichni strávníci.

Věnujte tomu pozornost. Nejspíše jste si toho dříve nevšimli a je pro to i dobrý důvod – zatímco sledujete program, jenž vás vtáhne do děje, jste jako zhypnotizovaní, což je důvod, proč inzerenti platí tak velké sumy peněz, aby před vašimi dychtivými očima během třiceti vteřin vychválili své zboží. Nebudte překvapení, až zjistíte, že máte hlad, zatímco v reklamě sledujete skupinu teenagerů, kteří dovádějí a dělí se o sáček chipsů nebo chtějí zmrzlinu. Všechno to vypadá tak zábavně a lákavě – je to tak plné života! Nemáte dojem, že po konzumaci tohoto jídla budete přecpaní a budete se cítit nepříjemně. Cítíte, jako by vám scházela zábava, zdá se vám, že máte prázdný život a neprožíváte ho uspokojivě – tak se najíte, abyste se alespoň něčím naplnili.

OSMÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Sledování televize je jeden ze způsobů, jak lidé ustrnou a distancují se od svých vnitřních pocitů. Nicméně je to skvělá možnost, kdy můžete jednat uvědoměle a procvičit si sebeovládání, abyste posílili svou vůli.

Až budete příště sledovat televizi, dělejte to promyšleně. Sledujte, jestli budete chtít koupit nebo sníst cokoli, co vám nemusí nutně zlepšit život. Pro inzerenty a pracovníky v marketingu je velmi snadné manipulovat s kolektivním vědomím. Je tomu tak proto, že nejdůležitější zážitek většiny televizních diváků – ačkoli si to velmi málo lidí uvědomuje – je ten, že jsou spojeni s ostatními. Nejenže vy jako divák cítíte, že jste spojen s herci, jež vidíte na obrazovce, ale také se cítíte být spojeni se všemi ostatními diváky. Uspokojení, které získáte tímto typem nečinného spojení se světem, má vždy jen krátké trvání a silné, interaktivní a expanzivní duši nevyhovuje.

Nicméně během krátké doby, kdy sledujete televizi, nemusíte opouštět obývací pokoj, abyste pocítili, že jste součástí celku. Jediná věc, po níž každý touží, je *propojení*. To je jediné uspokojení, u něž si všimneme, pokud nám začne v životě chybět. To, že budete konzumovat více jídla a budete ještě přecpanější, není nejlepší reakce. Ke svému životu připojíte další věci a na své tělo více vrstev, a proto se potom budete cítit izolovaní a nedostatečně silní na to, abyste žili jedinečný a samostatný život, pro který jste se narodili.

Až budete sledovat televizi, pak když se objeví reklama, snažte se vstát. Místo abyste ji strnule sledovali, protáhněte se, vypijte sklenici vody nebo vstaňte a schválně během jejího trvání zhluboka dýchejte.

Více informací o zkušenostech se spojením s duší pomocí pití vody najdete ve 24. kapitole nazvané „Pijte vodu“ a o hlubokém dýchání pojednává 26. kapitola nazvaná „Dýchejte zhluboka“.

Devátá kapitola

Poznejte svá požehnání

„Kde je člověk, tam je příležitost pro laskavost.“

Lucius Annaeus Seneca

Američané mají možnost vybrat si z velkého množství potravin – což méně vyspělé kultury často nikdy nezažijí. Mimo města v oblastech mnoha zemí třetího světa lidé žijí v podstatě z výnosů půdy, a tak jedí pouze to, co sklídí. Matka Země není pro tyto lidi jen metaforou. Považují Zemi za ženskou stránku boha – bohyni, jež krmí své děti.

Pokud bychom všichni respektovali tuto skutečnost, pochopili bychom, že pokud jedna osoba na světě hladoví, hladoví také zbytek lidí – pokud ne na povrchu, potom hluboko uvnitř. Z tohoto důvodu je jen přirozené, že když se přecpáváme jídlem, mnoho z nás cítí nepopulární pocit viny, a abychom se od ní osvobodili, můžeme rozvíjet porozumění našemu daru – vědomí, že jsme požehnání, a toho, že si uvědomujeme krásu skutečnosti, že máme tolik možností.

NAVÁZÁNÍ SPOJENÍ

Když jsem se zúčastnila rozpravy se skvělým duchovním učitelem a svým přítelem Andrewem Cohenem, mluvil o osvobození a osvícení a zmínil se o bídě, kterou viděl na své cestě po Indii. Řekl: „Většina z nás nemá ani ponětí, jaké máme štěstí. Nevi-

Vždy buďte
trochu laska-
vejší než je
nutné.“
— Sir James
M. Barrie

díme, jak žije zbytek světa. Bylo by pro nás velice dobré, kdybychom u toho mohli být.“

Krátce po této poznámce se přihlásila jedna žena a napjatým hlasem pronesla: „Chci se držet tématu. Nechci mluvit o tom, co se děje ve světě. Mám dost vlastních problémů na to, abych se zabývala problémy jiných. Chci vědět, co mohu já osobně dělat právě teď a tady, abych se jich zbavila.“

Andrew se chtěl vyhnout konfliktu, a tak s ní jednal laskavě a dal jí několik nádherných duchovních tipů. Protože jsem cítila potřebu přidat se k tomu, co předtím vyprávěl, přihlásila jsem se a pověděla jí: „Doufám, že vám nebude vadit má poznámka k tomu, co jste řekla. Mám zkušenost, že opravdový důvod, proč tak mnoho lidí prožívá tolik bolesti, je ten, že nejsou spojeni s tím, co cítí. My všichni žijeme v našem malém světě sobecky a pokoušíme se zbavit bolesti, kterou způsobuje naše dobrovolně přijatá izolace. Když to děláme, můžeme přehlédnout fakt, že tito lidé z druhé strany světa jsou našimi zachránci. Protože kdybychom se s nimi dovedli spojit, uvědomili bychom si, že jsme jedno, rozbili bychom hranice a potom bychom jako zázrakem zjistili, že jsme se také zbavili problémů.“

Sobeckost je stav velké nespokojenosti, která nás nutí stále něco hledat, abychom vyplnili prázdnotu a pocit odloučení, jež cítíme. Někteří lidé nechápou, že po jídle sahají jen proto, aby nasýtí vnitřní prázdnotu, která je způsobena pocitem izolace. A tento druh hladu nenasytí žádné množství jídla.

Přemýšlejte o tom takto – vaše mysl může být buď plná nápadů, nebo můžete jednat bezmyšlenkovitě. Vy víte, kterou z těchto možností jste si vybrali, protože tak se také cítíte – naplnění, nebo prázdni.

Existuje snadná cesta, jak okamžitě dosáhnout naprosté spokojenosti. Jak jsem napsala v předchozí kapitole, naším individuálním centrem síly je náš solar plexus, který leží v našem centru přímo pod hrudním košem. Je to místo, odkud vyzářujeme lásku. Sobecké (bezmyšlenkovité) myšlenky spojené se slovy *já, mě* vytváří vnitřní pohyb energie a nakonec černou díru (skličující pocity). Univerzální nebo se slovem *my* související myšlenky vytvářejí protiklad – svobodné, expanzivní, radostné a kompletní pocity. Když jsme spojeni s ostatními a pečujeme o ně, automaticky se cítíme silní. Pokud to neděláme, cítíme se bezmocní.

HLAD VE SVĚTĚ

Je přirozené, že když přemýšlíme o problému tak obrovském, jakým je světový hlad, napadá nás: „Jsem jen jeden člověk. Žádné gesto, jež udělám, v této situaci moc nezmůže.“ To je sobecký způsob myšlení a vy se kvůli němu budete cítit malicherní a bezvýznamní. Uvědomte si, že jakýkoli malý dar vám pomůže poznat velikost vaší duše; jedná se o jednu z příležitostí, kdy se můžete spojit se svými zblácnělými bratry a sestrami.

Dále uvádím fakta z instituce Bread for the World; tyto údaje vám pomohou poznat, jak i málo může velice pomoci...

- Dnešní svět obývá téměř šest a půl miliard lidí. V roce 2005 statistiky ukazovaly, že 852 milionů lidí na celém světě má hlad, o rok dříve to bylo 842 milionů. Číslo se zvětšilo o deset milionů – většinou jde o děti.

- Každý den více než 16 000 dětí umře na nemoci vyvolané hladem – každé dítě každých pět sekund.

- Hlad je v podstatě extrémní forma chudoby, kdy si jedinci nebo rodiny nemohou dovolit zaplatit za základní životní potřebu – za jídlo. Hlad se projevuje mnoha způsoby, například jako hladovění a hladomor. Nejchudší lidé, kteří se potýkají s hladem, trpí chronickou podvýživou a nedostatkem vitaminů nebo minerálů, což má za následek zakrnělý růst, slabost a zvýšenou náchylnost k nemocím.

- Země, ve kterých velký díl populace denně bojuje s hladem, jsou obvykle chudé a často postrádají sociální zabezpečení, jako je chudinská jídelna, poukázky na nákup potravin a školicí programy. Pokud rodina, jež žije v chudé zemi, nemůže vypěstovat dostatek jídla ani vydělat dostatek peněz, aby si jídlo koupila, nemá se kam obrátit pro pomoc.

- V současné době žije v rozvojových zemích více než 1 280 000 000 obyvatel pod hranicí chudoby; tyto osoby vydělávají denně méně než jeden dolar. Mnozí z této skupiny chudých lidí mají problémy získat pro sebe a své rodiny potřebné výživné jídlo. Výsledkem je fakt, že v rozvojovém světě trpí 815 000 000 obyvatel podvýživou, protože konzumují méně než minimální množství kalorií, které jsou potřebné pro pevné zdraví a růst. Podvýživa negativně ovlivňuje zdraví,

výkonnost a celkovou pohodu jejich životů. Z ekonomického hlediska ubírá chudým lidem neustálé shánění potravy čas a energii. A dopřává jim méně času na práci a vydělávání peněz. Ze společenského hlediska nedostatek potravy narušuje mezilidské vztahy a vyvolává pocit studu, a tak je většina těch, kdo potřebují pomoc, často nejméně schopná o ni požádat.

Dále uvádím soubor mýtů o jídle, jež jsou podle organizace Food First důvodem toho, že je v současnosti ve světě tak rozšířený hlad – a to i když žijeme na tak bohaté planetě. Pokud budete chtít vědět více, navštivte jejich internetovou adresu: www.foodfirst.org.

„Neprozijete dokonalý den, dokud neuděláte něco pro někoho, kdo vám to nikdy nebude schopen oplácit.“
Ruth Smeltzer

První mýtus – není dostatek jídla

Skutečnost – masa, obilí a dalších produktů je dost na to, aby se každé osobě na planetě zajistily necelé dva kilogramy jídla na den – to je dost na to, aby většina lidí ztloustla. Avšak mnoho lidí je příliš chudých, aby si mohlo koupit potraviny, které vyrostly přímo v jejich oblastech, a tak je toto jídlo vyváženo.

Druhý mýtus – za hlad může příroda

Skutečnost – za to, že jsou lidé vystaveni přírodním změnám, je zodpovědný člověk. Miliony lidí nepřetržitě žijí na pokraji finančního krachu a živelná katastrofa je poslední kapkou, která je přes tento okraj dostane. V očích Food First je skutečnou katastrofou to, že se mnoha světovým společnostem nedaří nabídnout dostatek pracovních příležitostí, a to, že jde o společnosti upřednostňující osobní zisk před soucitem.

Třetí mýtus – příčinou hladu je příliš velké množství obyvatel

Skutečnost – na každou hustě obydlenou a neúrodnou zemi připadá stát, který má bohaté zdroje potravy. Tyto zdroje existují společně s hladem, ale zásadní nerovnosti některé lidi (hlavně chudé ženy) o potravu připravují. A nedají jim hospodářskou příležitost ani jistotu.

Čtvrtý mýtus – kvůli krizi životního prostředí se pěstuje méně potravin

Skutečnost – snaha nasycit hladovějící nezpůsobuje krizi prostředí. Zemědělské alternativy jsou k životnímu prostředí šetrné a často mají větší výnosy než přístupy, které ho ničí.

Pátý mýtus – hlad ve světě zmenší vypěstování většího množství plodin

Skutečnost – Díky zelené revoluci* se každý rok sklídí o miliony tun obilí více, avšak tato skutečnost zmenšení hladu nepřinese, protože se tomuto přístupu nedaří změnit rozdělení ekonomické síly, která určuje, kdo si může toto jídlo koupit. Další záležitosti, jež souvisejí se vzrůstající produkcí, se týkají dlouhodobého využití půdy – genetické úpravy snižují její výnosnost a negativně působí na spotřebitele i životní prostředí.

Šestý mýtus – řešením jsou velké farmy

Skutečnost – velcí vlastníci půdy dnes dosahují nejmenších výnosů, zatímco malí farmáři běžně získají z jednoho akru čtyřikrát až pětkrát větší výnosy. Částečně je to kvůli udržitelnému, jednotnému systému produkce, který tito malí farmáři využívají. Přestože mají velcí vlastníci půdy většinu nejlepší půdy, nechávají její velkou část ležet ladem, a tak je schůdnou možností nové rozdělení půdy, které značně zvýšilo produkci v zemích, jako jsou Zimbabwe, Čína a Tchaj-wan. Studie světové banky o severovýchodní Brazílii odhaduje, že se produkce v této zemi může díky přerozdělení zemědělské půdy zvednout o ohromujících 80 procent.

Sedmý mýtus – hlad může ukončit volný trh

Skutečnost – ačkoli politika volného trhu vede správným směrem, jakýkoli příliš dogmatický přístup nakonec všemu spíše ublíží než pomůže. Opravdu dlouhodobé řešení je v kombinaci trhu a vlády, jež

„Přijímání potravy je nejdůležitějším činem každého živého stvoření. Prakticky v každé kultuře má pěstování plodin, jejich konzumace a sdílení také duchovní rozměr.“

Anna Lappe
a Bryant Terry,
autoři knihy
Grub

* Obrovský nárůst úrody v rozvojových zemích způsobený používáním nových typů plodin, hnojiv a pěstitelských metod – pozn. překl.

rozdělí prostředky a zboží. Je důležité si uvědomit, že pokud nákupní síla není široce rozprostřená, úžasně efektivní trh se může snažit jen o zmenšení počtu hladovějících. Asi nejdůležitější je soustředit se nejen na propagaci trhu, ale i na spotřebitele – aby se zvýšila kupní síla chudých, nabízejí se jim úvěry, provádějí se pozemkové reformy. Dále je třeba, abychom se odklonili od současného trendu privatizace a deregulace.

Osmý mýtus – řešením je volný obchod

Skutečnost – v současném světě volného obchodu je potřeba uskutečnit mnoho reforem. Země třetího světa se rozvíjejí, ale hlad s nezmenšenou silou pokračuje, a dokonce v posledních letech došlo k jeho nárůstu. Většina lidí je stále příliš chudá na to, aby si koupila plodiny vypěstované v jejich zemi. Není překvapením, že ti, kdo mají pod kontrolou produkci, ji stále směřují k výnosnějším zahraničním trhům.

Devátý mýtus – pomohla by větší pomoc od americké vlády

Skutečnost – pokud se nesnažíme o to, aby si chudí a hladoví pomohli sami, děláme pro zvládnutí problému jen velice málo. Řešením není podpora sil, jež pracují proti nejchudším lidem. Například není užitečné dávat peníze vládám, které prosazují vývoz nebo si obstarávají zbraně, jež využívají k tomu, aby se udržely u moci. Slabí a trpící lidé se nakrmí sami, pokud jim k tomu dáme příležitost; je proto užitečné soustředit se na odstranění překážek, které jim brání v tom, aby byli soběstační. Peníze by bylo nejlepší použít na naprosté prominutí dluhů, protože tyto dluhy zatěžují mnoho zemí třetího světa a země kvůli nim omezují peníze na základní vzdělání, programy bojující s chudobou a základní zdravotní péči.

Desátý mýtus – aby mohli bohatí prospívat, musí existovat chudí lidé

Skutečnost – nízké mzdy v zahraničí a v chudých čtvrtích mohou pro mnohé Američany znamenat levnější banány, počítače, trička a rychlé občerstvení, ale zároveň způsobují, že musíme těžce zaplatit za hlad a bídu, které způsobily u ostatních lidí. Nízké mzdy, jež se vyplácejí pracovníkům v zemích třetího světa, způsobují, že americké společnosti hledají levnější pracovní síly v zahraničí, a tak nepříznivě ovlivňují dostupnost práce, platy a pracovní podmínky pro mnoho

Američanů. V globální ekonomice mohou Američané v zaměstnání dosáhnout určitých výhod, úrovně mzdy a pracovních podmínek jedině tehdy, pokud se zajistí, aby pracující na celém světě byli zbaveni ekonomických problémů. Když se poučíme, že máme společné zájmy, budeme soucitnější, a to bez toho, abychom sklouzli k lítosti. Pokud budeme podporovat chudé lidi v tom, aby se osvobodili od ekonomického útlaku, osvobodíme tím také sebe.

Jedenáctý mýtus – můj osamocený hlas nic nezmůže

Skutečnost – i když se vám váš názor může zdát bezvýznamný, vaše individuální volba hraje důležitou roli. Pokud kupujete bio potraviny místní produkce, vyhýbáte se geneticky upraveným výrobkům a při kupování se rozhodujete uvědoměle, těžší z toho celé lidstvo. Pamatujte na to, že oheň může být zapálen jedinou zápalkou!

DEVÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Pokud se trápíte nebo jste rozčilení kvůli problémům, jež se týkají světového hladu, nastal čas, abyste s tím něco udělali. Avšak nejdějte tak z dobročinných ani altruistických důvodů – dělejte to kvůli sobě. Uvidíte, že jakmile jednou vystoupíte ze svého malého světa a začnete rozvíjet všeobecnější přístup, nebudete se už nikdy cítit dobře, dokud nepodniknete nějakou akci, kterou byste vyvolali změnu. Mahátma Gándhí jednou řekl: „Musíte způsobit změnu, jakou toužíte vidět ve světě.“

Existuje mnoho způsobů, jak můžete pomoci, pokud přemýšlíte globálně. Zde je několik organizací a jejich internetové stránky, které vám mohou pomoci začít...

The Institute for Food and Development Policy /Food First

Tuto internetovou stránku považuju za obzvláště zajímavou, protože Food First nejen žádá o dary, ale také pracuje na sociálních změnách. Zastává názor, že na planetě je dostatek jídla, ale kvůli omezenému myšlení a nevyváženému rozdělení ekonomické síly se toto jídlo nedosta-

„Nastal čas, kdy se obrátíme k otrépané pravdě, že jste to, co jíte. Ve skutečnosti jsem to, co jím; vy jste to, co jíte. Je čas uvědomit si vzájemnou závislost na stravě.“
Anna Lappe a Bryant Terry
autoři knihy
Grub

ne k hladovým ústům. Úkolem institutu je ovlivnit smýšlení lidí, a to pomocí rozboru hlavních příčin celosvětového hladu, chudoby a zhoršování životního prostředí. Jeho dalším cílem je rozvíjet spolupráci s hnutími pracujícími na sociálních změnách.

www.foodfirst.org

Bread for the World Institute

55 000 členů této organizace kontaktovalo své poslance kvůli legislativě, která se dotýká hladovějících lidí ve Spojených státech amerických i ve světě. Tato organizace neobstarává přímou ani finanční pomoc, spíše se soustřeďuje na využití síly, jakou mají občané žijící v demokracii, aby prosadili politiku, která by se zabývala hlavními příčinami hladu a chudoby.

www.bread.org

Feed the Children

Jedná se o mezinárodní neziskovou organizaci, jež dodává jídlo, léky, oblečení a další základní životní potřeby jednotlivcům, dětem i rodinám, kteří je postrádají kvůli hladomoru, válce, chudobě nebo přírodní katastrofě. Jde o jednu z největších světových soukromých organizací, jež se věnují zajišťování jídla pro hladovějící.

www.FeedTheChildren.org

Christian Children's Fund

Tato organizace věří, že děti mají právo prožít život natolik radostně a šťastně, jak jen je to možné. Dary jdou ke konkrétnímu dítěti, se kterým si dárci může psát, a tak se mezi nimi vytváří hmatatelné pouto.

www.christianchildrensfund.org

Heifer International

Tato skvělá organizace hájí zájmy silných komunit a ochraňuje životní prostředí a mír. V současné době podporuje projekty ve více než padesáti zemích (včetně Spojených států amerických) a jejím cílem je vytvořit udržitelné maloplošné zemědělské farmy, aby se tak zlepšila výživa a vedlejší příjmy. Projekty pak naplánují a zařídí místní komunity. Lidé mají možnost řešit své problémy sami a jejich úkolem je připravit další generaci na to, aby se i ona s problémy úspěšně vyrovnala.

www.heifer.org

Desátá kapitola

Zhodnoťte své myšlenky

„Co člověk zaseje, to také sklídí.“

List Galatským

Nejúčinnější způsob, jak můžete ovlivnit vnější svět, je dbát na svůj vnitřní svět. Vaše mysl je jako pole, na něž můžete zasadit jakékoli semeno a ono vyrostе. To je důvod, proč je krajně důležité, abyste si všimli, jaký druh myšlenek se vám stále honí hlavou, a potom sledovali, jestli váš život zlepšují, nebo kvalitu vašeho života zhoršují. Pokud pečujete o semínka (myšlenky) soucitu, radosti, úspěchu, přijetí a lásky, tyto věci se ve vašem životě hojně projeví. Pokud se však rozhodnete pěstovat bodláčí negativních, nerozhodných a bázlivých myšlenek, vyrostе hlavně ono. Vyberte si moudře a pomatujte si, že vaše každodenní myšlenky formují nejen vaši současnou zkušenost, ale také váš osud.

Souvisí s jídlem to, na co myslíte, když si na lístek sepisujete potraviny, které chcete koupit, nebo když sbíráte zeleninu nebo ovoce na své zahradě? Proces přijímání potravy vědomě začíná v této etapě shromažďování. Když vědomě začnete věnovat pozornost skutečnosti, že vaše myšlenky souvisejí s tím, co jíte, zahrnete do procesu konzumace potravy také období, kdy si vybíráte jídlo. Zde je příklad.

„Sledujte své myšlenky, budou vašimi slovy. Sledujte svá slova, budou vašimi činy. Sledujte své činy, budou vašimi zvyky. Sledujte své zvyky, budou vašim charakterem. Sledujte svůj charakter, bude vašim osudem.“
Frank O'Connell

Jedna z prvních příhod, které vyprávím, abych doložila, jak výrazně jsem se změnila potom, co jsem objevila způsob, jak mohu nasytit duši, se týká nakupování potravin. Rozhodla jsem se o tom mluvit, protože jsem naprosto nečekaně nenalezla nebe v kostele, ale v supermarketu!

Když jsem jednoho dne vstoupila v supermarketu do oddělení s potravinami, spatřila jsem velké krásné třešně. Zrovna bylo období, kdy se sklízely. Zatímco jsem se natahovala, abych z nedaleké role utrhla igelitový sáček, obdivovala jsem třešně, protože lákavě ležely přímo přede mnou. Většina byla velká a tmavě červená.

V minulosti jsem se prohnala obchodem, rychle popadla výrobky z regálu – prostě jsem se snažila přes tuto nepříjemnou povinnost rychle dostat, abych se mohla přesunout k další položce na svém seznamu. Dříve bych rychle nabrala hrst třešní a hodila bych si je do sáčku.

Avšak tentokrát jsem to neudělala! Zvedla jsem je, a než jsem si je dala do sáčku, každé jsem se dotýkala, přivoněla si k ní a prohlédla si ji. Po chvíli jsem od bedny vzhlédla a uviděla jsem ženu a dva muže, kteří stáli okolo zboží a také si nabírali třešně.

Nahlas jsem řekla: „To je legrace. Přebíráme tu bok po boku jako dělníci v sadě.“ Zasmáli se a dál jsme pokračovali ve vybírání třešní.

Potom mě napadlo, abych se s těmito úplně cizími lidmi podělila o příhodu z dětství. „Když jsem byla malá, měli jsme na zadním dvorku třešně. Mí přátelé a já jsme třešně nikdy nejedli; bojovali jsme s nimi. Jeden rok asi dvacet mých bratranců a sestřenic přišlo na letní barbecue a vedli jsme obrovskou třešňovou válku. Když jsme byli v nejlepším, vyběhla z domu má babička a řvala: ‚Neházejte ty třešně. Je to jídlo!‘ My jsme ječeli: ‚Ale jdi babi, ten strom je ztrouchnivělý. Nikdy jsme jeho třešně nejedli. Nejsou dobré.‘ Přesto nás všechny odzbrojila. Za několik týdnů byl tento strom poprvé plný červených lahodných třešní.“

Když jsem vzhlédla od svého sáčku plného třešní, muži a žena se na mě usmívali. Žena mi začala líčit svůj oblíbený recept na třešňový koláč a jeden z mužů popsal svůj oblíbený třešňový moučník. Potom jsem procházela mezi regály a byla jsem překvapená, jak je snadné najít na světě nebe a anděly. Supermarket a všechna jídla v něm byly téměř stejné jako vždy a od doby, kdy jsem nakupování jídla nenáviděla, se změnila jediná věc – já!

Jak mi mohly tyto třešně nechutnat, když jsem se o ně později podělila s rodinou? Mohly příjemné vzpomínky (z nakupování a z dětství) ovlivnit mé hodnocení jídla, jež jsem koupila? *Samozřejmě.*

Všechno, co vidíte, je výsledkem vašich myšlenek. Pro tuto skutečnost neexistuje žádná výjimka.
Kurz zážitku

PRIVILEGOVANÝ BLAHOBYT

Kolik z nás si připouští, že prožilo zkušenost, která jim změnila život – včetně nakupování jídla. Vzpomínám si na příběh jednoho Rusa, jenž poprvé přijel do Spojených států během období, kdy cestování z jeho země do dalších zemí bylo omezené. Během návštěvy ho vzali do supermarketu, aby se podíval na bohatství, jaké se nachází v Americe. Na muže to neudělalo velký dojem a na poznámky hostitelů reagoval slovy: „Slyšel jsem, že to udělali také v Rusku. Všechno zboží ze všech obchodů dali na jedno místo, aby udělali dojem na cizího hodnotáře.“ Tak ho vzali do jiného obchodu a ještě do několika dalších, aby zde našel stejný široký výběr a množství zboží. Když ho nakonec přesvědčili, že to, co viděl, je běžné, muž se neovládl a rozplakal se.

Patří nám určité privilegium – můžeme se radovat z takového blahobytu. Pokud chcete praktikovat spojení se svým srdcem a s ostatními, jděte nakupovat. Supermarkety mohou být posvátná místa, pokud tam jdete s vděčným srdcem. Přemýšlejte o možnosti, jak se spojit s duší – do potravin chodí mnohem více lidí než do kostelů, chrámů nebo mešit!

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Ve svém životě se neustále rozhodujeme a čelíme různým možnostem. Nakupování potravin je toho konkrétním důkazem. Jak se rozhodujete, když nakupujete jídlo? Vybíráte si věci jedinečně podle ceny, nebo plníte vozík tím, o čem víte, že to pomůže podpořit naši planetu? Nakupujete především jídlo, které je už připravené? Nebo nakupujete potraviny, o kterých víte, že způsobí, že se vy a ti, které máte rádi, budete cítit vyrovnaně? Všechno, co děláme, vypovídá o tom, čím si myslíme, že jsme.

DESÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Jakákoliv osoba, jež pracuje v pokladně supermarketu, vám poví, že většina zákazníků se domnívá, že je nakupování stresuje. Jedná se o další povinnost na dlouhém seznamu. Pokud se takto cítíte často, pojměte příští cestu do supermarketu jako zenovou zkušenost, v níž budete cítit, že jste spojení se vším – procházejte regál po regálu, předmět za předmětem a prožívejte požehnaná setkání.

Při výběru určitého zboží se na chvíli zastavte, abyste vzali na zřetel orchestr, který se odehrává ve vašich dlaních. Zepetejte se na daný předmět nebo si přečtete štítek, a to nejen proto, abyste zjistili jeho složení, ale také abyste se dozvěděli zaměření společností, jejichž výrobky si vědomě vybíráte. Když se se zaměstnanci obchodu potkáte v uličce, pozdravte je a sledujte, jak doplňují zboží, nebo je pozorujte při vážení.

Zjistila jsem, že jeden z nejúžasnějších lidí, jaké jsem kdy potkala, byl zaměstnanec ve Whole Foods jménem Aaron, jenž mi v tomto obchodě dával zboží do sáčků. To, co začalo jako běžný rozhovor, mě hluboce zasáhlo, protože mi Aaron řekl, že právě opustil New Orleans, protože jeho dům byl zaplaven, když přišel hurikán Katrina. Ztratil téměř všechno a i jeho dům se bude muset zbourat. Nikdy bych nehádala, že se mu něco takového stalo – byl naprosto vyrovnaný a ke mně i mému nakoupenému zboží se choval s laskavou pozorností. Potom jsem si uvědomila, že Aaron chápe, že život není jen o věcech, ale že je o hlubším spojení s každodenními dary.

Udělejte si čas, abyste pomocí upřímného úsměvu a laskavého slova navázali kontakt s prodávací a zákazníky. Nikdy nevíte, jaké poklady tito zdánlivě bezvýznamní lidé skrývají. Žijte přítomností a všimnete si toho, co jsem pochopila – *co dáváte, to dostáváte zpět.*

Jedenáctá kapitola

Jezte to, co chcete

„Ten, kdo rozezná opravdovou chuť svého jídla,
nikdy nemůže být nenasytý.“

Henry David Thoreau

V New Yorku jsem fotila sadu fotografií s jednou tehdejší topmodelkou. Když jsme měly přestávku na oběd, přistoupily jsme k bufetu s bohatým výběrem jídla, sedly jsme si a jeden zástupce reklamní agentury podotkl: „Vypadá to skvěle, ale hádám, že vy modelky nebudete jíst mnoho.“ Druhá modelka, která byla štíhlá jako proutek, se ozvala: „Kdepak, mohu sníst všechno, co chci.“ Na to muž se široce rozevřenýma očima rychle odpověděl: „V tom případě nesmíš chtít skoro nic!“

Modelka snědla všechno, co chtěla, a zástupce agentury měl pravdu – nebylo toho mnoho. Avšak zdálo se, že si vychutnala každé sousto.

Modeling jsem dělala také v Paříži. Nejednalo se tehdy jen o modely – většina lidí, již zde vystavovali, zastávala stejnou filozofii stravování. Mí pařížští přátelé cítili, že se dá jíst skromně, očividně si tento přístup k jídlu osvojili brzy a drželi se ho po celý život.

Pařížané si často vychutnávají opulentní hostiny, které běžně obsahují několik malých chodů. Jak je v Paříži normou, potrava, již jedí, je vysoké kvality – v malém místním obchodě koupí jediné produkty, jejichž sezona právě probíhá, a ochutí je. Raději si vychutnají jen pár kousíčků pečené ryby než obrovský kus a také zjistili, že malý kousek velmi kvalitní čokolády je uspokojí více než velký kus čokoládového dortu. Vše je to o udržení rovnováhy. Pokud jedí příliš, jednoduše se

„Štěstí je miska
čerstvé a sbitka
poezie ve stínu
stromu.“

Astrid Alauda

rozhodnou, že u příštího jídla sníte menší porci nebo budou více cvičit. Pokud mají na večeri zákusek, znamená to, že budou mít lehčí večeri, nebo to, že vezmou psa na velmi dlouhou noční procházku. Obvykle nevynechávají jídlo ani ho nevymění za dietní tyčinku, nevyhýbají se tukům ani cukrům, dokonce ani nepočítají kalorie. Místo toho se soustřeďují na to, aby si zajistili co největší možné potěšení z jídla, upřednostňují kvalitu nad kvantitou a vědomě si pomalu vychutnávají jídlo, místo aby s ním pospíchali nebo byli při jeho konzumaci duchem nepřítomní.

Přestože jsou Francouzi celosvětově známí svou náruživou láskou k jídlu a kulinářským uměním, jejich štíhlé postavy ukazují účinnost jejich osobitého přístupu k jídlu. Ještě důležitější je, že tento přístup rozvíjí rovnováhu, dává životu více barev a chutí – obohacuje lidský život a podporuje pocit hlubokého uspokojení a naplnění. Až si příště sednete k jídlu, vzpomeňte si, že méně je více. Místo obrovského talíře s průměrným jídlem můžete zkusit několik malých chodů různých chutí a vůní.

POSLEDNÍ POZNÁMKA

Všichni můžeme sníst všechno, co chceme, pokud začneme věnovat pozornost signálům a pocitům svého těla. Pokud jíte jen tehdy, když pocítíte hlad, a přestanete, když jste sytí, všimnete si, že většinu času, kdy jste se přejídali, jste doopravdy vůbec nechtěli to, co jste jedli. Porce navíc, i kdyby se jednalo o nejlahodnější jídlo, ztrácí svou chuť, jakmile jste snědli třeba jen o jedno sousto navíc. Pokud se opravdu chcete cítit dobře, jezte pouze jídlo, které způsobuje, že se cítíte a vypadáte dobře.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Už když jsem byla malá, milovala jsem děti, a proto jsem neustále sledovala maminky a tatínky s jejich dětmi. Z těchto zážitků jsem si odvodila závěr, že je důležité nutit dítě, aby jedlo (a to hodně!) – někdy dokonce i tehdy, když jídlo vyplivne zpátky na vás! Pamatuji si výkřiky jako: „Tomu ale chutná! Podívejte se na ty tvářičky, jak je má krásné. Vidím, že nemáte problém s jídlem!“ Vždy si vzpomenu na to, jak rodiče užívali různé metody, aby odvrátili pozornost dítěte; například po-

užili papírovou vlašťovku letící k tváři dítěte proto, aby mu dostali do pusy velice důležitou lžičku plnou kaše, i když ji dítě předtím odmítlo sníst. Pozornost dobře odvracela také televize – když jste dítě posadili před fascinující dětský program, mohli jste mu do pusy strkat jídlo, jež předtím nechtělo.

Všichni jsme ovlivněni zážitky z dětství, a to si většinu z nich dokonce ani nepamatujeme. Nebudte překvapení, pokud zjistíte, že jednáte podle určité šablony, když chcete více jídla, dokonce i když jste už naprosto plní; nevíte tedy, proč další potravu chcete.

Opravdu nezáleží na tom, co se stalo ve vaší minulosti. Každý vždy dělá to nejlepší, co je v jeho silách. Jen si uvědomte, že v současnosti můžete změnit šablony, které vám nevyhovují – věnujte pozornost svým pocitům a respektujte je. *Pokud své pocity začnete respektovat, máte v rukou klíč k úspěchu!*

JEDENÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Až příště sáhnete po něčem k jídlu, zeptejte se: „Proč to teď jím? Mám hlad?“ Pokud máte hlad – skvělé! Pokračujte a jídlo si vychutnejte. Všimněte si například, jak skvěle chutná první sousto, pokud máte hlad. Potom si během jídla všimněte okamžiku, kdy poprvé pocítíte, že jste sytí. Chutná nyní toto jídlo stále tak výborně? Pokračujte v konzumaci a všimněte si svých pocitů. Když poznáte, že jste naprosto plní, všimněte si, zda jídlo stále chutná tak skvěle, jak tomu bylo u prvního sousta.

Pokud budete při jídle věnovat pozornost svým pocitům, místo abyste ho hltali, všimnete si, že si jídlo opravdu vychutnáte mnohem více, ale často ho sníte méně.

„Nic navíc.“

Solón

„Strídmost je
klíčem k trvalému
potěšení.“

Hosea Ballou

Dvanáctá kapitola

Úžasná modlitba před jídlem

Čerpejte sílu z modlitby

„Milujeme svůj chléb, milujeme svůj chléb, ale nejvíce ze všeho milujeme jeden druhého.“

Modlitba mé rodiny

Několikrát jsem byla v Indii a o jídlo jsem se tam dělila na místech, která by ve Spojených státech mohla být považována za primitivní. Udělala jsem přestávku mezi sousty a na kuchyňské podlaze jsem sledovala promenádu skupiny švábů velkých jako má pěst. Na jednom nepříliš lákavém místě jsem pozorovala, jak se na dvorku bavilo hejno vran v kádi, v níž byla předtím namočená rýže – v kádi, která byla úplně stejná jako kád, jež se běžně používala k přípravě zeleninového jídla, které jsem zrovna jedla! Přesto jsem nikdy v Indii nezažila žaludeční problémy. Protože sdílím jídlo na různých místech, vždy mu požehnám. Nejde o to, co říkám, ale o to, jak a proč to říkám.

Podle mě souvisí všechno buď s láskou, nebo se strachem. Kdekoli je přítomná láska, tam nemohou existovat žádná nemoc ani neklid. Láska (nebo duševní světlo) je nejvyšší, nejčistší vibrace. Před jídlem se zastavím, a než cokoli sním, soustředím se na duši. Pokud cítím, že má jídlo vysokou kvalitu, jednoduše za ně poděkuji; pokud není, přidám do něj své duševní světlo – požehnám mu.

Když vložím ruce nad jídlo – nejen v Indii, ale i v jakékoli restauraci na světě – doslova cítím stav mysli těch, kdo ho připravovali. Některá jídla, jež vypadají skvěle, mohou být strašná. Nedělám si legraci! Jak už jsem řekla, dokonce i jídlo z pětihvězdičkových restaurací může způsobit zdravotní problémy, pokud je v kuchyni mnoho ega a zlosti. Pokud zjistím, že jde o takovou situaci, požehnám nejen jídlu, ale i personálu v kuchyni!

Mnoho lidí necestuje tak moc jako já, a proto znají kvalitu a původ svého jídla a přesně vědí, jak bylo připraveno. V tomto případě požehnání jídla před jeho konzumací získává trochu jiný záměr – naplnit ho pocitem vděčnosti, což je nejlepší koření ze všech. Jak výborně chutná doma připravené jídlo, když poděkujete nejen za ně, ale také za toho, kdo je připravil!

Přemýšlejte o svém životě a o tom, jak můžete vnést do svých zkušeností v době jídla více krásy. Pokud opravdu chcete, abyste vy a vaši milovaní získali více z vašeho každodenního jídla, nezapomeňte, že je důležité zaměřit se na duši, která je často přehlíženou částí vyrovnané stravy. Modlitba před jídlem je skvělou cestou, jak vědomě vyjádřit vděčnost za to, co dostáváme. Jde o dokonalý začátek uvědomělé konzumace jídla. Když zahájíme jídlo modlitbou, vezmeme na vědomí vyšší záměr, k němuž směřují naše činy, což zajistí, že půjde o víc než jen o mechanický pohyb vkládání jídla do úst, žvýkání a polykání.

JÍDLO A DUCHOVNÍ TRADICE

Není náhoda, že se ve většině duchovních tradic důležité rituály soustřeďují na přípravu jídla. Různé tradice na celém světě si uvědomují význam sdílení jídla pro hlubší spojení s duší. Katolický zázrak posvěcení chleba a vína, židovský seder a vaření prašádu – požehnaného jídla – při mnoha hinduistických obřadech soustřeďuje pozornost na přípravu jídla jako části posvátné hostiny. Tradice po celém světě vidí sdílení jídla jako symbol hlubšího, duchovnějšho spojení duší. Společné lámání chleba je výsada – člověk je respektovaný a oceňovaný.

Tvůrci těchto tradic si uvědomovali, že čas jídla je posvátný a strava je silný symbol, jenž napomáhá soustředit se na tělo, mysl i ducha. V čase jídla by se lidé měli sejít a uvědomit si přítomnost Boha.

„Nerozumím tajemství krásy – jen tomu, že nás potká tam, kde jsme, a neopustí nás tam, kde se objevila.“
Anne LaMott

MODLITBA U NAŠEHO STOLU

Pamatuji si, jak jsem s rodinou chodila každé nedělní ráno do kostela; tehdy jsem byla dítě a vnímala jsem, že jsem se členy své rodiny spojena. Avšak tento pocit spojení nebyl nikde tak silný jako ten, který jsem cítila později odpoledne, když se k nám u nedělního obědu připojili prarodiče a dědeček před jídlem pronesl modlitbu. Do té doby mě mé chuťové pohárky šimraly a v ústech se mi tvořily sliny – hodiny mě dráždila příjemná vůně, jež se linula z kuchyně. Konečně byl čas na hostinu! Nejprve jsme se však všichni shromáždili okolo jídelního stolu a řekli jsme si svou modlitbu nazvanou Milost před jídlem. To bylo vhodné pojmenování, protože v tu chvíli jsem vždy cítila, že jsem Boží milosti nejbližší. Chápala jsem to, protože to bylo stejně hmatatelné jako kouřící bramborová kaše, kterou jsem měla brzy na svém talíři.

Modlitba nemusí být náboženským činem ani recitací pevně daných dogmat. Nejlepší je vyjádřit slovy to, že plně prožíváme přítomnost a jsme vděční za to, co máme. Modlitba má stejnou sílu ve společnosti ostatních jako pronášená o samotě.

Dále uvádím několik příkladů modliteb, které souvisejí s časem jídla. Pocházejí z různých duchovních tradic a možná jste už některé z nich slyšeli.

- Tato modlitba pochází z **křesťanské** tradice, ale může jí porozumět člověk jakékoli víry, protože Kristus je podstatou dokonalosti, svatosti a zbožnosti nás všech.

*Pane, požehnej nám a těmto darům,
které jsme dostali
skrz Krista, našeho Pána.
Amen.*

- Následuje **buddhistická** modlitba.

Toto jídlo je dar celého vesmíru – Země, oblohy a mnohé těžké práce.

Kéž jíme uvědoměle, abychom byli hodni toho, co dostáváme.

Kéž změníme své nemotorné myšlenky a naučíme se jíst střídavě.

Kéž jíme jen jídlo, které nám dodá živiny a zabrání nemocím.

Přijímáme toto jídlo, abychom si uvědomili cestu porozumění a lásky.

- Další modlitba je **hinduistická**.

Bože, požehnej toto jídlo, aby nám dodalo vitalitu a energii, splnilo své poslání a přineslo lidem užitek.

Bože, požehnej toto jídlo, abychom si Tě stále uvědomovali ve svém nitru i mimo ně.

Bože, požehnej toto jídlo, abychom bez výjimky milovali všechny lidi.

Požehnej těm, kdo toto jídlo obstarali, kdo ho připravili a kdo ho jedí.

Požehnej všem, můj Pane.

Amen.

- Další modlitba pochází od západní frakce **muslimských súfistů** a zpívá se před jídlem na mnoho různých melodií.

*Ó, ty oporo našeho těla, srdce a duše,
požehnej vděčně všemu, co jsme dostali.*

- Další modlitba je ze **židovské tradice** a děkuje se v ní za chleba.

Ba-ruch a-ta, A-do-nai, E-lo-hei-nu, me-lech ha-o-lam, ha-motsi le-chem min ha-a-rets.

Znamená to:

Velebíme Tě, Bože, vládce světa, který chystáš chleba ze země.

- Modlitba za víno zní:

Ba-ruch a-ta, A-do-nai, E-lo-hei-nu, me-lech ha-o-lam, bo-rei pe-ri ha-ga-fen.

Znamená to:

Velebíme Tě, Bože, vládce světa a tvůrce vína.

- Následuje modlitba z **Talmudu** (jde o část židovské tradice).
Požehnaný buď ten, kdo vytvořil tuto věc. Jak je krásná.

- Další modlitba pochází z **baháíismu**.

On je bůh!

Ó, můj bože, ty nás vidíš, jak jsme shromážděni kolem tohoto stolu,



velebíme tvou štědrost, zatímco pohled upíráme na tvé království,
ó, pane, sešli nám své skvělé jídlo
a uděl nám své požehnání.
Vskutku nám ho dáváš, jsi milosrdný a soucitný.

- Zde je **keltská** modlitba, kterou jsem našla v *The Open Gate*
(Otevřená brána) od Davida Adama.

*Budte něžní, když se dotýkáte chleba.
Nenechte ho ležet zanedbaný,
nechtěný.
Tak často je chleba nedostatečně oceněn.
V chlebě je taková krása...
Krása vlnobití a půdy.
Krása trpělivé dřiny.
Vítr a déšť ho hladily.
Kristus mu často žehnal.
Buďte něžní, když se dotýkáte chleba.*

- Modlitbu **domorodých Američanů** říká ten, kdo položil jídlo
před večeřící osobu.

- *Ať se nasytí duše.*
- Zde je modlitba mé rodiny.

*Milujeme svůj chléb,
milujeme svůj chléb,
ale nejvíce ze všeho
milujeme jeden druhého.*

- Nakonec uvádím jednoduchou modlitbu naplněnou vděčností.

*Děkuji ti, Bože, za špinavé nádoby; má mi co říct:
Zatímco ostatní hladovějí, my si docela dobře jíme.
Neměli bychom si dělat starosti
s domovem, zdravím a štěstím,
protože máme mnoho důkazů toho, že Bůh je k nám velice laska-*

vý.

Neznámý autor

Před příštím jídlem se soustředte na modlitbu. Je pro nás důležité,
abychom se naučili nevidět nebe jako něco, co se nachází mimo nás.
Denně toto nebe prožíváme – jedná se o osvětlení, které naplňuje kaž-
dou naši buňku a proudí nám v žilách; nejde o nebe nikde vysoko nad
našimi hlavami. Abychom poznali smysl nebe na zemi, musíme své
tělo naplnit světlem a krásou; jednou z nejlepších možností, kdy s tím
můžeme začít, je čas jídla.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

**„(Modlitba před jídlem je) vnějším vyjádřením vnitřní
harmonie duše.“**

William Hazlitt

*Kdy jste v poslední době přemýšleli o největších darech života
a o tom, že můžete jíst tak úžasnou pestrost jídla? Poděkujte za to Bohu!
(Myslím to doslova.) **Doopravdy si uvědomíme, že něco máme, jestliže
za to děkujeme.***

DVANÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

*Podívejte se na uvedené modlitby a zjistěte, jestli s vámi některá
nesouzní. Příště ji u jídla s vděčností proneste – obzvláště, pokud to
není modlitba z vaší duchovní tradice. Nebo si tento týden udělejte
čas na to, abyste si vytvořili vlastní upřímnou modlitbu. Možná bude
po desetiletí součástí vašich stravovacích rituálů!*

POZNEJTE SVÉ JÍDLO

„Když požádáte o vedení a pomoc, jednoduše předpokládejte, že se okamžitě přihrne... Udělejte, cokoli potřebujete udělat, abyste si uklidnili mysl..., ale mějte na paměti, že ve chvíli, kdy požádáte o vedení, se k vám už dostává.“

Gary Zukov, autor knihy *The Seat of the Soul* (Místo duše)

Cítím, že vám nyní musím připomenout, že ačkoli každý pokyn a názor, které jsem předložila v tomto oddílu, jsou užitečné a podle mých zkušeností zdraví prospěšné, *neprosazuju žádný jediný nekompromisní přístup k přijímání potravy*. Potřeby lidského těla jsou případ od případu odlišné a souvisejí s metabolismem, genetikou, životním stylem a podnebím, v němž žijete, a proto máte své vlastní jedinečné vyživovací potřeby. Jediný, kdo vám může říct, co je nejlepší pro vaše tělo a co vás spojí s vaší duší, jste vy sami – vy to víte! Jedině vy věnujete pozornost svému tělu a nasloucháte mu. Navrhuji vám, abyste popřemýšleli o informaci, která následuje, a trochu si zaexperimentovali. Potom se můžete rozhodnout, jak můžete danou informaci začlenit do svého stravovacího systému.

Jediná skutečná pravda je ta, již každý člověk zjistí na základě pečlivého a vědomého zkoumání, intuice a dotazování. Mým jediným cílem je dát vám co nejpřesnější a dobře prozkoumané informace a nechat vás, abyste se rozhodli, jak a co budete jíst. Víím, co je dobré pro mě, a také se o to s vámi podělím.

Třináctá kapitola

Mrtvé a živé jídlo

„Jídlo je živoucí mocná síla, která nás ovlivňuje na fyzické, mentální, emocionální, vitální a duchovní úrovni.“

Po ukončení vysoké školy jsem jeden rok učila přírodní vědy. Milovala jsem interaktivní vyučování, které tento předmět nabízí – dělali jsme výbuchy, pitvy a měření čehokoli, co se nám dostalo pod ruce. Když jsme studovali zažívací soustavu člověka, přišla řada na enzymy. Popsala jsem je třídě jako životní sílu, jež se nachází v našich buňkách a v živém jídle. Někteří studenti měli problém toto pojetí pochopit, protože enzymy nejsou vidět pouhým okem. Můžeme spatřit jen život a energii, která je důsledkem přítomnosti enzymů.

Abych vysvětlila pojetí enzymů konkrétněji, udělali jsme malý experiment. Každému studentovi jsem dala dvě mandle, které vypadaly velice podobně, avšak byl zde podstatný rozdíl – jedna byla nezpracovaná a druhá opražená. Syrová byla živá, pražená mrtvá (její enzymy, její životní síla se při pražení ztratily).

Potom jsem každému studentovi dala dva plastové kelímky naplněné mokrou hlínou a řekla jsem jim, aby jeden označili písmenem M (jako mrtvá) a druhý písmenem Ž (jako živá) a potom zasadili své mandle do příslušného kelímku. Umístili jsme je

„Můžeme říci, že největší důvod úpadku člověka je ten, že používá pro přípravu jídla oheň.“

Arnold De Vries, autor knihy *The Fountain of Youth*

na parapet na přímé slunce a studenti dostali za úkol každý den na začátku vyučování své mandle zalévat a sledovat je. Asi po třech týdnech uviděli, že syrové mandle vyklíčily a začaly růst, zatímco v kelímcích s mrtvými, opraženými mandlemi se nedělo vůbec nic.

Řekla jsem studentům, aby vzali oba kelímky s mandlemi na svá místa a vysypali půdu v kelímku označeném M, kde byla opražená mandle. Jakmile to udělali, ozvaly se výkřiky, protože uviděli, že tyto mrtvé mandle shnilý a začaly se rozkládat. Potom si uvědomili živý kontrast mezi oběma kelímky – z kelímků označených Ž (jako živá) rašil nový svěží život. Podotkla jsem, že je jaro, a tak jakmile sazenice trochu vyrostou, může si ji každý vzít domů, zasadit ji a zalévat. Když se o ni budou pečlivě starat a budou mít štěstí, každá živá mandle může nakonec vyrůst v krásný mandlovník, který může mít tisíce mandlí a možná dá život dalšímu mandlovníku. To je důvod, proč je nezbytné, aby se neviditelná životní síla, jež se nachází v každé živé bytosti, podílela na životě – aby došlo k ještě většímu růstu, rozšíření a vitalitě. Život přirozeně plodí život.

Avšak všimněte si, že dokonce i mrtvé, opražené mandle obsahovaly energii, jež byla přidána k životu – díky jejich smrti se do půdy dostaly živiny a tato půda potom mohla být použita k podpoření života. Koloběh života bude stále pokračovat – život zvítězí, to je jasné. Avšak nyní se zeptejte sebe sama, na které straně mince byste chtěli být. Na straně, jež podporuje živé plodiny a jejich dostupnou životní sílu, která vám každý den dovoluje prospívat a vzkvétat? Nebo si zvolíte možnost, že budete jíst mrtvé jídlo a právě teď se budete cítit méně čilí, protože jste neustále unavení a trpíte výkyvy nálad?

MĚJTE UŽITEK ZE ŽIVÉHO JÍDLA

Naše těla jsou vytvořena ze živých buněk, proto je logické, že tyto buňky jsou nejlépe živeny živými potravinami, jejich živinami a neporušenou energií. Také je důležité, aby jídlo nebylo upraveno. Tělu nejvíce prospívá jednoduchá strava, již je snazší strávit a která obsahuje nejvíce živin. Lidské tělo nemůže být podpořeno mrtvým jídlem, které je zbaveno původních vlastností a ochuzené o svou přirozenou energii a vitalitu.

Podle mě se vaše strava nemusí skládat pouze z nezpracovaného ovoce a zeleniny, ale je to zdravý základ, na nějž byste měli pamatovat. Jedno pravidlo pro prospěšný přístup k syrové stravě říká, že se má jíst 80 procent syrového jídla a 20 procent uvařeného. Uvařené a zpracované mrtvé plodiny i umělé chemikálie a konzervační prostředky

nejsou samozřejmě tak zdravé jako nezpracované syrové ovoce a zelenina a neobsahují tolik živin a přirozené energie. Avšak znovu opakuji, že je na vás, abyste rozhodli, co chcete jíst, a vybrali si to, po čem se cítíte nejlépe. V naší kultuře mnoho lidí zjistilo, že vyhnout se všem zpracovaným jídlům je do značné míry nereálné. Může vám pomoci, pokud si budete pamatovat uvedené pravidlo o syrových živých plodinách a uvědomíte si, co jíte.

Zpracování potravy pomocí pečení, vaření ve vodě a páře snižuje nutriční hodnotu většiny jídel, a proto je nejlepší, když se strava konzumuje syrová (pokud je to možné). Nejlepší je jídlo uvařit při nejnižší možné teplotě – vaření v páře je lepší než vaření ve vodě nebo pečení, a proto byste o něm měli uvažovat, pokud je třeba potravu zpracovat. V neuvařené zelenině je osm až desetkrát více živin než ve stejné zelenině, jež je uvařena; celkově je během vaření zničeno asi 85 procent živin. Pokud člověk konzumuje příliš mnoho vařeného jídla, které je ochuzeno o enzymy, vyprazdňují se přirozené zásoby enzymů, jež tělo potřebuje při trávení.

Jestliže jíte živou stravu, tělo jí potřebuje méně, aby nasatilo svůj apetit a naplnilo své energetické potřeby. Osoba, která se živí touto stravou, zjistí, že jí menší porce, ale zároveň má více energie a síly, a proto je běžným vedlejším následkem konzumace velkého množství syrového jídla hubnutí.

NĚKOLIK UŽITEČNÝCH PRAVIDEL

Uvádím zde některé věci, na něž si dávejte pozor, když nakupujete a připravujete jídlo:

- **Zelenina je nejlepší čerstvá a zářící barvami.** Například listový salát obsahuje více živin než ledový salát a chutná lépe.

- **Existuje mnoho různých způsobů, jak můžete posoudit, jak zralý nebo čerstvý je určitý druh ovoce či zeleniny.** Abyste například prověřili zralost ananasu nebo ananasového melounu, přičichněte si k němu, abyste zjistili, jestli voní sladce, dále meloun jemně zmáčkněte, abyste zjistili, jestli se trochu promáčkne (tento doplňkový test se dělá podobně i u avokáda). U ananasu není mačkání příliš efektivním ukazatelem čerstvosti, u něj jen jemně zatáhněte za list, a pokud ho ven dostanete snadno, je zralý. Zjistila jsem, že existuje trik na posouzení kvality každého ovoce a zeleniny. Nejlepší způsob, jak to poznat, je mít blízký vztah s pracovníky v potravinách a s prodáváči v obchodech

s lokálním zbožím. Zeptejte se jich, co je čerstvé, co se právě sklízí a co by vám doporučili.

- **Ovoce je nejčerstvější a plné živin, jestliže dozrálo na stromě nebo rostlině.** Je třeba jíst zralé ovoce, protože tělo nedovede rozložit škroby a cukry, které jsou v nezralém ovoci. Rajčata a banány patří mezi příklady produktů, jež se často sbírají před dozráním. Na velkých farmách se produkce běžně sklízí pomocí strojů a je mnohem snazší sbírat tvrdá, nezralá rajčata, protože se neponičí (k tomu by došlo, kdyby se sbíraly měkčí a šťavnatější zralé kusy). Všimněte si, že pokud rajčata dobře zmrazíte, mohou být uskladněna po dlouhou dobu. Pokud nejsou vypěstovaná ekologickým způsobem, často jsou ošetřena (pomocí plynu a nabarvena), aby dostala přitažlivou barvu a vzhled.

„Bůh tak řekl:
Hle, dal jsem
vám na celé
zemí každou
bylinu nesoucí
semena i každý
strom, na němž
rostou plody se
semeny. To bu-
dete mít
za pokrm.“
Genesis 1:29

- **Konzumace velkého množství listové zeleniny spolu s citrusy je pro vaše tělo velmi prospěšná.** Citrusové plody pomáhají z listnaté zeleniny získat vápník.

- **Pokud jíte pečivo, snažte se jíst celozrnné pečivo z naklíčeného obilí; to se vyrábí bez použití kvasnic.** Je nyní dostupné ve většině supermarketů a v oddělení s bio potravinami. Velmi dobrý je essenský chleba. Suché pečivo vymete trávicí soustavu, zatímco rozměklé nebo těstovité ji jen ucpe. Nejlepší pečivo je celozrnné a z naklíčeného obilí. Podívejte se na 32. kapitolu nazvanou „Jinové a jangové energie v jídle“, abyste si přečetli více o obilí a makrobiotické stravě.

- **Než budete konzumovat ořechy a semena, namočte je do vody.** Tyto plodiny přirozeně obsahují inhibitory enzymů, a jestliže je namočíte, zbavíte je těchto toxických inhibitorů enzymů a zvýšíte živost i vitalitu ořechů a semen! Cílem inhibitorů enzymů je chránit ořechy a semena, dokud nemají to, co potřebují pro svůj růst (například sluneční světlo, vodu a půdu). Voda, do které je namočíte, bude obsahovat inhibitory enzymů a bude pro vaše tělo příliš kyselá, a proto ořechy a semena po namočení velice dobře opláchněte.

JAK NAMOČIT ORECHY A SEMENA

Namočte ořechy a semena do zavařovacích sklenic a potvrdíte jejich hodnotu. Je vypražené a opláchnuté. Pokud je namočte, jsou okamžitě skladujte je v lednici v uzavřené nádobě, aby se k nim dostal vzduch zůstanou čerstvé několik dní. Je však velmi důležité, abyste je jednou (nejlépe dvakrát) za den opláchnuli čerstvé vody a nechali okapat. Proč je třeba to dělat? Pokud byste nebyli opatrní, objeví se na nich – stejně jako u kteréhokoli jiného jídla – během několika dnů plíseň.

Můžete namočit také větší množství ořechů najednou (například nepracované mandle, vlašské a pekanové ořechy, luhečnickova a dynova semínka). Namočte je přes noc (nebo alespoň na čtyři hodiny) do zavařovací sklenice nebo velké misky, a potom je ráno dobře propláchněte. Nastavte sušičku na 48 stupňů nebo méně, nebo použijte vysušer s nízkou teplotou, udrží enzymy v mandle živé až 18-24 hodin, budou ořechy připravené. Před kondem tefolobu je zkontrolovat, abyste se ujistili, že jsou suché a křupavé. Až budou hotové, můžete je skladovat ve sklenicích s víčky, nebo v umítkotěném sáčku či plastové nádobě v lednici, nebo v lednici a máte je připravené pro použití.

„Pro člověka je nezpracované jídlo opravdu nejlepší potravou.“

David Wolfe,
autor knihy *The Sunfood Diet Success System*

PRAVDA O MRTVÉM JÍDLE

Technologie užívané při zpracování jídla nejenže snižují jeho nutriční hodnotu, ale ovlivňují také jeho chuť, a proto je potřeba potravinářského průmyslu, který zařizuje, aby jídlo chutnalo dobře. Není žádným překvapením, že mrtvé jídlo chutná chemicky. Zpracované produkty nabízejí bezvýraznou chuť, a tak je třeba chemikálií, jež jim určitou chuť dodají.

Eric Schlosser ve své knize *Fast Food Nation* (Národ rychlého občerstvení) varuje spotřebitele, aby byli obezřetní, pokud na obalu na seznamu přísad uvidí fráze typu *identické aroma* nebo *přírodní aroma*. Za těmito krátkými a hezkými, ale podivně tajemnými frázemi často stojí dlouhá řada chemických přísad. Termín *identické aroma* může

obzvláště mást, protože většina přírodních a umělých chutí obsahuje naprosto stejné chemikálie. Jediný rozdíl mezi nimi je v tom, že přírodní příchutě se získávají přirozenou destilací, ale to je nedělá zdravějšími ani přírodními. Také termín *koření* může být zavádějící – někdy jím výrobci maskují chemické směsi a přísady.

PODĚLTE SE O SVŮJ NÁZOR

Jakmile si zvolíme zdravější jídlo, můžeme vyjádřit své stanovisko vůči těm, kdo vydělávají na nevědomých konzumentech. Pokaždé, když si vybereme syrovou stravu, můžeme potravinářské společnosti zasáhnout na místě, kde měří svůj úspěch – v jejich peněženkách. My všichni si můžeme osvědomit vybrat jídlo, a tak umožnit výrobcům, aby viděli, co upřednostňujeme.

Může se zdát, že vybírat jídlo je stejné jako překonávat minové pole na chůdách. Jen klid! Vědět, co je na trhu dostupné, je nezbytné nutné pro správnou volbu – volbu, za kterou zodpovídáte sobě, nikomu jinému. Dostupnost a kvalita zdravého jídla se zlepšuje a každý má příležitost využít prospěchu, jež nabízí. Bavte se. Experimentujte. Užívejte si to!

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Jemná energie je součástí nás lidí i ostatních živých tvorů. Tato energie se v čínském lékařství nazývá čchi, ve védské a hinduistické tradici prána, tapasja nebo hara, v Japonsku ki. Náš duševní oheň, světlo, které se v nás nachází, je věčný plamínek, jenž vychází z místa, odkud proudí naše jemná tělesná energie. A především tento oheň nás drží spojené se svou duší a dalšími živými organismy. Pokud jíme živé plodiny, můžeme přijmout a spojit energii jídla s naší.

Zjistila jsem, že syrová strava způsobí, že se zapálí a rozdmýchá plamen, který se nachází v našem nitru. Tento oheň a živé světlo nezpracovaného jídla nejsou uhašeny a jídlo je stále plné slunečního světla a živé vody. Pomyslete na to, jak je osvěžující tuto energii sníst, zatímco se její stav nemění a směřuje přímo od Slunce, od Božího světla přímo k vám!

Můžeme ozářit všechny ostatní oblasti našeho života – emocionální, mentální a duchovní úroveň – ale pokud zapomeneme podpořit světlo ve svém těle, opomeneme hmatatelnou část toho, čím jsme. Náš oheň potřebuje rozlítit na fyzické rovině stejně jako na jemnější, ne-

hmotné úrovni života. Konzumace nezpracovaného zdravého jídla je způsob, jak toto pomyslné dříví na podpal poskytnout.

TŘINÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Nadšenec pro syrovou stravu David Wolfe napsal: „Uvařené jídlo je návykové (opravdu neexistuje mírnější způsob, jak to vyjádřit).“ Pokračuje slovy, že závislost je touha po látce, která nemá spojení s opravdovými touhami těla, a proto prokazuje „chování“ uvařeného jídla všechny známky chování fyzikálně-chemické závislosti. I když mnoho lidí jí svá oblíbená jídla kvůli jejich chuti nebo potěšení, podle jeho zkušeností je většina lidí obvykle závislá na pěti až šesti zpracovaných jídlech – včetně pečiva, pečených brambor, kávy, bramborových a kukuřičných chipsů, tofu, cukroví (zpracovaná čokoláda), cigaret (i když to není jídlo) a ryb.

Zamyslete se nad stravou, jakou nejčastěji jíte, a uvažujte, proč ji jíte – jste závislí na určitých chutích? Potom se zamyslete nad tím, kolik konzumujete živého jídla. Můžete mít užitek z většího množství syrové stravy? Vidíte, jak zvýšení množství nezpracovaných potravin může ovlivnit vaše preference a omezit některé chutě? Tento týden přidejte do svého jídelníčku ke každému jídlu alespoň jednu syrovou potravinu a mezi hlavními jídlly si na svačinku dejte nějakou syrovou pochoutku.

Čtrnáctá kapitola

Důležitost enzymů

„Pokud máte dostatečný přísun enzymů, jejich práce udržuje vaše tělo na optimální úrovni.“

Patricia Fitzgerald, autorka knihy
The Detox Solution

Pojďme se blíže podívat na enzymy, o nichž jsme v předchozí kapitole uvedli, že jsou pro tělo životně důležité. Jak nyní víme, živiny nezískáváme pouze z jídla, ale vyživuje nás také jemná energie, která se v něm nachází. Tato životně důležitá energie je přenášena enzymy.

Enzymy, jež se nacházejí v každé buňce našeho těla i ve všech živých tvorech, můžeme popsat jako malé balíčky uvolňující energii nebo příkládače do ohně, kteří v organismu oživují a uvolňují životní sílu. Protože všechny procesy v těle závisí na enzymech, můžeme říct, že na nich závisí také všechen život.

Slovo *enzym* pochází z řeckého slova *enzymas*, jež znamená *způsobit změnu* nebo *kvasit*. Jestliže na látku působí enzymy, podnítlí to chemické změny, které způsobí silné uvolnění tepla a energie. Enzymy způsobují, že ovoce uzrává a mléko kysne. Během procesu trávení enzymy z jídla a enzymy z vašeho těla pracují společně, aby zpracovaly to, co jíte.

Protože enzymy jsou životní silou a jsou potřeba při každém biologickém a chemickém procesu těla, nemůžeme bez nich dělat naprosto nic – číst, pít, smát se ani dýchat.

Syrové a ekologicky vypěstované plodiny obsahují všechny přírodní enzymy. Enzymy podobně jako všechny ostatní živé bytosti umírají při teplotě nad 48 stupňů, což je důvod, proč jsou nezpracované potraviny pro tělo prospěšnější než uvařená strava.

VÝHODY PRO TĚLO

Jídlo bohaté na enzymy dodává našemu tělu vitalitu a způsobuje, že se cítíme svěžeji a máme více energie. Enzymy pomáhají udržet ideální váhu, a pokud budete jíst stravu, která je na ně bohatá, budete mít plno energie. Díky velkému množství vlákniny, již konzumujete se syrovou potravou, se vám zlepší vylučovací procesy. Například trávení bude bezproblémovější, rychlejší a efektivnější.

Pokud máte malou zásobu enzymů, můžete být nemocní, letargičtí, skleslí a může mít bolesti. Pokud si v těle vytvoříte určitou hladinu enzymů, možná si všimnete, že jste se zbavili bolestí, které byly dříve běžnou součástí vašeho života.

Pokud jíte stravu, jež stále obsahuje přírodní enzymy, proces trávení dá vašemu tělu energii. Navíc takové jídlo posílí také imunitní systém a léčebné procesy.

TŘI TYPY ENZYMŮ

Existují tři typy enzymů – metabolické, trávicí a potravinové.

- **Metabolické enzymy** jsou hlavní součástí každé biologické aktivity a nacházejí se v každé buňce, orgánu a tkáni.
- **Trávicí enzymy** se nacházejí v zažívacích orgánech (gastrointestinálním traktu) a tam se také vytvářejí. Jedná se o *amylázu* (enzymy

„Enzymy jsou látky, které umožňují život. Jsou potřebné ke každé chemické reakci, jež se v lidském těle odehraje. Žádné minerály, vitamíny ani hormony bez nich nemohou pracovat. Naše tělo, všechny naše orgány, tkáně a buňky jsou řízeny metabolickými enzymy.“
Edward Howell, autor knihy *Enzyme Nutrition*

odpovědné za strávení sacharidů), lipázu (trávní tuky) a proteázu (trávní bílkoviny).

- **Potravinové enzymy** se nacházejí v syrové potravě, kde je jich dost na to, aby pomohly strávit potravu (nebo aby pomohly plodům dozrát či je rozložit, pokud se nezkonzumují).

ZVÝŠENÍ ZÁSObY ENZYMŮ

Existují tři hlavní způsoby, jak lze udržet a zvýšit úroveň enzymů v těle: 1) konzumací syrové stravy – ta nás v každém jídle zásobuje přírodními enzymy, 2) konzumací enzymových doplňků – jež podpoří přirozenou schopnost těla produkovat enzymy, 3) pitím šťáv na lačno – které nejen umožňuje mít prospěch z nejnlehčí přijímaných enzymů (z ovoce a zeleniny), ale také posiluje přirozenou schopnost těla produkovat enzymy tím, že se tělo zbavuje přebytečného odpadu.

Pokud jste nemocní nebo se necítíte ve své kůži, je nezbytné dodat tělu enzymy. Dokonce i pokud je vaše strava ideální a vy jíte jen nezpracovanou, ekologicky vyrobenou vegetariánskou stravu, tak pokud nežijete v prostředí, kde není znečištění ani stres, stále můžete mít z trávicích enzymových doplňků užitek.

Ujistěte se, že kvalita přijímaných enzymů je dobrá; protože jsou často připravovány z kvasinek, je velmi důležité, aby během výroby proběhlo čištění a testování, aby se zaručilo, že v konečném produktu nezůstaly žádné organismy, spóry ani jiné vedlejší produkty. Zjistila jsem, že mezi druhy vyrobených enzymů jsou velké rozdíly. Přírodní typ, jež беру nyní, mi dává tolik energie, že si ho mohu vzít jen ráno, protože bych nebyla schopná celou noc spát! (Pro čtenáře, kteří mají zájem, jsou tyto enzymy dostupné na mé webové stránce www.experienceaxiom.com nebo na www.Soul-Fulleating.com.)

Doplňkové trávicí enzymy vám mohou pomoci v následujících případech:

- **Odstraňují zažívací potíže, které mohou nastat s věkem.** Doplnkové enzymy pomáhají obnovit dobré zažívání tím, že doplní slabnoucí zásoby enzymů.

- **Léčí pálení žáhy, střevní problémy, nadýmání a další zažívací potíže.** Enzymy umí pomoci téměř všem typům zažívacích problémů, protože jsou nezbytné pro trávicí proces.

- **Potlačují rudost růžovky.** Pokud při jídle sníte malé množství trávicích doplňkových enzymů, zlepší to tuto chronickou kožní nemoc.

- **Obstarávají výživu pro pacienty s rakovinou.** Enzymy jsou v Evropě už řadu let používány k léčbě rakoviny, a ačkoliv v Americe ještě stále probíhá výzkum, někteří lékaři předepisují vysoké dávky enzymů jako podpůrnou léčbu pro rakovinu slinivky, tlustého střeva, plic a dalších orgánů. Enzymy se také podávají, aby zmírnily vedlejší účinky chemoterapie a ozařování.

- **Zmírňují příznaky kandidózy.** Tato nemoc se projevuje nekontrolovaným růstem kvasinky kandidy ve střevech a může způsobit průjem, plyny, nafouklé břicho, bolest kloubů a mnoho dalších potíží. Pokud se trávicí enzymy kombinují s bakteriálními doplňky (probiotiky), mohou pomoci obnovit dobré zažívání.

TIPY NA NÁKUP

Až budete kupovat trávicí enzymy, hledejte produkt, v němž se slučuje několik enzymů (všechny enzymy končí na příponu -áza). Produkty nejvyšší kvality obsahují amylázu (pro škrob), lipázu (pro tuky), proteázu (pro bílkovinu) a laktázu (pro mléčné výrobky). Bromelain (z ananasu) a papain (z papáje) jsou další dva trávicí enzymy, které se ve směsích enzymů často nacházejí. Pokud víte, že máte problém s určitým jídlem (třeba mléčnými výrobky), vyhledejte určitý enzym (například laktáza pomáhá trávit mléčné výrobky).

NÁVOD NA VYUŽITÍ

Na problémy související s trávením si vezměte enzymové produkty na začátku jídla, na ostatní problémy (jako například kožní záněty)

„Dobrym způsobem, jak posílit schopnosti vašich enzymů, je jíst syrovou stravu, protože v tomto stavu obsahuje významné množství enzymů.“
Patrick Holford
zakladatel Institutu pro optimální výživu

lékaři běžně doporučují brát trávicí enzymové doplňky na prázdný žaludek, aby se zlepšilo jejich vstřebání. Pokud neradi polykáte tabletky, kupte si prášek nebo si posypte obsahem tabletky jídlo. V kombinaci s doplňkovými enzymy se často berou probiotika, aby tělu pomohla vrátit se do rovnováhy.

Po spolknutí trávicího enzymu počkejte několik hodin, než si vezmete antacid, protože ten může zasáhnout do činnosti určitých doplňkových enzymů. Pokud berete prostředky proti srážení krve nebo jiné léky ředící krev, konzultujte přijímání enzymů s lékařem. Některé enzymy (například bromelain) mohou krev také ředit, a tak by mohly způsobit komplikace.

Žádné trávení, které se uskuteční pomocí potravinových enzymů, jež obsahuje syrová strava, enzymové doplňky nebo čerstvé šťávy, by se však neuskutečnilo bez trávicích enzymů těla.

Doktor Edward Howell, jenž napsal knihu o enzimech, si všiml, že při narození jsou lidem dány omezené zásoby enzymů a že je na nás, abychom si své zásoby enzymů doplnili, abychom zajistili, že jejich životně důležitá práce bude vykonána. Pokud své zásoby nedoplníme, riskujeme, že onemocníme. Výkonnost enzymů je u každé osoby jiná, ale u všech se s věkem zmenšuje. Je proto důležité, kdykoli je to možné, zvyšovat jejich zásoby.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Nezapomeňte, že potravinové enzymy se zničí při teplotě nad 48 stupňů. Enzymatické činnosti brání také zmrazení – zničí se při něm nejméně 33–66 procent, pokud zmrazení trvá dlouhou dobu. Znamená to, že uvařené nebo zpracované jídlo obsahuje málo enzymů (pokud vůbec nějaké) a pokud jíme tento typ stravy, připravujeme si tak krátký a nepřilíš zdravý život. Je důležité konzumovat hodně syrového ovoce a zeleniny, protože to je živé jídlo; to je strava, ve které jsou enzymy živé – o tom jsme podrobně mluvili v minulé kapitole.

Nyní si zapamatujte, že čím více enzymů získáte, tím zdravější budete. Čím více syrového jídla zkonsumujete, tím více enzymů získáte, a tak pokud jíte hlavně vařenou stravu, považujte o přijímání enzymových doplňků.

ČTRNÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Během jednoho dne, zatímco budete jíst to, co běžně konzumujete, sledujte, kolik vašeho jídla bylo zahřáto na více než 48 stupňů nebo zmrazeno. Takto byste měli získat dobrou představu o tom, kolik procent vaší běžné stravy obsahuje živé enzymy.

Patnáctá kapitola

Problém geneticky upravených plodin

„Představuje to největší etický problém, jakému kdy věda čelila.“

Dr. George Wald, laureát Nobelovy ceny

Myslíte si, že nejíte geneticky upravené plodiny? Zamyslete se znovu. Pokud žijete ve Spojených státech amerických, Kanadě a Argentině – v zemích, které využívají 96 procent ze světových geneticky upravených potravin – je velká šance, že tento typ jídla nevědomě konzumujete.

Geny jsou stavební kameny života, které dávají všemu živému konkrétní charakteristické rysy, dělají brambor bramborem a člověka člověkem. Genetické inženýrství je věda o řezání, spojování a přenášení genů mezi vzájemně nesouvisejícími živými organismy, jež vytváří kombinace, které by nikdy ve volné přírodě neexistovaly. Ohromuje mě, že vědci opravdu dovedou změnit genetiku živých bytostí.

Cítím, že jsme Boží spolutvárci, kteří vždy s největší možnou pokorou slouží větší věci. Dnes se však zdá, že v některých využitích a postupech genetického inženýrství pokora a úcta chybějí. Kuřecí geny se využívají při pěstování brambor, tabákové geny se užívají u zeleniny (například u okurek a salátu) a v různých druzích jídla jsou pravidelně používané viry. Proč se tyto geny používají tak bezstarostně? Vlády a potravinářský průmysl v Evropě a Japonsku naše geneticky upravené plodiny často odmítají, pokud nejsou jasně označené. I když ještě nebyly dokončeny dostatečné vědecké testy, jež se týkají nežádoucích

vedlejších účinků, byly tyto plodiny už schváleny FDA a naší vládou (kterou financuje průmysl).

Několik posledních let existuje ve Světové obchodní organizaci spor, jenž se týká GMO (= geneticky modifikovaný organismus). Dohody o volném obchodu mezi Spojenými státy americkými a evropskými státy určují, že společnosti z těchto států mohou vyvážet a dovážet, cokoli chtějí, aniž by je omezovala vládní nařízení. Mnohé evropské země však zakázaly dovážet neoznačené GMO produkty a Američané říkají, že tento zákaz porušuje obchodní dohodu. Evropské země však odporují, že dovážené produkty by měly dodržovat stejné normy jako domácí výrobky.

Je zajímavé, že technologie genetického inženýrství se poprvé objevila u evropských společností, v polovině devadesátých let dvacátého století se však ozvaly aktivistické skupiny a spotřebitelé. Oproti tomu bylo do roku 1997 20 procent americké zemědělské půdy osázeno geneticky modifikovanými semeny bez toho, aby o tom cokoli věděli spotřebitelé a sdělovací prostředky. Dnes se ve Spojených státech takto upravené potraviny celostátně prodávají v supermarketech, a to *neoznačené*. Výjimkou může být produkce geneticky modifikovaných ryb. (Více o tom uvádím později v této kapitole.)

OSTRÁ POLEMIKA

Vědci a zemědělci napříč USA se proti geneticky upraveným plodinám důrazně ohrazují; vědci zdůrazňují fakt, že tato nová technologie se v praxi používá příliš krátkou dobu, a to bez přiměřených znalostí a testů. Doktor Gary Kaplan upozorňuje, že „tato technologie postupuje nepřesně, nekontrolovaně a namátkově – je to, jako by se operace srdce prováděla lopatou“. Doktor George Wald (laureát Nobelovy ceny z roku 1967) poznamenal: „Představuje to největší etický problém, jakému kdy věda čelila... My jsme přece neměli v plánu změnit samu strukturu přírody!“

Historie je plná vědeckých vynálezů, jež byly uvedeny do praxe předčasně a vedly ke katastrofálním a nepředvídaným vedlejším účinkům na životní prostředí i lidstvo. Například jen před půlstoletím byl velmi uznávaný vládou i vědci jako výborný pomocník pesticid DDT.

„Verejnost se neobává experimentální vědy, ale naprosto iracionálního rozhodnutí nechat ji vyjít ven z laboratorní do skutečného světa předtím, než jí zcela porozumíme.“
Boris Comins
německý biolog

Jaderná energie byla kdysi vychvalována jako nejčistší zdroj energie na Zemi a byla posuzována jako další šetrný zdroj energie.

Biotechnologické společnosti stále oslavují geneticky upravené plodiny jako řešení světového hladu, avšak mnoho odpůrců oponuje tím, že takto upravené potraviny nepotřebujeme a že je to jenom mýtus, protože na planetě se nachází více než dostatečné množství jídla.

Ve skutečnosti není problémem to, že nemáme dostatek jídla, ale to, že je problém dostat toto jídlo k lidem, kteří ho potřebují. (Více informací o hladu ve světě je v deváté kapitole nazvané „Poznejte svá požití“.) Peter Rosset (ředitel Food First's Institute for Food and Development Policy) uvádí: „Pokračují výzkumy, jež mají dokázat úspěšnost malých zemědělců, kteří používají jednoduché zemědělské techniky, jako je například střídání plodin. Takováto řešení možná nevyužívají špičkovou technologii, ale jsou vysoce výnosná. Velké společnosti by na nich nezbohatly, ale rodinní zemědělci jsou díky nim soběstační, ochrání tak půdu a zvýší agrobiodiverzitu – to přinese vysoce kvalitní přírodní potraviny, zvýšením možnosti získat jídlo se sníží chudoba, sníží se podvyživenost a zlepší se životy těch nejchudších.“

Protože nejvyspělejší státy tyto produkty odmítají, tlačí je biotechnologický průmysl do zemí třetího světa. V roce 1998 24 afrických zástupců vydalo prohlášení pro Světovou organizaci pro výživu, ve kterém se říká: „Nevěříme, že takové společnosti nebo genové technologie pomohou našim zemědělcům vyprodukovat potraviny, jež jsou ve dvacátém prvním století potřebné. Myslíme si však, že zničí naši rozmanitost, místní znalosti a udržitelný zemědělský systém, jež naši zemědělci vyvíjeli po tisíciletí, a tak podkopávají naši možnost užít se.“ Řešením pro rozvojové země je využití patentovaných semen a tradičních zemědělských technik, místo aby byly každý rok nuceny kupovat nová semena od biotechnologických společností.

Opravdu důležitou stránkou v etickém dilematu, které obklopuje GMO centra, jsou patenty na živé tvory! V roce 1970 Plant Variety Protection Act umožnil jedincům a společnostem, aby získali patent na semena rostlinných druhů, jež byla vyvinuta v laboratoři. Všechna geneticky modifikovaná semena dnes po celém světě prodává pět společností a kvůli patentovým zákonům zemědělci nemohou znovu použít ani uschovat semena bez svolení společnosti, která drží patent. Mnoho geneticky modifikovaných semen je navrženo tak, aby byla plodná jen jedno vegetační období, a tak jsou zemědělci nuceni koupit si každý rok novou dávku semen. Monsanto, společnost, jejíž semena jsou vyseta na více než 90 procentech světové půdy s GMO, žalovala stovky zemědělců kvůli porušení jejích patentů.

ETIKA ŽIVNÉ PŮDY ZMĚN

Všimněte si, že lidstvo má sklon posunovat své hranice, a my můžeme jen uvažovat, zda nejdeme příliš daleko a příliš rychle. Je etické produkovat geneticky upravené plodiny v takovém rozsahu jen kvůli většímu zisku a zákaznickově pohodlí? Lidé přebírají odpovědnost za to, že kvůli *předělání přírody* manipulují s geny různých druhů, které potřebovaly miliony let vývoje, aby se přizpůsobily určitým podmínkám. Doktor Joseph Moorman k tomu řekl: „Jídlo je součástí živné půdy, ve které má všechno svůj důvod. Všechno zde má svou úlohu. Co se s půdou stane, když vložíme do rajčat rybí geny? Nevíme.“

V současnosti, kdy můžeme změnit a ovládnout životní prostředí, je důležité, abychom vědomě drželi krok se svými schopnostmi. Nejde jen tak přes noc změnit biologii celého světa bez potřebných znalostí nebo souhlasu dalších pěti miliard lidí na planetě.

Obě strany mají v debatě o GMO své argumenty a dosud ještě nebylo nic prokázáno, ale je důležité si uvědomit, že lidé, již v Americe ovládají potravinářský a zemědělský průmysl, pocházejí ze stejného světa a mají stejné představy a názory. Vedoucí pracovníci biotechnologických a potravinářských společností a vládní úředníci mají na GMO stejný názor. Například Michael Taylor, který dohlíží na záležitosti spojené s GMO pro Úřad pro kontrolu potravin a léků (FDA), byl dříve společníkem v právníkové firmě, jež zastupovala Monsanto při jejích jednáních s americkou vládou. (Zdrojem této informace je kniha *Hope's Edge* [Břeh naděje] od Frances Moore Lappe, spoluzakladatelky Food First.) Je na vás zákazníci, abyste se informovali na GMO bez toho, abyste se spoléhali na vládní směrnice nebo normy FDA.

Mothers For Natural Law (skupina, která pozorně sleduje GMO) uvádí, že pokud se opravdu chcete vyhnout vlivu genetického inženýrství, musíte kupovat čerstvé bio produkty. Pokud chcete kupovat zpracovanou potravu a vyhnout se geneticky upraveným výrobkům, budete muset číst informace uvedené na produktech. Pokud štítek na jídle zmiňuje jakoukoli z dále uvedených přísad bez výslovného uvedení, že jde o bio produkt, potom je pravděpodobné, že výrobek obsahuje geneticky upravené přísady.



V současnosti jsou nejběžnějšími geneticky upravenými plodinami tyto:

- **Soja** a její deriváty včetně sojové mouky a sojového oleje (někdy se prodává jako olej na vaření bez upřesnění zdroje). Soja je velmi běžná ve zpracovaných jídlech, pekařském zboží, mase a potravě pro domácí zvířata. Je také běžná v jídle pro děti. Dále se používá jako krmivo pro zvířata a v tomto případě se vysoká koncentrace této škodlivé látky může objevit spíše v mase než v krmivu.

- **Zvířecí produkty.** Protože krmivo pro zvířata často obsahuje geneticky upravené organismy, může být jimi zasažena většina zvířecích produktů nebo vedlejších produktů.

- **Mléčné výrobky.** Pokud nejsou krávy krmeny ekologicky vypěstovaným krmivem, existuje velké riziko, že dostávají geneticky upravené krmivo.

- Mezi tyto potraviny patří také **kukuřice**. Můžete očekávat, že geneticky upravenou kukuřici najdete například v kukuřičných lupínkách a dalších běžných kukuřičných jídlech. Kukuřice se také hodně využívá jako krmivo pro zvířata.

- **Bavlníkový olej** a bavlněné látky. Jde o produkty, jež mohou obsahovat geneticky upravenou bavlnu nebo různé odvozené výrobky jako oblečení, ložní prádlo, chipsy, arašídové máslo a sušenky.

- **Kanola** (řepkové semeno) se nejčastěji užívá jako olej na vaření nebo v margarínech a jako náhrada tuku v másle. (To je důvod, proč ve 20. kapitole nazvané „Tuky a oleje“ doporučuju řepkový olej jenom z ekologicky pěstované řepky.)

- **Papája.** Pokud není bio, je nejspíš geneticky upravená.

Navíc uvádím následující geneticky upravenou zeleninu, plodiny a rostliny, jež byly FDA schváleny pro obchodní využití:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| - rajče | -cukrová řepa |
| - brambor | -radicchio |
| - rýže | -len (lněné semeno) |
| - ananasový meloun | -tykev |

Počet žádostí směřovaných k FDA na využití geneticky upravených výrobků rychle stoupá. Nedávná žádost společnosti Monsanto týkající se geneticky upravené pšenice však byla zamítnuta – jde o velký úspěch pro všechny odpůrce GMO.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Ve vašem místním supermarketu by měl být každý kousek ovoce a zeleniny označen malými nálepkami – jedná se o kódy PLU. Je užitečné znát, jak na těchto kódech PLU interpretovat číslice. Například všechna produkce s kódem začínajícím na číslici 9 je ekologická – to znamená, že produkty nebyly geneticky upraveny. Všechny kódy, jež začínají číslicí 8, patří mezi geneticky upravené.

PATNÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Podívejte se na internet na kódy PLU. Zjistěte si všechno, co potřebujete znát k tomu, abyste potraviny nakupovali moudře. Když už hledáte informace, podívejte se také na geneticky upravené produkty. Je důležité, abyste byli dobře informováni a poznali, kdy se jedná o GMO.

Šestnáctá kapitola

Pravda o bílkovinách

„Při dnešní typické stravě by se lidé měli obávat toho, že konzumují příliš mnoho bílkovin, a ne jejich nedostatek.“

Jako veganka, která jí převážně syrovou stravu, mám na konzumaci bílkovin možná trochu zaujaté názory. Nejím maso, tento tradiční zdroj bílkovin, a jsem naprosto zdravá. Já osobně nechápu všechen ten rozruch okolo zajištění dostatečného množství bílkovin; myslím si, že je to snadné, a doufám, že si totéž budete myslet i vy. Nezáleží na tom, jaký zdroj bílkovin si po přečtení této a následující kapitoly vyberete, hlavní je, abyste jedli uvědoměle – abyste nebrali žádnou informaci o výživě jako zákon, dokud důkladně neověříte její platnost.

Když jsem zkoumala téma této kapitoly, zjistila jsem, že si informace týkající se spotřeby bílkovin mohou odporovat, avšak poskytnu je tak objektivně, jak budu moci. Pokud budete chtít vědět více o zdravějších zdrojích proteinů v maso, přečtěte si 16. kapitolu a pokračujte 17. Doporučuju vám však, abyste tuto kapitolu četli s otevřenou myslí.

DEBATA O POTŘEBĚ BÍLKOVIN

Jeden z největších sporů, který se zabývá stravou a konzumací jídla, se týká bílkovin. Jaké množství bílkovin je dostatečné? Průměrný Američan, jenž se živí masem a brambory, zkonsumuje přes sto gramů bílkovin za den, což je nejméně dvakrát více, než nyní odborníci na výživu považují za nutné. Robert Garrison a Elizabeth Somer ve své knize *The Nutrition Desk Reference* (Údaje o výživě) uvádějí: „Američané jedí daleko více masa, než jejich těla potřebují. Tato nadbytečná spotřeba bílkovin zatěžuje ledviny a může přispět k degenerativním nemocím a obezitě.“ Někteří odborníci říkají, že denně potřebujeme dvacet gramů bílkovin, avšak World Health Organization doporučuje příjem 0,75 gramů bílkovin na každý kilogram tělesné hmotnosti a potřeba závisí také na věku, energetických potřebách a míře stresu životního stylu. Americká vláda uvádí 0,8 gramů na kilogram. Podle tohoto modelu se osobě s váhou okolo 59 kil doporučí příjem bílkovin okolo 46 až 50 gramů na den. Průměrný Američan tuto potřebu každý den pokryje a ještě častěji ji výrazně překročí.

Následuje tabulka, která uvádí množství bílkovin v některých oblíbených jídlech. Pomůže vám poznat, kolik toho musíte sníst, abyste získali množství bílkovin, jaké denně potřebujete.

„Je známo, že jakýkoli bezvýběrný rostlinný potravinový zdroj poskytuje více než dostatečné množství bílkovin.“
Doktor Neal Barnard

PŘIBLIŽNÉ MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN VE VYBRANÝCH JÍDLECH

Jídlo	Obsah bílkovin
hovězí maso	7 gramů na 31 gramů
drůbeží maso	7 gramů na 31 gramů
ryba	7 gramů na 31 gramů
velké vejce	7 gramů na 1 vejce
mléko	8 gramů na hrnek
sýr (čedar)	7 gramů na 31 gramů
chleba	4 gramy na 1 krajíc
obilnina	4 gramy na 1/2 hrnku
zelenina	2 gramy na 1/2 hrnku
sojové boby (suché)	10 gramů na 31 gramů
burské ořechy	7 gramů na 31 gramů
čočka (suchá)	6,5 gramu na 31 gramů
červené fazole	6 gramů na 31 gramů
opečené brambory	9 gramů na 31 gramů
kešu ořechy	5 gramů na 31 gramů

Všimněte si, že existují určité okolnosti, kdy můžete potřebovat více bílkovin, ne však o mnoho více – například během těhotenství a období kojení, intenzivního atletického nebo silového tréninku a během období, kdy jako dítě nebo mladistvý rostete. V takových případech vynásobte 0,8 gramu vaší tělesnou váhou – ale nepřehánějte to. Jak už bylo uvedeno dříve, vaše tělo nedovede využít nadbytečné bílkoviny a nadbytečná spotřeba může zatížit vaše ledviny a játra – orgány, jež vám pomáhají zbavit tělo odpadu. Jedna porce masa s potřebným množstvím bílkovin by měla být velká asi 93 gramy (velikost balíčku karet). Je tomu tak proto, že bílkoviny jsou i v mnoha dalších jídlech, které konzumujete.

PŘEKVAPIVÉ INFORMACE O BÍLKOVINÁCH

Mnozí z nás vědí, že bílkoviny jsou pro naše tělo nezbytné, ale mnoho osob si neuvědomuje, že příliš mnoho bílkovin může být pro naše zdraví nebezpečné. Ještě více překvapující je fakt, že pokud dlouho jíte stravu bohatou na bílkoviny, můžete ztloustnout.

Důvodem je to, že nadbytečný příjem bílkovin zvýší využití aminokyselin jako energetického zdroje, a tak poklesne potřeba těla, aby rozložilo tuk na energii, a zásoby tuku se zvýší.

Další možná překvapivou informací je, že maso, mléčné výrobky a vejce nejsou hlavními zdroji bílkovin. Mnoho Američanů tomu jen stěží uvěří. Odhaduje se, že typický Američan získá 72 procenta bílkovin ze živočišných produktů a pouhých 29 procent z rostlinné stravy. Je zajímavé, že myšlenka, že maso je nejdůležitější složkou lidské stravy, je založena na nyní už překonaném experimentu, který byl proveden na krysách v roce 1914. Mendel a Osborn tehdy zjistili, že krysy rostou rychleji, když dostávají živočišné bílkoviny, než když dostávají rostlinné. Avšak od té doby si badatelé uvědomili, že nutriční potřeby lidí se velice liší od potřeb krys: dokladem toho je i fakt, že mateřské mléko krys obsahuje 49 procent bílkovin, zatímco mateřské mléko u lidí obsahuje jen 1,4 procent.

Gorila je nejbližší příbuzný člověka ve zvířecí říši, je mu mnohem bližší než krysa. Zažívací soustava goril se velice podobá naší. V divočině u těchto goril převažuje rostlinná strava skládající se z bambusových listů a ovoce, přičemž množství získaných bílkovin je mezi 0,2 až 2,2 procenty – jde přibližně o stejné množství bílkovin, jaké je v lidském mateřském mléce. Jsou gorily kvůli tomuto „nedostatku“ bílkovin ve své stravě slabší? Nejsou; vzhledem ke své velikosti jsou gorily nejsilnějším zvířetem na světě, jsou desetkrát silnější než člověk. Ve skutečnosti je většina býložravců (jako skot, koně a sloni) známa svou silou a výdrží. Který masožravec má tolik síly a výdrže, aby mohl být využit jako tažné zvíře?

Při dnešní typické stravě by se lidé měli obávat toho, že konzumují příliš mnoho živočišných bílkovin, ne nedostatečné množství. Navíc ze studií, které srovnávaly masožravce a vegetariány, je zřejmé, že nejde jen o množství bílkovin, důležitý je také jejich zdroj. Zjistilo se, že nadbytečné množství bílkovin podporuje růst rakovinných buněk, a dále je známo, že způsobuje nemoci jater a ledvín, zažívací problémy, dnu a artritidu, osteoporózu a minerální nerovnováhu. Člověk, jež konzumuje stravu s velkým množstvím bílkovin, má častěji rakovinu



a dožívá se nižšího věku než ti, kdo konzumují vegetariánskou stravu s nízkým množstvím bílkovin.

ZAMYSLTE SE NAD SVÝMI ZDROJI BÍLKOVIN

Na rozdíl od rozšířeného názoru může vegetariánská strava více než naplnit naši denní potřebu bílkovin. Státní zdravotní organizace nyní doporučuje, aby denní příjem bílkovin byl mezi 2,5 až 8 procenty našeho denního příjmu kalorií. Tento příjem může snadno naplnit dokonce i striktní veganská strava skládající se z ovoce a zeleniny. Procento kalorií poskytovaných bílkovinami je ve špenátu 49 procent z celkového počtu kalorií, v brokolici 45 procent, v hlávkovém salátu 34 procent, v bramborách 11 procent, ve fazolích 26 procent, v jahodách, vodním melounu a broskvi 8 procent, v hrušce a banánu 5 procent. Proto můžeme uspokojit svou potřebu bílkovin bez kombinování potravin nebo přidávání bílkovinných doplňků.

Naše tělo získává z jídla osm esenciálních aminokyselin a každou z těchto aminokyselin můžeme najít v ovoci a zelenině. Tyto potřebné aminokyseliny obsahují mrkev, růžičková kapusta, hlávkové zelí, lilek, kukuřice, okurka, brambor, hrách, rajče a banán. Paavo Airola ve své knize *Are You Confused? (Jste zmatení?)* uvádí: „Je prakticky nemožné nezískat dostatek bílkovin, pokud jíte dostatek přírodních, syrové zeleniny.“

Nejlepšími a nejčistšími zdroji bílkovin jsou semena – máku, slunečnice, sezamu, konopí a lnu – a také zelenina a takzvané *superpotraviny*. Superpotraviny je vhodné jméno, protože jde o rostlinnou potravu s mimořádnými vlastnostmi; obsahují velkou řadu živin (některé se nikde jinde nevyskytují), vysoké množství minerálů a obvykle i všechny esenciální aminokyseliny.

Mezi mé oblíbené superpotraviny patří:

- **Spirulina** – řasa, která obsahuje nejvyšší koncentraci bílkovin na světě. Spirulinu už tisíce let konzumují domorodí obyvatelé v Africe.

- **Vodní řasy** – jsou některými považovány za dokonalé jídlo pro lidstvo; jde o výborný zdroj chlorofylu, stopových minerálů a aminokyselin. Mají vysoký obsah beta-karotenu a dalších karotenoidů (výborný zdroj vitamínu A). Podporují imunitní systém, funkci srdce, krevní oběh i trávení a dále pomáhají zlepšit paměť.

- **Chlorela** – řasa s vysokým obsahem bílkovin.

- **Divoce rostoucí kokosový ořech** – pro ty šťastlivce, již mají přístup k tropické hojnosti plodů, jsou divoce rostoucí kokosové ořechy nejneuvěřitelnější potravinou na světě. Často piju nápoj připravený smícháním dužiny a vody. Tyto kokosy jsou bohaté na minerály. Opravdu skvělé jídlo!

- **Konopná semínka** – obsahují jedinečnou škálu minerálů. Možná jde o nejlépe dostupný zdroj rostlinných bílkovin (edestin) a také omlazujících aminokyselin.

- **Včelí pyl** – mnozí ho považují za nejdokonalejší přírodní potravu; nejlepší je z přírody, ne z kultivovaných zdrojů.

- **Maca** – ačkoli ji ještě mnoho lidí neobjevilo a dívají se na ni jako na okrajovou plodinu, je vysoko v Andách, kde roste, dobře známá. Jde o příbuznou ředkvičky a je nejen bohatá na bílkoviny, ale také má vysoký obsah minerálů.

- **Goji*** – pochází z Tibetské náhorní plošiny a je považována za jednu z plodin, které mají největší obsah živin. V tibetském a čínském lékařství je legendární; váží si jí kvůli tomu, že je zdrojem síly a dlouhověkosti. Je nejen bohatá na látky působící proti stárnutí, ale také na antioxidanty, vitamíny a minerály.

Jak vidíte, že existuje široký a zajímavý výběr rostlinných zdrojů bílkovin. Pokud však jíte maso, je důležité, abyste vzali v úvahu všechny okolnosti, jež souvisí s takovýmto životním stylem – včetně toho, jaký druh masa jíte, odkud pochází, jak je připravené a jakou přílohu s ním konzumujete.

Jak jsem se už zmínila a jak vysvětlím podrobněji v následujících kapitolách, kvalita většiny masa v dnešních supermarketech je strašná. Zvířata jsou chována v podmínkách, které drasticky snižují kvalitu masa a poskytují živnou půdu pro mnoho nemocí. Chemické znečiš-

* Kustovnice čínská – pozn. překl.

tění řek, jezer a oceánů způsobuje, že dokonce i konzumace volně žijících ryb je riskantní, a i když je chov ryb podle některých norem spojovaný s jedy, jeho produkce se zvyšuje.

Mnoho lidí, již konzumují maso, které není dostatečně kvalitní, nepřidá do své stravy ovoce, zeleninu ani obilí bohaté na bílkoviny, minerály a vitaminy. Bílkoviny jsou důležité, ale naše tělo nepotřebuje jenom živiny: živočišný zdroj bílkovin nenabízí stejné množství minerálů a vitaminů, jež mají rostlinné zdroje. Z tohoto důvodu může člověk, který jí stravu bohatou na bílkoviny, ignorovat některou jinou důležitou potravu.

Pro vegetariány je samozřejmě snadné přehlížet určité stránky výživy. Pokud vypustíte z jídelníčku maso, zdraví se vám nezlepší, pokud tuto změnu nepodpoříte velkým množstvím nezpracovaných bio potravin. Někteří vegetariáni, kteří jedí nekvalitní potraviny (nahradili maso velkým množstvím zpracovaných sacharidů, cukrů a rostlinných olejů), mohou tímto způsobem stravy ohrozit své zdraví.

JAKÉ BÍLKOVINY? VYBERTE SI

Důvodem, proč se tak moc zajímáme o to, jestli máme dostatek bílkovin, je fakt, že bílkoviny obsahují aminokyseliny, jež se využívají pro růst a pro opravu buněk. Existuje 25 druhů aminokyselin. Osm z nich je esenciálních – to znamená, že je tělo neumí vyrobit, ale potřebuje je. Některé bílkoviny obsahují všech osm esenciálních aminokyselin. Mezi jídlo s těmito bílkovinami patří maso z dobytka, ryby, vejce, mléčné výrobky a některá rostlinná strava jako merlík, avokádo a také ořechy a semena.

Následuje stručný seznam, který vyjmenovává některé běžné zdroje bílkovin, u nichž se objevuje všech osm esenciálních aminokyselin.

Zdroje bílkovin, které obsahují všech osm esenciálních aminokyselin

Zvíře	Zelenina
maso z dobytka	merlík
mléčné výrobky	avokádo
vejce	proso
ryba	konopí
mléko	soja

Mezi zdroje všech esenciálních aminokyselin patří také superpotraviny jako spirulina, sinice a chlorela.

Zeleninu můžete také různě kombinovat, a získat tak všech osm esenciálních aminokyselin – například můžete jíst obilí (neloupanou rýži, čápátí, celozrnný chleba) a luštěniny (čočku, hrách nebo fazole) nebo obilí a ořechy (například celozrnný chléb s nějakým druhem ořechové pomazánky).

VÝBĚR ZDRAVĚJŠÍHO MASA

Pokud chcete do své stravy zahrnout i živočišné bílkoviny, přemýšlejte o jeho zdroji. Maso ze zvířat, která jsou chována jenom na pastvinách, může chutnat nápadně odlišně od toho, jež pochází z průmyslových zdrojů a na pultech je už v plastovém obalu. Obliba masa z ekologicky chovaných zvířat vzrůstá, a to nejen proto, že daleko lépe chutná, ale také že je zdravější.

Produkty z tohoto druhu masa najdete v některých obchodech s bio potravinami, stále častěji i v tradičních supermarketech (především pokud požádáte jejich vedení, aby se jím zásobovalo!) a rovněž na internetu. Více o tom zjistíte v následující kapitole.

SLOVA NA ZÁVĚR

Je moudré zajistit, aby bílkoviny, které v potravě přijímáte – stejně jako všechny další živiny, jež konzumujete – byly v přírodní živé formě, jež se snadno vstřebává; tak se vybudují zdravé nové buňky. Je pro naše dobro, abychom se soustředili spíše na kvalitu než na množství živin v naší stravě – především pokud jde o bílkoviny. Zastávám názor, že syrové ovoce a zelenina jsou mnohem zdravějším zdrojem bílkovin než živočišné produkty.

Všimněte si, že mnoho lidí má menší apetit a cítí se spokojenější, plní energie a schopnější zvládnout stres, jestliže jedí přiměřené množství bílkovin. Stejně jako u jakýchkoli jiných typů potravin prozkoumejte reakce svého těla a zeptejte se své intuice, jaká je vaše nutriční potřeba. Pokud zjistíte, že toužíte po mase nebo jiném jídle s vysokým obsahem bílkovin, je to proto, že potřebujete množství bílkovin zvýšit.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Nezáleží na tom, jak to vypadá v dnešní době, kdy jsou velké kusy maso normou – zdravá porce není veliká jako talíř. Až budete jíst bílkoviny, možná se vám následující informace budou hodit.

- velikost jedné porce hovězího masa, kuřete nebo ryby = balíček karet nebo velikost dlaně ženské ruky
- velikost jedné porce masové koule = pingpongový míček
- velikost jedné porce upečeného mletého masa (karbanátek; náhražkou může být soja) = hokejový puk

ŠESTNÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Udělejte si chvilku čas a podle norem svého ministerstva zdravotnictví si spočítejte, kolik bílkovin potřebujete. Množství, jaké potřebujete, je obvykle značně menší než množství, jež většina lidí běžně přijímá. Postupujte následovně:

Vynásobte 0,8 vaší váhou v kilogramech. Výsledek, který se rovná množství bílkovin, jaké potřebujete na den, je změřen v gramech. (Podívejte se v této kapitole na uvedenou tabulku, abyste zjistili množství gramů v typických potravinách.) Číslo můžete zaokrouhlit.

Například muž, jenž váží 62 kilogramů, bude potřebovat 50 gramů bílkovin denně ($0,8 \times 62 = 49,6$ gramů).

Sedmnáctá kapitola

Volný chov

„Velikost národa a jeho mravní vývoj může být měřen způsobem, jakým se chová ke zvířatům.“

Mahátma Gándhí

Jela jsem s přítelem směrem k Mount Shasta v Kalifornii a vypadalo to na krásný den. Modré nebe bylo poseto bílými obláčky a potom jsem na obzoru spatřila něco, co jsem nemohla rozéznat. Ve stejnou dobu jsem ucítila zápach tak silný, že jsem si musela zakrýt nos rukávem. Ukázala jsem na černou krajinu a vykřikla: „Co to sakra je?“ Mhouřili jsme oči, dokud se tisíce černých skvrn nepřiblížilo a my jsme si neuvědomili, že to jsou krávy. Byly vyrovnané v řadě ve stájích, kam až oko dohlédlo, stály bok po boku na těsném prostoru v tom, co se ukázalo být jejich výkaly. Nikde nebyl ani kousíček zelené trávy. Můj přítel podotkl: „To je zemědělský konglomerát – komerční výkrmna.“ Spadla mi čelist a zůstala jsem na něj nevěřícně zírat. Řekla jsem: „To není jenom nehumánní, to je odporné.“

To je jen malý obrázek toho, co se v současnosti děje nejen s dobytčím, ale také s drůbeží a prasaty.

Jako většina konglomerátů je masný průmysl řízen ziskovostí a efektivitou, a tak humánní jednání a svědomí nejsou vysoko na jeho seznamu priorit – důkazem je nedostatek lásky.

„Faktem je, že si zvířata za slouží určitou míru soucitu během posledních dvou desetiletí je technika na porážení hospodářských zvířat stále krutější.“

Erik Marcus autor knihy *Vegan – The New Ethics of Eating*

BLIŽŠÍ POHLED

Pro krávy je přirozené žrát trávu, protože mají čtyři žaludky, které trávu lehce přemění na bílkoviny. Pokud je však krmíme těžkou, škrobovitou potravou výkrmem, následují zdravotní problémy – ty jsou nejčastěji řešeny denní dávkou antibiotik. Do krmiva jsou také přidávány různé přísady, jež mají zaručit, aby zvířata rostla tak rychle, jak je to možné (například rozpuštěný tuk a bílkoviny). Navíc jsou zvířatům běžné vstříkovány růstové hormony. To není to nejhorší – krávy se sotva hýbou a vůbec nevyjdou na pastvinu – ale pro industrializované zemědělce je jediným důležitým faktorem, jak rychle může skot dosáhnout výtěžné váhy.

Jako by to nebylo málo, existuje něco ještě horšího – industrializovaná drůbež a prasečí farmy. Dobytek je alespoň venku ve volné přírodě a svítí na něj slunce. Kuřata jsou zavřena v kovových klecích a nacpaná jsou tam tak těsně, že se často klovou a navzájem zabíjejí. Jaké je řešení? Zkrátí se jim zobák! Ze stejného důvodu se odstraňují prasatům ocásky. Zvířata prožívají takový stres, že se za každou cenu chtějí dostat z kleci ven; mají zlomené kosti, kožní problémy, otevřené rány a nádory – a to uvádím jenom některá jejich onemocnění. Scény z industrializovaných jatek jsou dokonce ještě horší.

Udělejte si sami obrázek.

U stravy, která nasytí duši – jež je založena na konzumaci toho, co je s láskou pěstováno, vybráno, připraveno a podáno – nejsou tyto zemědělské metody přijatelné.

LEPŠÍ ZPŮSOB

Naštěstí pro ty, kdo stále chtějí jíst maso, existují farmáři, kteří praktikují soucitný způsob chování dobytka. Stejně jako si můžete zvolit bio výrobky, můžete si zvolit zdravější a laskavější přístup k masu a mléčným výrobkům. Eric Schlosser ve své knize *Fast Food Nation* (Národ rychlého občerstvení) píše o své návštěvě farmy Dalea Lasatera, který chová dobytek způsobem, jaký neškodí zákazníkovi ani půdě. Dobytek na této farmě nikdy nebyl ve výkrmné ohradě a místo toho se pase na otevřené pláni.

Tento farmář se rozhodl, že bude produkovat maso, jež je zdravější a bezpečnější – nepoužívá hormony ani anabolické steroidy, a přírodní je dokonce i tráva, jíž se dobytek krmí, neboť nikdy nebyla ošetřena umělými hnojivy ani pesticidy. Srovnajte to s krmivem s hormony a steroidy, syntetickou potravou, kterou se krmí konvenčně chovaná hospodářská zvířata.

Lasater se snaží ochránit přirozenou rovnováhu, a tak nikdy nezabíjí kojoty ani žádné jiné místní predátory. Schlosser napsal, že filozofií této farmy je: „Příroda je chytrá jako liška.“

Pokud zvířatům umožníte jíst plodiny, jež jsou opravdu přírodní, je to po ně nejen nejhumánnější, ale také to je nejzdravější pro jejich konzumenta. Pokud si zvířata potravu získávají zobáním, pasením nebo hrabáním, následují své základní instinkty, a jestliže to spojíte s pobytem na čerstvém vzduchu a na slunci, podporujete tak život bez stresu. Následkem toho dojde k mnohem menšímu používání látek, které způsobují poškození – například antibiotik.

Pokud jíte produkty z volně se pasoucích a trávou krměných zvířat, všimnete si jasněho rozdílu oproti velkovýrobě – jejich maso má odlišnou chuť! Věřím, že je to proto, že buňky masa nejsou protkány žádnými přísadami ani toxiny.

Neexistují žádné národní normy, které by požadovaly, aby se produkty z volně se pasoucích a trávou krměných zvířat označovaly*, proto je důležité znát zdroje. Uvádím několik nápadů, jak si můžete vybrat dodavatele:

- **Kupujte přímo od výrobce.** Podívejte se, jestli nenajdete farmu, jež se nachází blízko vás. Využijte například oficiální stránky PROBIO LIGY, která zastřešuje bio výrobce v ČR.

www.eatwild.com, www.probioliga.cz

- **The Eat Well Guide.** Vyzkoušejte tento anglický vyhledávač. www.eatwellguide.org

- **Najděte řezníka, kterému věříte.** Někteří lidé mají dlouholeté dobré vztahy s pěstiteli potravin, již mají dostatek zkušeností a mohou vám říct, které maso je čerstvé a odkud přesně pochází.

* V ČR jsou tyto produkty označeny jako bio nebo „z volného chovu“ – pozn. red.

- **Nakupujte v obchodech s bio potravinami.** Ve větších obchodech s bio potravinami existují oddělení s masem. Nebojte se osoby za pultem zeptat na maso, které mají na skladě.

POMŮŽE VÁM, KDYŽ SI PŘEČTETE ETIKETY

Dále uvádím přesné definice, které popisují některé druhy masa, jež můžete koupit ve větších obchodech a supermarketových řetězcích:

- **Kontrolované** – v ČR jsou všechny masné výrobky kontrolované

- **Bio***:

-uspokojení specifických potřeb zvířat (ustájení, větrání, prostor, světlo atd.)

-stálý přístup na otevřená prostranství

-stanovení horní meze pro množství použitých statkových hnojiv na hektar

-zakázáno je mrzačení zvířat

-krmení zvířat trávou, pící a krmivými vyprodukovanými v souladu s pravidly ekologického zemědělství, nejlépe pocházejícími z vlastního zemědělského podniku

-péče o zvířata vychází z prevence nálezů, nikoli léčby

-není povoleno preventivní používání chemicky syntetizovaných alopatických léčiv

Dodržování těchto požadavků musejí zemědělci zdokumentovat a na místě je ověřit pověřený úředník.

- **Košer** – toto označení se může používat pouze u výrobků z dobytka a drůbeže, jež byly připraveny podle zásad košer jídla. (Více ve 28 kapitole nazvané „Košer jídlo“.)

- **Čerstvé** – upravuje vyhláška č. 654/2004 Sb., o veterinárních požadavcích na čerstvé maso, takto: „Maso včetně masa baleného vakuově nebo

* Vyňato ze zákona ČR č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství.

v ochranné atmosféře, k jehož uchování nebylo použito jiného ošetření než chlazení nebo zmrazení.“

- **Z volného chovu** – chovatelé musejí dokázat, že drůbež může pobývat venku. Všimněte si, že slovo *umožnit* neznamena, že zvířata venku byla!

- **Bez hormonů** – znamená to chov bez použití hormonů. Výrobce musí doložit dokumentaci, ale nedělají se žádné testy, aby se její pravdivost ověřila; v ČR se maso takto neoznačuje.

- **Bez antibiotik** – toto označení může být užito, pokud je USDA předložena dostatečná dokumentace, ale ta se nekontroluje.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Jane Goodall je přední světová odbornice na šimpanze. V roce 1984 dostala cenu J. Paul Getty Wildlife Conservation Prize za to, že pomohla milionům lidí porozumět tomu, jak je pro život na této planetě důležitá ochrana zvířat žijících ve volné přírodě. Seznam jejích dalších ocenění by naplnil stránky. Mezi vědeckými názory o vývoji lidí působí její výzkum a díla stále převratně. Nyní dopsala novou knihu, kterou nazvala *Harvest for Hope* (Sklizeň pro naději); v ní obhajuje humánní zacházení se zvířaty, kterým můžeme naši planetu léčit. Toto dílo obsahuje i názory na uvědomělé přijímání potravy. Velmi vám doporučuji její poslední knihu, jež je dostupná na Amazon.com.

„Většina lidí je v podstatě čestná; většina lidí nerada myslí na zvířata, která v našich rukách trpí; většina lidí chce přispět k tomu, aby byl svět lepší – jen nevědí přesně, co mohou udělat. Tak pojďme spojit síly a toto týrání milionů zvířat nedovolme. Každý z nás může přispět se svou troškou. Můžeme změnit způsob, jakým jíme. Můžeme odmítnout nakupovat jídlo ze zvířat, jež byla chována nehumánními zemědělskými metodami, a tak svými penězi lobbovat za změnu.“

„Pokud si vyberáme, nevolíme si pouze své zdraví, ale pomáháme změnit celý způsob hospodářství, jenž by měl dominovat.“
- Anna Lappe a Bryant Terry, autoři knihy *Grub*

„Kvalita masa je přímo úměrná kvalitě života samotných zvířat.“
- Hester Blum, autorka knihy *Grub*

Jane Goodall

SEDMNÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Pokud jíte maso, najděte si zdroj produktů ze zvířat, která měla možnost volné pastvy, a pomocí všech pěti smyslů ho prozkoumejte. Zatímco toto maso jíte, uvědomte si, že nejen krmíte tělo, ale také zaujímáte stanovisko – podporujete uvědomělejší a udržitelnější svět.

Osmnáctá kapitola

Dostanete bio mléko?

„Kdokoli je laskavý k Božím stvořením,
je laskavý k sobě.“

Přemýšlejte o starých dobrých časech na farmě a mezi představami, které jste si asi vykouzlili, by mohl být také farmář Joe oblečený v montérkách a jeho dřevěná podnožka, již vidíme vedle krávy Bessie. Tento farmář by mohl sedět a šťastně dojit. Možná si v duchu také představujete, jak do vědra stéká teplý bílý proud mléka.

Mléko je jednou z nejoblíbenějších potravin. Dnes to ale na mléčné farmě vypadá úplně jinak, neboť mlékárenský průmysl je velký byznys (jen v USA má tento průmysl zisk osmnáct miliard).

V minulých letech se mnoho lidí spoléhalo na mléko jako na zdroj vysoce kvalitních bílkovin; nyní se do popředí zájmu dostalo bio mléko. Pokud máte štěstí, můžete v místních obchodech s bio potravinami a supermarketech najít nejen několik značek bio mléka, ale také bio máslo, jogurty, sýry a zmrzliny. I když je cena konvenčních mléčných výrobků podstatně nižší, během posledních deseti let se zvýšil počet lidí, kteří požadují ekologický výrobek. Proč?

Aisha Ikramuddin spolu s Mothers and Others for Livable Planet vydává *Mother's Milk List*, na němž uvádí mléčné produkty, které jsou kontrolované a neobsahují hormony. Všimla si: „Lidé se zajímají

„Co přitáhne více vědecké pozornosti k hospodárení na pastvinách? Tlak osvícené veřejnosti?“
Jo Robinson
autorka knihy
Pasture Perfect

o to, zda jsou v jejich mléce hormony nebo antibiotika. Dokonce i když FDA tvrdí, že [konveční] mléko je bezpečné, zákazníci si tím nejsou jistí.“

PROČ VŠECHEN TEN ZÁJEM?

Spotřebitelé jsou znepokojeni především geneticky upravenou látkou nazývanou rBGH* a růstovými hormony, jež se podávají přibližně 30 procentům krav, které se chovají konvenčním způsobem. Tento růstový hormon zvýšil produkci mléka o 15 procent. Ačkoliv je tato látka v Evropě a Kanadě zakázaná, ve Spojených státech se používá od roku 1993, kdy byla poprvé vyzkoušena. O jejím užívání se vedou velké diskuze a objevila se teorie, že pití mléka krav, kterým bylo podáno rBGH, může způsobit rakovinu.

Dalším významným důvodem, proč je třeba nesouhlasit s užitím hormonů, je fakt, že u krav způsobují nežádoucí účinky. Zvířata trpí například mastitidou (zánětem vemene) a stresem, neboť stojí vedle sebe a jsou připojena k obrovskému ocelovému stroji na dojení. V těchto nehumánních životních podmínkách pak jen stěží přežívají. Záznamy ukazují, že v Kalifornii je na tom zdravotně špatně jedna kráva ze čtyř, jež jsou chované na mléko. Takové zvíře padá vyčerpáním, protože není schopné unést svou vlastní váhu.

I kdyby neexistovaly obavy o vlastní zdraví kvůli užívání rBGH ani problémy jeho vlivu na zvířata, je jasné, že nepotřebujeme, aby naše krávy dojily více mléka. Americká vláda v současnosti přispívá na mlékárenský průmysl tím, že každý rok vykoupí přebytečné mléko za dvě miliardy dolarů!

UMÍRNĚNÉ PITÍ MLÉKA

Je mléko pro naše tělo skutečně dobré? Možná ano, ale ne natolik, jak nás přesvědčují masivní reklamní kampaně.

Dairy Management Inc. má jediný cíl – zvýšit poptávku po amerických mléčných výrobcích. V roce 2003 měli marketingový rozpočet více než 165 milionů dolarů. To je podezřele příliš. Kdo je jejich cílovou skupinou? Děti ve věku 6–12 let a jejich matky. Aby ovlivnili nakupování mléka, prodávají ho na školách učitelům, studentům, vy-

chovatelům a kuchařům; tak se mléčné výrobky dostávají nejen do jídel, ale i do tříd.

Mnoho lidí věří, že mohou získat přiměřené množství bílkovin a vápníku z mléčných výrobků, protože mlékárenský průmysl je po desetiletí učí svou vlastní verzi výživy – a docela úspěšně.

Právě v minulých letech nutriční vzdělávací programy zasáhly přes dvanáct milionů studentů a naučily je, že mléčné výrobky jsou klíčem k jejich zdraví. Právě tehdy badatel T. Collin Campbell ve své knize *The China Study* (Čínská studie) uvádí: „Mlékárenský průmysl utratí od čtyř do pěti milionů dolarů ročně na výzkum, který má nalézt něco zdravého, o čem by se mluvilo.“

Skutečnost je taková, že mnozí lidé jsou na mléko alergičtí nebo na ně reagují nesnášenlivě.

NESNÁŠENLIVOST MLÉKA

Zatímco kravské mléko je tradiční potravinou v oblastech s dlouhými zimami, jako je severní Evropa, v ostatních oblastech světa tradiční není. Při trávení mléka je potřeba enzym nazývaný *laktáza*, který mají děti (tento enzym se u nich ztrácí po druhém roce života). Mléko výborně snášejí dospělí, již pocházejí z oblastí, kde se mléko tradičně konzumuje, ale v případě mnoha lidí z jihovýchodní Asie nebo z Afriky tomu tak není.

V Americe je alergie na mléko nejběžnější, následuje ji alergie na lepek. Když někdo konzumuje potravinový alergen, jako je mléko, dojde v jeho žaludku k silné imunitní reakci. Bílé krvinky spěchají do žaludku, opustí ostatní oblasti těla a potom se často objeví infekce krčních mandlí, zánět dutin a uší. Mnoho lidí také zjišťuje, že mléčné výrobky u nich příliš posilují produkci hlenu. Přírodní léčitel a odborník na výživu Paul Bergner, autor knihy *The Healing Power of Minerals and Trace Elements* (Léčivá síla minerálů a stopových prvků), napsal o setkání s lékařem z ORL: „[Specialista] mi řekl, že by mohl předejít 25 procentům operací, kdyby byla prověřená alergie na kravské mléko.“

Národy, jež tradičně konzumují mléčné výrobky, vyrábějí kysané produkty, jako je jogurt nebo podmáslí, které obsahují upravené mléčné bílkoviny (tím se tělu usnadní jejich rozložení). Proces pasterizace však v mléce zničí enzymy a způsobí, že jejich strávení je obtížnější než u syrového mléka v přírodním stavu. Jedinci, již jsou citliví na máslo, mohou jíst ghí (přepuštěné máslo – více ve 20. kapitole nazvané „Tuky a oleje“).

* Recombined Bovine Growth Hormone – geneticky upravený růstový hormon – pozn. red.

PRAVDA O MLÉCE

Produkty z mléka a sýry jsou plné tuku a cholesterolu a mohou obsahovat pesticidy, antibiotika a znečišťující látky, které mohou vést ke zdravotním problémům. Tuk v mléce může být jedním z nejvýživnějších zdrojů tuku, jež jsou pro člověka dostupné. Je bohatý na vitamin A a má ideální poměr esenciálních mastných kyselin (poměr kyseliny omega-6 ke kyselině omega-3 je asi 1:1), platí to však jen tehdy, když mléko pochází od krav, které se pásly na pastvině. Vezměte jednu třetinu trávy a nahradte ji zrním: potom se obsah kyseliny omega-3 v mléce sníží, zatímco obsah kyseliny omega-6 vzroste, a tak dojde k narušení esenciální rovnováhy. Pokud nahradíte dvě třetiny trávy zrním, mléko bude mít nevyvážený poměr mezi kyselinami omega-6 a omega-3 – to je poměr, který způsobuje mnoho nemocí včetně deprese, cukrovky, obezity, alergie a různých druhů rakoviny. Mnohé mléko na pultech supermarketů má tento poměr ještě větší, protože krávy, od nichž pochází, nemohou na pastvu vůbec.

Mléko přispívá k růstu silných kostí a zdravým zubům – avšak existují dobré důkazy, proč se domníváme, že konzumace mléka zvyšuje riziko osteoporózy. Michael Murray ve své knize *Healing Foods* (Léčivé jídlo) říká: „Jednou z prvních stop, že konzumace mléka nemusí být pro zdraví kostí prospěšná, byla data ukazující, že země s nejvyšším příjmem mléčných výrobků mají nejvyšší míru zlomenin žeber na osobu.“ Závěry z výzkumu Nurses Health Study, jež zahrnoval 77 761 žen, ukázaly, že čím víc mléka žena konzumuje, tím je větší pravděpodobnost, že si zlomí žebro! (Cvičení, konzumace potravin bohatých na vápník, jako je špenát, kapusta a mandle, jsou ve skutečnosti pro prevenci osteoporózy důležitější.)

Můžete se rozhodnout – pokud chcete mléčné výrobky jíst a snášíte je dobře, potom je jezte uvědoměle a s mírou, a kdykoli to bude možné, tak si vybírejte bio výrobky.

„Jsme obelhaní, že náš průmyslový přístup k zemědělství – s nejnovějšími genetickými úpravami – je ztělesněním pokroku, ale bohužel to může být ta největší iluze ze všech.“

Anna Lappe
a Bryant Terry
autorky knihy
Grub

EKOLOGICKÉ MLÉČNÉ FARMY

Naštěstí se rozvíjí ekologický mlékárenský průmysl. Mluvčí Horizon Organic Dairy, který je největším producentem bio mléka a mléčných výrobků v USA, poznamenala: „Cítíme, že by zemědělství mělo být vedeno způsobem, který životnímu prostředí škodí co nejméně. To je naším úkolem. Pokud přijdeme o představu, co je ekologické, přijdeme o podstatu naší práce.“ Krávy z Horizon Organic Dairy nedostávají žádná antibiotika ani růstové hormony a přežívají (docela šťastně) na stravě bez chemikálií a na čerstvém vzduchu, slunci a na ekologickém krmivu.

Další (mnohem menší) farmou je Straus Family Creamery, jedná se o rodinnou mléčnou farmu umístěnou na severu San Franciska. Mléko prodávají ve skleněných lahvích a místo používání antibiotik – které se tak velmi praktikuje v konvenčním mlékárenském světě – se spoléhají na homeopatické léky.

Tento podnik a mnoho dalších dokládají, že pokud člověk pracuje se zvířaty se soucitem, přináší to nejen velký úspěch, ale také hlubší pocit spojení s celou planetou. Pomáhají nám poznat, že můžeme zvířatům, která nám tak dobře slouží, projevit úctu, vděčnost a lásku a že necitlivý přístup konglomerátů nesmí být akceptovaný jako jediná možná cesta.

Nyní uvádím seznam zdrojů, který vám pomůže zjistit více o ekologických mlékárnách, a také zde můžete zjistit, kde je ve svém okolí můžete najít*.

www.olma.cz
www.kozimleko.cz
http://epona.wz.cz
www.biofarmajure.wz.cz
www.biofarma-slunecna.cz
www.crossroads.cz
www.ekofarmadeblin.cz
www.kozodoj.cz
www.stonyfield.com
www.mandragora-roznov.cz

* Seznam je upraven pro české čtenáře – pozn. red.

Abyste získali úplný seznam mléčných výrobků, které jsou kontrolované a neobsahují rBGH, kontaktujte Pro-Bio Ligu - (www.biospotrebitel.cz).

Všimněte si: Bohužel na krabicích od mléka není uvedeno, jestli byly krávy krmeny trávou, nebo upraveným obilím. Dokonce ani u bio výrobků není zaručeno, že se krávy pásly na pastvině. Na tuto skutečnost se zeptejte u příslušného výrobce.

A CO KOZÍ MLÉKO?

Ve Spojených státech považujeme kozí mléko především za alternativu ke kravskému mléku, ale v mnoha částech světa je tomu naopak. Celosvětově více lidí pije kozí mléko než kravské. Možná je to proto, že kozy mají menší spotřebu jídla a zaberou menší pastevní plochu než krávy, a tak v některých rodinách třetího světa koza poskytuje mléko pro rodinné potřeby. Když jsem byla v Indii, zjistila jsem, že je ve vesnicích docela běžné, že tři generace rodiny a jejich koza spolu šťastně obývají malý domek!

Kozí mléko má pověst dobře stravitelného mléčného produktu – dokonce ještě lépe stravitelného než kravské mléko – a méně lidí je na ně alergických.

Takováto jsou fakta:

- **Vitaminy a minerály** – kozí mléko obsahuje o 47 procent více vitamínu A, o 13 procent více vápníku, o 25 procent vitamínu B6, o 134 procent více draslíku, 27 procent selenu, třikrát více niacinu a čtyřikrát více mědi.

- **Kravské mléko** obsahuje pětikrát více vitamínu B-12 než kozí mléko a desetkrát více kyseliny listové. To je důvod, proč na obalech oblíbených značek kozího mléka najdete občas nápis – obsahuje kyselinu listovou.

- **Bílkoviny** – složení bílkovin kozího mléka je odlišné od kravského mléka. Díky působení žaludečních kyselin, které způsobují, že je rychleji a snáze stravitelné, se z něj tvoří jemnější tvaroh. Kozí mléko také postrádá bílkovinu kasein, jež se nachází v kravském mléce a může vyvolat alergické reakce.

- **Tuky** – 31 gramů kozího mléka obsahuje asi deset gramů tuku, ale v celém balení kravského mléka je jen 8–9 gramů tuku; protože však tuk v kozím mléce vytváří kuličky, které se neshlukují dohromady, je toto mléko snadněji stravitelné.

Průmysl, který produkuje kozí mléko, je v současnosti ve Spojených státech relativně malý, ale poptávka po tomto mléce vzrůstá. Pokud kupujete kozí mléko, ověřte si jeho kvalitu stejně jako v případě kravského. I když je těžké najít ekologicky vyrobené kozí mléko, existují kontrolované zdroje, jež nepoužívají antibiotika ani kravské růstové hormony (rBGH).

Některé zdroje kozího mléka jsme uvedli u výčtu farem na mléko kravské.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

*V Indii se kráva tradičně považuje za posvátné zvíře. Starověké védské texty chválí mléko jako zázračný pokrm a zamýšlí se nad tím, že obsahuje všechny živiny, které jsou potřeba pro dobré zdraví. Vědy dodávají, že mléko podporuje mozkovou tkáň potřebnou pro porozumění bohu Kršnovi. V době, kdy texty vznikly, se mnoho jogínů živilo pouze mlékem, kterého bylo tolik, že ho hospodáři rozdávali. Protože mléko vyživuje lidi po stránce fyzické i duchovní, bylo považováno za nejdůležitější ze všech potravin nezbytných pro civilizovanou společnost. Proto miliony hinduistů považují krávu za dar bohů lidstvu. Tento názor má mnohem hlubší podtext, když si uvědomíme, že kráva nejen dodává mléko, ale také je symbolem bohyně Matky. V Indii byla vždy starost o krávy, zemi a sebe sama propojena. Je zajímavé, že řecké slovo *gaia* a sanskrtské slovo *gau* odkazují zároveň k zemi i kravám.*

Je produkce mléka ve velkém měřítku skutečně nejlepší cestou, jak uctít Matku krávu a Matku Zemi?

OSMNÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Půjčte si film *The Corporation (Společnost)*, abyste zjistili více o rBGH a mlékárenském průmyslu. Opravdu vám otevře oči!

Pokud jste to ještě neudělali, začněte přecházet na mléčné bio výrobky. Až to uděláte, srovnejte jejich chuť s konvečními mléčnými produkty, které jste jedli a pili v minulosti.

Devatenáctá kapitola

Konzumace ryb

To je úlovek!

„V hrsti mořské vody..., v hrsti Boží... nemůžeš spočítat všechny extatický život, který tam tančí. Pro bystrozraké mystické oči v tomto až po okraj naplněném rozpustilém světě neexistuje osamělost.“

Háfiz, súfijský básník

V moři jsem zažila mnoho okamžiků, kdy jsem hluboce komunikovala s vodním světem, o kterém se při pohledu z pevniny zdá, že postrádá život. Plavu v moři, a když pobývám na Floridě, jsem s ním ve spojení každý den (ať prší nebo svítí slunce). Za úsvitu jsem v něm docela často jediná.

Plně vnímám vznešenost moře a okamžiky, kdy je ticho přerušeno rejnokem nebo delfínem, jenž přede mnou vyskočí z hloubky a dopadne do rozšiřujícího se světla vycházejícího slunce. V těchto chvílích se zdá, jako by byl od Boha vyslán posel, aby mě vyzval, abych dál pokračovala v lidském klamu, že jde jen o mé moře. Slova *já, můj* jsou signálem oddělení od celku a hluboké pokory.

Je pro mě těžké představit si svět bez této jedinečné nádhery, avšak život v našich mořích je v ohrožení...

„Je nezbytné, aby si ekologicky myslící lidé vybrali mořské produkty moudře a se zřetelem na jejich udržitelnost.“
Jeff Cox, autor knihy *The Organic Cook's Bible*

ZMĚNA SVĚTA

Po celém světě lidé jedí více mořských ryb než dříve; není to jen proto, že stoupá počet evropského obyvatelstva, ale také proto, že lidé vědomě pečují o své zdraví, a proto si častěji vybírají mořské produkty jako zdroj bílkovin. Důvodem je také fakt, že si ve vzrůstající míře si uvědomují prospěšnost omega-3 kyseliny.

Pokud jíte maso, možná byste měli vědět, že nejdůležitější otázka, kterou byste měli položit, když si objednáte mořské ryby, je: „Odkud pochází?“ Můžete si myslet, že je to bláznivá otázka – vždyť pochází z hlubokého modrého moře! Možná ano, možná ne. Zatímco většina mořských ryb se stále loví na moři, téměř jedna třetina pochází z rybních farem, což jsou zdroje, jež mají pro konzumenta špatné důsledky – ekologické i zdravotní. Pamatujte také

na rozšíření průmyslového znečištění, které zůstává v našich vodních cestách. Další otázkou k zamyšlení je ekologický dopad spotřeby ryb – v některých oblastech došlo k vyčytání ryb. To jsou důvody, proč je důležité zeptat se na zdroj ryb, které chcete jíst.

POTRAVA Z MOŘE

Farmy chovající ryby ve vodě blízko břehu se běžně spoléhají na to, že odpad odstraní okolní vody. Nemluvíme zde o malém neškodném množství odpadu; Tony Brookhart z Seafood Alliance tvrdí: „Jedna farma může vyprodukovat tolik odpadu jako město se 62 000 obyvateli. Všechno, co je nezpracované, se vylije přímo do okolní vody.“ Navíc způsob, jakým jsou ryby krmeny, snižuje jejich nutriční hodnotu. Když testovali lososy z rybí farmy, měla zvířata až desetkrát vyšší úroveň PCB (polychlorovaných bifenyly) a dioxinů než jejich protějšky z divoké přírody. Život v tak těsných prostorách také podporuje nemoci, které se potom léčí antibiotiky, a rybí farmy jsou dále vystaveny celé řadě chemikálií, jako jsou dezinfekční prostředky, a dokonce anestetika snižující stres. Ryby, jež z farem uniknou, mohou mezi divoké lososy přenést nemoci a parazity.

JAK SE VYHNOUT OHROŽENÍ ZDRAVÍ

Nejen ryby chované na rybních farmách mohou ohrozit zdraví, neboť kvůli rozšířenému znečištění našich oceánů vstřebávají ryby z okolní vody nadměrné množství toxických chemických látek, jako je PCB a rtuť. Velké ryby se živí malými, a tak převezmou všechny chemikálie, jež menší ryby snědly; množství chemikálií se pak v potravinovém řetězci dále zvyšuje až ke konečnému článku – člověku.

Všechno toto naléhavě vyvolává otázku – je možné najít rybu, která je relativně čistá a zdravá? Naštěstí to možné je. Ryby, jež nejvíce ohrožují zdraví, jsou téměř vyčytané a patří mezi nejohroženější druhy. Jedná se o větší, starší ryby na vrcholu potravinového řetězce – například žraloka a mečouna. Když je kvůli zdravotním důvodům vyřadíte ze svého jídelníčku, ovlivníte pozitivně životní prostředí. Mezi ryby, jež byste si na svém seznamu jídel měli udržet, patří sumec, tichomořská treska, platýs, aljašský losos a pstruh.

Dalším užitečným způsobem, jak lze poznat kvalitu ryby, je číst údaje na obalech. V roce 2004 schválil Kongres zákon, který se týká označení mořských produktů – ten požaduje, aby se uváděl údaj o zdroji. Nyní se na obalu musí uvést země původu a to, jestli se jedná o ryby z moře, nebo rybí farmy – díky tomu by ve vašem obchodě a restauraci měli znát potřebné údaje*.

Navíc existuje snadno zapamatovatelné pravidlo. Dobré je následující rybí maso – divoce žijící aljašský losos, pacifický tuňák, pacifický platýs a na farmách chované škeble, mlži a ústřice. Vyhněte se žralokovi, mečounovi a lososům chovaným na farmách.

Dále uvádím podrobnější tabulku:

* v ČR toto opatření zatím neexistuje – pozn. red.

Seznam ryb a mořských plodů

Mořské plody	Ryby	Mořské plody
ančovička	garnát	aljašský krab trnitý
garnát (chycený v Pacifiku)	hřebenatka	červenice obecná
chobotnice (z Pacifiku)	humr (z Atlantiku)	garnát (dovážený)
jeseter (z farmy)	chobotnice (z Atlantiku)	hoki (z Atlantiku, Nového Zélandu)
ježovka	kaviár (z farmy)	chňapal červený
krab	kreveta	kambala
losos (divoký z Aljašky)	losos (divoký)	kaviár (z divokých jeseterů)
máčka skvrnitá	losos (z farmy v Chile)	losos (z farmy ve Skotsku)
makrela (z Atlantiku, Španělska)	mahi mahi	mečoun (z Atlantiku)
mlž (z farmy)	mečoun (z Pacifiku)	mořčák chutný (chilský)
mořčák pruhovaný (z farmy)	mník	platýs (z Atlantiku)
moudroun tanečník	mořský jazyk	polorejnok
oliheň	oliheň (z Atlantiku)	rejnok
platýs (z Pacifiku)	pstruh duhový (z farmy)	ropušnice (z Pacifiku)
rak	sněžný krab	štíkozubec
sardinka		treska (mladá)
slávka		treska (z Atlantiku)
sleď (z Pacifiku)		žralok (všechny druhy)
sumec (z farmy)		
tilapie (z farmy)		
treska tmavá		
ústřice (z farmy)		

Pokud konzumujete ryby, jezte raději více druhů a nesoustřeďujte se pouze na jeden. Také není nutné, abyste museli mít jen výstavní kousky – čím jsou ryby menší a mladší, tím méně toxinů se v nich pravděpodobně nahromadilo.

POSOUZENÍ ČERSTVOSTI

Lidé se často číšníka nebo osoby za pultem ptají, jestli jsou ryby čerstvé. Otázka by měla znít: „Kdy byla ryba ulovena?“ Neptejte se: „Je čerstvá?“ Technicky slovo čerstvý znamená, že ryba nebyla zmrazena ani tepelně zpracována – neznamena to, že ryba byla chycena zrovna včera.

Pokud jsou ryby uchovávané za správné teploty (okolo nuly), mohou netučné ryby vydržet 10–12 dnů a tučné 6–8 dnů. Mnoho moderních rybářských lodí má nejmodernější vybavení, které zmrazí potraviny přímo na palubě. Pokud zjistíte, že ryba, již hodláte koupit, byla předtím zmrazena, můžete se zeptat: „Kde?“ Pokud se to stalo na palubě lodi, je to dobrá zpráva. Jestliže je to možné, zjistěte, před jakou dobou. Pokud kupujete ryby na trhu, známkou jejich čerstvosti je jejich vzhled. Například zdravá ryba by měla mít vypouklé oči, neměly by být zapadlé; když zatlačíte na tělo, mělo by být pevné a pružné. Navíc by barva masa měla být průsvitná a bledá.

„Znečišťující látky kolují v potravinovém řetězci, protože nakazene organismy jsou konzumovány menšími rybami a ty jsou potom zdrojem potravy pro větší ryby.“

Edward R. Blonz autor knihy *The Really Simple, No Nonsense Nutrition Guide*

TIPY NA PŘÍPRAVU RYB

Pokud podáváte syrové ryby (jako například suši), vždy se ujistěte, že jsou čerstvé a z čistého zdroje, a potom je uvědoměle připravte. Když s přípravou syrových ryb skončíte, umyjte si ruce i všechny povrchy, kterého se dotkly. Ve Spojených státech amerických je otrava mořskými rybami na prvním místě v otravách jídlem.

Pokud ryby pečete, vždy je upečte dobře. Kontaminující látky se většinou nacházejí v tukových tkáních, a proto je grilujte, aby mohly tuk i šťáva odkapat. Pečení může v rybě uzavřít toxiny, jež se ukládají v tuku. Vaření ryb (jako protiklad ke konzumaci syrových ryb) může snížit úroveň jejich znečištění o třicet procent.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Americký úřad pro kontrolu potravin a léků (FDA) a Agentura pro ochranu životního prostředí (EPA) vydaly upozornění, které se týká obsahu rtuti v některých rybách. Varují, že některé ryby mají v těle tolik rtuti, že jejich konzumace může být nebezpečná pro vývoj mozku plodu a také ohrožuje náš autonomní nervový systém. Proto FDA doporučuje, aby těhotné ženy a malé děti vůbec nejedly ryby s vysokou hladinou rtuti – jako je žralok, mečoun a makrela královská – a neměly by jíst rybu častěji než dvakrát týdně.

DEVATENÁCTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Když jste u pultu s rybami, vyberte si rybu pomocí duše. Použijte všech pět smyslů, abyste rozeznali, jestli pro vás a vaši rodinu některá ryba je, nebo není zdravá. Rozvíjejte dobré vztahy s prodavači; měli by vědět o každém úlovku, jež jim doručili. Pokud to nevědí, najděte si prodejnu s lidmi, kteří jsou informováni. Až budete rybu jíst, je důležité, abyste si zjistili informaci, odkud pochází, kde byla uskladněna a jak se s ní zacházelo. Zájem zákazníka je v produkci ryb nejlepší.

Dvacátá kapitola

Tuky a oleje

„Podle našeho střízlivého odhadu by částečné nahrazení ztužených tuků ve stravě Američanů přírodními neztuženými rostlinnými oleji zabránilo asi 30 000 předčasným úmrtím na infarkt ročně. Epidemiologické studie předpokládají, že se toto číslo blíží 100 000 předčasných úmrtí ročně.“

The Harvard School of Public Health

V roce 1994 měl můj otec infarkt. Pospíchal do nemocnice a po vyšetření mu doktor řekl, že by měl podstoupit angioplastiku, aby se zpřístupnily ucpané tepny. Byl tu však jeden zádrhel. Před šesti měsíci šla otcova sestra na tuto snadnou operaci, avšak při ní se uvolnila sraženina, jež docestovala tetě do mozku, kde vyvolala mrtvici. Během jednoho dne byl z vrcholového plavce člověk, který nebyl schopen chodit. Je zbytečné říkat, že můj otec nebyl nadšený vyhlídkou, že by mohlo dojít ke stejným následkům – a tak operaci rovnou odmítl.

Než jsem ho navštívila v nemocnici, zastavila jsem se v knihkupectví, abych se pokusila najít nějaké informace o přírodním způsobu léčby onemocnění srdce. Předtím jsem nikdy neslyšela o doktoru Deanu Ornishovi, jehož jméno se během několika následujících měsíců u nás často opakovalo.

„Postaći říci, že transmastné kyseliny jsou s-p-a-t-n-é. Zvyšují celkovou hladinu cholesterolu a váš LDL neboli špatný cholesterol, snižují HDL neboli dobrý cholesterol, a domníváme se, že přispívají ke vzniku obezity i cukrovky.“

Robert L. Wolke, emeritní profesor chemie

Pokud nevíte, o koho se jedná, je to autor bestselleru *Eat More, Weigh Less* (Jezte víc, važte méně). V úvodu knihy píše: „Náš výzkum vztahu životního stylu a srdce byl první klinickou studií, která vědecky prokázala, že i vývoj vážných srdečních nemocí může být často napraven pouhou změnou životního stylu (včetně netučné stravy, snahy zvládnout stres, cvičení v rozumné míře a citové podpory) a bez léků snižujících cholesterol.“ To je holistický přístup k léčení! Také se mi zdálo zajímavé, že v poděkování Ornish prohlašuje, že mnoho z toho, co ve své knize uvádí, je výsledkem jeho více než dvacetiletého studia myšlenek známého duchovního učitele Svámí Satčítánandy.

Ornish učí ostatní, jak uskutečnit úplnou změnu životního stylu, takže jeho program je o změně – nejen o zhubnutí.

Knihu jsem prolistovala v obchodě a rozhodla jsem se, že ji přinesu otci spolu se zeleninovou polévkou, již jsem mu uvařila, protože jsem chtěla, aby dostal k jídlu něco jiného než sýrovou omeletu na snídani a hovězí pečení se štávou a bramborovou kaší na oběd (tato jídla byla na nemocničním jídelníčku stále). Ještě před přečtením knihy jsem věděla, že tato jídla jsou pravděpodobně málo výživná a na pacientovo srdce se zanesenými tepnami působí jako časovaná bomba.

Zatímco byl otec v nemocnici, přečetl si předmluvu Ornishovy knihy a nadchlo ho to. Jeho doktora však ne – snažil se pomocí zastrašování otce přimět, aby přišel k rozumu a operaci podstoupil. Opakoval mu: „Pokud na tu operaci během roku nepůjdete, zemřete!“

Otcem to neotrášlo; rozhodl se zkusit nejíst tučnou stravu – chtěl se stát ukázkovým příkladem člověka, jenž nejí nic tučného – a má matka se k němu připojila. Můj otec do roka nezemřel – naopak ztratil jedenáct kilo a hladina cholesterolu se mu snížila z 10 na 6.

V době, kdy píšu tuto knihu (tedy o jedenáct let později), se můj otec těší skvělému zdraví. Proč? Naslouchal své duši.

A co doktor, který neoblomně bránil mému otci ve vyzkoušení netučné stravy? Zní to ironicky, ale ten zemřel.

NESPRÁVNÝ ÚSUDEK O TUKU: ZTRÁTA TUKU, ZTRÁTA CHUTI?

„Ale jděte,“ myslíte si možná. „Tuk ne! Vzdám se všeho, jen ne tuku.“

Naprosto vám rozumím. Když jsem se stala vegetariánkou, prošla jsem fází, kdy mé jídlo obsahovalo hodně mléka a másla. Milovala jsem chipsy a zmrzlinu. Není třeba říkat, že hladinu cholesterolu jsem měla někde okolo 10. Dnes si jen stěžím pamatuju, kdy jsem naposledy otevřela vaničku s margarínem nebo rozbalila máslo.

Pamatujte si, že se vás nesnažím přesvědčit, abyste se něčeho vzdali. Nasycení duše je spojeno s hojností, ne s nedostatkem. Pokud budete číst dále, zjistíte, že existuje spousta způsobů, jak zachovat chuť jídla, i když se vzdáte tuku. Chce to jen jednat trochu uvědoměle a udělat mírný posun v představě o tom, co je to tuk. Brzy uvidíte, že můžete jíst velmi chutná jídla, která tuk neobsahují, mají ho málo nebo je to *dobrý tuk*. Můžete si vybrat – podle toho, co vám nejvíce vyhovuje – a nebudete cítit nedostatek ničeho. Budete moci jíst jídla, jež máte nejraději (možná s mírnou úpravou), a zároveň se budete těšit dobrému zdraví a budete prožívat duševní pohodu.

ZÁKLADNÍ PROBLÉM

Pravděpodobně neexistuje ohledně jídla nic, co by lidi více zajímalo, v čem by měli větší nejasnosti nebo čím by byli posedlejší, než je problém tuku. Když jsem připravovala tuto kapitolu, objevila jsem 12 867 webových stránek o tucích a olejích!

Ještě před několika stovkami let lidé jedli velmi malé množství tuku (tehdy velká část tuku a oleje pocházela z ořechů, semen a obilí), dnes však miliony lidí konzumují jídlo doslova plovoucí v tuku.

Proč? Protože, jak jsem už uvedla dříve, tuk způsobuje, že jídlo chutná dobře.

Hlavní důvod, proč tolik lidí cítí, že je nutné rozmazlovat své chuťové buňky tak velkým množstvím tuku, je ten, že si zvykli jíst mrtvé jídlo, které potřebuje hodně ochutit. Tučky a různé přísady se zdají být velice důležité, protože mnoho chuti z jídla zmizí při vaření a zpracovávání. Potom se samozřejmě musí do jídla přidat upravená chuť.

Mnoho lidí se živí tukem a platí za to drahou cenu – vážnými zdravotními problémy. Utápíme v tuku salát, podáváme s tukem chleba a zeleninu, dopřáváme si zákusky plné tuku. Průmysl rychlého občer-

stvení vydělává miliardy dolarů ročně tím, že uspokojuje světový hlad po smaženém jídle, jež je tukem nasáklé. Při pohledu na to se člověk ptá: „Jsme ještě stále konzumenty jídla, nebo konzumenty tuku a oleje, kteří k nim mají trochu jídla?“

KRÁTCE O TUKU

Stejně jako u všeho ostatního je samozřejmě používání tuku v pořádku, pokud je to s mírou. Vhodný druh tuku je ve skutečnosti pro naše zdraví prospěšný, avšak protože způsobuje, že jídlo chutná dobře, jsme jím krmeni stále více, a to všemi jeho nevhodnými typy.

Dovolte mi, abych o tucích uvedla několik informací, a potom se rozhodnete, jak je nejlépe využijete.

CO JE TUK?

Tuk plní v těle několik důležitých úloh – kromě toho, že chrání naše tělo na určitých zranitelných oblastech (jako jsou životně důležité orgány), je tuk naším hlavním zdrojem uložené energie. Pokud nejíme, naše tělo mobilizuje tuk, aby obstaral energii. Je tedy jasné, že tuk je pro naše tělo nutný. Problémy způsobuje nadbytečný tuk.

Zásoby tuku nepocházejí pouze z tuku, který sníme. Nadbytečné sacharidy, jež tělo okamžitě nevyužije, jsou uchovávány také jako tuk, proto pro nás není nutné konzumovat tuk, abychom ho měli dostačující zásoby. Nejlepší je tuk užívat šetrně, a proto pokud chcete jíst zdravě, je moudré být znalcem tuků.

DOBŘÉ ESENCIÁLNÍ TUKY

Esenciální mastné kyseliny jsou tuky, které musíme přijímat ve stravě, protože je tělo nedovede vytvořit. Existují dvě skupiny esenciálních mastných kyselin (každá musí být konzumována samostatně), jde o mastné omega-3 a omega-6 kyseliny. Omega-3 kyselina má protizánětlivé účinky a brání vytváření

sraženin a omega-6 kyselina má opačné účinky. Obě esenciální mastné kyseliny jsou pro tělo nezbytné, ale za odlišných okolností. Správný poměr mezi nimi je pro zdraví zcela zásadní, neboť příliš vysoké procento omega-6 kyseliny může vést k zánětům, sraženinám, onemocnění srdce a vzniku rakoviny.

Ideální poměr mezi omega-6 a omega-3 kyselinami je od 2:1 do 3:1. Většina kultur dosahuje tohoto poměru přirozeně – například Maorové, kteří žijí na pobřeží Nového Zélandu tradičním stylem a konzumují stravu, v níž převažují mořské ryby, mají poměr okolo 2,8:1. Japonci, kteří také jedí hodně ryb a málo zpracovaných sacharidů, mají poměr okolo 4,6:1. Naopak průměrný Američan jí stravu bohatou na sacharidy, rostlinné oleje a maso z komerčně chovaných zvířat a má poměr 17,6:1! Naše společnost je tak silně závislá na mnoha lécích proti bolesti a protizánětlivých lécích, jako je aspirin, protože naše těla postrádají omega-3 kyselinu, která má protizánětlivý účinek.

Omega-3 kyselina se nachází v živočišných tucích zvířat, jež dostávají přírodní krmivo, a dále ho můžeme získat ze lnu, brutnáku lékařského a konopného oleje. Omega-6 kyselina se nachází v tucích zeleniny, jako jsou ořechy, semena a avokádo. Jak je tedy možné, že má průměrný Američan tak vysokou míru omega-6 a tak nízkou omega-3? Nadbytečná kyselina omega-6 pochází z rafinovaných rostlinných olejů – a zpracovaná jídla jsou jich plná. Máme nedostatek omega-3 kyseliny, protože naše maso není ze zvířat krmených trávou, a dokonce i zvířata chovaná na pastvinách jsou často krmena obilím. Proto maso neobsahuje omega-3 kyselinu. Našimi jedinými dostupnými živočišnými zdroji omega-3 kyseliny jsou ryby chycené v přírodě a na stále menší ploše žijící divoká zvířata. Dobrým zdrojem omega-3 kyseliny je rybí tuk.

Abyste vrátili poměr omega-6 k omega-3 kyselině na zdravý prospěšnou úroveň, začněte ze svého jídla vynechávat rostlinné oleje – včetně kukuřičného oleje, světlicového a slunečnicového oleje. V pořádku jsou extra panenský olivový olej a přírodní kanolový olej (který není geneticky upravený), protože obsahují jen nízkou hladinu omega-6 kyseliny a mají jen malý vliv na poměr mezi kyselinami. Olivový olej je skvělý pro zdravý kardiovaskulární systém. Kanolový olej (dělá se z řepkového semene) má ještě nižší úroveň nasycených tuků než olivový olej a je vhodný pro smažení. Tyto dva oleje jsou nejlepší možností pro dresinky do salátů, smažení a další úpravy potravin, při nichž je olej potřeba. Všem dalším typům zpracovaného rostlinného oleje byste se měli vyhnout, hlavně se to týká komerčně připravených jídel a pečených věcí. Ideální je brát kyselinu omega-6 ze syrových ořechů, semen a tučné zeleniny, jako jsou avokádo a olivy.

Jídla, jež jsou naprosto bez tuku, jsou jako lidé, postrádají osobitost. Tuk je srovnatelný s knoflíkem hlasitosti, protože bez něho naše chuťové buňky nedovedou rozlišit chutě, on sám je ale téměř bez chuti.
Stewart Lee Allen, autor knihy In the Devil's Garden

Abyste zvýšili úroveň omega-3 kyseliny, navrhuji brát jako potravinový doplněk rybí tuk (například olej z tresčích jater), pokud nejste vegan, nebo přidat do své stravy více lněného oleje, pokud jste vegan nebo upřednostňujete tuto možnost. Jíst čerstvé ryby je zřejmě nejpřírozanější způsob, jak získat rybí tuk a zdravý zdroj bílkovin. Avšak jak už bylo dříve zmíněno, znečištění životního prostředí způsobilo, že jíst velké množství ryb je nebezpečné. Kovy jako rtuť nejsou rozpustné v tucích, a proto i když se nacházejí v rybím mase, v rybím tuku je nenajdeme.

Jak jsem už uvedla, vegetariáni, vegani a další čtenáři, kteří mají zájem, mohou získat omega-3 kyselinu z lněného oleje, i když musí vyvinout určité úsilí. Nedostatek vitaminů, nadbytek omega-6 kyseliny, hydrogenované oleje a cukrovka mohou získání omega-3 kyseliny z lněného oleje snadno zabránit, a tak je nutné spolknout dvě až tři polévkové lžičky lněného oleje každý den a jíst stravu bohatou na minerály nebo brát minerální potravinové doplňky a zmenšit spotřebu rostlinných olejů a zpracovaných jídel obsahujících hydrogenované oleje. Při přeměně vám také pomohou potravinové doplňky z řas.

„Za studena lisované oleje zvýší produkci tělesné teploty: proces, který spustí spalování tuku v buňkách. Také pošlou zprávu o sytosti do mozku, aby vytvořil pocit plnosti, a tak potom člověk méně touží po konzumaci tuku.“

Gary Null, autor knihy *Kiss Your Fat Goodbye*

Následuje tabulka, jež ukazuje procenta omega-3 kyseliny v tucích ryb a masa (na sto gramů váhy).

Ryba / maso	Omega-3 tuky	% omega-3 kyseliny
losos (divoký)	6,34	4,65
losos (upečený)	8,13	4,60
sardinka (konzerva)	11,45	4,35
pstruh	3,46	3,44
platýs	2,29	2,84
jelen	2,42	2,89
los	1,45	2,76
sumec	2,82	2,52
jehněčí	21,59	1,81
bizon (divoký)	1,84	1,63
hovězí (z maloobchodu)	19,2	1,19
losos (konzerva)	6,05	0,95
kuřecí maso	15,06	0,93
losos (chovaný)	10,85	0,93
garnát	1,73	0,87
okoun	2,33	0,64
vepřové (z maloobchodu)	14,95	0,6
hovězí (mleté)	26,55	0,6
škeble	0,97	0,41
kajmanka dravá	1,34	0,3
tuňák (konzerva)	0,82	0,2
garnát (rychlé občerstvení)	15,1	0,17
treska	0,67	0,15

Další tabulka ukazuje množství omega-3 kyseliny v jedné polévkové lžici různých zdrojů.

Lněný olej	7 gramů
Lněné semínko	3 gramy
Rybí tuk	2,43 gramy
Kanolový olej	1,5 gramů
Majonéza s kanolovým olejem	1 gram
Ořechový olej	1,3 gramů
Ořechy	0,7 gramů

PROBLÉM ZPŮSOBENÝ TUKY A OLEJI

Hydrogenace

„Transtuk je špatný tuk. Čím méně transtuků lidé jedí, tím zdravější budou.“

Tommy G. Thompson

12. ledna 2005 americké Ministerstvo zemědělství a Department of Health and Human Services vydali pokyn vybízející veřejnost, aby udržela spotřebu transmastných kyselin (nacházejících se v hydrogenovaném tuku) na nejnižší možné míře. Nedávný článek v *New York Times* uvedl, že 10. srpna 2005 New York City Department of Health and Mental Hygiene vyzval restaurátory a dodavatele potravin, aby hydrogenované rostlinné oleje z kuchyně dobrovolně částečně vyloučili. I když se zdá, že nejde ovládat konzumaci hydrogenovaných tuků, toto bylo poprvé, kdy se o to někdo pokusil.

Metoda hydrogenace byla původně vyvinuta, aby se vytvořilo levné mýdlo. Když byl během druhé světové války nedostatek másla, vědci zjistili, že se stejný postup může využít při výrobě pečiva; dnes se tyto tuky neobjevují jen v margarínech, neboť většina se používá při výrobě pečiva.

Při hydrogenaci jsou olej nebo tuk vystaveny vysokým teplotám a extrémnímu tlaku. Hydrogen potom probublá skrz tuk, aby ho ztuhlil. Konečný produkt je ošetřen různými chemikáliemi, aby byl pro zákazníka přitažlivý. Jedním z výsledků hydrogenace jsou transmastné kyseliny (TF); jde o druh mastných kyselin.

Hydrogenované tuky a transmastné kyseliny nejsou zdravé a mají na tělo škodlivý vliv. (Abyste se vyhnuli hydrogenovaným tukům, čtěte štítky na obalech potravin.) Tyto tuky jsou velice oblíbené při komerční přípravě jídel, protože mohou vydržet roky, a to i za špatných podmínek a za nepříznivých teplot. (Umíte si jistě představit, jak dlouho zůstanou ve vašem těle a ve vašem ústrojí, pokud je sníte?)

Hydrogenované tuky obsahují také řadu zbytků chemických látek, které se tam dostaly během výroby. Uvádím některé věci, jež lze najít v běžné kádince margarínu (druhu hydrogenovaného tuku):

1. Benzoát sodný
2. Barviva
3. Umělé příchutě
4. Nasycené tuky
5. Rozdrcený nikl
6. Rozpadnutý hliník
7. Další chemické přísady

Chemikálie se užívají při získávání olejů a tuků ze semen při odstraňování pachu a ve fázi, kdy se pracuje na konečné tuhosti margarínu. Kvůli zvýšení doby trvanlivosti se přidávají antioxidanty a mohou být dodány také antimikrobiální prostředky. Dosud se většina přísad, které se používají v margarínech, kontrolovala jen málo nebo vůbec.

Živočišné tuky

Živočišné tuky se získávají z tukových tkání zvířat – patří sem lůj (hovězí tuk), vepřové sádlo a kuřecí tuk. Stejně jako lidé i zvířata ukládají nahromaděné pesticidy a další toxiny z potravy do svých tukových tkání. Tuk, jež pocházejí ze zvířat, která nebyla chována ekologických způsobem a nebyla krmena trávou, obsahují vysokou koncentraci jedů a odpadu. Živočišné tuky se také obvykle při výrobě zahřejí na velmi vysokou teplotu, aby se zabránilo žluknutí. (Pro vaše tělo je nejškodlivější typ tuku, jenž vzniká horkou cestou. Pokud se tuky a oleje zahřejí, mohou být obtížněji stravitelné a jsou pro tělo jedovaté.)

Velkou součástí těchto živočišných tuků je nasycený tuk, jenž pochází z tučných mas a také z různých mléčných produktů, jako je máslo, sýr, mléko a vejce. Navíc mnoho prodáváného pečiva obsahuje nasycený tuk ve formě hydrogenovaného (zahřátého) palmového a kokosového oleje. Nasycené tuky jsou totiž při pokojové teplotě obvykle pevné. Zvyšují cholesterol, a proto byste se jim měli v hydrogenované formě vyhnout a jíst je s mírou. Dále byste si měli vybrat výrobky z tuků zvířat chovaných eko-

logicky a krmných travou. Navíc oblíbeným druhem živočišného másla, a pokud není bio, obvykle se barví a solí a je pravděpodobné, že obsahuje hormony a přísady, jež byly podány kravám.

Rostlinné oleje

Jak bylo zmíněno už dříve, nadměrná konzumace rostlinných olejů může vést k zánětům a vzniku prostředí, jež v těle podporuje nemoci. Oleje z rostlin nevypěstovaných ekologickým způsobem často obsahují zbytky pesticidů, jež se na rostliny použily, a navíc se do nich dodávají chemikálie, aby oleje nežlukly a nezakalily se.

Nejkvalitnější olej je přírodní a nezpracovaný tepelně. V případě olivového oleje pátejte po typu extra panenský, protože ten je nejvyšší možné kvality a má mnoho živin, jež se odstraní při rafinaci panenských olejů. Olivový olej označený jednoduše *olivový olej* je nejnižší kvality.

Mnoho moderních rafinovaných olejů se ošetřuje chemikáliemi a vaří se, dokud se prakticky všechny výživné hodnoty neodstraní. Jedině avokádový a olivový olej – pokud je na nich uvedeno *lisovaný za studena* – se získávají bez tepelné úpravy. Makadamový olej je dobré používat při smažení, protože je odolný proti teplu, a kanolový olej (přírodní) se hodí do zálivek.

Postup při rafinaci rostlinných olejů

Fáze	Popis	Ztráty
Výchozí materiál	semena, ořechy, boby	olej, bílkovina, minerály, vláknina
První krok	čištění a oloupání	bez následku
Druhý krok	přidání rozpouštědla	ztráta bílkovin, vlákniny, vitaminů a minerálů
Třetí krok	destilace a odkližování	ztráta chlorofylu, vápníku, hořčíku, mědi a železa
Čtvrtý krok	rafinace	ztráta fosfolipidů a dalších minerálů
Pátý krok	bělení	ztráta dalšího chlorofylu, beta-karotenu a chuti
Šestý krok	odstranění pachu	ztráta vitamínu E
Sedmý krok	přidání konzervačních látek	
Osmý krok	hydrogenace	ztráta esenciálních mastných kyselin

Konečný produkt: margarín a ztužený pokrmový tuk

Mezi nejlepší zdroje dobrých rostlinných tuků patří jádra mladých ananasů, durian, avokádo, naložené ořechy (hlavně makadam, který má nejvíce tuku) a semena – jež obsahují více bílkovin než ořechy. Nejvíce tuku je v semenech dýně, sezamu, slunečnice, konopí a lnu.

VLIV NADBYTEČNÉHO TUKU NA TĚLO

Nadbytečný tuk může způsobit, že se začnou shlukovat červené krvinky. Když se červené krvinky začnou spojovat, nevejdou se do drobných kapilár, jež zásobují mnoho životně důležitých orgánů, a to včetně těch, které zásobují mozek dostatečným množstvím kyslíku. Červené krvinky jsou nuceny postupovat jinou trasou, a to přes větší cévy, a proto určité části těla opomíjejí. Větší cévy se pak mohou zablokovat, což vede k některým zdravotním komplikacím.

Zpracované tuky mohou také bránit bílým krvinkám v boji s infekcí v těle. Pokud se lidé, již jedí stravu bohatou na tuky, nechraní před sluncem, riskují rakovinu kůže – nadbytečný tuk se usazuje v kožní tkáni a tam se doslova smaží.

ALTERNATIVA K MÁSLU A MARGARÍNU – GHÍ (PŘEPUŠTĚNÉ MÁSLO)

Ghí je v Indii ctěné už od védských dob a počítá se zde mezi bohatství každé domácnosti. Ghí obsahuje základ másla – čistý tuk z másla – a mnozí věří, že jde o nejlepší ze všech kuchyňských prostředků. Protože nemá sušinu, aby zežluklo, vydrží měsíce, a to dokonce i bez zmrazení. Považuje se za ideální na smažení, protože jeho netučné složky (voda, bílkoviny, sacharidy) jsou od tuku másla odděleny během rozpouštění, kdy ghí vzniká. Výsledkem je, že ghí může být zahřáto na mnohem vyšší teploty, aniž by se spálilo. Při jeho výrobě získáme jemnou chuť podobnou ořechům. Při dlouhém pomalém vaření se voda zcela odpaří a umožní, aby se oddělily mléčné sušiny a ty pak plavou na povrchu čistého ghí, jež je zlatohnědé.

Podle studie publikované v *American Journal of Clinical Nutrition* je neuvěřitelný rozdíl mezi počtem srdečních chorob mezi obyvateli severní a jižní Indie. Na severu lidé konzumují maso a mají vysokou hladinu cholesterolu. Jejich hlavním zdrojem tuku je ghí (přepuštěné máslo). Obyvatelé jihu byli vegetariáni a měli mnohem nižší cholesterol. Rozum by předpovídal, že vegetariáni měli nižší míru srdečních chorob, ale opak byl pravdou. Vegetariáni měli patnáctkrát více srdeč-

ních chorob než jejich severní protějšky! Co bylo důvodem tohoto překvapivého rozdílu? Kromě rozdílu, že jedna strana konzumovala maso a druhá zeleninu, se lišili v tom, že obyvatelé jihu nahradili tradiční ghí margarínem a rafinovanými rostlinnými oleji. Za dvacet let britský lékařský časopis *The Lancet* zaregistroval mezi Indy ze severu země zvýšení počtu úmrtí na infarkt. Obyvatelé severu totiž do značné míry nahradili ghí ve své stravě margaríny a rafinovanými rostlinnými oleji.

Ghí obsahuje cholesterol, ale ne oxidovaný cholesterol ani hydrogenované transmastné kyseliny, které způsobují v těle škody.

Jak vytvořit ghí (přepuštěné máslo)

Vložte půl kilogramu nesoleného másla na pánvi a zahřívejte ho, než začne vřít. Snižte teplotu a počkajte, až se na povrchu másla vytvoří pěna.

Jakmile pěna začne houstnout, seberte ji a buďte při tom opatrní, abyste ji nezamíchali zpět do másla. Dávejte pozor, aby se nespálilo máslo ani tuhé části, než se držíte u dna pánve. Když máte všechny zpeněné pevné mleté částice sesbírané do pánve, zůstala jen čistá kapalina, zdroj tepla vypněte.

Nechte ghí několik minut stát a potom ho opatrně přelijte do kovových nebo kameninových nádob. Protože toto přepuštěné máslo vydrží několik týdnů bez uložení do chladna, můžete ho ponechat blízko sporáku, aby se snáze vaření usnadnil.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ POKYNY TÝKAJÍCÍ SE TUKU

Následující pokyny vám mohou pomoci vypěstovat si zdravý prospěšné návyky týkající se tuků.

- **Omezte spotřebu tuku na nejvýše třicet procent ze všech kalorií, jež přijímáte.** Normou je spotřeba 2 000 kalorií denně, proto by kalorií tuků mělo být 400–600. Ve své stravě snižte také množství nenasycených tuků. Živočišné výrobky mají většinou vysoký obsah tuku a rostlinné výrobky nízký, avšak ořechy a semena obsahují mononasyčené tuky, a proto by měly být konzumovány střídavě.

* V anglosaských zemích je běžnější k dostání předem osolené máslo, v ČR jsou všechna másla vyrobená v rámci republiky nesolená – pozn. red.

- **Užívejte jiné možnosti než margarín** (jako je ghí) a vypusťte jídla obsahující transmastné kyseliny (TFA, tvoří se během procesu hydrogenace) a částečně hydrogenované oleje. TFA i hydrogenované oleje vadí tělu při využití esenciálních mastných kyselin.

- **Pokud jíte maso, zvyšte příjem ryb a konzumujte méně ostatního masa a mléčných výrobků.** Zvláště prospěšné jsou ryby, které žijí v chladných vodách, a to kvůli vysokému množství omega-3 kyseliny.

- **Užívejte doplňkový tuk.** Berte jednu polévkovou lžici lněného oleje nebo jezte dvě až tři polévkové lžíce lněných semínek denně či užívejte vysoce kvalitní rybí tuk, jenž je dobrým zdrojem omega-3 kyseliny.

- **Vařte se zdravějšími oleji.** Dobré jsou ghí, olivový, kanolový, kokosový nebo makadamový olej. Pamatujte na to, abyste kupovali oleje lisované za studena a přírodní oleje.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Kolik tuku zkonsumujete během dne? Někteří lidé prakticky žádný, protože si svou potravu velice pečlivě vybírají. Jiní lidé zkonsumují více než dvacet gramů transtuku denně! Trik není v tom, že byste se měli obávat tuku nebo se mu zcela vyhýbat – to může být pro vaše zdraví opravdu škodlivé – ale měli byste jíst správné druhy tuky (přírodní a nezpracované).

Udo Erasmus ve své knize *Fats That Heal, Fats That Kill* (Tuky, které léčí, tuky, které zabíjejí) uvádí, že vysoce nenasycené oleje jsou pro naše zdraví stejně nezbytné jako sluneční světlo. Navrhuje, aby se sluneční světlo a vysoce nenasycené oleje navzájem do určité míry nahradily, i když jsou obě nezbytné. „Každá oblast planety dostává trochu světla a v každé oblasti rostou organismy, které obsahují alespoň nějaká EFA,“ říká. „Zdá se, že čím více světla mají, tím méně EFA potřebují. Ukazuje se, že kde je světla nejméně, tam potřebují ve stravě více mastných kyselin (a musí mít více nenasycených). Pokud by Inuita během arktické zimy jedl jenom ovoce a zeleninu, trpěl by hladem.“

Nyní jste znalec tuku, a tak se můžete rozhodnout, co je pro vás dobré. Vychutnejte si to!

DVACÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Zamyslete se nad tím, jestli není vaše oblíbené jídlo, které rádi připravujete, nacpané nasyceným tukem. Pokud tomu tak je, možná se ho nemusíte zcela vzdát – místo toho zjistěte, jestli při jeho přípravě můžete použít prospěšný tuk (buď za studena lisovaný olej, ghí, nebo ořechy a semena).

Dvacátá první kapitola

Cukr a nepříliš roztomilá pravda

„Ta věc [cukr] je jed. Nechci ho mít ve svém domě, natož ve svém těle.“

Hollywoodská legenda Gloria Swanson

Pokud jíte typickou americkou stravu, potom je docela pravděpodobné, že denně konzumujete 42 čajových lžiček cukru! Mí přátelé zemědělci mi řekli, že kdybyste chtěli toto množství cukru sníst v jeho přírodní podobě, museli byste sníst asi 27,5 metrů cukrové třtiny! Jak proboha lidé dokážou sníst tolik bílé hmoty?

Nejprve upřesnění – všechn cukr není ten bílý v cukřence. Velká část cukru, který přijímáme, pochází z předem připravených jídel. Věděli jste například, že jedna tabulka čokolády obsahuje sedm čajových lžiček cukru? Jedna žvýkačka půl čajové lžičky; půl misky zmrzliny 5–6 čajových lžiček; porce jablečného koláče dvanáct čajových lžiček a kousek čokoládového koláče 15 čajových lžiček? I když je to hodně cukru, očekáváte, že v těchto položkách sladidla najdete. Možná vás však překvapí cukr v jídlech, kde byste ho nikdy nečekali – jako jsou zmražené večeře, cereálie, pečivo, mnoho konzervovaného ovoce a zeleniny, a dokonce i smažené hranolky a kečup!

Cukr se v připravených jídlech často skrývá za různými názvy, proto si dávejte pozor na následující přísady: třtinový cukr, sušená třtinová šťáva, kukuřičný sirup, kukuřičný sirup s vyšším obsahem fruktózy, dextróza (hroznový cukr), fruktóza (ovocný cukr), laktóza (mléčný

„Je stejně návykový jako nikotin nebo heroin a stejně škodlivý, zodpovědný za moderní epidemie, jež sahají od deprese po infarkt.“
William Duffy,
autor knihy Sugar Blues

cukr), maltóza (sladový cukr), rýžový sirup, jantaran, sacharóza (stolní cukr). U potravin jsou složky v seznamu ingrediencí uvedené podle zastoupeného množství (pokud je jako první napsaná mouka, potom produkt obsahuje více mouky než ostatních přísad uvedených níže); některé společnosti se pokoušejí zamaskovat množství cukru ve svých výrobcích tak, že použijí různé typy cukru a uvedou je odděleně. Seznam ingrediencí může například být: mouka, mandle, kukuřičný sirup s vyšším obsahem fruktózy, mléko, cukr. Vypadá to, že ve výrobku je nejvíce mouky, i když ve skutečnosti je tam nejvíce cukru.

Cukr přináší jídlu málo živin nebo nedodává žádné. Pokud jíte cukr, krmíte svůj vnitřní oheň prázdnými kaloriemi: je to palivo, jež rychle vzplane a shoří.

Vysoký příjem cukru nejen podporuje kazivost zubů (zdá se, že to je nejméně škodlivý následek), ale také zvyšuje sérum lipoprotein. Tato látka působí stejně nebo ještě hůře než tuk a způsobuje onemocnění srdce. S nadměrnou spotřebou cukru je spojeno i onemocnění žlučníku, různé kožní potíže (včetně akné), cukrovka, zažívací potíže a vysoký tlak.

Obecně konzumace příliš velkého množství cukru snižuje naši odolnost vůči nemocím – jestliže v krvi stoupá hladina cukru, zpomalí to bílé krvinky, které tak nezničí dostatek patogenních bakterií a dalších původců nemocí.

KVÍZ

Zkuste si tento jednoduchý test, abyste zjistili, jestli jíte příliš mnoho cukru. Odpovězte **ano**, nebo **ne** na každou následující otázku:

1. Ráno jsem otupělý a pomalý.
2. Občas se neumím soustředit.
3. Obvykle potřebuji více než sedm hodin spánku.
4. Často močím.
5. Abych začal den, potřebuji životabudič (kávu, čaj, cigaretu).
6. Piju během dne kávu a čaj.
7. Každý den piju alkohol.
8. Potí se mi dlaně, ať jsem nebo nejsem aktivní.
9. Kouřím.

10. Během dne piju sladké nápoje (například limonády).
11. Během dne jsem ospalý.
12. Vyhýbám se cvičení, protože jsem unavený a nenacházím tu správnou motivaci.
13. Chci jíst cukr a sacharidy.
14. Mám velkou žízeň, ale neuhasím ji pitnou vodou.
15. Pokud nejím dost často, cítím závrať nebo jsem podrážděný.

Odpověděli jste na tři nebo více otázek **ano**? Potom možná máte problémy s krevním cukrem. Bylo by dobré, kdybyste začali zmenšovat svůj příjem cukru a zjistili, jestli vám to pomůže, abyste se cítili lépe. Pokud jste souhlasili s pěti a více body, potom problémy s krevním cukrem máte určitě. Řiďte se radami, jež nabízím v této kapitole, a pokud budou příznaky přetrvávat, vyhledejte lékaře.

Co jste zjistili? Potřebujete snížit příjem cukru? Jen vy víte, jak velký příjem cukru je pro vás nejlepší. Vaši reakci na sladidla určí vaše záliby, životní styl, chování a celkový zdravotní stav. Pokud máte život v rovnováze, jste šťastní a zdraví a zažíváte jen málo stresu, ovlivní to vaši reakci na cukr. Avšak pokud jste ve stresu, přepracovaní nebo prožíváte emoční zmatek, existuje velká pravděpodobnost, že se budete cítit oslabení a zase sníte něco sladkého.

Protože cukr je návyková látka a jeho příjem je řízen naší touhou po něm, může trvat nějakou dobu, než získáte zdravý pohled na to, jak vám spotřeba cukru ovlivňuje život. Jakmile si budete jisti, že vám strava dodává náležitě nutriční potřeby (pamatujte, že je mnohem těžší přestat s návykovými látkami, pokud nemáte náležitou oporu ve stravě), pokuste se postupně ze svého jídelníčku vypustit všechny cukr, a to včetně přírodních sladidel a ovocných šťáv. Možná zažijete abstinenční příznaky, jako je únava, nedostatek koncentrace a silná touha po cukru, ale pokuste se jim čelit kvalitním výživným jídlem a čerstvými plody. Až budete několik týdnů žít téměř bez cukru, budete ohromeni, jak neuvěřitelně sladce vám bude chutnat obyčejná čokoládová sušenka, nebo dokonce sušený banán. Až se vám tolerance k cukru sníží na zdravou úroveň, bude vám několik soust koláče dostatečně stačit.

CO SE ZVÝŠÍ, MUSÍ POKLESNOUT

Hypoglykemie (nízká hladina krevního cukru)

Když se zakousnete do přeslazené pochoutky, chutové pohárky začnou být okamžitě ve střehu. Zatímco žvýkáte, vaše smysly ožívají a vy

„V různých pokusech se zvládnout se ukázalo, že cukr zkracuje život.“
Sally Fallon, autorka knihy *Nourishing Traditions*

jste plní energie. Mezitím vám rychle stoupá krevní cukr, který způsobí, že se uvolní inzulín. Později hladina krevního cukru prudce poklesne, vy pocítíte únavu a budete chtít zastavit neuvěřitelný pokles energie, a proto si vezmete další sladkost. Z tohoto důvodu si mnoho lidí připadá jako na houpačce, ale myslí si, že je to normální. U mnohých jde přitom jen o návykový vzorec.

Hypoglykemie – abnormálně nízká koncentrace cukru v krvi – je v naší zemi velkým problémem, ale uvědomuje si to pouze několik lékařů. Doktor Gabriel Cousens v knize *Spiritual Nutrition* (Duchovní výživa) popisuje hypoglykémii jako chameleona, protože uvádí: „Může se projevit mnoha příznaky,

jako je chronická únava, vyčerpání, slabost, deprese, bolesti hlavy, nevysvětlitelné změny nálad a záchvaty úzkosti, potíže s koncentrací, a dokonce i jako alergie.“

Pokud jste u sebe zjistili některé uvedené příznaky, možná je viníkem hypoglykemie.

Cousens věří, že hypoglykemie je výsledkem toho, že tak mnoho lidí touží držet krok s americkým snem – jednat rychleji, chtít více, věřit, že větší znamená lepší, a jejich životní styl je spojen se soutěživostí a průbojností. Nic z toho není v harmonii s naším vnitřním Já a Matkou Přírodou. Abyste udrželi frenetické tempo, uchylujete se často k jídlu, jež vám rychle dodá energii (včetně sladkostí, jak jsem popsala dříve).

Když jsem byla modelka, patřila jsem mezi ty šťastné, jež se snažily zjistit více o jídlu a o výživě, aby zůstaly štíhlé – ovšem většina modelek, jak jsem zjistila, konzumuje navzdory štíhlé postavě hodně sladkostí.

V modelingu se vede povrchní život a zůstat pouze na povrchu věcí je pro něj docela typické. Protože sladkosti představují rychlý zdroj energie a schopnost držet krok s rychlým tempem, modelky jim často dávají přednost před ostatním jídlem. Tento způsob stravování si však vybírá svou daň – fyzickou, citovou i duševní; často se objevují nevyzpytatelné reakce. Všichni dobře víme, že to, co je pěkné zvenčí, nemusí být pěkné uvnitř.

NĚKTERÁ ŘEŠENÍ

Hypoglykemie se léčí velice snadno – celostní přístup zahrnuje šest malých jídel denně, jež by měla obsahovat hodně syrového ovoce

a zeleniny a malé množství bílkovin. Pacient se obvykle velmi rychle uzdraví. Důležité je vědět, že pokud zahájíte den s cereáliemi, jež jsou plné cukru, nebo s jinými sacharidy, jako jsou muffiny a sladké pečivo, v podstatě hned ráno naskočíte na horskou dráhu, na které se bude vaše hladina krevního cukru neustále zvyšovat a snižovat.

Místo toho můžete sníst snídaní, která se skládá z potravin v přírodním stavu, jako jsou různé plody, obiloviny nebo malé množství bílkovin. Pokud si vyberete tuto variantu, nejspíše zjistíte, že máte na jídlo menší chuť a celkově jste vyrovnanější. O jakých bílkovinách byste měli přemýšlet? Ačkoli pro Ameriku není typické mít bílkovinu v jiné podobě, než je vejce a slanina na snídani, v Japonsku se na snídani běžně jí ryba a v mnoha dalších zemích lidé začínají den obilninami, fazolemi a dalšími luštěninami.

Je užitečné vědět, že každé jídlo má to, co nazýváme *glykemický index* – čím je vyšší, tím rychleji cukr v potravě ovlivní hladinu krevního cukru. Nejprospěšnější jsou jídla, jež obsahují průměrně nebo pomalu působící cukry, a tak obstarávají cukry pro tělo v průběhu celého dne.

Následuje tabulka, která vám pomůže určit, jaký typ jídla máte jíst, abyste se vyhnuli prudkému nárůstu cukru, jenž spotřebovává energetické rezervy těla.

Rychle se uvolňující cukr	Průměrně rychle se uvolňující cukr	Pomalou se uvolňující cukr
med	chipsy	všechna kořenová zelenina
sladkosti a čokoláda	sušené ovoce	čerstvé ovoce
výrobky z bílé mouky	těstoviny	luštěniny
bílý cukr	popcorn	celozrnné obiloviny

V tabulce si všimněte, že čerstvé ovoce má cukr, jenž se uvolňuje pomalu. Důvodem je to, že i když je ovoce sladké, jeho vláknina zpomaluje proces trávení, a tím i uvolňování cukru. Měli by ho jíst lidé, již se pokoušejí vyrovnat hladinu svého krevního cukru a u nichž dochází k výkyvům energie, střídá se jim nálada a mají další hypoglykemické příznaky.

UMĚLÁ SLADIDLA – VELKÉ NE

Na rozdíl od toho, co si většina lidí myslí, nejsou umělá sladidla řešením, které uspokojí touhu po cukru. Jde o velmi silná sladidla – jež jsou 30–600x sladší než stolní cukr – a mnoho lidí je rádo používá, když chce zhubnout. Rozhodně vám však nepomohou potlačit touhu po cukru; umělá sladidla ji spíše posílí.

Existuje také zvětšující se množství problémů, o kterých informují uživatelé umělých sladidel – jde o záchvaty, střídání nálad, bolesti hlavy, rozmazané vidění a překvapivě i *zvýšená váha!*

NĚKTERÉ ZDRAVĚJŠÍ ALTERNATIVY K BÍLÉMU CUKRU

Jaký typ cukru je nejlepší? Dále vám nabízím různé možnosti.

Med

Med je jedním z nejméně rafinovaných sladidel, jaká máme k dispozici. Je asi o 25–50 procent sladší než cukr. Ve skutečnosti jde o nektar z květů, jenž je přeměněn pomocí včelích enzymů. Není to jenom zdravé alternativní sladidlo, ale také výborný zdroj enzymů. Med dobré kvality je přírodní a nerafinovaný a je zahřátý jen natolik, aby šel získat z plástve a odstranil se z něj včelí vosk. Pokud chcete jíst med s neporušenými enzymy, využijte syrový nepasterizovaný med. Stejně jako u ostatních jídel je důležité znát zdroj medu, abyste si byli jistí jeho kvalitou.

Datlový cukr

Toto sladidlo je vyrobeno z datlí, jež se usuší (zůstane 3–5% vlhkost) a potom se rozemelou na prášek. Datlový cukr obsahuje chuť a minerály sušených datlí, chutná skvěle s cereáliemi a může se využít při pečení.

Javorový sirup

Nezaměňujte skutečný javorový sirup za sirup na palačinky (v druhém případě jde o ochucený, barvený kukuřičný sirup a cukr*). Přírod-

ní javorový sirup se na konci zimy a na počátku jara získává z mízy javoru. Javorový sirup není tak sladký jako bílý cukr, ale tělo ho tráví stejným způsobem. Má velmi zřetelnou vůni a dělí se na několik skupin, a to od AA – světle zlatá barva, lahodný a velmi sladký – po D, který je tmavý a má silnou karamelovou vůni. Javorový sirup obsahuje vysokou koncentraci minerálů a je dobrým zdrojem manganu a zinku.

Melasa

Melasa se vyrábí jako vedlejší produkt při rafinaci cukru, když se vaří cukrová třtina nebo cukrová řepa. Jde o hustý, výrazně chutnající sirup. Světlá melasa pochází z prvního vaření, tmavší melasa z druhého. Melasa není tak sladká jako bílý cukr, avšak obsahuje mnoho minerálů, a to včetně vápníku, hořčíku, draslíku a železa. Protože je melasa vedlejším produktem při výrobě cukru, může být kontaminována, a proto si zjistěte její zdroj a jakost.

Agávodový sirup

Jde o nové sladidlo, jež se získává z agáve (to je mexická rostlina podobná kaktusu). Obsahuje 90 procent fruktózy, a i když je o 35 procent sladší než cukr, vstřebává se do těla pomalu, a tak nezpůsobuje velké kolísání hladiny krevního cukru, ke kterému dochází při konzumaci některých typů cukru.

Stévie

Tato velmi sladká náhrada cukru se získává z byliny, která roste v Jižní Americe a je známá také jako *sladká tráva* nebo *medové lístky*. Má podobnou chuť jako tmavá melasa a je 100–200x sladší než cukr, a proto se v receptech používá ve velmi malém množství.

Hnědý rýžový sirup

Jedná se o jedno z nejvyváženějších nerafinovaných sladidel. Při výrobě se používá zcela nebo částečně neleštěná hnědá rýže. Sirup neobsahuje žádné chemikálie, tělo ho vstřebává pomalu a plynule, a tak nedochází k problémům s hladinou krevního cukru.

Ječný slad

Nakonec jsem si nechala to, co se považuje za jedno z nejlepších přírodních sladidel. Když naklíčí ječmen, škrob se přemění ve sladidlo,

* říká se mu *zlatý sirup* – pozn. red.

keré se skládá především z cukru, jenž se pomalu tráví. Ječný slad je silně aromatický a může se dobře využít při pečení.

CUKR A HYPERAKTIVNÍ DĚTI

Mnoho dětí, které považujeme za hyperaktivní nebo o nichž říkáme, že trpí nedostatkem pozornosti, touží po cukru. Může to být tak, že ve skutečnosti touží po něčem jiném – po laskavé pozornosti pro svou duši? Tato touha se výrazně projeví v následujícím příběhu.

Jeden klient se mi svěřil, že se mu poslední dobou daří žít v přítomnosti a přítomností. Stále však existovala jedna oblast, která pro něho byla výzvou – tento klient měl neustále chuť na sladké. Dával si pozor na to, co jí, omezil příjem cukru, a šel dokonce i na terapii. Nic nefungovalo.

Zeptala jsem se ho, jestli se tato touha objevila teprve nedávno, nebo jestli tomu tak bylo vždy. Odpověděl, že pokud si pamatuje, vždy byl cukrem posedlý. Byl štíhlý a docela v kondici, a tak pokud by se mi se svým problémem nesvěřil, nepoznala bych to.

Navrhla jsem mu: „Zkusme malou meditaci.“ Sedli jsme si a začali zhluboka dýchat. Když jsem viděla, že se uvolnil a navázal spojení se svým tělem, požádala jsem ho, aby zavřel oči a naslouchal tomu, co mu řeknu. Zeptala jsem se ho na jeho první vzpomínku na pocit, že potřebuje cukr. Okamžitě si vzpomněl na jeden Štědrý den, kdy mu jeho starší bratr ukradl zpod vánočního stromku jeden z jeho dárků. „Můj bratr viděl na jmenovce mé jméno a věděl, že jde o požární stříkačku, kterou jsem strašně moc chtěl. Ve skutečnosti jsem žádné jiné dárky nechtěl. Vzal ji naschvál, aby mi zničil Vánoce. Otevřel krabici a začal si s ní hrát. Když to zjistil můj otec, trochu mu vyhuboval, ale potom napolo zabalenou krabici vrátil pod stromek, jako by všechno bylo v pořádku. To mě ještě více zničilo. Nejhorší bylo, že zatímco jsem seděl a plakal, jediné, co můj otec udělal, aby mě utěšil, bylo, že vzal ze stromku cukrovinku a vsunul mi ji do úst. Když to udělal, řekl: ‚Tady máš, to ti zavře klapačku.‘ Jak vidíte, nevyrůstal jsem v laskavém prostředí.“

Při posledních slovech můj klient nečekaně rychle otevřel usazené oči. Usmívala jsem se na něho a zeptala jsem se: „Co teď uděláte, když jste pochopil příčinu?“ Odpověděl: „Nevím.“ Když jsme o tom dále mluvili, můj klient si uvědomil, že jediná věc, již může udělat, je mít se rád. Celý život cítil, že je bez lásky – to po ní ve skutečnosti toužil.

Můj klient mi řekl, že to věděl od chvíle, kdy s meditací začal. Pověděl mi: „Nesnáším svou tchyni. Až dosud jsem jí nebyl schopen říct

jedinou pěknou věc, a to žije s námi! V mém rodinném životě se nyní opakuje stejné peklo, ve kterém jsem vyrůstal.“

Šel domů a otevřel úplně novou kapitolu svého života. To, co se tehdy stalo, mi velmi živě popsal během našeho dalšího sezení. Přišel domů a šel do kuchyně, kde jeho tchyně dělala polevu na moučník! Místo aby si jí nevšímal a prstem nabral trochu polevy, aby ji ochutnal, jak to dělal v minulosti, řekl: „Mami, vypadáš skvěle.“ Potom se napil vody a tchyni zapojil do opravdu milého rozhovoru. Na našem sezení poznamenal: „Víte, že jsem se na moučník ani nepodíval? Předtím bych viděl jenom to.“

Za dva roky mi tento klient řekl, že po sladkém už vůbec netouží!

Cukr může být návykový a jako všechny závislosti se projeví fyzicky. Jakmile si uvědomíte, že jste více než fyzické tělo, je potom snadné vidět, že touha po cukru má na duchovní úrovni často hlubší význam – toužíte po tom, abyste byli milí, přátelští, láskyplní a ohleduplní k ostatním, nebo potřebujete dávat či přijímat více lásky.

DÁVEJTE SI POZOR NA ALKOHOL

Všechny druhy alkoholu se chovají jako jednoduché cukry. Alkohol se přes žaludek dostává přímo do krevního oběhu a z něj jde rovnou do mozku; člověk potom zažívá radostnou náladu – stav myslí, jenž je pro mnohé návykový.

Všimněte si, kolik opilců se uvolní nebo je milejších, když si dají svou první skleničku. Při většině alkoholových závislostí se nejprve člověk cítí veselý, protože potlačí své zábrany a více vyjadřuje své pocity; potom je však pro něj ještě obtížnější komunikovat s ostatními a dostat se za hranice svého světa. Nakonec dojde ke zvětšení dřívějšího problému a pocitu, který zažehl potřebu začít pít.

ZDRAVÉ ZPŮSOBY, JAK SE VYPOŘÁDAT S CHUTÍ NA SLADKÉ

Nejlepším způsobem, jak lze zmenšit silnou chuť na sladké a odstranit většinu příznaků, jež se objeví při vysazení stravy s vysokým obsahem cukru, je konzumovat vyváženou stravu s velkým množstvím zeleniny, obilovin a čerstvého ovoce s peckami – například jablka, hrušky a hroznové víno. (Ovoce bez pecek je geneticky změněno a obsah cukru je v něm často mnohem vyšší než u ovoce s peckami.) Také můžete s *mírou* jíst sušené plody (například datle, fíky a meruňky), ty

jsou sladké a zdravé, pokud je jíte uvědoměle. Když konzumujete sušené ovoce, zapíjejte ho vodou, protože je zbaveno veškeré vlhkosti. Další zdravé cukry se nacházejí v zelenině, jako je mrkev a červená řepa, proto její konzumace a pití jejích šťáv uspokojuje chuť na něco sladkého – ale opět platí: konzumujte je s mřou.

Je zajímavé, že zdaleka nejzdravější a nejúčinnější způsob, jak se můžete zbavit touhy na sladké, je přidat do své stravy velké porce listové zeleniny a velké množství syrových plodů. Zvláště skvělé je pít citronovou šťávu nebo šťávu z čerstvé listové zeleniny, jako je kapusta, okurka a celer. Pití velkého množství vody nám totiž z těla vyplavuje nadbytečný cukr.

Pro ty, kdo jsou závislí na sladkých limonádách, je rychlou a sladkou možností, jak si zvýšit energii, pšeničný slad. Zkuste ji, až pocítíte silnou chuť na sladké. (Více informací najdete ve 34. kapitole nazvané „Vydejte se cestou půstu“.)

Nakonec si okořeňte život! Plodiny jako paprika, papričky jalapeño a zázvor mají velice povzbuzující účinek, uspokojí tělo lépe než cukr a pomáhají zmenšit touhu po povrchním povzbuzení.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Jeden z oblíbených příběhů Mahátmy Gándhího vypráví o matce, která si dělala starosti kvůli tomu, že její syn jí příliš mnoho sladkostí. Vzala dítě k vesnickému knězi a zeptala se ho na radu, ale kněz jí jen pověděl: „Přijď za dva týdny.“ Když se za dva týdny vrátili, řekl kněz chlapci: „Prosím, jez méně sladkostí.“ Když se matka zeptala, proč to kněz neřekl, když u něho byli poprvé, muž odpověděl: „Před dvěma týdny jsem jedl hodně sladkostí, a než jsem dal takovou radu, musel jsem jeho konzumaci omezit.“ Poučení: Naslouchejte svým instinktům! Co vám říkají o vaší konzumaci cukru?

Je zajímavé, že obchod s cukrem měl dalekosáhlý negativní vliv na celý svět. Imperialismus a kolonialismus byly řízeny touhou po kávě, tabáku, cukru a penězích, které se za ně získává. Karibský obchod s otroky byl vybudován téměř výlučně kvůli cukrovým plantážím. Pokud se podíváte na historii cukru, způsob, jakým se vytvářel, a na to, jak se s ním obchodovalo, zjistíte, že se velice podobá obchodu s nedovolenými látkami, jako je heroin a kokain (což jsou také bílé prášky). Součástí toho, že jíte uvědoměle, je i skutečnost, že přemýšlíte o celosvětovém vlivu jídla, které kupujete a jíte. Když uvažujete o historickém vlivu určité plodiny, věnujte pozornost všemu, co ji obklopuje. V případě cukru se jedná o historii nenasytnosti a touhy po sladkém.

DVACÁTÉ PRVNÍ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Nemusím být vesnický kněz, abych vám dala radu – doporučuji vám, abyste během dvou týdnů snížili konzumaci sladkého, abyste mohli lépe vnímat instinkty svého těla. Jakmile ucítíte, že jste ve spojení se skutečnými touhami a bráníte se závislosti na sladkostech, zařadte do své stravy některá přírodní sladidla, jež byla doporučena v této kapitole. Mým favoritem je agáвовý sirup!

Pokud jste opravdu stateční, vyhněte se po dobu dvou týdnů všemu cukru. Potom se pokuste hned ráno na prázdný žaludek sníst lžičku bílého cukru – bude chutnat docela dost sladce! To vám pomůže zbavit se závislosti na něm jednou provždy.

Dvacátá druhá kapitola

Solte s mírou

„Přidáváme do jídla více soli než jiného koření.“

Edward R. Blonz, odborník na výživu

Někteří lidé milují sůl tak moc, že ji dávají skoro na všechno, co jedí. Až budete příště sahat po solničce nebo sáčku s brambůrkami, pomyslete na to, že příliš mnoho dobré věci může v našem těle způsobit spoušť. Sodík (sůl) je však životně důležitý k tomu, abychom udrželi zdravou každou buňku svého těla.

Sůl není jen výborným ochucovacím prostředkem, je i důležitou součástí kapaliny, která omývá každou buňku našeho těla. Sodík je spolu s draslíkem potřebný pro správné fungování nervů a stahy svalů (jako je srdce!). Je také nutný k tomu, aby v našem těle udržel křehkou rovnováhu tekutin, elektrolytu a pH. Bez sodíku bychom nemohli žít... Avšak jeho příliš velké množství škodí.

Jak se můžete vyhnout tomu, abyste konzumovali příliš mnoho soli? Zde je několik tipů:

- **Jezte čerstvé bio potraviny.** Čím méně jsou zpracované, tím lépe. Nekonzumujte konzervovanou potravu, hlavně polévky ani zeleninu, protože obsahují velké množství sodíku.

- **Nahradte běžnou stolní sůl nerafinovanou mořskou solí** nebo himálajskou kamennou solí. (Informace o nich se dozvíte později v této kapitole.)

- **Vařte s menším množstvím soli** a zcela vypusťte ji z receptů, kde je to možné.

- **Zkoumejte štítky.** Vyhledávejte produkty, které obsahují malé množství sodíku nebo nejsou vůbec osolené. Hledejte slova, jež signalizují vysoký obsah sodíku – například grilovaný, bujon, solený, čedar, parmazán, uzený nebo marinovaný.

- **Kdykoli je to možné, užívejte koření a čerstvé byliny,** avšak šetřete chutovými přísadami, které mají vysoký podíl sodíku – patří sem třeba hořčice, sojová omáčka, omáčka na barbecue, omáčka do salátu, omáčka teriyaki a mnoho salátových dresinků v láhvi.

- **Naučte se poznat přísady, jež obsahují sodík** – například sojová omáčka a nálevy – nebo jakékoliv přísady se sodíkem v názvu, jako je třeba glutaman sodný nebo jedlá soda.

Chut' na sůl patří mezi nejsnáze překonatelné návyky. Autor knihy *Natural Health, Natural Medicine* (Přirozené zdraví, přírodní lékařství) Andrew Weil napsal, že nezáleží na tom, jak moc máte sůl rádi nebo po ní toužíte; tato vášně je výsledkem naučeného chování a na ně můžete snadno zapomenout.

OCHUCOVÁNÍ POMOCÍ BYLINEK

Nemusíte se vzdávat soli ani dalších pochutin, jež milujete, ale pokud zjistíte, že máte kvůli přílišnému používání dané věci problémy, najděte si něco, co budete milovat ještě více – bylinky a koření.

Mívala jsem nádhernou bylinkovou zahradu a mohu upřímně říct, že není mnoho jiných věcí, u nichž by se člověk cítil jako v nebi, jako když sedí mezi divokou zelení a všímá si lákavých vůní vycházejících z každého lístku. Ze své zahrady jsem se hodně poučila o jemnosti přírody a o tom, jak i malé množství vynikajících ingrediencí, jako je čerstvé koření, může dokázat mnoho.

Užívejte bylinky a koření nápaditě. Pokud jste jako většina lidí, ještě jste možností těchto darů zahrady ani nezačali zkoumat. Od ostré hořči-

Sůl je levná a je k dostání ve velkém množství, je příliš snadné, aby si na ni člověk zvykl, nebo si na ni dokonce vy-
pěstoval závislost. Pokud ji konzumujete nadměrně, tak se vám otupí chuť a budete jí muset používat víc a víc.“

David

C. Anderson
a Thomas

D. Anderson,
autoři knihy

„No-Salt
Cookbook“

ce po sladkou majoránku najdete širokou škálu chutí. Dokonce i malinká špetka může chuť jídla velice ovlivnit, proto se nedivte, pokud vám vaše chutové pohárky poděkují za to, že jste do své kuchyně bylinky a koření zařadili. Pokud budete připravovat jídla s čerstvými bylinkami a kořením, odkryjete celý nový svět kulinářského potěšení. *(Pokud užíváte čerstvé bylinky jako opak sušených, užijte dvakrát až čtyřikrát větší množství, než je stanoveno v receptu u sušených bylinek.)*

Bylinky a koření jsou bohaté na živiny a pro zdraví mohou být velmi prospěšné. Například estragon je bohatý na draslík a čerstvá máta pomáhá uklidnit žaludek. Podle zprávy USDA třicet gramů mnoha sušených bylinek obsahuje značně vyšší obsah minerálů, než se nachází v trojnásobném množství ovoce, zeleniny nebo jiné rostlinné potravy – někdy je to dokonce desetkrát větší množství!

Protože nyní žiju u moře, pěstuju bylinky v přepravkách, a jakmile je posbíráám, usuším je a skladuji. V další části se naučíte, jak i vy můžete připravit čerstvé bylinky pro pozdější využití.

PŘÍPRAVA VLASTNÍCH SUŠENÝCH BYLINEK

Bylinky je snadné uchovat pomocí sušení – prostě je vystavíte působení teplého, suchého vzduchu.

Bylinky je nejlepší sklízet, než se květy poprvé rozevřou, když jsou ještě poupaty (obvykle se jedná o období pozdního léta). Pokud si vypěstujete vlastní bylinky, sklízíte je brzy ráno po vypaření rosy a dříve, než rostliny zvadnou v odpoledním slunci.

Ostrým nožem (nebo nůžkami) oddělte zdravé větvičky od rostlin a odstraňte všechny suché a poničené listy (a samozřejmě hmyz). Posbírané bylinky opláchněte ve studené vodě a jemně s nimi zatřeste nebo je oklepáním osušte, abyste z nich odstranili nadbytečnou vlhkost. Mokrý bylinky plesnivějí a hnijí.

Odstraňte lístky na spodní části bylinky nebo z větvičky, potom dejte stonky dohromady do malých svazků a bylinky zavěste listy dolů, aby uschly. Když to tak uděláte, silice půjdou do listů, a ne do stonků, které později pravděpodobně skončí v odpadu. Rostlinky můžete sušit venku na vzduchu, ale lepší barvu a chuť si uchovají při sušení uvnitř mimo sluneční světlo, které je zbavuje silic. Bylinky buď můžete nechat na nějakém tmavém, suchém místě, jako je podkroví, nebo je stonky nahoru umístíte do velkého papírového sáčku, do něž prorazíte nebo vystříhnete několik děr kvůli větrání. Potom je zavěste na místo, kde proudí vzduch. Jakékoli listy nebo semena, která opadnou, se budou

hromadit na dně sáčku. Pokud ve stejnou dobu sušíte více odlišných druhů bylinek, napište na každý sáček název bylinky, jež je uvnitř.

Asi za dva týdny bylinky zkontrolujte, neboť už by měly být připravené k použití nebo k uskladnění, ale vlhkost prostoru, kde sušíte, může způsobit, že jejich sušení může trvat delší, či kratší dobu. Navíc se některé bylinky usuší rychleji než ostatní.

SKLADOVÁNÍ SUŠENÝCH BYLINEK

Sušené bylinky uchovejte ve vzduchotěsných obalech (například v mikroténovém sáčku nebo zavařovacích sklenicích). Umístěte je na chladné, suché místo mimo sluneční paprsky. Sušené bylinky si lépe uchovají chuť, pokud skladujeme celé listy a rozdrtíme je teprve tehdy, když je chceme použít. (Na rozdrcení je nejlepší použít hmoždíř a paličku.)

Používejte asi jednu čajovou lžičku sušených lístků místo polévkové lžičce čerstvých lístků.

ZMRAŽENÉ BYLINKY

Čerstvé bylinky můžete také zmrazit – sklidte je, opláchněte a potom třesením nebo poplácáním osušte, jak jsem popsala už dříve. Ačkoli je možné dát posbírané bylinky přímo do mrazničky, kvalita chuti a barvy nebude stejná jako u čerstvých rostlin: běžná je mírně trpká chuť a bezvýrazná šedozelená barva.

Zmrazení může dopadnout lépe, pokud se před ním provede blanšírování. Bylinky na krátkou dobu ponořte do vroucí vody; trochu s nimi ve vodě pohněte, a až se jim rozjasní barva, vytáhněte je z vody. Osušte je – buď je dejte pod tekoucí vodu a potom vodu odsajte papírovými ručníky, nebo je po vytažení z vody na ručníky položte, aby na vzduchu zchladly.

Suché, ochlazené bylinky můžete umístit do malých sáčků v množství, o němž si myslíte, že ho využijete v jednotlivých receptech nebo při podávání jídla. Další možností je položit jednu vrstvu na voskovaný papír a na tuto vrstvu přiložit další papír tak, aby každá vrstva bylinek byla oddělená. Potom vložte balíčky bylinek do sáčku na mrazení nebo je umístíte do plastových obalů.

Když budete chtít bylinky použít, ulomte tolik bylinek, kolik do receptu potřebujete.

Pokud zjistíte, že máte kvůli přílišnému používání soli problémy, najdete si něco, co budete milovat ještě více – bylinky a koření.
Maureen Whitehouse

MOŘSKÉ ŘASY

Hodně také používám usušené mořské řasy, které kupuju v místním obchodě se zdravou výživou. Snadno uspokojí touhu po soli a jsou bohaté nejen na přírodní sodík, ale i na všechny druhy užitečných minerálů (včetně vápníku, hořčíku, draslíku, jodu a železa). Ve skutečnosti nabízejí řasy nejvíce minerálů ze všech potravin, protože obsahují prakticky všechny minerály, které se nacházejí v moři – a stejné, jež se nacházejí v lidské krvi!

Antropologové zjistili, že lidé dříve urazili velké vzdálenosti, aby mohli řasy konzumovat. Slavný badatel a odborník na výživu Weston Price v třicátých letech dvacátého století cestoval po světě, aby studoval potravinové zvyky různých kultur, a dostal se k Indiánům, již žili vysoko v Andách – stovky kilometrů od moře – ale přesto obchodovali se svými výrobky, aby na oplátku dostali chaluhy a jikry. V období hladomoru jedli Irové kelp a další mořské řasy jako doplněk stravy; Eskymáci uprostřed zimy proráželi tlustý led, aby získali mořské řasy.

Ukázalo se, že konzumace této takzvané *mořské zeleniny* pomáhá lidem, kteří mají nemocné srdce a problémy s kardiovaskulárním systémem, protože řasy obsahují léčivé množství kyseliny listové a hořčíku. Dále podporují správnou funkci štítné žlázy, protože jsou bohaté na jod. Jejich vysoký obsah hořčíku a lignanu může zamezit vzniku rakoviny a dále pomáhá ženám při přechodu. Nejzajímavější skutečností však je jejich vysoký obsah vitamínu B, riboflavínu a kyseliny pantotové, které mohou být užitečné u těch, kdo trpí stresem a úzkostí.

Protože mořské řasy rostou v pobřežních vodách, ujistěte se, že máte řasy z čistých zdrojů.

Následuje seznam některých řas, které byste možná rádi zkusili.

Druhy mořských řas

Červené řasy

Dulce: má rudohnědou barvu a křehkou strukturu a je dostupná ve velkých, usušených kouscích nebo velkých plátcích – posypete si s ní jídlo.

Nori: jde o susené tmavě hnědé plátky, které – když se opečou – se změň na lososově červeně zeleňou. Nori je známá tím, že se používá na přípravu sushi.

Hnědé řasy

Arame: má krajkovou a šlachovitou strukturu a je sladší než mnoho jiných řas.

Kelp: má tmavě zelenou až světle hnědou barvu, často se prodává v plátcích.

Kombu: objevuje se v prouzcích a plátcích, má velmi tmavou barvu a obvykle se používá do polévek a při dušení.

Hijiki: má výraznou chuť a barvu od zelené po světle hnědou.

Wakame: podobně jako kombu i wakame se obvykle používá jako miso do polévky.

BYLINKY A SPECIÁLNÍ SOLI

Pokud chcete sůl používat, navrhuji, abyste zkusili himálajskou nebo mořskou sůl, jež se od stolní soli (v té je chlorid sodný) liší, protože se v jejich případě jedná o přírodní krystalickou sůl, která obsahuje stopové prvky a minerály.

Himálajská krystalická sůl

Protože himálajská krystalická sůl neobsahuje žádné nečistoty z okolních škodlivin, je to údajně jedna z nejprospěšnějších a nejčistších solí, jaké jsou v současnosti na světě dostupné. Bere se z míst, kde slunce před miliony let vysušilo původní moře nebo ze žil v solných horách, kde byl dostatečný tlak na to, aby vytvořil krystalickou strukturu. Tato sůl obsahuje velmi velké množství minerálů a všechny prvky, jež se nacházejí v lidském těle. Většina typů je jemná. Říká se jí *královská sůl*, protože v minulosti byla vyhrazena pro členy královské rodiny; dnes ji najdete v obchodech se zdravou výživou.

Mořská sůl

Mořská sůl je široký pojem a obvykle se má na mysli nerafinovaná sůl, jež pochází přímo z oceánu nebo moře. Mořská voda se vháň do solných kanálů a potom slunce a vítr z velkých hliněných pánví odpaří vlhkost. Výrobci obvykle nerafinují mořskou sůl tak moc jako ostatní druhy soli, a tak stále obsahuje stopy dalších minerálů. Nejoblíbenější je keltská mořská sůl, mezi další druhy patří francouzská, italská, havajská a novozélandská.

Dalším typem soli je sůl s kyselinou listovou – je nenahraditelná zejména pro těhotné ženy a malé děti – pozn. red.

Bylinková sůl

Existují také různé druhy úžasných bylinkových solí, které jsou vytvořeny z mořské soli, sušených bylinek, a dokonce i sušené zeleniny. Má oblíbená značka je Herbamare. Můžete si vytvořit i vlastní bylinkovou sůl – smíchejte mořskou nebo himálajskou kamennou sůl a své oblíbené sušené bylinky. Experimentujte, neboť můžete objevit mnoho různých kombinací.

ZKUSTE DRASLÍK*

Po omezení příjmu soli si rovnováhu v těle zajistíte tak, že zvýšíte příjem draslíku. Pokud jste jako většina Američanů, máte poměr mezi příjmem draslíku a sodíku méně než 1:2, a tedy jíte dvakrát více sodíku než draslíku. Mnoho odborníků na výživu věří, že optimální denní poměr mezi draslíkem a sodíkem je více než 5:1 (pětkrát víc draslíku než sodíku); jedná se proto o desetkrát vyšší množství než současný průměrný příjem draslíku.

Pokud chcete zajistit, aby byl poměr ideální, jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny. Většina ovoce a zeleniny má poměr mezi draslíkem a sodíkem nejméně 50:1.

Běžné (a lahodné) příklady potravin, které jsou bohaté na draslík

	Draslík:sodík	
	Draslík	Sodík
Jablka	440	1
Banány	260	1
Pomeranče	110	1
Brambory	90	1

Pokud vlastníte sušičku, můžete usušit celer, ten obsahuje mnoho sodíku, a proto dodává slanou chuť. Celer rozemelte v kuchyňském robotu, posypte jím jídlo a zjistíte, že jde o velmi uspokojivou náhradu soli.

Pokud uvedené alternativy začleníte do svého života, uvidíte, že nebude obtížné změnit návyky s příslušným solením. Buďte kreativní

* Pozor ale na předávkování draslíkem; může vyvolat i srdeční zástavu – pozn. red.

a bavte se. Jednou z dalších možností náhrady soli, o níž jste pravděpodobně nikdy neuvažovali, je podávání plátků citronu s jídlem. Kyselá citronová šťáva je skvělou náhradou za sůl (a je plná vitamínu C!). Ještě poslední tip – nejlepší je mít na stole kořenky plné sušeného koření. Zkuste prášek z cibule, česneku nebo papriku (jde o mé favority, když v zimě navštívím sever země).

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Opakuji znovu, že bych chtěla, abyste věnovali pozornost signálům svého těla. Dále uvádím způsob, jak zjistíte, jaké množství soli je pro vás správné.

Pokud se domníváte, že máte sodík ve svém těle v nerovnováze, existuje způsob, jak to zjistit – udělejte si jednoduchý nutriční test. Pokud máte hladinu sodíku pod 137, potřebujete příjem sodíku mírně zvýšit. Pokud je hladina sodíku mezi 137–144, nejspíše byste měli příjem sodíku snížit. Pokud je v krvi hladina sodíku nad 144, je pro vás nejlepší odstranit ze své stravy přebytečnou sůl.

Pamatujte na to, abyste se k sobě při změně stravy nebo při změně v jakékoli oblasti života chovali laskavě. Nejdůležitější je, abyste se měli rádi a chtěli se změnit. Bývala jsem na soli závislá, a proto jsem ji sypala téměř na všechno, co jsem jedla. Navíc jsem téměř každý den konzumovala nejméně hrst bramborových lupínků. Nyní žiju blízko moře a každé ráno plavu ve slané vodě. Zjistila jsem, že má touha po soli se přirozeně zmenšila. I když nežijete u moře, můžete chuť moře získat, když budete používat mořskou sůl.

Nyní si už ani nevzpomínám na to, kdy jsem naposledy držela v ruce solničku.

DVACÁTÉ DRUHÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Zkuste v některých svých oblíbených jídlech místo soli používat sušené bylinky a koření. Považujte to za test své kreativity, a ne za strohý příkaz, abyste se něčeho vzdali. Ve skutečnosti se soli vůbec nemusíte vzdávat, jen začněte používat více bylinek a posudte, jestli se cítíte spokojenější, když méně solíte a máte ve svém životě široký výběr nových chutí.

Bylinky a koření je nejlepší používat čerstvé – tehdy mají svěžší, silnou a výraznou vůni. Velké množství čerstvých bylinek a koření je dostupné ve většině obchodů se zdravou výživou a bio potravinami a také v supermarketech. Kdykoli je to možné, kupujte bylinky a koření pocházející z ekologických zdrojů.

Dvacátá třetí kapitola

Jak přestat s kofeinem

DŮVODY KE ZMĚNĚ

„Kofein neposkytuje energii, ale chemické povzbuzení, a vyvolává stav nouze, který může vést k podrážděnosti, střídání nálad a záchvatům úzkosti.“

Stephan Cherniske, autor knihy *Caffeine Blues*

Konzumaci kofeinu považují za názorný příklad nerozlučného spojení mezi jednotlivcem a celkem. Láska ke kofeinu překračuje všechny hranice, stejně jako přemostuje rozdíly mezi generacemi.

Když vstoupíte do jakékoli kavárny (jako je třeba Starbucks), zdá se, že tam v jakoukoli denní či noční hodinu potkáte skupinku vysokoškolských studentů, kteří se učí na zkoušky (před budovou jim stojí kola), a u stolů přímo vedle nich sedí odborníci (jejich volva a jaguáry jsou zaparkovaná vedle kol). V kavárně sedí vedle sebe a pijí svou kávu.

Nedávno Starbucks a mnoho jeho konkurentů začali používat termíny jako *bio*, *Fair Trade** a *shade grown***; očekávají se i různé změny, které zaručí zemědělcům lepší životní podmínky. Může jít o to, že si veřejnost během této nejnovější posedlosti po kofeinu uvědomila více, než se čekalo? Je to případ globálního uvědomění?

To by byl nejlepší možný scénář.

NASYCENÍ DUŠE PŘI POHLEDU NA ŠÁLEK KÁVY

Ve skutečnosti průměrný konzument naprosto nehledí na skutečnost, že káva je zdrojem společenských potíží, jako je odlesňování, znečištění, ztráta biodiverzity – ani se nezajímá o to, že má možnost tyto problémy zvrátit. Oproti tomu ve většině podniků obchodujících s kávou se uvědoměle mluví o tom, že pěstování kávy má na naše životní prostředí velký vliv.

Není překvapení, že to, co nepodporuje duši v mikrokosmu (malý svět), nepodporuje duši ani v makrokosmu (větší svět). Takovým mikrokosmem je i vaše tělo. Proro vás mnoho šálků kávy nebo čaje ovlivní a může to změnit i vaše rozhodování. Většina lidí si nespojí druhý nebo třetí šálek kávy s tím, že se rozčilí, když uvízne v dopravní zácpě, zakřičí na své děti nebo se jen v určitou dobu cítí celkově unavení a je jim špatně. Podle nedávné studie Univerzity Johnse Hopkinse může opravdová závislost na kávě nastat už při vypití pouhého jednoho šálku kávy denně.

Kofein namáhá naše tělo a ochromuje emoce povrchním řešením – *rychlou nápravou*. Čím více jste na něm závislí, tím těžší je být ve spojení se svou duší (nebo poznat své opravdové Já). Kvůli kofeinu trpí vztahy i okolní svět, protože naším základem není vyrovnanost, na níž bychom vystavěli své osobní vztahy a společnost.

Mnoho lidí hmatatelně cítí, že došlo ke snížení kvality jejich života a že jeden šálek kávy navíc nic nevyřeší, jen nás ochromí a způsobí, že vedeme neuspokojivý život.

„Při dlouhodobém pití kávy se vaše tělo dostává do stavu, kdy se mu vyčerpají nadledvinky. Vaše konzumace kofeinu jednoduše pohání nadledvinky tak moc, až je unaví.“

Gayle Reichler

* Pěstitelé takto označené kávy dostávají za svou práci a surovinu mnohem vyšší výdělek než ostatní. Proč to má zajímat člověka ve střední Evropě? Protože kávu se nejlépe daří v oblastech kolem rovníku a potřebuje ke svému růstu přibližně stejné podmínky jako rostlina koka, z níž se vyrábí v ilegálních varnách kokain. Zemědělec, který nedostane dobře zaplacenou za svou kávu, tak může začít pěstovat ilegálně koku, a tak se dostat k vyšším výdělkům. Kokain pak putuje daleko za hranice... – pozn. red.

** Tato káva chrání životní prostředí migrujících ptáků a snižuje masové kácení stromů v deštných pralesích. Kávovník je pěstován ve stínu stromů těchto pralesů, což má vliv na složení půdy, na krajinu i její zvířecí obyvatele – pozn. red.

Za potřebou utižit náš vnitřní varovný systém stojí další důvod, proč je mnoho lidí závislých na kofeinu; jejich tělo nedostává patřičnou výživu, již potřebuje, aby bylo plné energie a v naprosto bdělém stavu. Když se lidé snaží přestat s kávou (nebo s čímkoliv jiným) bez toho, aby si nejdříve zajistili výživnou stravu, která poskytuje všechny nezbytné vitaminy, minerály a bílkoviny, prožívají jen trápení. Budete překvapeni tím, jak snadné je mít dost energie a být bdělý a spokojený, když člověk jí výživná jídla, místo aby se celý den napájel kofeinem.

KOFEIN A VAŠE ZDRAVÍ

Mnoho lékařů nyní svým pacientům radí, aby omezili konzumaci kofeinu nebo ho ze své stravy zcela vyloučili. Mají k tomu dobrý důvod! Pouhý jeden šálek kávy, čaje nebo jiného nápoje, jenž obsahuje kofein (tein), může vést ke zvýšení krevního tlaku a vyvolat pocit napětí. Navíc s tímto ranním šálkem kávy určité tísnivý charakter celého dne. Mnozí, kdo omezili spotřebu kofeinu, zjistili, že se cítí lépe po stránce fyzické i emocionální, mají více energie a méně často se u nich objevuje bolest hlavy. Bez kofeinu jsou lidé vyrovnanější a optimističtější.

Když si kupujete šálek kávy, myslíte nejen na její chuť, ale také na své zdraví a na zdraví celé planety.

MOŽNOSTI

Je vaše káva bio, shade grown, podporuje její výrobce svobodný obchod a to, aby její pěstitelé dostali peníze na slušnou obživu?

Zdá se, že se většina velkých společností, které s kávou obchodují, posouvá směrem k udržitelnosti prostředí. Vezměte však v úvahu fakt, že zatímco velké množství malých společností prodává 100 procent fair trade kávy, společnosti jako Starbucks a Green Mountain jí kupují jen 1–12 procent. Navíc je pro konzumenty obtížné zjistit, která místa těchto řetězců nabízejí tyto možnosti a kdy.

U velkých společností vidíme, že dávají peníze na různé malé projekty; z velké části je to proto, že aktivisté upozorňují na problémy životního prostředí. Jako spotřebitel sledujte, jak stoupá udržitelnost prostředí, jakmile lidé vyjadřují své názory nahlas – a vliv máte také vy prostřednictvím svého nákupu. Podporujte ty společnosti, které se snaží o udržitelnost prostředí.

Shade grown káv

Kávovník se běžně pěstuje ve stínu vyšších stromů tropického deštného lesa, kde sdílí prostor s orchidejemi, pomerančovničky, limetami a banánovníky. Živí se jím mnoho divoké zvěře – od mloků přes papoušky a obrovskou řadu cizokrajných ptáků po netopýry, opice, mravenčíky a divoké vepře. Zpráva Audubon Society uvádí, že na tomto typu farem se může nacházet více než sto druhů rostlin; jiná studie spočítala na jediné farmě 793 druhů hmyzu a pavouků.

Avšak poptávka po kávě roste, a tak farmáři časem nahradili toto přirozené pěstování kávovníků ve stínu stromů vysoce výnosným křížencem nižší kvality. S pomocí průmyslových chemikálií mohou nové rostliny růst na otevřených polích. Tyto monokultury nemají však z hlediska biodiverzity téměř vůbec žádnou cenu! Aby farmáři mohli pěstovat kávovníky na plném slunci, musejí na svých polích zlikvidovat všechny ostatní druhy organismů – nejen hmyz, ale také ostatní rostliny.

Podle Rainforest Alliance vedl přechod na monokultury ke zvýšení eroze, odlesňování a zmenšení území, kde se nachází tropický deštný prales. Ochránci přírody považují ztrátu přirozeného prostředí za jedno z největších nebezpečí, jaké ohrožuje naši planetu – a právě kvůli výrobě kávy se část tohoto prostředí zabrala a zničila. Jde o druhý nejdůležitější důvod, proč v minulých letech došlo ke zničení deštných pralesů. Silně odlesněné je například Haiti, kde téměř 80 procent lesů, které zmizely, způsobila výroba kávy.

Všimněte si: Další důvod, proč byste měli kupovat pouze kávu pěstovanou ve stínu stromů, je ten, že potěší znalce. Je nejen vysoce kvalitní, ale také lépe chutná.

Bio káva

Káva pěstovaná ve stínu stromů je pravděpodobně bio. Protože plantáže na plném slunci nejsou chráněny bohatým baldachýnem stromů, postrádají přírodní hnojiva a okolní prostředí nemůže zajistit hubení škůdců. V důsledku toho je potřeba velkého množství chemických pesticidů a umělých hnojiv. Výzkum naznačuje, že tyto chemikálie představují pro konzumenty jen malé nebezpečí (protože se spálí během pražení a v konečném produktu nejsou), ale mohou mít obrovský vliv na životní prostředí a na pracovníky v zemích, kde se káva pěstuje.



Volný obchod a peníze na slušnou obživu

Káva je hlavní obchodní plodinou ve více než 12 zemích, přičemž polovina z těchto států získává 25–50 procent svých peněz z vývozu. Naneštěstí pro světové pěstitele kávy se jen méně než 10 procent z každoročních 60 miliard dolarů zisku dostane do rukou farmářů. Asi polovina světové produkce kávy je kontrolována čtyřmi společnostmi: Nestlé (Světová jednička je Nescafé), Kraft (značky včetně Maxwell House a Kenco), Procter and Gamble (Folgers a Millstone) a Sara Lee (Chock Full o'Nuts a Hill Bros.). Navzdory problémům, jimž v minulých letech čelili pěstitelé kávy, měly tyto společnosti velké zisky a jejich marže dosahovala 25 procent – to je mnohem více než u většiny ostatních potravinářských produktů.

Čaj

Stejně jako káva i čaj dočasně zbavuje únavy, a to je hlavní důvod jeho popularity; v průměru poskytuje o polovinu až jednu třetinu méně kofeinu než káva.

Všechny čaje mají přibližně stejný obsah teinu; kolik teinu však obsahuje konkrétní šálek čaje, záleží na způsobu přípravy, čase, velikosti lístků a druhu.

Pokud chcete v čaji, který pijete, snížit množství teinu, připravujte ho z trochu chladnější vody a louhujte ho kratší dobu. V tomto případě je výborný zelený, bílý a částečně zoxidovaný oolong čaj, protože mají tu výhodu, že se mohou připravovat ve vodě s nižší teplotou a doba jejich máčení v horké vodě je kratší.

Pokud se chcete teinu při pití čaje zcela vyhnout, zkuste čaj bez teinu nebo bylinkové čaje – obrovské množství takovýchto čajů najdete v jakémkoli supermarketu. Mezi mé oblíbené čaje patří čaj z kombuchy, jenž je na trhu docela nový. Kombucha obsahuje nezbytné živiny, jako jsou živé enzymy, živá probiotika, aminokyseliny a antioxidanty. Místo abyste tělo oslabovali konzumací teinu, tento elixír vám obnoví vitalitu a rovnováhu. Kombuchu můžete koupit v obchodech se zdravou výživou.

POZNEJTE SVÉ KOFEINOVÉ NÁPOJE

Káva a čaj nejsou jedinými nápoji, které obsahují kofein (tein). Dále uvádím seznam, jenž ukazuje obsah kofeinu v některých oblíbených nápojích.

KOFEIN (TEIN) V NÁPOJÍCH

Limonády, energetické nápoje mg na 237 ml nápoje	
7-Up	0
Cherry Coke	34
Coca-Cola Classic	34
Coke C2	34
Dietní Cherry Coke	34
Dietní Coke	45,6
Dietní Coke with Lemon	45,6
Dietní Coke with Lime	45,6
Dietní Dr. Pepper	41
Dietní Pepsi	36
Dietní Pepsi Twist	36
Dietní RC	43
Dietní Rite Cola	0
Dietní Sunkist Orange	41
Dietní Vanilla Coke	45,6
Dietní Wild Cherry Pepsi	36
Dr. Pepper	41
Lemon Coke	34
Lipton Brisk, všechny druhy	9
Nestea Sweet Iced Tea	26,5
Nestea Unsweetened Iced Tea	26
Pepsi One	55,5

Limonády, energetické nápoje mg na 237 ml nápoje	
Pepsi Twist	37,5
Pepsi – Wild Cherry	38
Pepsi-Cola	37,5
RC Cola	43
Red Bull	80
Red Flash	40
Ruby Red	39
Shasta Cherry Cola	44,4
Shasta Cola	44,4
Shasta Dietní Cola	44,4
Snapple Flavored Teas	31,5
Snapple Sweet Tea	12
Sprite	0
Vanilla Coke	34

Káva, čaj mg na 237 ml nápoje	
uvařená káva „turek“	80 až 135
uvařená káva bez kofeinu	2 až 4
překapávaná káva	115 až 175
espresso	100
instantní káva	65 až 100
instantní káva bez kofeinu	2 až 3
kakao	14
uvařený čaj, americké značky (průměr)	40
zelený čaj	15
ledový čaj	47
instantní čaj	30

Všimněte si: Pokud uvažujete o tom, jestli přestat, nebo nepřestat pít limonády obsahující kofein, zvažte, že sklenice coly obsahuje stejné množství cukru jako kousek čokoládového dortu.

Čokoláda

„Průzkum nám říká, že deset ze čtrnácti osob má rádo čokoládu.“

Sandra Boynton

Čokoláda je podobně jako káva oblíbená ve vyspělých státech, ale pěstuje se převážně v rozvojových zemích. Získává se z kakaových bobů, jež se obvykle pěstují pod baldachýnem vyšších stromů ve stinném tropickém lese, kde svůj domov sdílejí stejně jako shade grown káva se širokou řadou divokých zvířat.

Farmáři stejně jako u kávy zjistili, že mohou za pomoci průmyslových chemikálií na otevřených polích úspěšně pěstovat vysoce výnosné křížence kakaovníku, i když má potom čokoláda nízkou kvalitu. Aby si farmáři zajistili obživu ve vysoce konkurenčním prostředí, mnoho z nich nahradilo kakao z kakaovníků, jež se pěstují ve stínu stromů, produkty, které nejen mají horší kvalitu, ale také škodí životnímu prostředí. Opět jako u kávy tato změna vede ke zvětšení eroze, odlesňování a zmenšení území, kde je nedotčená příroda.

A je zde ještě jedna ještě více šokující věc – zatímco mnoho dětí na světě mlsá čokoládu, stovky tisíců dětí pracují na afrických kakaových farmách. Tyto děti často dělají nebezpečnou práci, aby domů přinesly pouhých 30–100 dolarů za rok, a to navzdory tomu, že zisky hlavních potravinářských společností jsou ve srovnání s jejich platy velmi vysoké.

DOBŘÍ ZPRÁVY

Mnohá sdružení a družstva věří ve zrušení neudržitelných praktik, jež se týkají pěstování kávy a kakaa, a pomáhají stanovit nové normy pro zacházení s pracovníky a pro ochranu zvířete, vody i půdy. Zjistěte si o těchto aktivitách více.

Pokud cítíte nutkání pomoci světu, pomyslete na tuto kapitulu ve chvíli, až uchopíte druhý nebo třetí šálek kávy. Zeptejte se sami sebe, zde je vaše momentální chování ve vašem nejlepším zájmu. Také pouvažujte nad následujícími slovy – *když přemýšlíte o tom, jak po-*

moci vyřešit světové problémy, které se ve velkém měřítku mohou zdát neřešitelné, možná je nejlepší začít u sebe.

Nakonec pamatujte na to, že čokoládu můžete jíst uvědoměle, pokud kupujete výrobky fair trade a bio čokoládu. V České republice seženete například bio výrobky společností Rapunzel, Hořické trubičky, Gepa, Lifefood, Ritter Sport, Vivani a další.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Když se člověk vzdá kofeinu, může to u něj vyvolat bolest hlavy, která ho zcela ochromí. Často ji doprovází únava, protože se tělo začíná vzpomínat na dřívější tempo, které určoval kofein. Možná vás zajímá, proč vás začne bolet hlava, když snížíte množství konzumované kávy. Kofein působí v mozku jako silný vazokonstriktor – sevře cévy v mozku a omezí cirkulaci krve! Pokud kofein nedodáte, cirkulace se náhle zvětší, a to způsobí bolesti hlavy. Tento fakt drží miliony lidí v závislosti na kofeinu; dobrou zprávou však je, že se tomuto úskalí můžete vyhnout, když bude odvykání probíhat pozvolna během dvou až tří denního období.

V článku v *EMagazine* Thomas dePaulis z Vanderbilt University's Institute, kde se provádí výzkum kávy (již dostávají od výrobců) poznamenal: „Kofein se považuje za stimulant, ale jeho účinek vzniká jiným mechanismem než u kokainu nebo amfetaminu a je návykový jinak než ostatní stimulanty. Kofein je návykový na buněčné úrovni, a tak jsou závislé i cévy, což vysvětluje bolesti hlavy a další příznaky po vysazení kávy.“ Dále dodává: „Káva je zdravá a já osobně si myslím, že kdokoli jí může pít tolik, kolik snese.“

DVACÁTÉ TŘETÍ CVIČENÍ, JAK POTĚŠIT DUŠI

Potřebujete kofein, abyste se ráno probudili? Klesá vám uprostřed odpoledne prudce energie? Toužíte po čokoládě? Máte problémy se soustředěním? Máte přestávky na doplnění kofeinu strategicky rozmístěné během celého dne, abyste mohli dále fungovat? Věnujte pozornost tomu, co děláte, když jste unavení. Místo abyste automaticky sáhli po kofeinu, udělejte něco, čím navážete spojení se svou duší – třeba si udělejte čas a zkoumejte své pocity, protáhněte se, jděte se projít, zhluboka dýchejte nebo se napijte vody. Tyto věci vám pomohou, abyste se znovu soustředili na svůj život a pocítili přirozené osvěžení.

Dvacátá čtvrtá kapitola

Pijte vodu

„Je potřeba vyvinout velké úsilí, abyste našli přírodní vodu v pravém smyslu tohoto slova.“

Dr. Masaru Emoto, autor knihy
The Hidden Messages in Water

Součástí mé práce je, že vedu výpravy na posvátná místa po celém světě. Během několika minulých let jsme navštívili místa, na kterých je jejich silná energie zesílena přítomností vody. V Lourdách ve Francii teče léčivá voda od chvíle, kdy mladá dívka Bernadette uviděla zjevení Panny Marie. Tato mystická postava jí řekla, aby kopala na místě, kde bylo bláto – a odtud vytekl pramen léčivé vody. Dnes je to jedno z nejnavštěvovanějších míst na světě a každý rok sem vykonají pouť více než čtyři miliony lidí ze všech koutů světa a ponoří se do vody, aby si vyléčili tělo a spojili se s Bohem.

„Naše tělo
potřebuje více
vody než ja-
koukoli jinou
věc, kterou
přijímáme.“
Edward
R. Blonz
odborník
na výživu

V Avebury v Anglii se nachází Studna kalicha, kterou napájejí dva prameny živé vody – jedna je rudá kvůli obsahu železa a druhá bílá, protože obsahuje vápník. Jde o shodu okolností, že toto posvátné místo je také místem, kam prý byl ze Svaté země přinesen svatý Grál?

V Brazílii se hojně vyskytují vodopády s malými energetickými prstenci světla, jež jsou patrné trénovaným okem a na filmu. Popíjeli jsme tam požehnanou posvátnou vodu, abychom usnadnili léčení. V Indii jsem sledovala, jak vesnické ženy a mladá děvčata za úsvitu plní své džbány vodou u společné

studny a přitom štěbetají a smějí se. Potom s lehkostí nesou džbány na hlavě domů, aby rodině připravily snídani. Je jasné, že studna je zde pramenem života.

Nedivím se, že jsou prameny a studny ve všech zemích a ve všech dobách velice ceněny; některé jsou i uctívány.

Je zajímavé, že se voda chová jako energie. Pokud je naše tělo dobře zásobeno vodou, cítíme se fyzicky dobře, a navíc jsme na jemnějších úrovních také v harmonii s proudem života. Jako matka jsem brzy zjistila, že jeden z nejlepších způsobů, jak je možné ukonejšit neutěšitelné dítě, je zásobit ho vodou. Docela často, když byla některá z mých dcer mrzutá a unavená (duševně, fyzicky nebo emocionálně), zapůsobila velká sklenice vody jako kouzlo a dala vše do pořádku.

Voda má velkou očištnou sílu.

INTELLIGENCE VODY

Čistá čerstvá voda je nezbytná pro naše zdraví a přežití našeho těla i planety. Naše tělo je stejně jako Země tvořeno ze 65–70 procent vody.

Naše planeta prochází mnoha změnami a zdá se, že voda v tomto procesu hraje významnou roli. Během roku 2005 byly nízko položené pobřežní oblasti v různých částech světa zasaženy a v některých případech i zničeny vlnami cunami, vichřicemi a hurikány. Další oblasti zažily záplavy způsobené nadměrnými dešti. Někteří lidé říkají, že je to kvůli změnám, jež probíhají na Zemi, a kvůli globálnímu oteplování; je docela možné, že je to pravda. Avšak nemohou být tyto změny způsobeny okolností, která není tak vědecká a měřitelná? Může to být proto, že nás duše naší planety vyzývá, abychom si uvědomili, že potřebujeme, aby do našich životů proudilo více energie?

Ať se nám to líbí nebo ne, jsme vyzýváni k tomu, abychom se soustředili na *lásku*. Během těchto událostí bylo zřejmé, že k místům neštěstí začala proudit láska a ta přesunula pozornost světa od konzumu a egoismu k soucitu. Poničená místa doslova přes noc zalila vlna lásky.

Ano, voda má velkou očištnou sílu.

POSEL VODY – DOKTOR MASARU EMOTO

Mnoho lidí dnes zná práci vynikajícího vědce doktora Masaru Emota. Poprvé jsem o něm slyšela v roce 1999, když mi můj japonský přítel ukázal jeho knihu *Messages from Water* (Poselství vody). Fotky v knize

mě tak zaujaly, že jsem se ji ihned pokusila sehnat, ale zjistila jsem, že vyšla jen v omezeném množství a že je zcela rozebrána. Emotova práce je dnes velmi oceňována a řada jeho knih je dostupná v mnoha knihkupectvích.

Pro ty, kdo ještě neměli příležitost prohlédnout si zázračné obrazy vody, které Emoto a jeho kolegové zachytili na film, následuje krátké objasnění jeho práce. Musím však říct, že jedna z jeho fotek má větší hodnotu než tisíce slov. Emoto řekl, že ho vždy zajímalo, jestli existuje způsob, jak rozeznat podstatu vody. Po vyzkoušení řady metod ho napadlo zmrazit molekuly vody a potom je pozorovat pod mikroskopem. Fungovalo to, a tak začal zvětšovat kapičky vody, jež získal z různých částí světa, a nafotil jejich molekulární strukturu. To, co zjistil a zdokumentoval, je ohromující – když krystalizuje čistá voda, jsou z ní čisté krystaly se složitými, překrásnými a souměrně utvořenými atomy a molekulami. Kontaminovaná voda ukázala zdeformované, zhroucené struktury. Fotografie krystalů z vody z vodovodů různých měst po celém světě se podstatně lišily od krystalů z čistých, ledovcových pramenů nebo posvátných zdrojů.

Doktor Emoto napsal: „Během fotografování jsme tisíckrát pozorovali krystalizační procesy. Potom jsme cítili a viděli, jak se krystal pokouší získat překrásnou krystalovou podobu vody a tyto krystalové vzory nesou úžasné poselství... Pochopili jsme, že tyto krystalové vzory ukazují rozdílné tváře vody. Voda se v podstatě usilovně a statečně snaží být čistou vodou a volá: ‚Chci být čistá voda!‘ Cítili jsme, že právě toto vyjadřují krystaly vody.“

Ještě zajímavější než rozdíl mezi vodou z vodovodu a čerstvou vodou z ledovců je skutečnost, že podle doktora Emota můžeme pomocí myšlenek změnit strukturu vodních molekul! Když pouštěli negativní slova jako *nenávidět* nebo *zabít* nádobě s čistou vodou, její molekuly se pokroutily, rozmazaly, podstatně ztmavly a byly nesouměrné. Když pouštěli pozitivní slova jako *láska* a *mír*, molekuly vytvořily nejkrásnější křehké složité vzory – ke stejnému výsledku došlo, když se nad vodou lidé modlili.

Pokud je voda tak snadno ovlivnitelná negativní a pozitivní energií (jak potvrdil Emotův výzkum), potom má smysl s ní vědomě pěstovat vztah.

Může to být důležitější, než si myslíte. Oplodněné vajíčko je asi z 95 procent tvořeno vodou, je tedy téměř celé z vody. Když dospějeme, obsahuje naše tělo 70 procent vody. Z toho usuzujeme, že voda spolu se slunečním světlem a vzduchem ovlivňuje naše životy více než jiné faktory. Každý den našeho života nás obklopují různé druhy vody.

Práce doktora Emota usnadňuje pochopit, co se s vodou (a veškerým životem) děje na energetické úrovni. Voda má vlastní inteligenci – božskou inteligenci – proto **musí** plynout. Taková je její podstata (podobně je na tom krev, jež musí protékat vaším srdcem, dokud jste naživu).

VODA JE NEZBYTNÁ PRO ŽIVOT

Jak už bylo řečeno dříve, **voda, sluneční světlo a vzduch** jsou tři věci, jež jsou nutné pro udržení lidského života.

Bohužel studie ukázaly, že 75 procent Američanů je dehydrovaných. Není se čemu divit, když uvážíte, jaká jídla konzumují. Běžné jídlo rychlého občerstvení v Kentucky Fried Chicken neobsahuje žádnou vodu a stejné je to u Burger Kingu. Jedno jablko však obsahuje 89 mililitrů vody, salát z hlávkového salátu, okurky, celeru, avokáda a zelených paprik obsahuje jeden a čtvrt hrníčku vody. Strava z čerstvého a ekologickým způsobem vypěstovaného ovoce a zeleniny obsahuje velké množství vody. V případě stravy z rychlého občerstvení je důležité, abychom doplnili tekutiny – ne však limonádami nebo podobnými nápoji, ale čistou vodou.

„Voda je důležitá pro téměř každý životní pochod.“

Artur M. Baker
autor knihy
*Awakening Our
Self-Healing
Body*

ZÁKLADEM JSOU NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE

Až přistě budete cítit žízeň a budete v pokušení popadnout limonádu, popřemýšlejte o tom, jak byste se cítili, kdybyste se v nápoji vykoukali nebo osprchovali – *vůbec by to nebylo očistné ani osvěžující!* Buňky uvnitř těla jsou velmi podobné buňkám nacházejícím se vně těla, také potřebují být zality vodou a očistit. Přeslazené nápoje to nedovedou udělat – *ale voda to umí*. Ve skutečnosti voda dovede očistit lépe než jakékoli jiné látky.

Voda dovede rozpouštět a ředit, v těle rozloží různé částičky a zředí odpad lépe než jiné prostředky. Nachází se téměř všude a je prakticky zdarma!

Žádný jiný nápoj není pro tělo tak prospěšný jako voda. Některé nápoje naprosto *nejsou* pro tělo prospěšné – jak už bylo uvedeno, limonády jsou velmi slabé náhražky za vodu, když chceme uhasit žízeň.

Rozleptávací vlastnosti perlivých nápojů jsou dobře zdokumentovány a některé typy džusů často obsahují příliš velké množství cukru. Tyto nápoje mohou zmírnit žízeň jen do určité míry.

DALŠÍ DŮVODY, PROČ PÍT VODU

Nedostatek vody je hlavním spouštěčem únavy během dne. Pokud zjistíte, že i když jste si odpočinuli, začíná vám scházet energie, napijte se vody. Hodně příznaků hladu ve skutečnosti upozorňuje na žízeň. Je možné, že jste dehydrovaní a vaše tělo se pilně snaží, aby udrželo v chodu normální funkce, ale není schopno se očistovat. Žízeň se může projevit jako bolest hlavy, bolest (místní dehydratace), závrať, sucho v ústech, zácpa, suchá kůže a únava. Absorbované toxiny naše tělo velmi unavují, a proto je potřebujeme z těla neustále vyplavovat.

Pokud ráno jako první věc vypijete vodu, očistujete si tím tělo. Stejně jako když si ráno sprchou očistíte tělo, tak i vašim vnitřním orgánům prospěje vnitřní sprcha nebo koupel. Vypěstujte si zvyk vypít sklenici vody ochucenou citronem nebo limetou, abyste svůj den začali osvěžujícím způsobem.

Množství vody, jež je denně potřebné, je u každé osoby jiné, protože záleží na její stravě a aktivitě. Tělo průměrně ztratí asi deset sklenic vody denně – pět a půl sklenice se ztratí při močení, plné dvě sklenice při dýchání, půl šálku se vyloučí ve stolici, a pokud je člověk zdravý, tak alespoň dvě sklenice vypotí. Pokud chcete tyto ztráty vyrovnat a udržet tělo dobře hydratované, je důležité, abyste tekutiny nahradili – během dne, kdy provádíte běžné aktivity, se snažte vypít alespoň 10–12 sklenic vody. Výjimka u tohoto pravidla nastává, pokud jste frutarián nebo vegan, který se živí jen syrovou stravou, protože v tomto případě získáváte náležité množství vody z potravy. V takovém případě přizpůsobte množství přijímané vody svým pocitům a potřebám.

BLIŽŠÍ POHLED

Voda našim orgánům a tělním systémům umožňuje, aby prováděly svou nezbytnou práci. Na vodě závisí fungování jednoho z nejdůležitějších systémů, a to oběhového systému. Voda zprostředkovává výměnu živin i odpadu, během pohybu slouží jako mazivo pro všechny pohybuující se části a reguluje tělesné teplo. Všechny chemické reakce, jež se v těle odehrávají, závisejí na vodě.

Dále uvádím, jak moc naše různé systémy závisejí na vodě...

- V **oběhovém systému** jsou červené krvinky z 60 procent tvořeny vodou. Tyto červené krvinky přinášejí kyslík a živiny do buněk a odnášejí z nich odpadní látky. Srdce, jež se ze 70 procent skládá z vody, je zodpovědné za přepumpování necelých pěti litrů krve v těle denně.
- V **imunitním systému** jsou bílé krvinky, které bojují s infekcí v těle, tvořeny 10 procenty vody. Bílé krvinky musí být hydratovány, aby se mohly pohybovat volně a přemohly onemocnění.
- V **zaživacím systému** jsou sliny z 99 procent tvořeny vodou. Enzymy ve slinách rozloží sacharidy v ústech dříve, než vstoupí do našeho zaživacího systému. Správné trávení nás udržuje zdravé a také nás zbavuje hladu a touhy po jídle. Naše žaludeční šťávy jsou rovněž z 99 procent tvořeny vodou. Tyto šťávy, které se nacházejí v žaludku, obsahují enzymy, jež rozloží většinu sněženého jídla – včetně bílkovin; pokud tyto šťávy neprobíhají správně, mohou nadbytečné bílkoviny v našem systému zahnívat.
- Šťávy slinivky břišní jsou také z 99 procent tvořeny vodou. **Slinivka břišní** vylučuje enzymy, jež tráví potravu a také produkuje inzulin (proto je velmi důležité, aby člověk s cukrovkou měl dostatečný příjem vody). Také žluč v játrech, která pomáhá rozložit tuk, obsahuje 99 procent vody. **Játra** – největší tělesný orgán – jsou složena převážně z vody; vykonávají **500 rozdílných úkolů** a jedná se o důležitý čisticí tělesný orgán, protože bez nich bychom během 8–24 hodin zemřeli.
- Ve **vylučovacím systému** jsou ledviny z 80 procent tvořeny vodou; ledviny jsou naším dalším důležitým čisticím orgánem. Každých pět minut prochází ledvinami všechna naše krev a je zde čištěna.
- Mozek – část našeho **nervového systému** – obsahuje 85 procent vody. Pití vody vede k dobré paměti, zlepšuje úsudek a celkově posiluje činnost mozku. Naopak bolesti hlavy, únava a výpadky paměti mohou být způsobeny dehydratací mozku.

Navíc jsou naše nervy ze 75 procent složeny z vody a působí v těle jako elektroničtí poslové (voda má na ně uklidňující vliv). Pitím vody se může zklidnit rozmrzelost, zlost, hyperaktivita a také se tímto způsobem může zmírnit mnoho příznaků lehké mozkové dysfunkce.

- V našem **dýchacím ústrojí** jsou plíce tvořeny sedmdesáti pěti procenty vody. Plíce nejen zásobují tělo kyslíkem, ale jsou i důležitým vylučovacím orgánem (během vydechování plíce pomáhají tělu zbavit se jedné třetiny odpadu).

Až budete příště cítit, že byste pro sebe chtěli udělat něco dobrého, zamyslete se nad těmito velmi důležitými názornými fakty. Potom vypijte velkou sklenici vody a buďte na sebe hrdí, že o sebe tak pečujete.

FILTROVANÁ VODA

Někteří lidé stejně jako já kupují vodní filtry, aby si zajistili nezávadnou pitnou vodu, ale University of Missouri našťástí upozornila na fakt, že jen asi jedno procento z 61 000 celostátních veřejných vodních soustav nespĺňuje standardy EPA (uvedené v Safe Drinking Water Act). Ve skutečnosti je většina problémů s vodou čistě estetického rázu; většina lidí chce, aby jejich voda vypadala a chutnala lépe. Rozhodně nepanikařte, a i když vůbec nepoužíváte vodní filtr, nepřestávejte pít vodu z vodovodu a raději nekupujte balenou vodu. Je mnohem lepší pít vodu z vodovodu než nepít vodu vůbec.

Zvažte však, jestli by nebylo dobré koupit vodní filtr. Dále uvádím některé vodní filtry, jež jsou na trhu v současnosti dostupné.

Nádobové filtry

Jedná se o nejjednodušší způsob, jak je možné čistit vodu. Jednoduše otočíte kohoutkem a voda proteče zabudovaným filtrem. Tento proces však trvá déle, než se většině lidí líbí (očistění necelých dvou litrů trvá asi patnáct minut), a množství přefiltrované vody je omezeno velikostí nádoby. Čím je nádoba větší, tím těžší bude ji naplnit. Rozsah nádob je od osmi šáleků po necelé čtyři litry.

Filtry namontované na kohoutek

Upravují vodu blíže zdroji a obvykle mají páčku, která umožňuje zvolit si mezi filtrovanou vodou na pití a nefiltrovanou vodou na jiné využití. Tento typ filtrů lze snadno nainstalovat a stojí stejně jako nádobové filtry nebo jen o trochu více. Filtrační vložky musejí být měněny každé tři měsíce, aby se zamezilo zanesení a aby se udržel plynulý proud vody. Tento typ přijde vhod, když chcete použít filtrovanou vodu na uvaření kávy nebo na kostky ledu.

Dřezové (bateriové) filtry

Tento typ je nejlepší, pokud nechcete mít filtrační systém na očích, a navíc pracuje rychleji než filtry namontované na kohoutek. Doporučuje se, aby dřezový filtr namontoval profesionál, i když to člověk zvládne sám. Filtrační vložky vydrží déle a většinou je potřeba po šesti měsících je vyměnit.

Vodní filtry vsazené do potrubí

Připojují se na hlavní přívod vody do domu a poskytují filtrovanou vodu v celém domě. Jde o levnou záležitost, ale odborníci doporučují najmout na namontování instalatéra. Filtry vydrží šest měsíců nebo i více.

Vodní filtry pracující na bázi reverzní osmózy

Tento způsob býval dříve velmi oblíbený, ale od té doby se ostatní typy filtrů zlepšily a dnes se vodní filtry s reverzní osmózou většině lidí nedoporučují. Problémem je, že tento způsob – jenž dostává vodu přes membránu – použije asi 19 litrů vody na vytvoření necelých čtyř litrů očištěné vody, a navíc je filtrování ve srovnání s ostatními metodami velmi pomalé. Přesto je tento typ velmi účinný, protože dovede odfiltrovat velké množství škodlivých látek, jako je třeba arzen, a je to mistr v zachycení nerostů, jako je železo. Reverzní osmóza je vhodná pro majitele studně, v níž se objevují problémy s těmito uvedenými látkami. Tyto filtry se umísťují pod dřez a potřebují profesionální instalaci.

Destilace

Další filtrační systémy zahrnují destilaci, která vyžaduje uvést vodu do varu, nechat ji zchladnout a potom odfiltrovat shromážděný sediment. Tyto typy pomáhají odstranit větší částičky (například písek a hlínu).

BALENÁ VODA

Celosvětově se průmysl s balenou vodou v poslední době rychle rozvíjí – každoročně se prodejem získá více než 35 miliard dolarů. Proč? Balená voda se stala synonymem vysoké životní úrovně a zdravého způsobu života. Poselství je jasné – balená voda je dobrá a voda z vodovodu je druhořadá. Ať už jste v obchodě se zdravou výživou, supermarketu nebo jíte v restauraci, cvičíte ve fitcentru nebo se jen zastavíte v malém obchůdku pro osvěžující nápoj, pravděpodobně si koupíte balenou vodu.

Balená voda je nejrychleji rostoucí část průmyslu s nápoji. Miliony lidí ani nemrknou, když platí 240–10000x více za balenou vodu než za vodu z vodovodu. Přiznávám, že jsem jedna z nich. Když píšu tato slova, sedím za počítačem s lahví Penty (naprosto očištěné pitné vody) před sebou. Její etiketa říká, že tato voda má jedinečnou molekulovou stavbu, která prokazatelně hydratuje buňky efektivněji, navíc je na štítku uvedeno, že zlepšuje činnost buněk tím, že zvyšuje zásaditost a pomáhá při detoxikaci. Víím, že všechny tyto věci dovede většina čisté vody; důvodem, proč uvedenou vodu kupuji, je to, že mi chutná. Musím říct, že jsem znalec vody, ochutnala jsem širokou škálu různých typů značek z celého světa – včetně pramenité, rafinované, perlivé, okysličené, minerální, destilované, obohacené vitaminy a ochucené. Důvodem je to, že hodně cestuji. Snadno cítím rozdíly mezi většinou vody z vodovodu a balenou vodou stejně jako mezi jednotlivou balenou vodou a upřednostňuju vodu z vodovodu upravenou reverzní osmózou.

Je balená voda lepší?

Následují některé závěry Natural Resources Defense Council (NRDC) o kvalitě balené vody, která se prodává ve Spojených státech.

NRDC zjistila, že většina balené vody má dobrou kvalitu, ale některá je znečištěná, a proto by se nemělo automaticky předpokládat, že je čistší nebo bezpečnější než voda z vodovodu.

1. NRDC uvádí, že vládní nařízení a programy týkající se balené vody mají vážné nedostatky – velkoměsta musejí kontrolovat vodu vedenou vodovodem stokrát a vícekrát každý měsíc (mnohokrát denně) kvůli koliformním bakteriím. Avšak balená voda – dokonce i v obrovských podnicích, kde se plní do lahví – musí být podle pravidel FDA testována na přítomnost koliformních bakterií jen jednou týdně. FDA nemá žádné standardy, jež by požadovaly, aby se prováděla dezinfekce nebo úprava a aby se odstraňovaly bakterie a paraziti. (FDA tvrdí, že předpisy týkající se balené vody nestojí v popředí jeho zájmů.)
2. Testy prokázaly, že toxická chemikálie ftalát, jenž se vytváří při výrobě plastů, se může za běžných podmínek vyluhovat z plastů do vody. EPA reguluje ftaláty ve vodě z vodovodu, ale FDA to nepožaduje u balené vody.
Prozkoumejte svou láhev s vodou: najdete na ní recyklační symbol – malý trojúhelník, který má uprostřed číslo. I když obvykle naleznete číslo jedna, nejlepší je, pokud je to číslo pět – v tom případě jde o polypropylen, vysoce kvalitní plast, u něž je méně pravděpodobné, že dojde k vyluhování chemikálií nebo škodlivých látek do vody. Další plasty, které nevylučují uvedené látky, jsou HDPE s číslem dvě a LDPE s číslem čtyři. Plastové láhve vyrobené z polyethylentereftalátu (zkratka PET nebo PETE) mají číslo jedna a nedoporučuje se jejich opakované použití, protože je zde riziko bakteriálního znečištění kvůli málo častému a nedostatečnému vypláchnutí.
Nejvíce jsou chemikáliemi vyluhovanými do vody ohroženi lidé s rychle pracující endokrinní soustavou – těhotné ženy, novorozenci a malé děti.
3. Nezávislé kontroly balených vod jsou chvályhodnou, ale nedostatečnou náhradou za přísné vládní předpisy a programy.
4. Marketing balené vody může být zavádějící. Některé balené vody pocházejí ze zdrojů, které jsou nesmírně odlišné od toho, co uvádějí na štítku. Jedna značka se prodávala jako pramenitá voda, ale na obalu bylo jezero a za ním hory.
5. Dlouhodobým řešením problémů s pitnou vodou je konzumace vody z vodovodu – neměla by být nahrazena balenou vodou. NRDC nás nabádá, abychom se nevzdávali spolehlivé vody z vodovodu už kvůli dopadu výroby lahví na životní prostředí

(výroba, přeprava a prodej lahví ovlivňují vzduch, vodu, naše už přetékané skládky odpadů a další části životního prostředí) a dále kvůli zdraví obyvatel i výši majetku (část lidí si ji nemůže dovolit).

NRDC doporučuje:

- Držte se kvalitní vody z vodovodu, nevzdávejte se jí a nespolehejte se jen na balenou vodu.
- Veřejnost má stejné právo na předpisy týkající se balené vody, jaké se nyní požadují u vody z vodovodu.
- FDA by mělo zřídit webovou stránku a horkou linku s informacemi o balené vodě.
- Předpisy FDA týkající se balené vody by měly být přepracovávány při každoročních kontrolách všech zařízení, kde se plní láhve.
- Zaveďte poplatek za láhev, abyste zajistili zdravou balenou vodu.
- Získejte balenou vodu, jejíž neškodnost je ověřená.

DESTILOVANÁ VODA

Destilovaná voda je nejčistší voda, hodí se pro detoxikaci a půsty a pomáhá pročistit buňky, orgány i kapaliny v těle, protože pomáhá odstranit škodlivé látky.

Při destilaci se voda promění v páru a potom je zchlazena v oddělené komoře nebo ve spirálách. Při vypařování pára stoupá, zanechává za sebou nečistoty a vstupuje do chladicí komory, kde dojde ke zkapalnění. *Destilace je neobyčejně účinná při odstraňování většiny nečistot.*

Její nevýhodou jsou náklady, spotřeba energie a pomalá výroba. Někteří lidé mají obavy kvůli tomu, že všechny minerály jsou při destilaci odstraněny a takto upravená voda může z těla odplavit prvky jako fluor, hořčík a vápník.

ŽIVÁ VODA

Mám přátele, kteří se zcela vyhýbají vodě z vodovodu, filtrované a balené vodě, pijí jen živou vodu (jde o šťávu ze syrového, čerstvého ovoce a zeleniny, které byly vypěstované ekologickým způsobem) a nikdy nemají žížeň. Samozřejmě že konzumují jen malé množství – pokud vůbec nějaké – uvařené nebo jinak zpracované jídla. Lidem, již jedí zejména vařenou stravu, nemohu doporučit, aby pili pouze živou vodu. Pokud byste však chtěli zkusit pít živou vodu vedle obvyklého příjmu vody, uvádím tabulku, která ukazuje přibližný obsah vody v některých oblíbených typech ovoce a zeleniny.

Ovoce	Voda	Ovoce	Voda
ananas	85 %	kiwi	70 %
banány	80 %	maliny	85 %
borůvky	80 %	mandarinky	90 %
broskve	88 %	mango	75 %
brusinky	90 %	melouny	95 %
citrony/limetky	90 %	meruňky	85 %
grapefruity	80 %	nektarinky	85 %
hroznové víno	85 %	papája	87 %
hrušky	85 %	pomeranče	87 %
jablka	85 %	třešně	80 %
jahody	90 %		

Zelenina	Voda	Zelenina	Voda
avokádo	80 %	hlávkové zelí	85 %
brokolice	85 %	mrkev	85 %
celer	95 %	okurka	95 %
červená řepa	85 %	paprika	85 %
fenykl	85 %	rajče	85 %
hlávkový salát	95 %	špenát	80 %

Dalším skvělým zdrojem živé vody jsou kokosové ořechy (99 %).

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Pijete balenou vodu nebo vodu z vodovodu?

Pokud voda z vodovodu chutná skvěle a je prokazatelně stejně čistá jako vaše oblíbená balená voda, pili byste ji? NRDC jako dlouhodobé řešení stále dostupného zdroje čisté pitné vody doporučuje, abychom využívali vodu z vodovodu, a dokud nebudou přísnější předpisy týkající se balené vody, upozorňují, že nejlepší je, abychom si dávali pozor na to, co nakupujeme.

DVACÁTÉ ČTVRTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Zjistěte, jak vaše oblíbená balená voda obstojí oproti pramenité vodě nebo vodě z vodovodu. Srovnajte si všechny informace. Abyste získali potřebná data, požádejte komunální služby (toho, kdo vám posílá účet za vodu), aby vám posílaly každoroční zprávu o kvalitě vody, a také kontaktujte společnost, která produkuje balenou vodu.

Dvacátá pátá kapitola

Sedm zlodejů energie

„Má duše je temná bouřlivými nepokoji,
jež přímo souvisejí se stravou.“

Samuel Haffenstein

Jedná se o příběh milionů lidí na celé planetě. Ráno vstáváte s pocitem, že byste potřebovali ještě pár hodin spánku a že je téměř nemožné začít den s nadšením; ve chvíli, kdy vaše energie klesá, sáhnete po šálku silné kávy nebo čaje a něčeho malého (nejčastěji sladkého). Uvědomujete si, že do oběda to bez jídla nezvládnete, a proto si dáte další rychlou svačinku, avšak několik hodin po obědě jste ještě unavenější, a tak sníte sladkou tyčinku nebo nějakou jinou svačinku, abyste vydrželi až do večere. V noci cítíte, že jediná věc, na niž se těšíte, je ta, že ráno vstanete a začnete to celé znovu. Co se však stalo s energií, kterou jste kdysi měli?

Existuje mnoho důvodů, proč jsou lidé unavení, avšak pokud na vás sedí uvedený popis, je pravděpodobné, že konzumujete některé – pokud ne všechny – ze sedmi věcí, jež omezují duši (říkám jim také sedm zlodějů energie).

Věřím, že nejlepším přístupem k jídlu je spoléhat se na to, co můžete udělat, ne na to, co byste neměli dělat. Hodlám teď porušit svá

Zduraznu-
ju, že by lidé
neměli volit
na základě
strachu, ale
na tom, co jim
opravdu dá po-
cit uspokojení.
Pauline Rose
Chance

pravidla a nabídnout vám některé názory, které jsem shromáždila při studování světových duchovních tradic. Pro ty z vás, kdo jste rozhodnutí uvědomit si celý svůj božský potenciál, jsem sepsala následující pravidla konzumace – jsou pro ty, kdo chtějí žít klidnějším způsobem.

Pokud se vyhnete následujícím sedmi věcem, bude pro vás mnohem snazší žít trvale vyrovnaný život, soustředit se na svou duši a jednat duchovním způsobem.

Sedm omezení duše

Maso

Drogy

Alkohol

Tabák

Přemíra soli

Přemíra cukru

Silný čaj a káva

Možná po prohlédnutí seznamu zatoužíte tuto knihu zavřít a zasunout ji do zadní části poličky, a proto bych chtěla připomenout, že vám nic nenařizuji ani nehájím žádný způsob, jímž prostřednictvím jídla a způsobu života nejlépe dosáhnete spojení s duší. Požaduji po vás jen, abyste četli dále a pochopili, že existují praktické, hmatatelné způsoby, jak můžete poznat, jestli vaše volba duši přináší, nebo nepřináší uspokojení. Chci vám poskytnout informace, které považuji za užitečné, a vybízím vás, abyste si z nich sami vybrali, co chcete, a nechali být to, s čím nesouzníte. Nemusíte přijmout má slova ohledně sedmi věcí, jimž se máte vyhnout, místo toho zkuste testování energie.

CO JE TESTOVÁNÍ ENERGIE?

„Mnohokrát jsem se s klientem setkala v supermarketu, abych při testování energie zjistila, jaká jídla v něm vyvolávají kladnou odezvu a která ne.“

Donna Eden, autorka knihy *Energy Healing*

Existuje způsob, jak můžete od sebe získat hmatatelnou radu týkající se čehokoli – jedná se o *kineziologii**, druh testování energie. Zjistila jsem, že je obzvláště užitečná, pokud se ptám na to, jakou má pro mě určité jídlo hodnotu. Kineziologie je osvědčená nauka, kterou v šedesátých letech dvacátého století vytvořil chiropraktik doktor Georgie Goodheart, a mnozí vynikající vědci a léčitelé ji dnes hodně používají jako spolehlivou testovací metodu. Jde o jednoduchou techniku a každý (nejen vyškolení profesionálové) se ji může naučit. Nemyslím si, že je neomylná, ale pokud ji použijete místo toho, abyste se spoléhali jen na informace z vnějších zdrojů, může to být krok k navázání hlubšího spojení s vnitřní moudrostí.

Na začátek je nutné pochopit, že vaším tělem proudí velmi složitý, skvěle koordinovaný energetický systém. Vašich pět smyslů tyto energetické části – jež jsou silné, ale zároveň jemné a nepostřehnutelné – nezaregistruje, a protože je nemůžete fyzicky vidět, slyšet, cítit, ochutnat ani se jich nemůžete dotknout, logická mysl má tendenci omezovat jejich hodnotu. Je to politováníhodné, protože pokud spoléháte jen na to, co může rozeznat vašich pět smyslů, nevšimnete si, že vaše okolí, myšlenky a emoce ovlivňují energii.

Narodili jste se nejen s jedinečným charakterem, ale také s jedinečnou energií, která se nachází v každé buňce, soustavě i orgánu vašeho těla. Toto je důvod, proč vám nikdo (nezáleží na tom, jak velký je to odborník) nemůže jednoznačně říct, co vám bude prospívat. Všichni jsme dokonalí a jedineční, protože máme v životě dosáhnout vlastního specifického duševního cíle.

Vrozená inteligence a schopnosti vašeho těla vám nejsou zcela nesrozumitelné – mají fyzické části. Například se odhaduje, že máte 72 000 elektrických drah, jež sahají od spodní části mozku k míše. To je vaše nervová soustava a jejím prostřednictvím mozek zajišťuje nepřetržitou komunikaci se všemi částmi těla. Vysílá signály všem částem,

* V Eugenice jsme v roce 2005 vydali knihu autorek Susan Levy a Carol Lehr *Kineziologie – Energie a imunitní systém* – pozn. red.

a to včetně svalů, ale neomezují se jen na tělo, neboť vnímá vnější i vnitřní svět. Jakmile se do vašeho okolí něco dostane, nervová soustava vašeho těla okamžitě zaregistruje působení vibrací.

Jednoduše můžeme říct, že vaše tělo má uvnitř sebe a *okolo sebe* elektrickou síť. Jestliže pomocí kineziologie testujete hodnotu čehokoli, co vidíte, navazujete prostřednictvím této sítě spojení s energií moudrosti těla (s duší). Pokud do vašeho energetického pole vstoupí negativní energie (jde o jakýkoli fyzický předmět nebo energetickou vibraci, které neudrží ani nezlepšují zdraví a rovnováhu), vaše svaly, na něž se zatlačí, nebudou schopny odolat síle, kterou se na ně působí. Je to proto, že vaše schopnost nepovolit svaly je přímo spojena s rovnováhou vašeho elektrického systému. Pokud se na nataženou ruku vyvine tlak, zatímco je vaše pole ovlivněno negativní energií, vaše paže nebude schopná tlaku odolat, ochabne a poklesne. Pokud zatlačíte a jste ovlivňováni kladnou energií, budete snadno schopni odolat tlaku a udržet ruku v natažené poloze. Tento energetický/svalový vztah je naší přirozenou součástí, nejde o nic tajemného ani o magii.

Pomocí kineziologie můžete otestovat nejen okolní zátěžové faktory, ale také to vyhodnocovat další vlivy okolního světa. Nejsou třeba komplikované lékařské testy, aby vám řekly, co je a co není pro vaše tělo dobré, protože vaší součástí je všechno, co potřebujete k tomu, abyste rozeznali, které energie jsou pro vás prospěšné a které ne.

JAK PROVÁDĚT KINEZIOLOGII?



Někteří lidé se o kineziologii zmiňují jako o *svalovém testování* neboli *energetickém testování*. Existují tři odlišné způsoby, jak můžete určit, jaké jídlo (a vitamíny, potravinové doplňky nebo povzbuzující prostředky) byste měli a jaké byste neměli přijímat. Experimentujte se všemi a zjistěte si, které z nich jsou pro vás nejlepší.

Testování partnera

K prvnímu způsobu potřebujete partnera; před testováním se vždy ujistěte, že jste oba dobře hydratovaní. Voda je energetickým vodičem, proto kdykoli je to možné, vypijte před začátkem testování plnou sklenici vody.

1. Nejprve si navzájem vyrovnejte energii tak, že si stoupnete naproti sobě a zhluboka se nadechnete. Při výdechu se soustředíte na své nitro a zbavte se jakýchkoli myšlenek.

2. **Osoba, která je testovaná**, stojí zpříma, ruce drží podél těla, potom zvedne svou dominantní ruku a podrží ji rovnoběžně s podlahou; prsty směřují od těla.

3. **Testující člověk** umístí jednu ruku nahoru na nataženou paži testované osoby – pod loket – a požádá partnera, aby nepřestával ruku držet pevně a loket měl rovný. Potom zatlačte a vyzvěte testovanou osobu, aby kladla odpor. Můžete říct něco jako: „Teď mi nedovol, abych ti zatlačil paži dolů.“

Nikdo by se neměl přepínat, nejde o soutěž ani o sílu svalů. Pokud má testovaný člověk dobré zdraví, měl by být schopen snadno odolat tlaku vyvíjenému testující osobou.

4. Když jste teď zjistili základní sílu svalů a jeho schopnost odolávat, můžete do energetického pole přinést různá jídla nebo další látky, které chcete testovat. **Testovaná osoba** by měla věci – například balíček cigaret nebo cukru – držet u srdce nebo solaru plexu (břicho) v dlaní ruky, jež není testovaná.

5. **Testující** opět požádá partnera, aby kladl odpor, a zatlačí na jeho nataženou ruku.

Pokud je pro vás látka prospěšná, neměl by být problém odolávat, to se ale nestane v případě, jakmile do vašeho energetického pole vstoupí něco, co je pro vás nezdravé nebo jedovaté. Když pak na ruku zatlačíte, místo aby odolala, bude slabá, a možná dokonce poklesne.

Testování můžete provádět i sami, a proto dále uvádím dvě metody, které jsou upravené a reprodukovány se souhlasem Machaelle Small Whight. Není při nich třeba tlačit na paži!

První samostatně prováděná metoda – kolečko z prstů

Pokud jste praváci, dejte levou ruku dlaní nahoru a spojte si špičku levého palce se špičkou levého malíčku. (Nespojujte s ukazováčkem. Mluvím o palci a malíčku.)

Pokud jste leváci, dejte pravou ruku dlaní nahoru a spojte špičku pravého palce se špičkou pravého malíčku. Spojením palce a malíčku jste právě uzavřeli hlavní elektrický obvod na své dlaní a ten využijete při testování.

Než budete pokračovat, podívejte se na polohu, jakou jste rukou vytvořili. Pokud se váš palec dotýká ukazováčku, zasmějte se sami

sobě, že nejste schopni následovat instrukce, a změňte pozici tak, aby se špička palce dotýkala špičky malíčku. Pravděpodobně to pro vás nebude pohodlné, a to proto, že běžně prsty do této pozice nedáváte, a tak jsou trochu ztuhlé. I když cítíte rozpaky, udělali jste v testovací poloze první krok! Časem se dlaň a prsty této pozici přizpůsobí a budete se při ní cítit dobře.

Spojené prsty se mohou dotýkat špičkami, bříšky nebo je palec na vrcholku nehtu malíčku. Já opírám palec o vršek malíčku a doporučuji tuto pozici každému s dlouhými nehty, ale po ostatních ji nutně nepožaduji.

Když máte prsty v dané pozici, vytvořte kroužek. Pokud trochu narovnáte zbývající tři prsty, lépe na kroužek z prstů uvidíte.

Testující prsty a testující pozice

Pro testování umístěte palec a ukazováček druhé ruky dovnitř kroužku, který jste vytvořili spojením palce a malíčku. Testující prsty (palec a ukazováček) by měly být přímo v kroužku z prstů (palec a malíček) a měly by se jich dotýkat – testující palec spodní strany palce z kroužku a testující ukazováček spodní strany malíčku v kroužku. Nepokoušejte se pomocí testujících prstů vytvořit kruh, jen je umístěte dovnitř kruhu z prstů. Bude to vypadat, jako byste měli uvnitř kruhu dvě hůlky.

Kladná odpověď

Vydržte v této pozici a položte si jednoduchou otázku, o níž jistě víte, že odpověď bude **ano**. („Jmenuji se _____?“) Jakmile položíte otázku, tlačte spojené prsty k sobě a stále je nechte v kroužku. Potom použijte stejnou sílu a tlačte je od sebe nebo prsty v kroužku oddělte pomocí testujících prstů. Tlačte spodní palec proti hornímu palci a ukazováček proti malíčku.

Reakce vašich testujících prstů bude vypadat jako rozevřené nůžky; jediné, co musíte dělat, je použít tyto dva testující prsty, aby vyvíjely tlak na vnější dva prsty v kroužku. Nepokoušejte se táhnout prsty svisle nahoru přes prsty v kroužku.

Pokud je odpověď na vaši otázku kladná (pokud je jméno správné), nebudete schopni prsty snadno odtlačit. Obvod prstů bude držen, svaly budete mít pružné a napjaté spojené prsty se vám neoddělí. Budete cítit, že kroužek je silný.

Tip – opřete si předloktí. Pokud máte problém cokoli cítit, provádějte test s předloktím opřeným o klín. V tomto případě nebudete po-

užívat svaly k tomu, aby vám udržely paže nahoře, a tak budete moci provést test správně.

Vyváženost tlaku prstů

Ujistěte se, že velikost tlaku, jímž držíte spojené prsty u sebe, je stejná jako velikost tlaku testujících prstů, které na ně tlačí. Také netlačte na spojené prsty několikrát rychle za sebou, ale využijte stále stejný plynulý tlak.

Vyzkoušejte si to a položte několik otázek, které mají kladnou odpověď. Zkuste posoudit reakci prstů na kladnou odpověď – zeptejte se, a pokud se spojené prsty oddělí, použili jste příliš veliký tlak testujících prstů nebo jste nevyvinuli dostatečnou sílu na to, abyste udrželi prsty spojené. Potřebujete se dále ptát a zkoušet to, dokud nezačnete působit dostatečnou silou, abyste udrželi kroužek, a tlak testujících prstů spojené prsty nerozděluje. Nemusíte prsty přepínat, stačí, když použijete dostatečný tlak na to, aby zůstaly spojené a dostatečně napjaté. Jakmile k tomu dojde, získali jste jasnou kladnou kineziologickou odpověď.

Záporná odpověď

Jakmile jasně rozpoznáte kladnou odpověď, položte otázku, jež má mít zápornou odpověď. Opět spojte prsty do kroužku a stejnou silou na ně tlačte testujícími prsty. Pokud je tlak na obou stranách stejný, prsty v kroužku budou slabé a spojení se rozpojí. Protože se přeruší elektrický obvod, svaly nebudou mít dostatečnou sílu na to, aby udržely prsty u sebe. V opačném případě elektrický obvod drží a svaly budou dostatečně silné na to, aby udržely prsty spojené.

Snažte se používat na obou stranách vyvážený tlak. Zkoušejte otázky se zápornými odpověďmi a pokračujte v úpravě tlaku mezi spojenými a testujícími prsty, dokud nedostanete jasnou zápornou odpověď.

Když získáte spolehlivou zápornou odpověď, vraťte se k otázkám s kladnými odpověďmi. Opět se přesvědčte o správném tlaku mezi spojenými prsty při kladné reakci, potom položte otázku se zápornou odpovědí a sledujte oslabení při záporné reakci. Procvičujte testování tak, že budete typy otázek střídát.

Zpočátku můžete mezi odpověďmi cítit jen mírný rozdíl, ale s praxí bude tento rozdíl zřetelnější. Nyní jde o to, abyste věřili tomu, co jste se naučili a nacvičili si.

Rozdílné styly záporné odpovědi prstů

Jak moc se vaše spojené prsty oddělí, záleží na konkrétní osobě – u některých lidí se rozevrou hodně, u jiných jen velice málo. (Mé se oddělí asi o šest milimetrů.) U někoho se prsty nerozevrou vůbec, ale tito lidé zase budou výrazně cítit, že jim prsty při záporné odpovědi ochably.

Kontrola testování

Především na začátku, a dokonce někdy i poté, co už kineziologii budete úspěšně nějakou dobu dělat, můžete ztratit cit pro kladnou odpověď a pocit slabosti v prstech pro zápornou. Můžete tak přijít o rovnoměrný tlak mezi spojenými a testujícími prsty a jedna skupina bude silnější než druhá.

Pokud k tomu dojde, přestaňte testovat to, co právě testujete, a udělejte si kontrolu testování. Položte si otázku s kladnou odpovědí a vyrovnávejte tlak mezi testujícími a spojenými prsty, dokud nebudete cítit silnou pozitivní odpověď. Pohrajte si s tím trochu a dobře rozpoznejte kladnou odpověď.

Potom přejděte k otázkám s negativní odpovědí a pohrajte si s tlakem, dokud nepocítíte jasné přerušování kroužku.

Dále několikrát vystřídejte otázky s kladnou a zápornou odpovědí a odpovědi testujte. Co nevidět získáte zpátky správný cit pro rozlišení odpovědí a můžete pokračovat v testování tam, kde jste přestali.

Nezapomeňte na celkové pojetí kineziologie – posiluje nás to, co nám zlepšuje tělo, mysl a duši. Naše tělo, mysl a duše dohromady tvoří holistické prostředí, jež je silné a spolehlivé, pokud je vyrovnané. Pokud do něj vstoupí něco, co potlačí nebo popře tuto rovnováhu, prostředí zeslábne. Tato síla nebo slabost, kterou zaregistruje elektrický systém, může být rozeznána při metodě testující svaly – při kineziologii.

Druhá samostatně prováděná metoda – směřování prstu

Zde je třetí kineziologická metoda (tato je také doporučována Michaelem Small Wright), při níž se užívá směřování prstu testující ruky a noha. Pokud máte fyzický problém, může být pro vás tato technika snazší.

Umístěte ukazováček testující ruky na horní část stehna: prst by měl na noze ležet rovně, ale ostatní prsty mohou být v jakékoli pozici, jež je vám příjemná. Umístěte ukazováček druhé ruky směrem nahoru pod první kloub testujícího prstu a ujistěte se, že ho máte pod kloubem,

a ne pod vrchní částí prstu (první klouby obou ukazováčků by se měly dotýkat). Elektrický okruh probíhá středem nohy a vy jste s ním spojeni prstem. Při testování položte otázku, tlačte testující prst směrem dolů na nohu, potom se pokuste zvednout prst testující ruky stejně velkým tlakem, který jste použili, abyste udrželi prst dole na noze. Pokud se okruh snadno přeruší, odpověď je záporná; pokud okruh odolá a je obtížné prst zvednout, je odpověď kladná.

Vidíte, že existují způsoby, jak si můžete sami otestovat, jakou hodnotu má pro vás určitá látka. Samozřejmě se můžete tohoto testování naprosto vzdát a jen se zeptat své vnitřní moudrosti, co je pro vás nejlepší, a pamatovat na to, že nejste tělo, ale duše a mnohem více než jen souhrn fyzických částí! Můžete se sami sebe kdykoli zeptat, jestli to, co hodláte udělat, je pro vás nejlepší, jestli to podporuje rovnováhu a nejučinněji vyjadřuje vaše nejvyšší Já.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Vaše duše není jen největší moudrostí, ale je také spojena se všemi znalostmi vesmíru. Proč byste toho tedy nevyužili, abyste zjistili spolehlivé informace?

Nyní si uvědomte, že vaše tělo může docela efektivně sloužit duši. Pokud se toho obáváte, potom pomyslete na to, že když se říznete do prstu, tato inteligence způsobuje, že se vám sráží krev, vytváří se vám strup a nové kožní buňky. Nikdy nemusíte své duši připomínat, aby naplnila a vyprázdnila plíce, vháněla vám krev do srdce nebo udržovala v chodu zaživací soustavu. Všechno to děláte bez toho, abyste na to potřebovali myslet! Snažte se o aktivní porozumění této své části, neboť ona přesně ví, co posiluje a co oslabuje energii vašeho fyzického těla.

DVACÁTÉ PÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Až si doma kineziologii trochu procvičíte, jděte s přítelem nebo sami, pokud je to pro vás snadnější, do supermarketu, abyste zde provedli energetický test. Využijte jednu nebo více uvedených kineziologických technik, abyste otestovali energetické reakce těla na všechna svá oblíbená jídla. Abyste mohli zkoumat rozdíly, otestujte jídlo, o kterém víte, že je zdravé a výživné, i věci uvedené mezi sedmi zloďji energie.

Dvacátá šestá kapitola

Dýchejte zhluboka

„Dech je most, který spojuje život s uvědoměním, a to spojuje tělo s myšlenkami.“

Thich Nhat Hanh

Možná si myslíte, že oddíl o dýchání nepatří do knihy o nasycení duše, ale vzduch, který dýcháte, je ve skutečnosti vaší nejdůležitější živinou. Lidské tělo může vydržet 90 dnů bez jídla, 60–90 hodin bez vody, ale jen několik minut bez kyslíku.

Často si myslíme, že máme hlad, žízeň nebo jsme unavení, ale ve skutečnosti nám *schází kyslík*. Nechceme jíst ani pít, chceme dýchat!

Každý týden si v pondělí udělám pauzu, postím se a mlčím. Dělán to, protože cítím, že potřebuji přestávku (můj život požaduje, abych zbývajících šest dnů v týdnu byla s velkým množstvím lidí a mluvila s nimi). Vím, že nemůžu být klidná, spojená se svou duší a plně se zabývat přítomností ani rozdávat rozumné rady, pokud si neudělám čas na to, abych si odpočinula a doplnila energii. Pondělí jsou z tohoto důvodu rezervována jen pro mě a mou duši, během nich mlčím a vědomě zhluboka dýchám. Celý den jsem klidná, protože sleduji svůj dech – jde o nejlepší způsob, jaký znám, jak se spojit se svou duší.

DÝCHÁNÍ – NAŠE SPOJENÍ S DUŠÍ

Prostřednictvím své práce s mnoha klienty po celém světě jsem zjistila, že většina lidí touží poznat svou duši, a proto na začátku práce s novým klientem obvykle jako jednu z prvních věcí udělám to, že mu pomohu, aby se dobře obeznámil se svým dýcháním a uvažoval o něm jako o spojení se svým božským Já. Říkám mu, že lidé přicházejí na svět s prvním nadechnutím a opouštějí ho s posledním výdechem. Mezi prvním nadechnutím a posledním výdechem uskuteční miliony nádechů a výdechů, ale naprostou většinu si naprosto neuvědomují – tyto nádechy a výdechy uskuteční jejich tělo.

Je to opravdu zázrak – neustále dýcháme, i když tomu věnujeme jen malou pozornost. Právě tato snadná věc, jež nás drží naživu, je jednou z dovedností naší duše. Můžete duši popřít, odmítnout ji, pokusit se ji přehlušit nebo ji zakrýt různými činnostmi a konzumem, avšak její slabý, tichý a mírný hlas k vám bude stále promlouvat o vrozené celistvosti a neporušenosti. Duše nikdy neumírá – je věčná.

Pokud však existenci duše popíráte, vaše vnitřní Já bude jako stále přítomný ironizující hlas, trvalá připomínka prázdnoty a nedostatečného napojení, které cítíte. Pokud si však uděláte čas, abyste se vědomě zastavili a naslouchali své duši, naleznete způsob, jak můžete poznat vlastní jedinečnou a vám přizpůsobenou duchovní cestu – a pokud ji budete následovat, zjistíte, že vám dokonale vyhovuje.

ROZVÍJENÍ UVĚDOMĚLÉHO DÝCHÁNÍ

Pokud můj klient pochopí, že by měl přestat popírat své Já a místo toho navázat spojení se svou duší, často mu doporučuji, aby doplnil své sebezkoumání tím, že se dobře seznámí se svým dýcháním. Klíčem je dýchat vědomě.

Když jste byli dětmi, věděli jste naprosto přesně, jak máte správně dýchat. (Byli jste nejbližze chvíli svého narození – svému přístupu do nebe, k Bohu, ke své duši.) Nadechovali jste se a každý nádech vám šel bez námahy dolů do břicha, s každým nádechem se vám břicho nafouklo – a s každým výdechem mírně kleslo. To je typ dýchání, který chcete rozvíjet.

„Nikde nemu-
že člověk najít
klidnější nebo
nerušenější úto-
čiště než ve své
duši.“

Marcus

Aurelius

Pamatuji se, jak jsem ležela v posteli vedle své prvorozené dcery Heather, která se narodila sotva před dvěma hodinami. Sledovala jsem její dýchání a uvědomila jsem si, že zatímco se snažím spočítat každý její nádech, pokračuje stále v dýchání a počet jejích nádechů by určitě šel do tisíců. Připomněla jsem si množství nádechů a výdechů, jež uskutečnil během celého života s mnoha lidmi a v mnoha situacích. Uvědomila jsem si něco, co na mě zapůsobilo stejně silně jako zážitek jejího narození – nezáleží na tom, kolik změn se během jejího života stane, jedna věc s ní během nich bude stále, a to její dýchání.

Uskutečníme 12–18 nádechů za minutu, 17 000–26 000 nádechů za den, přes 6 205 000 nádechů za rok – a v průměru více než 450 000 000 nádechů za život! Kolik nádechů provádíte vědomě? Čím více si uvědomujete dýchání, tím více si budete uvědomovat svou duši. Proč? Protože ačkoli je váš dech neviditelný a nehmotný – stejně jako vaše duše – je také vaší důležitou součástí. To je důvod, proč jsou dechová cvičení základem mnoha východních duchovních tradic.

DÝCHÁNÍ A DUŠE

Stejně jako plíce dovedou rozdmýchat oheň, umí hluboké dýchání rozštíit oheň vaší duše – který se skládá ze světla. Může to znít trochu tajemně a lehce pohádkově, ale podle kvantové fyziky je to pravda. Naše nadčasové Já – naše věčná duše – se pohybuje (nebo zdánlivě neustále vibruje) rychlostí světla. To je důvod, proč ji nevidíme; energeticky totiž působíme na nižší frekvenci nebo se ztotožňujeme s fyzickým tělem. Abyste poznali svou duši – nebo duši něčeho jiného (nacházející se například v jídle) – musíte změnit svůj pohled na věc a právě vědomé dýchání je jednou z metod, jež vám v tom pomůže.

Ke spojení s duší využijte dýchání následujícím způsobem – pomalu vdechujte vzduch až do *tan-tien* (název pro oblast, která leží kousek pod pupkem). Když se nadechujete, soustředte se na tuto oblast břicha a uvědomujte si, jak ji naplňuje energie dechu. Uvědomte si, jak se vám břicho přirozeně zvětšuje. Abyste to prožili ještě lépe, můžete položit ruce na břicho, to vám pomůže soustředit se v tomto místě na dech. Když vydechujete, uvědomujte si, že všechno napětí a toxiny se spolu s dechem dostávají ven, zatímco vám břicho klesá a zmenšuje se.

Všimněte si tepla nebo chvění energie dechu, které i po výdechu zůstávají v břiše. K dýchání není nutná žádná síla ani námaha, využívá se jen vědomí a záměr. Pokud dýcháte právě tímto způsobem, podpo-

rujete tak přirozený stav plnosti. Podívejte se v této kapitole na cvičení, jak nasycit duši – je to meditace spojená s břišním dýcháním.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Pozorujte se, když jste hladoví. Opravdu potřebujete jídlo, nebo jen hluboký nádech čerstvého vzduchu? Jak jsem se už zmínila, mnozí lidé jedí, aby se při stresu uklidnili. Avšak existuje mnohem účinnější a zdravější způsob, jak se zklidnit a dosáhnout celkové spokojenosti, již vám konzumace jídla nikdy nemůže poskytnout (pokud doopravdy nepotřebujete najíst) – můžete zhluboka a vědomě dýchat.

Příště si uvědomte, že *opravdu* nemáte hlad, připomeňte si, že se máte uvolnit, dýchat se zavřenýma očima a soustředit svou pozornost na *měkké břicho*, jak říkají buddhisté (znamená to *uvolněný žaludek*). To vám nejen pomůže zbavit se napětí, ale také to v těle zastaví všechny mechanismy, které zvyšují vaši touhu po jídle a způsobují, že přibíráte.

Když jste ve stresu, všimněte si svého těla – uvidíte, že se vám dýchání pravděpodobně zrychluje, je mělké a vy se nadechujete do oblasti hrudníku. Všimněte si také naopak, že když jste uvolnění, dýcháte zhluboka a dech vám jde do břišní oblasti. Mělké a rychlé dýchání způsobuje, že vám nadledvinky produkují velké množství hormonů, jež jsou nutné k tomu, aby zvládly stoupající úzkost. Tato nadbytečná činnost a stres nejen zvyšují svalové napětí, ale také způsobí, že je krevní oběh zaplaven toxiny. Jaký je následek tohoto prázdného břicha, v němž není kyslík, který by se tam dostal jen při hlubokém břišním dýchání? Vzrůstající apetit, který vede k hromadění tuku v oblasti břicha.

Jak možná dobře víte, je ironií, že přísné diety a náročná fyzická cvičení, jež mají vést ke snížení váhy, vyvolávají stres – to může vést k nutkavému přejídání a dalšímu přibírání.

Všimněte si: Pamatujte na to, že zatímco provádíte jakýkoli druh fyzického cvičení s cílem zhubnout, musíte zhluboka dýchat!

„Když vidím pacienty, kteří jedí nepravdělně a prožívají nestabilní vztahy, mají v nerovnováze životy a hladí na energii jim divoce kolísá, obvykle jim doporučuji dechová cvičení a meditaci jako metody, jež jim obnoví rovnováhu.“

Andrew Weil

„Nezáleží
na tom, co vás
čeká, dnes mu-
žete jíst, rado-
vat se
ze slunce, pro-
žívat radost
s přáteli, užívat
si a velebit
za to. Boha.“
Henry Beecher
Ward

DVACÁTÉ ŠESTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Jestliže si pohodlně sednete a soustředíte se na svůj dech, půjde ve skutečnosti o formu meditace. I když možná nespálíte tolik kalorií jako při běhání nebo plavání, hluboké dýchání vám umožní odfiltrovat toxické chemikálie, jež přímo souvisejí s tloušťnutím v oblasti pasu.

Příprava

Připravovat se na meditaci je jako připravovat se na dobré jídlo, protože to nastoluje určitou atmosféru.

Najděte si tiché místo, kde vás nebude rušit zvonek u dveří ani telefon. Možná si budete chtít pustit nějakou hudbu – pokud ano, pak je nejlepší tlumená, instrumentální a meditativní. Pokud tento typ hudby nevlastníte, je dobré použít klasickou hudbu (Mozarta, Bacha nebo Beethovena). Já osobně upřednostňuji absolutní ticho. Také můžete zapálit svíčku jako symbol světla své duše; mnoho lidí rovněž využívá vonné tyčinky.

Všechno toto se může lidem, již nemeditují, zdát bláznivé nebo podivné, ale existuje dobrý důvod, proč se má taková atmosféra vytvořit. Jestliže současně stimulujete všech pět smyslů (sluch, zrak, hmat, chuť a čich), automaticky vás to zcela bez námahy uvede do stavu, kdy plně prožíváte přítomnost. Meditační hudba, vonné tyčinky a měkké světlo pomáhají aktivovat pravou mozkovou hemisféru. Možná víte, že se mozek dělí na dvě části – levou a pravou hemisféru. Levá část je zodpovědná za všechny logické myšlenkové procesy, jako je například počítání a schopnost analyticko-syntetického myšlení. Pravá část je zodpovědná například za kreativní schopnosti, emoce, hudbu a umění. Čím lépe umíme propojovat obě hemisféry, tím harmoničtěji a efektivněji nám mozek pracuje a tím naplněnější máme život.

(Neměli byste meditovat po jídle; konzumace jídla může způsobit, že budete unavení a nebudete schopni prožívat meditaci naplno.)

Jakmile si sednete, udělejte si pohodlí. Není určena žádná specifická meditační pozice, najděte si takovou, která vám pomůže, abyste se uvolnili a ponořili se do svého nitra. (Neměla by to však být pozice, ve které můžete usnout.) Zjistila jsem, že je nejlepší sedět vzpřímeně se zády rovnými, jak je to jen možné. Například můžete sedět na podlaze v lotosové pozici: pokud se tak rozhodnete, dejte si pod kostrč polštář, abyste získali oporu.

Počítání nádechů

Soustředte se na své dýchání, hluboce se nadechněte a zároveň počítejte do deseti; potom usilovně vydechněte a počítejte znovu do deseti. Poté dýchejte přirozeně a jen počítejte nádechy. Potichu sedte a naplňujte vzduchem nejprve břicho, potom plíce a vydechněte nejprve vzduch z oblasti břicha a potom z plic. Jakmile se zaměříte na tyto fyzické pochody, dýchání přirozeně soustředí vám pozornost na přítomnost a také se dostanete mimo obvyklý vzor myšlení. Uvolněte se a začnete *plně vnímat život*. S praxí zjistíte, že jste schopni opustit každodenní záležitosti, které se vám kupí v mysli, a spojit se se všemi stvořeními. Meditace a hluboké břišní dýchání poskytují nezaujatý pohled, jenž vám umožní uvědomit si, že svou mysl většinu času neovládáme. Možná zjistíte, že místo abyste se soustředili na přítomnost, běžně věnujete velkou pozornost jiným osobám, místům a jiným časovým obdobím – jde o situace, které jsou zcela mimo vaši kontrolu. Zapomeňte na ně a jen dýchejte, což vám umožní vidět, že existuje další a snadnější způsob, jak můžete žít.

Pokuste se takto každý den počítat nádechy po dobu alespoň patnácti minut. Toto cvičení vás naučí, že prožívat přítomnost se vyplatí. Domnívám se, že prosté sledování dechu a opuštění jakýchkoli znepokojujících myšlenek, jež se vám objeví v hlavě, je nejúčinnější přímá cesta k přeměně.

Odřikávání mantry

Opakování mantry vám může pomoci soustředit se na meditaci a zároveň zůstat otevřen jakýmkoli zážitkům, jež přijdou. Některé tradice zahrnují opakování mantry nebo modlitby při souběžném dotýkání se šnůry s navlečenými korálky – například muslimský či křesťanský růženec nebo hinduistická a buddhistická mala.

Nejctěnější hinduistickou mantrou je *óm* (považuje se za zvuk stvoření). Ghándího mantra byla *Ráma, Ráma* – hinduistické boží jméno spojené se sanskrtským výrazem *radovat se*. *Óm mani padme hum* je buddhistická mantra, jež znamená *Klenot v srdci lotosu* a odkazuje na božství každého člověka – *na jeho duši*. V islámu se objevuje modlitba *Al-hamd Alláh, Ja Alláh* (Díky Alláhovi) a oblíbená hebrejská mantra zní *Baruch atoh Adonai* (Požehnaný jsi ty, ó, Pane). Můžete použít jakoukoli uvedenou mantru nebo si můžete vytvořit vlastní, která se bude týkat něčeho, na co se toužíte soustředit – například *Jsem světlo své duše* nebo jen jednoduše *Láska*.

Naučte se začínat každé jídlo pěti hlubokými nádechy a modlitbou nebo přemýšlejte o tom, co vám má konzumace jídla vnést do života – potravu, propojení, wellness, a možná dokonce i zhubnutí.

„Jednoho rána jsem během meditace
přemýšlela o tom,
jak moc jsou si podobné
víra a kvásek:
to, co je ve mně nejlepší, potichu sílí
a probouzí špetku věčnosti
v mém nitru.

Nyní na to vždy myslím,
když jím sušenky,
a přeju si, abych více věřila
v onu špetku věčnosti,
kvásku ve svém nitru.“

Macrina Wiederkehr v *Seasons of Your Heart*

PŘEJDĚTE K NOVÉMU TYPU JÍDLA

Existuje mnoho přístupů k výživě; možná tihnete k některému systematickému přístupu nebo k některému ze starých způsobů. Uvedu šest z nich – syrovou stravu, košer stravu, systém ájurvedy, kombinování jídla, vyváženou zásaditou/kyselou stravu, jídlo z pohledu jinu a jangu a také přidám některé zdroje, které vše vysvětlí podrobněji. Sledujte, jestli vás neosloví některý způsob nebo jestli nechcete zkombinovat jednotlivé aspekty a vytvořit si vlastní unikátní styl stravování. Nebudte překvapení, pokud si všimnete, že si někdy informace v jednotlivých přístupech odporují (zjistila jsem, že to je ve světě jídla běžné). Musela jsem jít do hloubky, abych našla vlastní vyrovnaný a zdravý způsob konzumace jídla, který je naprosto jedinečný, a totéž udělejte i vy. Až budete provádět změny ve své stravě, sledujte reakce svého těla a uvědomte si, co je pro vás nejlepší.

Nejprve se podíváme na přístup, jež jsem se už krátce dotkla ve 13. kapitole – jde o syrovou stravu.

Dvacátá sedmá kapitola

Syrová strava

„Najděte ve svém nitru plamen, onen život, nádhernou jedinečnost, která může hořet i pod vodou. Žádný jiný druh světla neuvaří jídlo, jež potřebujete.“

Háfiz, súfijský básník

Existuje něco, co mají společného herec Woody Harrelson, modelky Carol Alt a Alicia Silverstone, návrhářka Donna Karan a v Chicagu žijící šéfkuchař hvězd Charlie Trotter – všichni jedí syrovou stravu. Tento způsob stravování si díky uvedeným celebritám razí cestu i do mainstreamu; ve skutečnosti však nejde o módní směr, protože se objevil už na počátku života lidí na Zemi. Syrová strava živila lidstvo přes více než 3 950 000 let a je nejpřirozenějším, základním způsobem stravování, protože následuje jednoduchou přirozenou cestu: semena nebo ořechy – voda, půda a slunce – sklizeň – jídlo na stole.

ÚVOD DO SYROVÉ STRAVY

Většina lidí, kteří konzumují syrovou stravu, jsou vegani, to znamená, že nejedí žádná zvířata ani mléčné výrobky. Další (jako například Carol Alt) jedí syrové ryby ve formě suši. Hlavním rysem této stravy je, že všechno jídlo je připravováno bez použití ohně, je v podstatě

nezpracované nebo minimálně zpracované a není zahřáté nad 48 stupňů, protože to je teplota, při níž se ničí enzymy a nutriční hodnota jídla klesá.

Základem této stravy je čerstvé ovoce a zelenina, semena, ořechy, obiloviny, fazole, sušené ovoce, mořské řasy a rafinovaná voda. Někteří lidé říkají, že alespoň 75 procent jídla by mělo být syrové, jiní lidé prosazují sto procent. Mnoho lidí považuje termíny *syrové* a *živé jídlo* za zaměnitelné, jsou zde však drobné rozdíly – živé jídlo, jako je syrové ovoce a zelenina, má *životní sílu* a živé enzymy. I když se syrová strava nezahřeje nad 48 stupňů, nemusí nutně obsahovat využitelné enzymy. Například semena a ořechy obsahují inhibitory enzymů, které brání tomu, aby vyrostly v rostlinu nebo strom, dokud na ně nepůsobí voda nebo nejsou naklíčené. Jakmile naklíčí, tyto inhibitory enzymů zmizí; dokud však nenaklíčí, je těžké ořechy a semena strávit i uvařit. (Podívejte se na straně 103 na popis toho, jak máte namáčet ořechy a semena.)

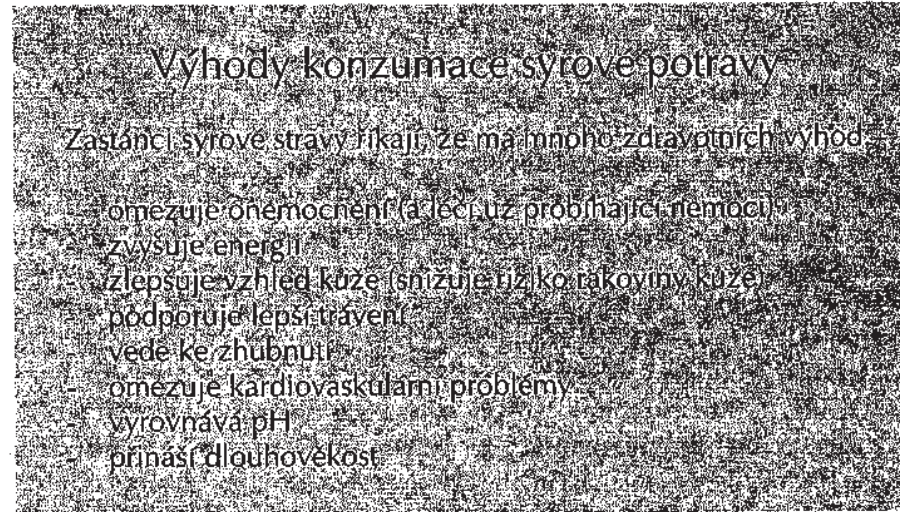
Syrové jídlo jsem začala jíst, protože mě moje duše pobízela k tomu, abych žila nejryzejším způsobem, jaký je možný. Kdykoli jím převážně syrovou stravu, pozoruji, že mi narůstá energie a soustředění a já jedním uvědoměleji. Zjistila jsem, že tím dochází k naprostému spojení s jídlem. Cítím, že konzumace jídla, jež má blízko ke svému zdroji (zemi, vzduchu, vodě a ohni – slunci), ve mně probouzí pohodu a s každým kousnutím skrze mě proudí energie, která všechny tyto elementy spojuje. Další užitek z konzumace syrového jídla je ten, že člověk má mnohem méně roztěkaných myšlenek; většinou je to dobře patrné při meditaci. Každodenní krásy, jež běžně přehlídí, jsou jasně patrné, jak se to často stává, když vystoupíme z rutiny běžného chování.

Bydlím na Floridě, kde máme po celý rok hodně čerstvých bio produktů – a to nepřipomínám, že žiju blízko tržnice s bio potravinami. V mnoha částech Spojených států ani ve světě není tak snadné získat čerstvé a zdravé jídlo po celý rok. Mé životní podmínky jsou proto takové, že se syrové jídlo k mému životnímu stylu dobře hodí.

Pokud žijete v chladném podnebí a cítíte potřebu jíst zdravější stravu, nebo dokonce jen syrovou stravu, doporučuji vám, abyste zkusili jíst jen syrovou potravu – čerstvé ovoce, zeleninu, ořechy a semena – a to tak často, jak vám to vyhovuje. Udělejte to, abyste si uvědomili rozdíl mezi sebou, svým životem a tím, jak se tělesně cítíte, když jíte uvařené nebo syrové jídlo.

„Módní trendy viny přelázejí a odchází, ale poslední trend je ve skutečnosti nejstarší: konzumace syrové potravy.“
USA Today

Nemusíte jít do extrému a náhle vyloučit všechna vařená jídla – ve skutečnosti tento přístup naprosto nedoporučuju. Jen si pro začátek přečtete další část této kapitoly. Pokud potom zjistíte něco, co vás podnítí k tomu, abyste to se syrovou stravou zkusili, začněte do svého současného jídelníčku postupně přidávat více syrového jídla. Dokonce pouze jeden kousek čerstvého ovoce denně nebo zvětšení velikosti salátu na velikost porce hlavního jídla vám umožní pocítit rozdíly ve svém životě.



JAK PŘIPRAVOVAT SYROVÉ JÍDLO

„Má kuchyně se syrovou stravou hodlá objevit podstatu každé ingredience v jejím přirozeném stavu a potom ji v konečném jídle zvýraznit.“

Roxanne Klejn, majitelka Roxanne's Restaurant

Zní to jednoduše – pokud chcete jíst syrové jídlo, jen si vyberte jablko a zakousněte se do něj nebo popadněte hrst oříšků a potom jen žvýkejte a polykejte. Myslela jsem si to také, když jsem se syrovou stravou začala, ale existuje mnoho lidí, již ve skutečnosti připravují syrovou potravu úžasnými způsoby. Pokud to chce také zvládnout, musíte se naučit, jak využívat netradiční skupiny ingrediencí. Jeden z mých blízkých přátel Peter Cervoni připravuje syrovou stravu, je vyučený kuchař a pracoval v mnoha slavných restauracích v New Yorku (například v Angelica's Kitchen), kde připravoval syrová jídla a jídla pro vegany. Když jsem poprvé ochutnala jeho jídlo, opravdu jsem se cítila jako

v nebi! Byl to naprostý labužnický zážitek. Hodovali jsme na burrito s avokádovou guacamole, kapustou, cibulí, zeleninou a omáčkou (to vše bylo zabalené do dehydratovaných tortill z naklíčené pšenice a listů římského salátu). Také jsme jedli falafelové kulíčky s okurkovokoprovou omáčkou, zeleninový hamburger a syrovou verzi pizzy z pohanky a zeleniny (pizza měla nahoře lněnou krustu). Pochutnali jsme si také na zákusku – čokoládových makroncích a na kokosovém krémovém koláči (můj oblíbený!) z našlehané kokosové dřeně a mléka a krému z oříšků kešú. Lahodné! Během tohoto zážitku jsem si poprvé uvědomila, že člověk může jíst syrové jídlo a zároveň hodovat.

Podle knih existuje jen jedna nevýhoda při přípravě syrové stravy – může být časově náročná. Mnoho lidí nemá čas ani energii (hlavně předtím, než se najedí!), aby ji připravilo, a tak není neobvyklá tendence být líný a jíst každý den téměř stejné jídlo nebo propadnout druhému extrému a být jídelcem a jeho přípravou posedlý. Prošla jsem fází, kdy jsem nepřipravovala téměř nic, a jindy jsem byla výborným znalcem. Právě teď se soustřeďuji na samotné základy; od doby, kdy žiju sama a hodně píšu, se soustřeďuji na svou duchovní cestu. Popadnu hrst oříšků nebo sním jablko. V současnosti mám nejvíce příprav (když nepočítám zvláštní příležitosti) s vytvořením salátu, a když ho dělám, vkládám do něj celé své Já – srdce a duši. Když žvýkám ořechy a semínka nebo velkou krásnou mrkev, ráda myslím na to, že i když mé jídlo možná není naporáděné, všechny moje základní potřeby jsou tím nejlepším způsobem naprosto naplněny a uspokojují mou duši.

Na našem místním trhu s ekologicky vyrobenými potravinami jsem mluvila s mnoha různými lidmi, kteří jedí převážně syrovou stravu. Varianty jídel jsou nekonečné, obvyklé jsou velké zeleninové saláty s hlávkovým salátem, špenátem, kapustou a další zeleninou (klíčem k dlouhodobé syrové stravě je zelenina), dále se objevuje nastrouhaná nebo nakrájená řepa, mrkev, celer, cibule, ředkvičky, fenykl, rajčata a mnoho další zeleniny. Dále je možné podávat studené nebo velmi mírně ohřáté polévky a guacamole nebo cizrnový humus a dehydratací upravené sušenky z lněných semínek. U mých přátel živících se syrovým jídelcem se neobjevují žádné známky nedostatku, strádání ani hladovění. Člověk musí začít s touto stravou z vlastní vůle, a proto většina lidí, jež ji konzumuje jen proto, že to dělá manžel nebo manželka

Nezáleží na tom, jaké ho uhlu se na zdraví a nemoc díváme, protože nemůžeme utéct faktem, že neustoupící nemoc je tak stará jako vaření. Nemoci a varení vznikly současně.”
Dr. Edward Howell, autor knihy *Enzyme Nutrition*

Módní uctiva-
ní syrové stravy
není návratem
k divokosti,
ale vzpourou
proti zpraco-
vání potravy
a odmítnutím
průmyslové
představy čes-
tivosti.
Felipe Fernan-
dez-Armesto
autor knihy
Near a Thou-
sand Tables

nebo je k tomu něco přimělo, s touto stravou obvykle rychle přestane. Pamatujte si, že každý je jedinečný. To, co je pro vás v tuto chvíli správné, nemusí být teď prospěšné ani léčivé pro někoho jiného. Pokud se rozhodnete, že budete sami nebo s někým jíst více syrové stravy anebo jen syrovou stravu, udělejte to, co se vám pro vás zdá nejlepší.

DVĚ UPOZORNĚNÍ

Domnívám se, že tato strava je ve skutečnosti nejlepší pro osoby žijící v teplém podnebí, jako je Florida, jižní Kalifornie a další tropické oblasti. Podle mnoha tradic léčení by lidé žijící ve studeném podnebí neměli jíst pouze syrovou stravu. Vím, že i když nyní konzumuji převážně syrovou stravu, cítím se skvěle, jestliže povečeřím velkou mísu horké čočkové polévky, když v zimě navštívím svou rodinu v Bostonu.

Na přípravu této stravy je třeba hodně energie a času, ale doporučuji, abyste ji každý zkusil; především pokud si uvědomujete, že nejíte dostatečně zdravě, a cítíte, že vaše tělo potřebuje očistit. Pokud je to váš případ, pamatujte na to, že při takovéto stravě se vaše tělo zbaví mnoha toxinů, které se vám nahromadily v buňkách. Jestliže někteří lidé konzumují syrovou stravu delší čas (především pokud jejich dřívější jídelníček obsahoval hodně masa, cukru a kofeinu), prožívají *detoxikační reakci*. Pokud k tomu dojde, můžete zažít mírné bolesti hlavy, nevolnost a chuť na jídlo. Konzultujte to s někým, kdo má zkušenosti s čištěním těla a může zodpovědět jakékoli otázky týkající se příznaků, které máte.

Zapamatujte si také, že když lidé začnou jíst syrovou stravu, mají často oslabené zažívání, a zatímco se jejich tělo dává do pořádku, není pro ně snadné strávit vlákninu. Je důležité, aby člověk bral enzymy podporující trávení, a tak vyrovnal oslabený systém. Během let konzumace syrového jídla váš systém velmi zesílí.

Vybavení, které budete potřebovat při zpracování syrové stravy

Kvalitní odšťavňovač – pro výrobu šťavy z ovoce a zeleniny poskytuje lahodné tekutiny, jež mohou být využity jako polévky nebo nápoje.

Sušička – toto zařízení, jež se používá místo trouby, fouká na jídlo vzduch při méně než 48 stupních a uchovává chuť a produkty chuť mají téměř jako by byly smaženy.

Velmi dobré ostré nože – budete hodně krájet.

Potravinový procesor nebo sekáček – ušetří vám čas.

Vysokorychlostní mixér – aby přeměnil ovoce a zeleninu na smoothie a jemné pyré.

Velké skleněné zavařovací sklenice – k uskladnění potravin a naklíčených semen.

JÍDLO DODÁVJÍCÍ TEPLO

Možná jste slyšeli, že někteří jogíni ujdou bosí kilometry po sněhu; a to jsou nejen bosí, ale také oblečení jen v bederní roušce. Zřejmě mají bohaté *agni* (jde o sanskrtské slovo pro *vnitřní oheň*). Pokud nemáte ve svém nitru tento vnitřní oheň dobře vytvořený, syrová strava může způsobit, že budete občas cítit chlad, hlavně pokud žijete v chladném klimatu nebo ho navštěvujete. Uvádím seznam některých potravin, jež vám toto teplo dodají a mohou se jíst syrové.

- černý a bílý pepř	- hořčice
- zázvor	- piniové oříšky
- česnek	- rýžová kaše
- cayenský pepř	- petržel
- vlašské ořechy	- kurkuma
- zelená cibulka	- ovocná šťáva
- chilli papričky	- slunečnicová semena
- muškátový oříšek	- jedlé kaštiny
- pažitka	- hnědý cukr
- rýžové víno a ocet	- hřebíček
- skořice	- kokos
- zelená a červená paprika	- datle
- římský kmín	- koriandr

Všimněte si: ostrá zelenina, jako je hořčice nebo řeřicha, jsou alternativou k ostrému koření.

Oheň podporující trávení můžete zvýšit také prostřednictvím intenzivního cvičení (například jízdou na kole, plaváním nebo vytrvalostním během). Někteří lidé konzumující syrovou stravu tvrdí, že tyto druhy aktivity nejen zřetelně zvyšují tělesné teplo, ale také velmi zlepšují trávení. V hatha józe existuje několik pozic, které jsou vytvořené vysloveně k tomu, aby zvýšily vnitřní oheň. K nejlepším patří kapálabháti, uddijána bandha a má oblíbená nauli krijá. V poslední jmenované pozici umístíte ruce na kolena, zatímco se skloníte dopředu a při výdechu táhnete břicho dovnitř a nahoru ke hrudnímu koši. Samozřejmě se cvičí na prázdný žaludek (nebo po vypití trošky tekutiny, která pročistuje, jako je třeba teplá voda s citronem); nejlepší na cvičení je doba po probuzení. O podrobnější popis jakékoli z uvedených pozic požádejte cvičitele jógy, neboť všechny polohy jsou docela jednoduché a mezi profesionály dobře známé.

Další možností, která se může zdát příliš snadná na to, aby opravdu fungovala, je provádět denně masáž teplým olejem ve stylu ájurvédy (využívá se nerafinovaný sezamový olej). Krouží se ve směru hodinových ručiček v oblasti žaludku. Ujistěte se však, že olej je teplý (není horký!) a je bezpečný.

JAK SE PŘI KONZUMACI SYROVÉ STRAVY VYHNOUT PROBLÉMŮM

Pokud se rozhodnete jíst syrovou stravu, budete mít mnohem větší šanci na úspěch, jestliže si hned na počátku uvědomíte nástrahy tohoto životního stylu. Následují nejčastější problémy, které se mohou vyskytnout, a způsob, jak je můžete překonat:

- **Fyzické problémy** – například bolesti hlavy, nevolnost, průjem, silný nepříjemný tělesný pach, vyrážky a akné. Tyto příznaky jsou docela běžné a v těle se odehrávají při detoxikaci. Obvykle trvají jen krátce; pokud však přetrvávají nebo jsou vám nepříjemné, můžete detoxikaci zpomalit tak, že ve své stravě zvýšíte procento vařených jídel nebo budete jíst některá těžší syrová jídla – jako například kokosovou dužinu, ořechy, semena a avokádo. Pokud některý symptom přetrvává, poraďte se s lékařem.

- **Chuť na určitý typ nevhodného jídla** – tato chuť často pokračuje, dokud se tělo nezbaví toxinů. Nevhodné potravě se můžete vyhnout tak, že ji nahradíte vhodným syrovým jídlem.

Například *chuť na sladké* často uspokojí sladké ovoce (jako bobule a mango), sušené ovoce (meruňka, datle a fíky), mrkev nebo džus z červené řepy a med (užívejte s mírou!).

Na *chuť na slané* jsou dobré mořské řasy, rajčata a celerový džus.

Chuť na tučné vyřeší syrové sezamové tahini, avokádo, namočené ořechy, kokos a syrové mléčné výrobky.

- **Neustálý hlad** – i když jste sytí, můžete pocítovat neustálý hlad (protože máte *pocit nedostatku*). Vezměte několik kuchařek o syrové stravě a experimentujte. Když jíte, zkuste nasytit všechny své smysly a pečujte o svá jemná těla tak, jak to bylo vysvětleno ve 3. kapitole. Jezte v prostředí, které není stresující, a berte v úvahu, že vám tělo možná něco říká: naslouchejte proto jeho moudrosti. Možná potřebujete více kalorií, tuků nebo bílkovin nebo trpíte nedostatkem některých vitaminů či minerálů. Dávejte pozor na požadavky těla a ctěte je.

- **Nadbytek energie** – vzniká proto, že ze stravy přijímáte velké množství energie a ta musí být nějakým způsobem spálena. Na zklidnění nervů je prospěšná meditace a jóga; hluboké dýchání je nejen snadný, ale také nejúčinnější způsob, jaký znám, jak se uvolnit (podívejte se na 26. kapitolu nazvanou „Dýchejte zhluboka“). Pravidelné cvičení,

jako je turistika, jízda na kole a běhání, jsou skvělé způsoby, jak vyrovnat energii. Dále změřte svůj názor na vstávání uprostřed noci, a když jste tehdy vzhůru, využijte čas navíc konstruktivně – uklidte dům, čtete, vedte si deník, nebo dokonce pište knihu!

- **Únava** – někteří lidé jsou velmi unavení, jestliže jejich tělo prochází detoxikací nebo pokud nejedí zdravě. Objektivně zhodnoťte svůj životní styl, abyste určili, jestli je důvodem nezdravá strava, nebo zbytečné mrhání energií. Mrkvový džus vám může na krátkou dobu dodat energii, ale buďte opatrní na závislost na cukru, protože mrkev obsahuje vysoké množství cukru. Při dlouhodobé únavě se poraďte s lékařem, protože vyčerpanost může být způsobena nedostatkem vitamínu B₁₂ nebo jiným vážnějším problémem. U vyrovnané syrové stravy je nedostatek B₁₂ vzácný; doplňky B₁₂ berete, pokud cítíte brnění v končetinách a trpíte trvalou únavou.

- **Přílišné hubnutí** – může být vyváženo konzumací těžší syrové potravy, jako jsou ořechy a semena, avokádo a tahini z naklíceného sezamu; doporučuje se také syrové kozí mléko.

- **Pocit chladu** – je běžný, ale obvykle časem pomine. Někdy dojde k opaku; znám několik lidí, kteří dlouho konzumují syrovou stravu a říkají, že je jim stále horko! Často pomáhá intenzivní fyzické cvičení, přidání kořeněných jídel do jídelníčku a masáže teplým olejem. (Podrobnosti jsem vysvětlila dříve v této kapitole.)

Všem těmto příznakům se můžete snadno vyhnout nebo je odstranit, když budete dávat pozor na to, co vám vaše tělo a intuice říkají, a když budete následovat mnohé nutriční pokyny uvedené v této knize v předchozích kapitolách. Nyní jste připraveni (pokud jste se tak rozhodli) prozkoumat svět syrového jídla trochu více – jezte tu syrovou stravu, kterou máte nejraději. Vychutnejte si ji!

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Mezi lidmi konzumujícími syrovou stravu nejsou neobvyklé extrémy; najdete zde osoby velmi dobře informované, ale také neobyčejně tvrdohlavé. Vždyť mnoho z nich začalo jíst tímto způsobem, když zanechalo nezdravého životního stylu nebo se léčilo z nemocí jako rakovina, divertikulóza a alergie – a fungovalo to! Získali tak úplně nový pohled na svět.

U sebe nenacházím žádné vnější extrémní chování, protože žiju v kruzích, kde lidé docela často opouštějí vyšlapané cesty. Uvědomila jsem si však, že je obrovský rozdíl mezi tím *pokoušet se* o změnu a opravdu dosáhnout nové kvality života. U těch, kdo jdou jinou cestou a jsou s ní zcela spokojeni, je zřejmá vnitřní pohoda, mírné a uctivé jednání. Tento postoj se liší od chování těch, kdo tohoto stupně vztahu ke světu nedosáhli.

Pokud chcete zjistit více o životním stylu spojeném s konzumací syrové stravy, spolehněte se na lidi, v jejichž životech se objevuje rovnováha a klid. Mnoho nadšenců pro syrovou stravu zastává životní styl, o němž vědí, že je v naprostém protikladu ke způsobu, jakým žili v minulosti (a skoro kvůli němu umřeli).

Pokud budete jíst syrovou stravu, je možné, že se ocitnete na jednom z konců spektra – můžete ji jíst skoro posedle, protože syrová strava se tráví mnohem rychleji než uvařená, a tak budete *opravdu* častěji hladoví, nebo nebudete jíst téměř nic, protože živiny ze syrové stravy se tráví účinněji. Je důležité, abyste naslouchali svému tělu, abyste našli to, co u vás skutečně funguje. Přistupujte k tomuto způsobu stravování (a ke všem způsobům konzumace jídla) vyváženě.

DVACÁTÉ SEDMÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Jedním ze způsobů, jak nás tělo upozorňuje, že je přepracované a stresované, a proto jí příliš mnoho vařeného nebo zpracovaného jídla, je produkce nadbytečného hleny. Tělo vytváří tento nadbytečný hlen jako určitý druh filtru, jenž chrání naši krev, buňky a orgány před toxiny z příliš zpracované stravy. Potom jsou stěny zažívacího ústrojí, kterými se vstřebávají živiny z jídla, pokryty povlakem z hlenů, ten začíná na jazyku a pokračuje střevy. Čím škodlivější jídlo jíme, tím více hleny se v našem ústrojí vytváří.

Jak jsem se už zmínila dříve, mám přátele, již konzumují hlavně živou stravu. Ve chvíli, kdy snědí něco uvařeného, jejich tělo reaguje rýmou – hlenem! Samozřejmě že si mohou čas od času užívat a stále zůstanou zdraví, pokud sledují signály těla a nevzdálí se příliš daleko od svého přístupu k jídlu. Máte občas rýmu? To je způsob, jak se tělo pokouší zbavit nadbytečného hleny.

Po přečtení těchto slov jste možná zvědaví na to, kolik hleny máte v těle, a tak následuje způsob, jak to zjistit – jděte oběhnout blok domů! Pokud vám na konci běhu poteče z nosu, máte nadbytek hleny. Pokud budete dýchat delší dobu jen nosem a přitom budete fyzicky cvičit, aniž by se vám spustila rýma, znamená to, že máte plíce čisté.

Když se díváte na nějaké atletické závody, tak si můžete všimnout, že profesionální sportovci občas plivají - tím si pročištějí plíce od hle-
nu.

Pokud jste dosud nezkusili cvičení uvedené ve 13. kapitole „Mrtvé a živé jídlo“ a zaměřené na nasycení duše, zkuste je provést právě nyní.

Dvacátá osmá kapitola

Košer strava

„Košer strava je strava duchovní. Neslibuje, že zhubnete nebo budete naprosto zdraví, ale pravděpodobně vám tento způsob stravování očistí duši, a tak můžete být žijícím příkladem očištěné košer duše.“

Áron Moss

Když jsem začala pracovat jako modelka v New Yorku, prožila jsem několik hubenějších let, a tak jsem přijala místo servírky v překrásné košer veganské restauraci zvané Greener Pastures. Byla navštěvovaná mnoha významnými vegetariánskými hvězdami (jako Yoko Ono) a mnoha židovskými obyvateli z východní části Manhattanu. Jaká to byla úžasná skupina lidí! Šlo o nejmilejší zákazníky, s nimiž jsem se kdy v restauraci setkala. Bylo mi jasné, že jejich zvolený životní styl a strava opravdu způsobují, že žijí jako část celku.

Košer jídlo není jen o tom, že člověk nemá na snídani bagety s uzeným lososem a krémovým sýrem; pro zbožné židy to souvisí s Božím příkazem: „Musíte si pečlivě chránit duši.“ Tento přístup tradičně zahrnuje zdravé jídlo, jež se soustřeďuje na duši, a zdravý životní styl. V minulosti bylo židům běžně známo, že to, co sníme a vypijeme, se téměř okamžitě stane součástí našeho těla i krve, a že jakmile se jídlo včlení do těla, ovlivňuje nejen stránku fyzickou, ale také emocionální. To je důvodem, proč konzumace košer jídla zlepšuje duševní vědomí a umožňuje nám být v souladu s naší duší. Pokud je člověk věrný vysokým standardům konzumace košer jídla,

Ma myslí nedo-
káže zahájit to
co zna duše
nakonec se mu-
síme naladit
na hlubší vy-
znam – ten
nežte vidět ani
zmerit, lze jej
jen cítit.
Rabín Zalman
Schachter Sha-
lom

jeho emoce budou kladně ovlivněny a kultivovány, a tak bude mnohem méně inklinovat k tomu, aby jednal sobecky, vznětlivě nebo hrubě. Bude pro něj snazší rozhodovat se správně a chovat se vyrovnaně.

CO JE KOŠER?

Židovské obřadní potravní předpisy *kašrutu* zahrnují instrukce pro správný výběr jídla, zabití zvířat, vaření a konzumaci. Každá kategorie jídla je předmětem určitého předpisu. Říká se, že tyto předpisy byly předány Mojžíšovi na hoře Sinaj spolu s Desaterem božích příkázání. Jako smlouva s Bohem učí kašrut úctě k životu.

Slovo *košer* je termín původně používaný k označení toho, co je vhodné a správné; nejčastěji odkazuje na jídlo, jež mohou sníst lidé, kteří dodržují židovské potravní zákony.

Jídlo nemusí být košer z mnoha různých důvodů – včetně druhu zvířat, nesprávného zabití zvířete nebo procesu zpracování, smíchání masa a mléčných výrobků, užití přísad, které nepocházejí z košer zdrojů, nebo příprava jídla pomocí náčiní, jež není košer.

Košer kuchyně musí zahrnovat oddělené nádobí pro maso a mléčné produkty. Pokud je košer zboží prodáváno velkými společnostmi nebo místním řezníkem, musí mít osvědčení od rabínské organizace, která dohlíží na výrobu a může zaručit jeho čistotu.

Zde je souhrn pravidel košer vaření:

- Maso a mléčné výrobky se vaří a konzumují odděleně, užívá se oddělené kuchyňské nádobí včetně talířů a příborů. Všechno nádobí se odděleně také umývá.
- Všechna zvířata jsou zabita vyškoleným, kvalifikovaným košer řezníkem a krev se potom odstraní podle židovských předpisů.*

* Zvíře je zabito způsobem, který mu způsobuje co nejméně bolesti. Potom se jeho maso omyje studenou vodou a prosolí, aby z něj vyprchala všechna krev – pozn. překl.

- Jídlo, které není ani maso, ani mléčný výrobek (jedná se například o zeleninu a obilí), se nazývá *parve**. Může být konzumováno s masem nebo mléčnými výrobky, ale aby zůstalo *parve*, musí být uvařeno za použití určeného kuchyňského nádobí.

- Ryby jsou *parve* a nepožaduje se u nich žádná speciální košer úprava. Košer jsou jediné ryby s ploutvemi a šupinami, všechny ostatní plody moře jsou zakázané.
- Vejce se skvrnami od krve jsou vyřazeny.
- U jater se provádí košer úprava solením a opékáním.
- Všechny zpracované produkty (včetně vína a sýrů) vyžadují košer osvědčení.
- Výrobek musí být dobře omytý a zkontrolován, jestli neobsahuje hmyz.
- Pascha** vyžaduje určitý druh masa, mléčných výrobků, *parve* nádobí a také jídlo s patřičným osvědčením.
- Když se následují tato pravidla, kuchaři vědí, že rodina i hosté jedí jídlo připravené podle židovského zákona, a to jim zajišťuje duševní i fyzickou pohodu.

VEGETARIÁNSKÉ KOŠER JÍDLO

Nyní možná přemýšlíte, proč existuje tolik specifických pravidel pro zabití zvířat. Odpověď poskytují Robin E. Berman, Arthur Kurzweil a Dale L. Mintz v knize *The Hadassah Jewish Family Book of Health and Wellness* (Židovská rodinná kniha o zdraví a wellnessu). Píší, že takovéto množství pravidel týkajících se zabíjení zvířat existuje proto, že Židé byli původně vegetariáni, avšak od Noemových časů došlo ke značnému úpadku lidí a již klesli tak hluboko, že dokonce jedli zvířata. Jako ústupek lidské slabosti dostali svolení jíst maso, ale zároveň obdrželi košer předpisy, aby byla zajištěna určitá pravidla. Předpisy stanovují, že Žid by měl upřednostňovat vegetariánství, avšak pokud jí

* Slovo *parve* znamená *neutrální* – pozn. překl.

** Pascha jsou židovské Velikonoce – pozn. překl.

maso, mělo by být košer, což slouží jako připomínka toho, že konzumované zvíře je také Boží stvoření. Posun k vegetariánství je ve skutečnosti návratem k židovské tradici a hodnotám a někteří lidé cítí, že to pomáhá oživit judaismus.

ESEJCI

Od 2. stol. př. n. l. do 3. stol. n. l. většina židů – především hlavní proud farizejové a saducejové – košer předpisy dané Mojžíšovi na hoře Sinaj dodržovali. Existovala i asketická židovská sekta, která žila především na západním pobřeží Mrtvého moře mimo města v izolovaných komunitách. Učenci je označují jako Esejce, kumránskou komunitu, jež sepsala spisy známé jako *Svitky od Mrtvého moře*. Měli asi čtyři tisíce členů a sedmý den praktikovali šabat, věřili v reinkarnaci, sdíleli hmotný majetek a nejdůležitější bylo, že se k žádnému živému stvoření nechovali násilně – věří se, že byli vegetariány.

Zbožnost Esejců byla proslulá a jejich vysoce ortodoxní život se soustředil na modlitbu, tvrdou práci a studium *Bible*. Jídlo pro ně bylo slavnostní událostí a zahrnovalo modlitby (hlavně během šabatu).

Protože se Esejci živili zemědělstvím a měli silný vztah k Zemi, začali věřit, že je v jídle ukryta síla. *Svitky od Mrtvého moře* obsahují mnoho rad týkajících se jídla a půstu, duchovní praxe a také způsobu léčení.

PROČ DODRŽOVAT KOŠER STRAVU?

Rabín Kalman Packouz nabízí dva prosté důvody, proč židé tisíce let udrželi košer úpravu jídla a proč má cenu dělat ji i dnes. Podle prvního důvodu židé věří, že Bůh, jenž stvořil svět, ji podporuje a dohlíží na ni. Druhým důvodem je to, že Bůh uzavřel smlouvu s židovským národem a dal mu *Tóru*; košer předpisy jsou částí této smlouvy.

VHODNÉ PRO KRÁLOVNU

Domnívám se, že židovská tradice, jež dodržuje židovské předpisy, šabat a různé další svátky, vede k uspokojení duše. Představte si například, že vám řeknou, že váš domov navštíví královna. Jak se na její návštěvu připravíte? Přesně jak židé vítají šabat, který začíná každý pátek při západu slunce a končí každou sobotu při západu slunce. Tato praxe

je v židovské literatuře známá jako královna šabatu. Protože je královně každý týden vzdávána čest, je pokládána za starou přítelkyni i za váženého hosta, a proto je atmosféra šabatu vkusná i uvolněná.

Jeden ze způsobů, jak slavit šabat, je ten, že rodina sdílí tři jídla. První jídlo (v pátek večer) začíná, když žena přesně osmnáct minut před západem slunce zapálí svíce. Klidná nálada, jež potom nastane, je určena k tomu, aby se myšlenky všech přítomných obrátily od světských záležitostí k duchovním. Existuje řada rodinných modliteb, jež se odříkávají před večeří, která se často jí na nejlepším porcelánu. Po jídle mnoho rodin zpívá písně. Jsou spojeni tím, co je nejlepší!

NOVÝ TYP KOŠER JÍDLA

Košer předpisy uvádějí, že žádné jídlo by nemělo být konzumováno z talířů ani nádobí, jež se pošpinilo jídlem, které není košer. Důsledkem je, že pro klasické košer jídlo jsou ideální plastové nádoby na jedno použití a láhve s limonádami a konzervy. Z ekologického hlediska je to však katastrofa. Rabín Zalman Schachter-Shalomi ve své knize *Jewish with Feeling* (Židovsky s ohledy) doporučuje, aby se přijal nový ekologický kašrut (nebo ekologický košer) způsob myšlení, jenž by kombinoval staré způsoby ohleduplné konzumace a uvědoměle se vyhýbal krutosti a násilí.

Říká: „Co může být více košer než bramborové latke nebo kugel?“ Avšak potom cituje pasáž z *The Botany of Desire* (Rostlinstvo touhy) od Michaela Pollana: „Typický pěstitel brambor stojí uprostřed jasně zeleného kruhu rostlin, jež pokropil tak velkým množstvím pesticidů, že jejich listy pokrývají kalné bílé chemické květy a půda, ve které mají kořeny, je neživým šedým prachem.“ Dále pokračuje o otázce genetického inženýrství a ozařovaného jídla*.

* V Česku je kvůli rychlejšímu růstu ozařována například většina prodávaného koření s kořenovým balem, například čerstvá bazalka – pozn. řed.

„Jako konzument košer jídla máme povinnost uvědomit si, že naše kuchyně je ve skutečnosti příležitostí danou hranicemi micvy a zajišťuje, že jídlo, jež sdílíme, je košer a zdravé.“
Rabín Mose Goldberger

„Tóra narizuje posvátnou stravu. Jste tím, co jíte. Košer jídlo je božská strava pro duchovno. Židovská mystika nás učí, že jídlo, které není košer, blokuje potenciál duše.“
Rabín Shraga Simmons

Rabín navrhuje, aby si židé osvojili jeho představu o ekologickém košer jídle, které spojuje tradiční židovský způsob konzumace s problémy současnosti. Od tradičního kašrutu se liší třemi přístupy:

- **První rozdíl** – ekologický kašrut se nestará jen o původ konzumovaných věcí (odkud pochází maso nebo nádoby, v němž bylo uvařeno či ze kterého bylo sněženo), ale také ho zajímají následky této konzumace, jako je vliv našeho jednání na prostředí a ostatní osoby.
- **Druhý rozdíl** – spotřebitel by měl zvážit všechny různé vlivy, jaké na jídlo působí, náklady a následky, jež plynou z jeho konzumace.
- **Třetí rozdíl** – praktikování ekologického kašrutu je spíše věcí individuální, věcí svědomí než příkazu. Je to rozvíjení praxe, kdy během let vzroste porozumění zákonům přírody a zlepší se výrobní postupy. Vědci, kteří nás budou stále informovat, a rabíni praktikující ekologický kašrut mohou pomoci vyřešit následky našeho jednání. Každodenní zvážení protichůdných motivů – osobních i společenských, týkajících se životního prostředí a technických – je pak už na každém z nás.

Jde o skvělý způsob spojení se sebou samým a zároveň s celkem! Toto ekologické jednání má velký vliv na podstatu věci.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Ačkoli je košer jídlo spojené především s judaismem, košer předpisy v různých podobách a pod různými názvy dodržují i někteří muslimové a adventisté sedmého dne. Židé dnes tvoří 29 procent konzumentů košer jídla, zatímco muslimové a členové některých jiných náboženství zabírají 19 procent. Zbývající spotřebitelé kupují košer jídlo z různých důvodů, jež jsou spíše spojeny s osobní preferencí a zdravotními důvody než s náboženskou vírou.

DVACÁTÉ OSMÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Ať jste židé nebo ne, zkuste po určitou dobu dodržovat původní cíl košer stravy, jímž je vážit si jídla – zkuste nejen jíst způsobem, který pečuje o zdraví, ale také projeďte soucit se zvířaty, chraňte životní prostředí, uchovávejte zdroje, pamatujte na hladovějící lidi a usilujte o klid a mír.

Dvacátá devátá kapitola

Jídlo podle ájurvédy

„V ájurvédě se rádi díváme na věci holistickým způsobem vzhledem k celému člověku, k jeho tělu, mysli, duchu a všem aspektům jeho života i chování. Tak začínáme na fyzické úrovni s určitými potravními změnami, které mohou pomoci na fyzické úrovni.“

David Frawley,
učitel a doktor ájurvédského lékařství

Praktikuji jógu, a to nejen pozice *hatha jógy*; například při transformačním cvičení a seminářích praktikuji *karma jógu* (je o nezištné službě) a *jnana jógu* (jde o proces přeměny duševních znalostí v praktickou moudrost). Medituji několikrát denně (*džňana jóga*) a také pracuji s dalšími jemnými energiemi prostřednictvím speciálního dechového cvičení (*kundaliní jóga*), a navíc se zabývám modlitbou a zpěvem (*bhakti jóga* a *mantra jóga*). Potom všechno spojuji dohromady při denním praktikování *krijá jógy*, která je založena na změně aktivního vědomí. V hinduistické tradici vedou všechny tyto způsoby k Bohu.

Existuje ještě jeden způsob, jímž se snadno spojím s Bohem – konzumací indického jídla. Jeho rozmanitost zesiluje vnímavost všech mých smyslů (od zraku po čich) a prostřednictvím barev, chutí a vůní mě může okamžitě dostat do nirvány.

Protože se zajímám o jogínskou tradici, navštívila jsem třikrát Indii, a tak jsem dobře obeznámená s indickou kuchyní (severní i jižní). I když se přísady hlavních jídel mohou lišit – například v jižní Indii žijí převážně vegetariáni, zatímco na severu se konzumují různé druhy masa – ájurvéda je rozšířená po celé zemi.

Podle ájurvédy by každé jídlo mělo být hostinou pro všechny smysly. Pokud se na talíři objeví přitažlivé chutě, složení, barvy a vůně, vaše trávicí šťávy začnou hojně proudit a vaše tělo, mysl a duše budou uspokojeny.

Abych byla po technické stránce přesná, ájurvéda je ve skutečnosti mnohem více než jen způsob konzumace jídla. Překlad slova *ájurvéda* znamená *věda života*. Tento starověký systém léčení vznikl v devátém století před naším letopočtem a netýká se pouze stravy, ale i různých dalších terapií (jako je jóga a léčení bylinkami), jež mají v těle obnovit harmonii a rovnováhu. Tato kniha je však o jídle, a tak se podívejme na přístup ájurvédy k výživě.

STRAVA PODLE ÁJURVÉDY

Principy ájurvédy jsou založeny na víře, že každý člověk potřebuje být v rovnováze. Každý se narodil s jedinečnou *prakriti* (sanskrtské slovo pro základní povahu) a je ovlivňován různou mírou tří dóš*.

Tři dóšy – *váta*, *pitta* a *kapha* – jsou složeny z pěti základních elementů (voda, vítr, oheň, země a éter) a věří se, že jde o dynamické síly s rozdílnými charakteristikami, které ovlivňují všechny věci ve vesmíru.

Dóšy řídí všechny fyzické, mentální, emocionální a vitální funkce i reakce a také určují schopnost člověka spojit se s vlastní duší. Jsou zodpovědné za vrozené potřeby a individuální preference, hlavně v případě jídla. Řídí všechny hlavní tělesné funkce, jako je udržování těla v chodu a zbavování se odpadu.

Ájurvéda tvrdí, že pokud je mezi dóšami nerovnováha, vytváří se stav zvaný *vikriti* (znamená to *odchylka od přirozenosti*). *Vikriti* je výsledkem přílišného projevu jedné dóšy (obvykle jde o dominantní dóšu) a zmenšení projevu ostatních. Člověk tuto nerovnováhu získá kvůli

„Rádost je stejně přirozená pro srdce člověka, jenž má dobré zdraví, jako barva jeho pleti, a kdekoliv je smutek, tam musí být buď špatný vzduch, nezdravé jídlo, příliš těžká práce nebo nesprávné životní návyky.“
John Ruskin

* energií – pozn. překl.

stresovým faktorům, jako jsou negativní emoce, chronický nedostatek spánku, přílišná fyzická námaha nebo konzumace nevhodného jídla. Abyste se vyhnuli proměně těchto příznaků v nemoc, jako je chronická únava, duševní porucha či obezita, měli byste rovnováhu dóš obnovit.

Během období vikriti (neboli nerovnováhy) můžete využít stravu buď na zvětšení, nebo zmenšení některé ze tří dóš, dokud se neobnoví jejich rovnováha.

Ájurvédští léčitelé většinou pro své klienty navrhnou stravu, jež je založena na různých faktorech, jako je pohlaví, věk, síla tělesných tkání a ohně podporujícího trávení (zjišťuje se prostřednictvím pulzu), dále podle dóš, které potřebují vrátit do rovnováhy, vzhledu jazyka, kůže a očí a hladiny toxinů v těle. Mezi rozhodující faktory patří také místo, kde osoba žije, a aktuální roční období.

Všimněte si: Je nepravděpodobné, že je vaše tělesná konstituce čistě váta, pitta nebo kapha. Většina má část z každé ze tří dóš a obvykle vymezuje vaše převládající fyziologické a charakterové vlastnosti kombinací dvou dóš.

Pět elementů ájurvédy

éter	vzduch	voda	oheň	země
Projevují se v lidském těle/mysli jako dóšy.				
Zde jsou tři dóšy neboli principy/seskupení.				
váta vzduch a éter suchý		pitta oheň a voda těžký		kapha země a voda olejnatý

DÓŠA VÁTA

Váta (překládá se jako vítr) je odvozená ze vzduchu a éteru, tato energie reguluje všechno hnutí v těle včetně proudění krve, dýchání a všechny pohyby svalů a tkání – včetně srdce, nervů a stahování zažívacího ústrojí. Lidé typu váta mají obvykle hubenou tělesnou konstrukci s patrnými žilami a svaly a často se u nich objevuje problém

se suchou kůží. Tito lidé jsou živí, projevují obrovské nadšení, kreativitu, představitivost a temperament; snadno porozumí novým názorům, ale stejně snadno na věci zapomenou. Dále jsou mentálně i fyzicky rychlí, ale často se lehce unaví. Mají slabou sílu vůle a často se chovají nervózně a ostýchavě. Lidé typu váta mají tendenci jíst a spát nepravidelně, upřednostňují sladké, slané a kyselé chutě a vyhýbají se hořkým a suchým jídlům.

Když lidé typu váta nejsou v rovnováze, trpí často kožními problémy, nespavostí, únavou, slabou nebo nepravidelnou chutí k jídlu, artritidou, vzrůstající fyzickou přecitlivělostí, zácpou nebo střevními potížemi, mají studené ruce a nohy, trápí se a pocítují strach. Pro tyto lidi jsou typické rychlé změny a to, že se mnohem snadněji než další typy dostanou z rovnováhy.

DÓŠA PITTA

Tato energie je odvozena z elementu ohně, a to je síla, jež reguluje metabolismus, trávení, teplotu těla a chuť k jídlu. Lidé s dominantním typem pitta mají velký apetit, dobré zažívání a jsou citliví na teplo nebo slunce. Obvykle mají světlé, zrzavé nebo světle hnědé vlasy, pihy a zdravě vypadající kůži. Jsou střední postavy a základním prvkem jejich tělesné konstituce je síla. Lidé typu pitta mají rádi studené nápoje a hořké jídlo a na rozdíl od lidí typu váta mají velký hlad a nevynechají žádné jídlo. Jsou inteligentní, ctižádostiví, podnikaví, výmluvní, upřímní, srdeční a milující. Často je charakterizují silné pocity a vlastnosti, jako je ješitnost, pýcha, nesnášenlivost, tvrdohlavost, zlost a žárlivost. Lidé tohoto typu se pravděpodobně nejlépe cítí pozdě v noci, protože nemají rádi horko během dne. Často je velmi ovlivňuje smutek, tlak, strach a přemíra fyzické námahy.

Když jsou lidé typu pitta v nerovnováze, dostanou vyrážku, pálení žáhy, záněty a peptické vředy, začnou se chovat podrážděně a mají problémy se zrakem a nutkavým chováním (alkoholismus a poruchy příjmu potravy).

DÓŠA KAPHA

Tato energie je odvozena z elementů vody a země, ovládá stavbu těla a dává sílu buňkám a tkáním. Řídí imunitní systém, reguluje ener-

„Řekni mi, co jíš, a já ti povím, kdo jsi.“
Jean Anthelme Brillat-Savari,
autor *Physiology of Taste*

gii, sílu a růst. Lidé tohoto typu obvykle mají pevné, dobře stavěné tělo a disponují velkou fyzickou silou a vytrvalostí. Potravu tráví dlouho. Nemívají příliš velký hlad a nejvíce jim chutnají hořká a ostrá jídla, ale ačkoli mají často chuť na sladké nebo slané jídlo, jejich tělo po konzumaci takových potravin nepracuje dobře; navíc pro ně nejsou vhodná ani tučná jídla. Obvykle nemají žízeň a nepotřebují tak mnoho vody jako ostatní. Aby si udrželi váhu, je pro ně důležité cvičení; po delším zdřímnutí se často cítí letargicky. Mají tendenci být obézní. Nejčastější psychologické vlastnosti lidí typu kapha jsou spokojenost, tolerance, trpělivost a odolnost. Respektují pocity jiných lidí a trvá jim, než se rozzlobí, ale potom snadno odpustí. Na druhé straně dovedou být nenasatní a lakomí. Věci často chápou pomalu, ale pamatují si je potom dlouho.

Když lidé typu kapha nejsou v rovnováze, mohou se nachladit nebo dostat chřipku, alergii, zánět dutin, astma, mohou být apatičtí, v depresi nebo mít problémy s klouby. Do nerovnováhy se mohou snadno dostat kvůli studenému a sychravému počasí.

TŘI TYPY DÓŠY JDOU NA VEČÍREK

Abyste získali jasnější obrázek, jak se tyto tři rozdílné typy projevují, pojďme na večírek, kde se tyto typy shromáždily. I když bylo už dříve řečeno, že je neobvyklé, aby člověk patřil naprosto jasně jen do jednoho typu, předpokládejme pro názornost příklad, že dominuje jen jedna dóša a další jsou u jednotlivých osob zastoupeny minimálně.

Bobby – typ váta

Bobby mluví rychle, vchází do místnosti a rychle popadne za ruku první osobu, s níž se setká, a silně jí potřese. Mary si všimne, že má ruku studenou a kůže drsnou a suchou. Bobby je okouzlující, i když v rozhovoru často mění témata a žádnému námětu hovoru se nevěnuje příliš podrobně. To je v pořádku. Předtím se přidal k jiné skupině lidí a každého potěšil svou velkou představitostí i způsobem, jakým názorně všechno ze svých příběhů dokládá rozmáchlými gesty rukou a dalšími rychlými pohyby.

Když je čas k jídlu, zajde k bufetovému stolu, ale nemůže se rozhodnout, co si dá. Vybere si několik jídel a soustředí se hlavně na zákusky, protože svou chuť na slané jídlo už dříve uspokojil chipsy a salsou. Když se dívá na jídlo, hovoří s Georgem, který stojí v řadě

vedle něho, a zmíní se, že nezáleží na tom, co jí, protože obvykle nepřibere. Po zbytek večera poletuje od jedné skupiny ke druhé, protože je pro něj důležité potkat se s tolika lidmi, s kolika je to jen možné, a zúčastnit se každé konverzace. Nakonec se rozloučí, aniž by někoho oslovil jménem, protože si jména nepamatuje.

Claudette – typ pitta

Vchází Claudette. Účast na večírku zvažovala, protože je ještě den. I když ji přátelé zvalí, ať jde s nimi na pláž, nechtěla (bylo příliš horko a jí přílišné teplo vadí).

Na večírku je Claudette stále horko, a tak zamíří do kuchyně, aby si vzala obrovskou sklenici chladné limonády. (Alkohol přestala pít už před několika lety, protože měla tendenci to s ním přehánět.) Každý ji rád vidí, a tak si chvílku se všemi povídá. Potom na druhé straně místnosti zpozoruje obraz a pochválí ho a její slova jsou tak vášnivá, že přitáhnou pozornost několika dalších hostů, kteří přejdou na druhou stranu pokoje, aby se na něj podívali. Claudette si ho prohlíží velmi zblízka, protože si zapomněla vzít brýle. Potom Claudette vypráví o svém dětství v Irsku a mnoha dalších místech, která jí tento obraz připomněl.

Uprostřed rozhovoru si uvědomí, že má obrovský hlad, a tak se přesune k bufetu, kde si naloží velkou porci jídla. Svě dobré přítelkyni Patě se Claudette zmíní, že se poslední dobou musí vyhýbat určitým jídlům, protože má zažívací problémy. Říká: „Připisuju to stresu. Mám potíže od doby, kdy se se mnou rozešel Matt.“ Pat se jí zeptá, proč si myslí, že k rozchodu došlo. Claudette pohodí svými rezavými vlasy a odpoví: „Tvrdí, že mám příliš silnou vůli, zlobím se, jsem pyšná a žárlivá. Cha! No dobře, jeho škoda.“

Večírek opouští jako poslední.

Matt – typ kapha

Matt je úplně jiná osobnost než Bobby a Claudette. Přejde, až když je večírek v plném proudu. Drží se chvílku stranou, aby ohodnotil situaci, než se začne bavit. Matt si okamžitě všimne Bobbyho a stoupne si blízko něho, potom uvidí několik dalších dlouholetých přátel a přistoupí k nim. Poplácá jednoho z nich po zádech, až ho málem srazí. „Nazdar, chlape,“ křičí přátelé jednohlasně. Matt má statnou postavu, ale je vyrovnaný a má klidné vystupování, jež se každému líbí. Jeho přátelé říkají: „Na Matta se můžeš vždy spolehnout.“ Vědí, že trvá, než se Matt kvůli něčemu rozhněvá, a lehce odpouští. Má skvělou paměť – jakmile se to ukázalo, jeho kamarádi to berou jako zábavu a zaujatě

naslouchají, jak jim sděluje výsledky sportovních utkání a statistiky, jež jsou staré deset let.

Když je čas k jídlu, všichni Mattovi uvolní cestu, ten si naloží plný talíř klobás, kyselého zelí a kvašené zeleniny. Později si Matt stěžuje, že to asi přehnal. Na konci večera se Matt rozloučí se svými přáteli a uvědomí si, že se bavil – i když se neseznámil s nikým novým!

OBJEVTE SVŮJ TYP

Využijte následující tabulku, abyste zjistili, jaká je vaše dóša. Prozkoumejte popis typu váta, pitta a kapha a určete, který z nich se nejlépe vztahuje na vaše vlastnosti a sklony. Své rysy v každém sloupci sečtěte – část s nejvyšším počtem ukazuje, jaká je vaše hlavní dóša. Pamatujte na to, že u každého se v různé míře objevují všechny tři typy.

TĚLO			
	Váta	Pitta	Kapha
Chuť k jídlu	proměnlivá	velká	nízká nebo stálá
Tělo	hubené	střední	statné
Oči	roztěkané, malé	soustředěné, zarudlé	výrazné
Nehty na rukou	slabé nebo lámavé	růžové, jemné	silné, bílé
Čelo	malé	střední	velké
Rty	tenké, suché, praskající	hebké, střední	jemné, velké
Klidový pulz	80–100	70–80	60–70
Stolice	tvoří se plyny, tvrdá, malá	řidká	pevná, průměrná
Hlas	nízký, slabý	ostrý nebo vysoký	tichý nebo mírný
Váha	nízká	střední	snadno přibírá
Co vás obtěžuje	zima a sucho	slunce a horko	zima a vlhko
Součet			

MYSL			
	Váta	Pitta	Kapha
Názory	mění se, radikální	zaměřené na cíl, vůdčí	pevné
Sny	zneklidňující nebo o létání	barevné, o boji	romantické, málo snů
Emoce	obavy, nadšení	hněv, srdečnost	oddanost, klid
Zvyky	příroda a cestování	politika, sport	květiny, voda
Paměť	rychle pochopí, rychle zapomíná	bystrá	pomalou si zapamatuje, nezapomíná
Mysl	přízpůsobivá, rychlá	kritická, pronikavá	netečná, pomalá
Spánek	lehký	střední	tvrdý
Mluva	upovídána, rychlá	přiměřená, diskutující	tichá, pomalá
Temperament	bojácný, nervózní	netrpělivý, vznětlivý	pohodový
Součet			

Upraveno z Testu dóša z www.ayurveda-foryou.com.

Můj typ dóša je: 1. _____
2. _____
3. _____

„Ajurvéda je sanskrtské slovo, které doslova znamená věda života.“
Albert Camus

URČENÍ PULZU

Uvádím způsob, jaký jsem se naučila, abych podle ájurvedy určila typ svého těla. Je sice trochu komplikovanější, ale můžete ho využít k tomu, abyste si ověřili výsledky, které jste získali z předchozí tabulky.

1. Poznamenejte si rychlost svého pulzu, když odpočíváte. Je...

pomalý?	průměrný?	rychlý?
60–70 za minutu	70–80 za minutu	80–100 za minutu
Pulz		Typ
pomalý		kapha
průměrný		pitta
rychlý		váta

2. Prozkoumejte svůj pulz ve špičce prsteníku, prostředníčku a ukazováčku. Všimněte si, v kterém prstu je nejsilnější pulz. (Může být potřeba trocha praxe, ale buďte trpěliví – dokážete to!)

Prsteník	Prostředníček	Ukazováček
– typ kapha	– typ pitta	– typ váta

3. Všimněte si typu pulzu:

- Kapha – silný, pravidelný, teplý (jako slon)
- Pitta – skákající, pravidelný, horký (jako žába)
- Váta – slabý, chladný, mělký, nepravidelný (jako had)

JÍDLO A JEDNOTLIVÉ TYPY

Určili jste, jaký jste typ – a co nyní? Podle toho, jaký typ energie u vás převládá, existují pravidla pro to, jaký druh jídla je pro vás nejnáze stravitelný. Ájurvéda pro každý typ doporučuje jídlo podle jeho chuti a kvality.

V ájurvédské výživě existuje šest odlišných chutí a šest hlavních kvalit. Chutě a kvality, které mají znaky stejné jako dóša, zvyšují dóša typ, zatímco chutě a kvality, jež se od rysů daného typu liší, tento typ zmenšují. Vaše jídlo, které má některou z chutí a kvalit, dává do rovnováhy chutě a trávení. Dále uvádím šest chutí a šest hlavních kvalit a jejich vliv na odlišné typy.

Šest chutí

- **Hořká** chuť se nachází ve špenátu, římském salátu, čekance, mangoldu, kapustě a toniku; zmenšuje kaphu a pittu, ale zvyšuje vátu.
- **Ostrá** chuť je v chilli papričkách, cayenském pepři, zázvoru a dalších ostře chutnajících kořeních; zmenšuje kaphu, ale zvyšuje pittu a vátu.
- **Trpká** chuť se objevuje ve fazolích, čočce, zelí, jablcích a hruškách; zmenšuje kaphu a pittu, ale zvyšuje vátu.
- **Slaná** chuť je v jakémkoli jídle, jež bylo osoleno; zvyšuje kaphu a pittu, ale snižuje vátu.
- **Kyselá** chuť se nachází v citronech, limetkách, octu, jogurtu, sýru a švestkách; zvyšuje kaphu a pittu, ale snižuje vátu.
- **Sladká** chuť je ve stolním cukru, medu, rýži; těstovinách, mléce, smetaně, másle, pšenici a chlebě, zvyšuje kaphu, ale snižuje pittu a vátu.

Šest hlavních kvalit jídla

- **Těžká** jídla zahrnují chleba, těstoviny, sýr a jogurt; zmenšují vátu a pittu, ale zvětšují kaphu.
- **Lehká** jídla jsou proso, pohanka, žito, ječmen, kukuřice, špenát, hlávkový salát, hrušky a jablka; zmenšují kaphu, ale zvyšují vátu a pittu.
- **Olejnata** jídla zahrnují mléčné výrobky, maso, tučná jídla a kuchyňské oleje; zmenšují vátu a pittu, ale zvyšují kaphu.

- **Suchá** jídla jsou fazole, brambory, ječmen a kukuřice; zmenšují kaphu, ale zvyšují vátu a pittu.
- **Horká** jídla charakterizují horké nápoje a teplé uvařené jídlo; snižují vátu a kaphu, ale zvyšují pittu.
- **Studená** jídla zahrnují studené nápoje a syrovou stravu; snižují pittu, ale zvyšují kaphu a vátu.

SPOJENÍ VŠEHO DOHROMADY

Abyste byli zdraví, měli byste podle ájurvédy konzumovat stravu vhodnou pro váš typ. Během období vikriti (neboli nerovnováhy) by se strava měla využít buď ke zmenšení, nebo zvětšení tří dóš, dokud nebude rovnováha obnovena. Tím, že zvolíte potraviny vhodné pro svůj typ, můžete udržet nebo obnovit patřičnou rovnováhu. Následuje několik rad týkajících se výběru potravy a životního stylu, jež vám pomohou vyrovnat odlišné typy.

Jak uvést do rovnováhy typ váta

Pokud jste zjistili, že jste typ váta, potom je pro vás důležitá důslednost. Charakterizuje vás rychlá změna, a tak jste snadno vytrženi z rovnováhy. Pomůže vám, když se budete držet určitého denního režimu. Pokuste se důsledně dodržovat čas jídla a chodte spát ve stejnou dobu. Je pro vás užitečné jíst hodně těžkého zdravého jídla, jako jsou dušená jídla, pečivo a teplé moučníky. Je pro vás dobré všechno, co je slané, kyselé nebo sladké; skvělá jsou i těžká, olejnatá a horká jídla. Vhodná je konzumace masa a můžete sníst i hodně mléčných výrobků. Nejlépe se budete cítit, když budete jíst dobře uvařené jídlo a budete pít velké množství teplých tekutin, například bylinkového čaje. Na druhou stranu vás neuspokojí jídla s hořkou, ostrou nebo trpkou chutí a pokrmy lehké, suché a studené kvality (jako syrové ovoce, zelenina a studené nápoje). Pokud se chcete cítit dobře, měly by podle ájurvédy tyto potraviny tvořit jen malou část vaší vyvážené stravy.

Typ váta a konzumace syrové potravy

Pokud jste jako já typ váta, ale chcete jíst většinou syrovou stravu, uvádím několik způsobů, jak svému zažívání pomoci:

- Jezte jídla, která zaplní talíř – například salát (salát se surovinami posekanými na malé kousky) a syrové polévky nebo dušenou zeleninu (kapusta a/nebo avokádo se syrovou posekanou zeleninou, to vše zalité vývarem).

- Používejte koření, které vám zlepší a posílí trávení – například zázvor, černý pepř, papriku a muškátový oříšek. Koření bude působit proti studené povaze typu váta.
- Jídlo si trochu ohřejte (nepřesáhněte teplotu 48 stupňů Celsia).
- Konzumujte olejnaté zálivky nebo tučné ovoce jako avokádo. To zvýší čas, jaký je potřeba na trávení, a tak se vám zlepší zažívání. Váta se olejem silně zvyší.

Mohu potvrdit, že lidé typu váta mohou jíst syrovou stravu (děláám to často), avšak je to náročné, neboť musíte být dobře informovaní a jídlo vybírat moudře. Proto věnujte pozornost svým pocitům. Také je to mnohem snazší, pokud žijete v teplém podnebném pásu.

Jak uvést do rovnováhy typ pitta

Pokud jste typ pitta, pak když jste stresovaní nebo v nerovnováze, pracujete příliš mnoho. Je pro vás důležité, abyste se vyhnuli příliš nabitému pracovnímu programu, abyste nastolili rovnováhu mezi prací a dostatečným odpočinkem. Nevynechávejte jídlo a pokuste se nepřejídat.

Pro osoby typu pitta je vhodné, aby byli vegetariáni, a tak pokud patříte do této kategorie, bude pro vás prospěšné jíst ovoce, syrovou zeleninu a pít chlazené nápoje. Zejména se soustředíte na jídla s hořkou, sladkou nebo trpkou chutí a ta, jež mají těžkou, olejnatou a studenou kvalitu. Do svého jídelníčku můžete také přidat škrobovitou zeleninu, obiloviny a fazole. Nejlepší pro vás je vyloučit jídlo s ostrou, slanou a kyselou chutí a lehkou, suchou a horkou stravu i uvařené jídlo.

Jak uvést do rovnováhy typ kapha

Pokud jste zjistili, že jste typ kapha, víte už, že máte tendenci snadno tloustnout a je pro vás těžké váhu následně shodit. Je důležité, abyste pravidelně cvičili, protože to vám s váhou pomůže. Měli byste jíst, pouze pokud máte hlad; dále byste měli považovat o tom, že jednou týdně budete držet čtyřadvacetihodinový půst (více ve 34. kapitole nazvané „Vydejte se cestou půstu“).

Nezáleží na tom, jak moc to *bolí*, ale měli byste se vyhnout zmrzlíně, máslu, mléku, tučným a sladkým zákuskům a všemu těžkému, olejnatému nebo studenému, dále byste neměli jíst smažená jídla (maso si můžete dovolit, ale jen příležitostně). Místo toho volte jídlo s hořkou,

ostrou nebo trpkou chutí; dále jezte hodně lehké, suché a teplé stravy, především zeleninu – ta je pro vás vhodná, a tak se pokuste jíst velké množství syrové zeleniny, ovoce a fazolí. Abyste podpořili trávení, snězte každý den kousek zázvoru (trávení můžete zlepšit také tím, že budete pít horký zázvorový čaj).

DOBŘE JÍDLO – DOBRÁ NÁLADA

Vliv jídla na mysl a emoce

V ájurvédě se jídlo třídí podle vlivu, jaký má na ne fyzické aspekty fyziologie – na mysl, srdce, smysly a duši. Jídlo se dělí na tři kategorie (*gunas*) – **sattvické**, **radžasické** a **tamasické**.

Pokud jíte sattvické jídlo, cítíte jeho povznášející, stabilizující vliv. Strava, jež je radžasická, může posílit nebo zhoršit některé aspekty vaší mysli, srdce či smyslů; tamasické jídlo se považuje za prostředek naprosto brzdící duchovní růst, protože přináší netečnost a zmatek.

Během své práce s tisíci klienty jsem zjistila něco zajímavého: *lidé (vědomě či nevědomě) tíhnou ke stravě, jež odráží jejich mentální, emocionální a duchovní stav vědomí.*

Často můžete rozeznat povahu osoby podle toho, jaký ze tří typů jídla preferuje. Zde je jejich podrobnější popis.

Sattvické jídlo

Toto jídlo podporuje veselý, poklidný, pevný a harmonický stav bytí. Snadno se tráví a dodává tělu energii – v malém množství je skvělou výživou; jídlo je šťavnaté a hezké na pohled, jemné na dotek a má příjemnou chuť. Do této skupiny patří všechno ovoce a zelenina, obiloviny, traviny, fazole, mléko, med, mandle, datle a malé množství rýže nebo pečiva. Pokud se žijete sattvickou stravou, máte poměr mezi zásaditým a kyselým jídlem 80/20 – to je velmi dobré a zdraví prospěšné. (Více ve 31. kapitole nazvané „Kyselá/zásaditá strava“.)

Mám zkušenost, že zařazení sattvické stravy do jídelníčku je nesmírně prospěšné. Bez ohledu na to, jestli hledáte duchovní růst nebo ne, můžete mít prospěch z toho, že zařadíte nějakou sattvickou potravu do každého jídla, jež konzumujete. Pomůže vám to získat mentální jasnost, emocionální rovnováhu, hluboký pocit klidu a také to bude užitečné při spojení smyslů se srdcem, myslí a duší. Abyste měli ze sattvického jídla co největší užitek, připravujte a jezte ho čerstvě a s láskou.

Radžasické jídlo

Toto jídlo podporuje nervovou soustavu. Je hořké, kyselé, slané, ostré, horké a suché. Zvyšuje sexuální apetit, smyslnost, nenasytnost, žárlivost, hněv a egoismus. Podle ájurvédy můžeme říct, že člověk, jenž jí toto jídlo, stále plánuje, jak uspokojit své nenasytné chutě, ale protože je to nemožné, jeho žaludek je obvykle naprosto plný ostrých věcí.

Toto jídlo stimuluje, jeho konzumace způsobí, že budete plní energie, avšak to může často vést k nerovnováze ve vašem systému, což se projeví neklidem a rozrušením. Pokud tento typ stravy jíte po delší časové období, může způsobit nemoc. Patří sem káva, čaj, tabák, topinky, vejce, cibule, česnek, sůl a koření. Tato skupina přináší mezi zásaditými a kyselými látkami poměr 50/50 nebo 60/40.

Tamasické jídlo

Jedná se o mrtvé jídlo – zbytky jídla, starou, zkaženou a zpracovanou potravu, alkohol a další zkažené produkty i léky. Obsahuje konzervační prostředky a chemikálie. Do této skupiny patří také masné produkty ze zvířat, která byla zabita před delší dobou (to znamená, že je koupíte předem zabalené v supermarketu). Při trávení připravuje toto jídlo naše tělo o energii a v lidech probouzí nejhorší chování – včetně demoralizace a netečnosti. Zvyšuje pesimismus, nevědomost, nedostatek zdravého rozumu, nenasytnost, kriminální chování a nejistotu. Brání nám žít v harmonii s naším světem i okolím a způsobuje nemoci.

Pracovala jsem v nemocnici, kde jsem pomáhala s resocializací vězňů, a bohužel jejich jídlo bylo hodně tamasické. Kdyby se do jejich jídelníčku přidala sattvická potravina, velmi by jim to pomohlo (především lidem náchylným k závislostem).

„Tělo a mysl
jsou propojené
a navzájem
na sobě závislé.“

Śrī Swamī
Satchidananda

JEŠTĚ JEDNA VĚC KE ZVÁŽENÍ

Tímto jsme téměř skončili s údaji, jež potřebujete znát, abyste se mohli rozhodnout, jestli chcete, nebo nechcete zahrnout principy ájurvédy do svého přístupu k jídlu. Měli byste v úvahu vzít ještě jeden fakt – podle ájurvédy jedna z dōš dominuje v určitý čas během dne. V první fázi převládá od šesti do deseti hodin ráno kapha, pitta má převahu od deseti ráno do dvou hodin odpoledne a váta od dvou odpoledne

do šesti hodin večer. V druhé fázi dominuje kapha od šesti do deseti večer, pitta převažuje od deseti večer do dvou ráno a váta od dvou do šesti hodin ráno.

Protože je pitta zodpovědná za trávení a látkovou výměnu, je ideální čas na velké jídlo během období od deseti hodin ráno do dvou hodin odpoledne, kdy pitta dominuje. Důsledkem je, že všichni lidé bez ohledu na svůj převládající typ by měli sníst hlavní jídlo dne v období kolem poledne.

Stručná tabulka – Jídla, jež uvádějí do rovnováhy vaši dóšu

Když nyní znáte svůj typ, můžete si vybrat vhodnou stravu, abyste udrželi rovnováhu mezi dóšami.

Zelenina					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující syrové	vyvažující vařené	destabilizující ostré	vyvažující sladké a hořké	destabilizující sladké a šťavnaté	vyvažující ostré a hořké
brambory brokolice celer cibule hrách květák lilek listová zelenina paprika petržel klíčky rajčata růžičková kapusta salát špenát zelní	chřest řepa batáty cibule cuketa česnek mrkev okra okurka ředkev zelené fazole	cibule česnek lilek mrkev paprika rajčata ředkev řepa špenát	brambory brokolice celer cuketa hrách houby chřest klíčky květák listová zelenina okra okurka petržel růžičková kapusta salát zelená paprika zelené fazole	batáty cuketa okurka rajčata	chřest řepa brokolice růžičková kapusta zelní květák celer lilek česnek listová zelenina salát houby okra cibule petržel hrách paprika brambory ředkev špenát klíčky

Ovoce					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující sušené	vyvažující sladké	destabilizující kyselé	vyvažující sladké	destabilizující sladké a kyselé	vyvažující
brusinky granátová jablka hrušky jablka vodní melouny tomely	ananas angrešt avokáda banány broskve citrony fíky (čerstvé) grapefruit hrozny kokosové ořechy mango melouny (sladké) meruňky papája pomegranče švestky třešně	ananas (kyselé) angrešty banány broskve citrony grapefruity hrozny (zelené) meruňky papája pomegranče (kyselé) švestky (kyselé) tomely třešně	ananas (sladké) avokádo fíky brusinky hrozny (tmavé) hrušky jablka kokosové ořechy mango pomegranče (sladké) sušené švestky švestky (sladké)	ananas avokádo banány granátová jablka hrozinky fíky (sušené) grapefruit hrozny kokosové ořechy melouny papája pomegranče švestky	granátová jablka angrešt broskve brusinky citrony fíky (čerstvé) hrozinky hrušky jablka mango meruňky sušené švestky tomely třešně

Obiloviny					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
ječmen kukuřice pohanka proso žito	oves (vařený) pšenice rýže	kukuřice oves (sušený) pohanka proso rýže (natural) žito	ječmen oves (vařený) pšenice rýže (basmati) rýže (bílá)	oves (vařený) pšenice rýže (bílá) rýže (natural)	ječmen kukuřice oves (sušený) proso rýže (basmati – malé množství) žito

Luštěniny					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
všechny luštěniny kromě:	čočka fazole mungo tofu	čočka	všechny ostatní luštěniny jsou v pořádku	čočka	všechny ostatní luštěniny jsou v pořádku

Ořechy					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
všechny ořechy jsou v pořádku v malém množství		žádné ořechy mimo kokosových		vůbec žádné ořechy	

Semena					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
všechna semena jsou v pořádku s mírou		pouze slunečnice a dýně		pouze slunečnice a dýně	

Sladidla					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
všechna sladidla jsou v pořádku kromě bílého cukru		všechna sladidla jsou v pořádku kromě melasy a medu		žádná sladidla kromě nezpracovaného medu	

Koření					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
všechno koření je vhodné		žádné koření kromě koriandru, skořice, kardamomu, fenyklu, kurkumy a malého množství černého pepře		všechno koření je vhodné kromě soli	

Mléčné výrobky					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
všechny mléčné výrobky jsou v pořádku (s mírou)		jogurt	ghí	žádné mléčné výrobky kromě ghí	
		kysaná smetana	máslo		
		podmáslí	mléko		
		sýr	tvářoh		

Oleje					
Váta		Pitta		Kapha	
destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující	destabilizující	vyvažující
všechny oleje jsou vhodné		kokosový kukuřičný mandlový sezamový	světlicový olivový slunečnicový sójový	žádné oleje kromě mandlového, kukuřičného nebo slunečnicového v malém množství	

Upraveno z ayurveda-foryou.com.

Jak už bylo řečeno dříve, podle ájurvédy by každé jídlo mělo být hostinou pro všechny smysly. Strava složená výlučně z jídla podle určitého typu není úplná a nemůže udržet všechny aspekty v rovnováze. Talíř s různými jídly umožní vašemu tělu, mysli, srdci a duši, aby byly touto stravou naprosto uspokojeny.

Přestože se to zpočátku může zdát trochu komplikované, já mám tento systém tří dš ráda. Vyžaduje, abyste byli naladěni na své vnitřní potřeby a vnější vliv přírody – musíte se podívat na celkový obraz svého života. Domnívám se, že tento přístup je důležitou součástí jakékoli stravy.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Hinduistická legenda vypráví, že když bůh Brahma (Stvořitel) poznal velikost trápení na světě, naučil různé duchovní vůdce způsobům, jak zmírnit lidské břemeno. Tisíce let byly tyto způsoby předávány ústně a nakonec byly zaznamenány ve vědeckých textech (díky tomu dnes víme o třech dšách).

DVACÁTÉ DEVÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Použijte uvedenou tabulku a techniku pro zjištění pulzu a zjistěte, jaká je vaše hlavní dš. Potom experimentujte s ájurvédským přístupem k jídlu a zkuste každý týden alespoň několik nových jídel nebo si připravte důvěrně známá jídla novými způsoby. Tak budou vaše chuťové pohárky a zažívací systém neustále vystaveny novým podnětům. Také jezte rozmanitá jídla, abyste si zajistili nutriční rovnováhu. Rozhodněte se, že budete s jídlem zažívat dobrodružství!

Třicátá kapitola

Kombinovaná strava

„Jídlo a pití vyživují tělo, ale pokud člověk neví, jaké látky mohou působit proti sobě, a konzumuje je dohromady, mohou být životně důležité orgány vytrženy z rovnováhy...“

Mantak Chia v dopise císaři z dynastie Ming
(rok 1368 našeho letopočtu)

Jak dokládá výše uvedený citát, lidé už dlouho věří, že existují správné a nesprávné způsoby kombinování potravin. Židovská Tóra to požaduje – podle košer předpisů se nesmí maso podávat zároveň s mléčnými výrobky; Mojžíš řekl: „Hospodin vám dá večer k jídlu maso a ráno k nasycení chléb.“ Nyní tento přístup k jídlu opět značně nabývá na síle.

Důvod, proč se jídlo kombinuje, je jednoduchý. Když jsem učila, vysvětlovala jsem tento systém ve vědě v sedmém a osmém ročníku. Ve velmi dramaticky probíhajícím experimentu jsem demonstrovala žíravou povahu kyselých látek, do nichž se přidalo několik předmětů – malá sušenka, tvrdý bonbon a guma na mazání. Kyselina tyto potraviny rozleptala. (Povaha kyselých látek je důvodem, proč sáhnete po velmi zásadité zažívací sodě při žaludečních problémech.) Do druhé kádinky jsem přidala stejné množství zásadité a kyselé látky a vznikl roztok neutrální jako obyčejná voda. Povahu této směsi jsem potom ukázala tak, že jsem do ní dala stejné typy věcí; tentokrát k naleptání nedošlo.

„Nejjednodušší pravidlo, jak lze kombinovat potraviny, je jíst jídla nebo kombinaci jídel, která lze podle naší životní zkušenosti nejsnáze strávit.“
Gabriel Cousens, autor knihy *Spiritual Nutrition*

Máte hlad a chcete popadnout sendvič s krutím masem – ve světě, kde se jídlo kombinuje, se tato kombinace nedoporučuje. Proč?

Žaludek produkuje různé enzymy, které pomáhají trávit sněžené jídlo, a pro trávení živočišných bílkovin (jako je krutí maso) je konkrétně nutný enzym s názvem *pepsin*. Tento enzym odvede svou práci jen v žaludku, kde je vysoce kyselé prostředí, a to je problém, pokud zároveň jíte sacharidy (jako je chleba). Ve chvíli, kdy vložíte do úst sacharidy, začnou vaše slinné žlázy vylučovat *ptyalin* – trávící enzym, jenž pomáhá strávit sacharidy – a také další zásadité šťávy. Pro natrávení sacharidů je ale potřeba zásadité prostředí. Není příliš obtížné pochopit, co se stane, když se zásadité šťávy, jež tráví sacharidy, smísí s kyselými šťávami, které jsou potřeba na trávení bílkovin – okamžitě se neutralizují a v žaludku zanechají slabý vodní roztok, jenž nedokáže pořádně

strávit sacharidy ani bílkoviny. Místo toho začnou bílkoviny zahnívat a sacharidy kvasit, a to způsobuje různé problémy – jako je plynatost, pálení žáhy, žaludeční křeče, zácpa a zánět tlustého střeva.

Možná si myslíte, že máte silné tělo a že dělení jídla pro vás není nutné. Chtěla jsem ho však do této knihy zahrnout, protože když si tento systém uvědomíte, pomůže vám to všimnout si něčeho sotva patrného – toho, že vaše tělo může reagovat na *způsob*, jakým konzumujete jídlo (nebo kombinace jídel), a nemusí tak nutně reagovat na to, co jíte.

Jakmile si uvědomíte, jak máte správně kombinovat potraviny, možná budete schopni konzumovat jídlo, jež milujete, ale jemuž se vyhýbáte, protože si myslíte, že vám nedělá dobře. Důvodem, proč vám jídlo nevyhovuje, nemusí být jídlo samotné, ale jeho kombinace.

Navíc se věří, že mnoho takzvaných alergií je také výsledkem nevhodné kombinace jídla. Příznaky se objevují, když krevní oběh získá toxiny z nesprávně kombinovaného, nestráveného jídla a roznáší je po celém těle. To může způsobit vyrážku, bolesti hlavy, nevolnost a další příznaky, které jsou obvykle označovány jako alergie. Ve skutečnosti se zjistilo, že mnoho jídla, jež způsobuje potíže, když se nepravdě kombinuje, nemá vůbec špatný vliv, pokud se jí samostatně nebo když je ve správné kombinaci.

Existuje mnoho metod, jak lze kombinovat jídlo, ale zjistila jsem, že většina z nich lidi jen poplete, a tak jsem se soustředila na dva přístupy, jež lze v životě nejsnáze použít.

MŮJ POCITOVÝ PŘÍSTUP

Já osobně se nedrím přísně kombinace potravin, protože by to bylo vzhledem ke složení mého jídla omezující. Být dobře obeznámený se základy a volně se držet zásad jsou pro mně dvě odlišné věci – výsledkem je, že jím to, co se mi lépe hodí do systému přijímání potravy.

Naprosto souhlasím s Gabrielem Cousensem, jenž ve své knize *Spiritual Nutrition* (Duševní výživa) napsal: „Nejjednodušší pravidlo, jak lze kombinovat potraviny, je jíst jídla nebo kombinaci jídel, která jdou podle naší životní zkušenosti nejsnáze strávit.“ To znamená, že máme jíst jídlo, jež uspokojuje náš systém, a zjistit, co vyhovuje nám i našemu tělu.

V přístupu, který se snaží nasycit duši, je nejdůležitější jíst uvědoměle. Pokud si budete lépe vědomi toho, jak se cítíte, když jíte určitá jídla, vytvoříte si se sebou silné vědomé spojení. I když konzumujete naprosto zdraví prospěšnou, čerstvou stravu bez konzervačních látek, můžete se po sněžení některých věcí cítit nepříjemně. Každý z nás je jedinečný, a proto věnujte pozornost svému tělu a respektujte jeho signály. Pálení žáhy, plyny, průjem a další problémy spojené se zažíváním jsou znameními, že kombinace vašeho jídla a/nebo jeho výběr mohou potřebovat zdokonalit, aby lépe vyhovovaly vašim potřebám.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PŘI KOMBINOVÁNÍ JÍDLA

- **Bílkoviny a škroby jezte odděleně.** Na oběd můžete mít kuřecí prsíčka nebo hamburger se sojou a zeleninou (a k tomu salát) a na večeři smaženou zeleninu s rýží.
- **Sacharidy a bílkoviny jezte odděleně.** Sacharidy potřebují na strávení zásadité prostředí a bílkoviny kyselé. Pokud po jídle často trpíte nadýmáním nebo máte zkažený žaludek, zkuste jíst kombinaci bílkovin – například sýrovou omeletu na jedno jídlo a všechny sacharidy (jako velká porce zeleninového salátu a česnekový chleba) na další jídlo.
- **Bílkoviny a tuky jezte odděleně.** Některé tuky se tráví hodiny, a tak je nejlepší jíst je samostatně. Jde o jídla obsahující tuk, jako je makadamia, kešů oříšky a dýňová semínka.

„Nejděte v kombinování jídla do extrémů, ale využijte ho, abyste se cítili lépe a měli lepší zažívání.“
Maureen Whitehouse

- **Cukry (ovoce) jezte odděleně od bílkovin a škrobů.** Ovoce se v žaludku stráví rychle, ale trávení se zpomaluje, pokud je konzumováno s jídlem, jež potřebuje na trávení více času.

- **Po uvařeném jídle nejezte syrové, čerstvé ani sušené ovoce.** Surové a sušené ovoce se tráví mnohem rychleji a bude v zažívacím systému kvasit, pokud je brzděno mnohem pomaleji tráveným vařeným jídlem.

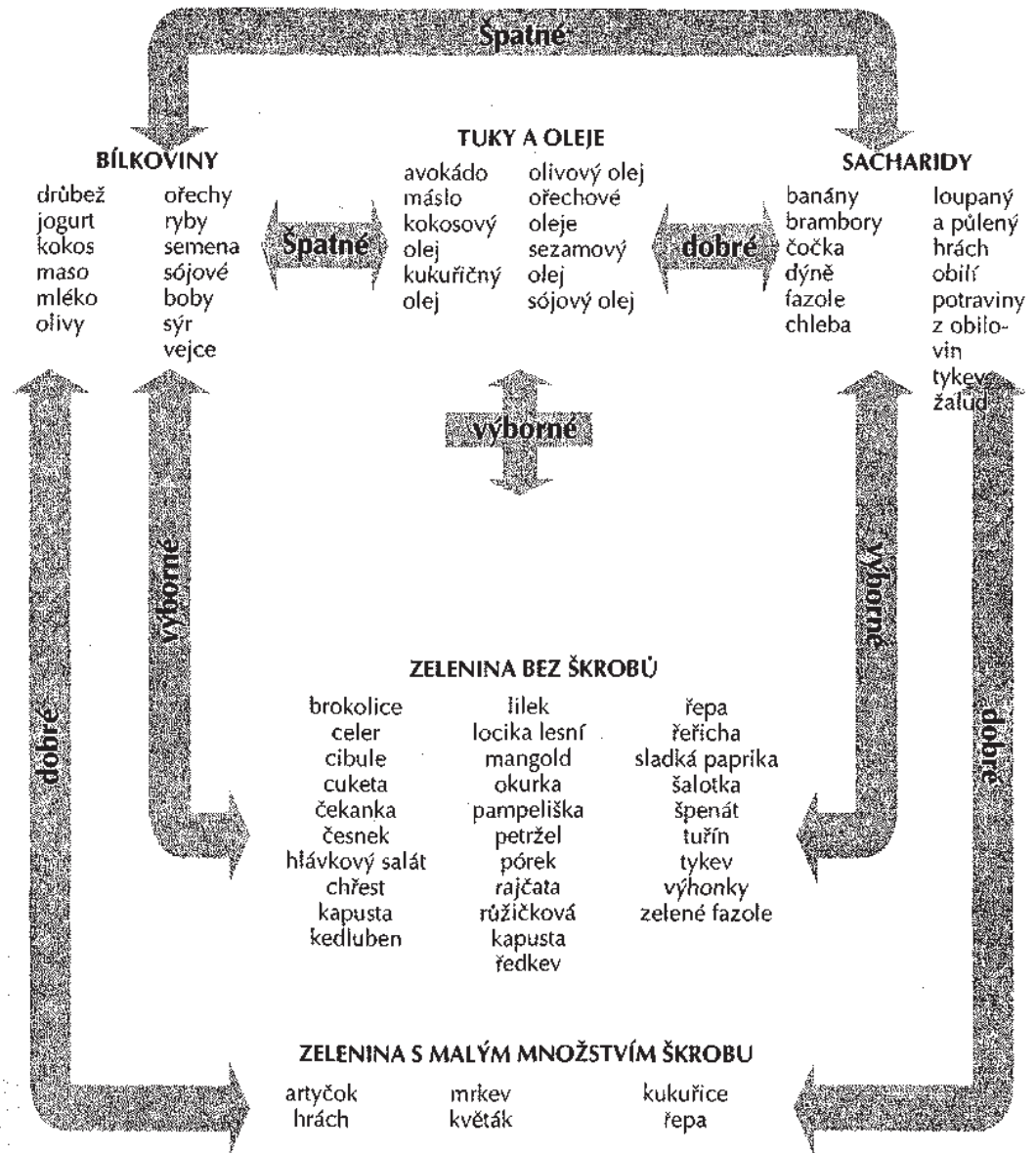
- **S ovocem nekombinujte zeleninu, bílkoviny ani škroby.** Výjimkou z tohoto pravidla jsou ořechy a citrusy (jde o dobrou kombinaci) a hlávkový salát, celer a ovoce (to je také dobrá kombinace, protože všechny obsahují velké množství vody). Snadno se tráví také hlávkový salát, celer a ovoce.

- **Nekombinujte kyselé ovoce se sladkým ovocem.** Kyselé ovoce, jako je ananas, citrusy a granátové jablko, se nestráví dobře, pokud je konzumováno se sladkým ovocem, jako jsou banány.
- **Jezte rajčata s listovou zeleninou a zeleninou, která neobsahuje škrob a bílkoviny.** Je to velice dobrá kombinace na salát.
- **Samostatně konzumujte také melouny.** Jejich vysoký obsah vody způsobuje, že jsou stráveny nejrychleji ze všech jídel.

ZJEDNODUŠENÉ KOMBINOVÁNÍ JÍDEL

Nejideálnější pro snadnější a lepší trávení je jeden pokrm na jídlo. Kombinaci několika potravin byste měli provádět podle následujících tabulek.

Jak kombinovat jídlo



KYSELÉ OVOCE		NAKYSLÉ OVOCE		SLADKÉ OVOCE		MELOUN
ananas	limeta	borůvky	mango	banány	papája	medový
citron	malina	broskev	meruňky	datle	rybíz	meloun
granátové	pomeranč	hruška	švestka	frýky	sušené	kantalup
jablko		jablko	třešně	hrozinky	ovoce	vodní
grapefruit		kiwi	hrozny		sušené	meloun
jahody					švestky	

„Až si příště k jídlu vezmete mandarinku, prosím vás, abyste si ji dali do dlaně a pozorně se na ni podívali. Nepotřebujete k tomu hodně času, jen dvě až tři vteřiny. Když se na ni díváte, vidíte překrásný květ se sluneční září a deštěm a to, jak se ovoce postupně vytváří... Vidíte, jak se barvy mění ze zelené na oranžovou, i to, jak mandarinka sládně. Pokud se na mandarinku podíváte tímto způsobem, uvidíte, že se v ní nachází všechny věci vesmíru – sluneční světlo, déšť, mraky, stromy, listy, všechno. Až mandarinku oloupete, přivoníte si k ní a ochutnáte ji, budete velmi šťastní.“

Thich Nhat Hanh

POSTUPNÉ KOMBINOVÁNÍ JÍDLA

Existuje další metoda, pomocí níž je možné kombinovat jídlo a kterou je podle mě užitečné znát a zkusit, třeba i jen na den nebo dva, abyste získali lepší povědomí o tom, jak váš jedinečný zažití systém zpracovává jídlo. Tato metoda se nazývá *postupné kombinování jídla*. Podle této teorie můžete za sebou jíst odlišná jídla (vždy po jednom druhu), neboť tímto způsobem každé další jídlo vytvoří ve vašem žaludku vlastní vrstvu. Když je strávena první vrstva a opustí žaludek, zaujme její místo druhá vrstva a tak dále. Každá vrstva je trávena odděleně, aniž by se potraviny v trávicím traktu potkaly, a bez porušení sousedních vrstev. Základním pravidlem je, že pro nejučinnější zdravé zažívání byste měli nejprve sníst jídlo, které obsahuje nejvíce vody. Můžete například sníst zeleninu před rybou. Víím, že lidé, již se takto stravují, nemají problémy spojené se stravou ani nemoci, jako je obezita, zánět tlustého střeva, chronický únavový syndrom a rakovina. Jde o skvělý způsob, jak poznat své tělo a očistit ho.

DÉLKA TRÁVENÍ RŮZNÝCH POTRAVIN

Přibližný čas potřebný na strávení různých druhů jídla, která jsou konzumována samostatně nebo po sobě:

Voda

Jestliže je žaludek prázdný, voda jej opouští okamžitě a odchází do střev.

Štáva

ovoce, zelenina a zeleninový vývar – 15 až 20 minut

Ovoce

vodní meloun – 20 minut

jiné melouny:

kantalup a medový meloun – 30 minut

pomeranče, grapefruity, hrozny – 30 minut

jablka, hrušky, broskve, třešně – 40 minut

Zelenina

Syrová

syrové míchané zeleninové saláty: rajče, hlávkový salát, okurka, celer, červená nebo zelená paprika a další šťavnatá zelenina – 30 až 40 minut

Dušená a vařená zelenina

listová zelenina: čekanka, špenát, kapusta, jarmuz – 40 minut

cuketa, brokolice, květák, fazolové lusky, tykev turek, kukuřice – 45 minut

kořenová zelenina: mrkev, řepa, pastinák, tuřín – 50 minut

Střední množství sacharidů a škrobů

topinambury, kukuřice, brambory, batáty, kaštiny – 60 minut

Vysoký obsah sacharidů

rýže natural, proso, pohanka, kukuřičná mouka, oves – 90 minut

luštěniny a fazole (vysoký obsah sacharidů a bílkovin): čočka, fazole, cizrna, hrách, fazol šarlatový – 90 minut

sójové boby – 120 minut!

Ořechy a semena

ořechy: mandle, lískové ořechy, syrové arašídy, kešú ořechy; para ořechy, vlašské ořechy, pekanové ořechy – 2 až 3 hodiny!
semena: slunečnice, dýně, sezam – přibližně 2 hodiny!

Mléčné výrobky

odstředěné mléko, tvarohový sýr nebo nízkotučný sýr či ricotta – přibližně 90 minut
tvaroh – 120 minut!
tvrdý sýr – 4 až 5 hodin!

Živočišné bílkoviny

vaječný žloutek – 30 minut
celé vejce – 45 minut
treska, platýs – 30 minut
losos, pstruh, sleď – 45–60 minut
kuře – 1 až 2 hodiny (bez kůže)!
krůta – 2 až 2 hodiny (bez kůže)!
hovězí, skopové – 3–4 hodiny!
vepřové – 4 až 5 hodin!

Všimněte si – syrové živočišné bílkoviny se stráví mnohem rychleji než uvařené/zahřáté živočišné bílkoviny. Uvedený čas trávení se týká ideální situace, kdy se jí pouze jedno jídlo, dobře se požívá a je účinně stráveno (jako je případ konzumace po půstu). Časy trávení platí pro zcela zdravé osoby s dobrými stravovacími návyky.

Čas trávení je mnohem delší u tradiční stravy a u osob s poškozeným zažívacím systémem nebo u člověka, kterému chybí energie; delší čas trávení je také u jídla, kde je nahodile smícháno mnoho přísad a jež se nejí v optimálním pořadí.

Pamatujte na to, že příznaky jako plynatost, nadýmání, zácpa, pálení žáhy nebo bolesti břicha mohou být znamením toho, že jídlo, které konzumujete, není dobře kombinované. Naslouchejte svému tělu a zjistěte, jaká strava je pro vás správná.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Co vám radím? Nejděte v kombinování jídla do extrému, ale využijte ho, abyste se cítili lépe a měli lepší zažívání.

Pomyslete na děti na narozeninovém večíрку. Nejde o to, že tam snědí trochu více zmrzliny nebo větší kousek dortu a potom mají bolení břicha – jde o nestřídmost. I teoreticky nejhorší kombinace jídla může být často snadno tolerována, pokud se jí jen občas. I když se rozhodnete, že budete jíst pouze jeden typ jídla (například ovoce), pak budete mít problémy se zažíváním, pokud ho budete jíst příliš mnoho. Tyto informace o kombinování potravin jsem uvedla proto, aby pro vás byly vodítkem. Vy sami nyní zkoumejte a zjistěte si, jaké kombinace jídla jsou pro vás nejlepší.

TŘICÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Zkuste ve svém životě realizovat myšlenky o kombinování potravin a následujte přitom své vnitřní vedení.

Příští týden věnujte pozornost jídlu, které konzumujete, a tomu, jak se po jeho snědení cítíte. Máte nějaké potíže? Pokud ano, pokuste se kombinovat svou stravu uvědoměleji.

Třicátá první kapitola

Kyselá/zásaditá strava

„Moře umírá kvůli znečištění a podobné je to i v našem těle, pokud máme tělní tekutiny znečištěné, což se projevuje tak, že máme v těle převahu kyselin.“

Gabriel Cousens

Nevěděla jsem, že tělo může být kyselé, ale jednou mě přítel požádal, abych si položila na jazyk kousek lakmusového papírku, a tak si otestovala, jaké má mé tělo pH. Pomyslela jsem si, že jde o podivné přání, ale vyhověla jsem mu. Výsledek byl 6,4 – to je kousiček pod optimální hranicí. Není třeba říkat, že jsem si potom hned zjistila více informací.

Teď je pro mě běžné všimnout si, jestli má jídlo na mé tělo kyselý, nebo zásaditý vliv. Zde je důvod...

Úroveň pH (míra kyselých a zásaditých látek) našich vnitřních tekutin ovlivňuje každou buňku těla a výzkumy upozorňují na skutečnost, že dlouhá nerovnováha mezi kyselými a zásaditými látkami může naše tělo negativně ovlivnit. To je důvod, proč tělo tvrdě reguluje svou teplotu – snaží se udržet velmi nízkou pH úroveň (hlavně v krvi). Pokud máte v těle chronickou převahu kyselin, brzy dojde k narušení fungování všech vašich buněčných aktivit, což nejen ovlivní váš životní styl, ale může to nakonec vyvolat onemocnění těla, myslí i duše.

Pokud máte pH svého těla v nerovnováze (je příliš kyselé), můžete mít málo energie, nadváhu, špatné trávení, můžete být unavení a cítit bolesti a mít i mnohem vážnější zdravotní problémy – někteří dokonce mluví o rakovině.

Doktor Theodore Baroody řekl: „Nezáleží na nespočetných názvech nemocí. Záleží na tom, že všechny mají stejnou příčinu – příliš mnoho kyselého odpadu v těle!“

CO SE TADY DĚJE?

Naše tělo má normálně úroveň pH mírně zásaditou (rozsah 7,36–7,44), proto teorie o zásaditém přístupu k potravě tvrdí, že naše potrava by také měla být mírně zásaditá. Strava, jež obsahuje příliš mnoho kyselých potravin (jako je cukr, kofein, zpracované jídlo a maso), rovnováhu naruší a může tělo zbavit základních zásaditých minerálů, jako je draslík, sodík, hořčík a vápník, a to vaše tělo oslabí. Pokud se stravujete vyváženě a zdravě, máte tělo nejspíše dostatečně zásadité bez toho, abyste uvažovali o tomto přístupu k jídlu. Pokud však žijete ve stresu a konzumujete velké množství cukru, bílkovin, zpracované stravy a kofeinu, potom byste se možná chtěli o zvyšování zásaditosti dozvědět více.

Pokud chcete zjistit míru kyselosti svého organismu, prohlédněte si následující seznam příznaků spojených s nadbytkem kyselosti:

- nervozita, stres, podrážděnost, úzkost, neklid
- častá nachlazení, chřipky, ucpaný nos, infekce
- nadbytek hlenu
- problémy s močovým měchýřem a ledvinami (včetně ledvinových kamenů)
- nedostatečná imunita, nedostatek energie, chronická únava
- zánět nervů, bolest kloubů, artritida, kopřivka, bolesti hlavy, křeče v nohách
- potíže s hormony
- osteoporóza*, bolest ve svalech
- slabé nehty a suchá pokožka
- cysty – na vaječnících, v prsech
- zvyšování váhy, obezita, cukrovka
- cítíte se lépe po detoxikační stravě
- předčasné stárnutí

* Aby tělo vyrovnalo pH, bere vápník z kostí. V nedávné studii Kalifornské univerzity byla zjišťována úroveň pH u 9 000 žen a ukázalo se, že ty, jež měly chronickou acidózu, byly ve větším riziku, že dostanou osteoporózu, než ženy s normální úrovní pH – pozn. autorky.

„Kyselá způsobuje bolest – zásaditá bolest zastavuje.“
Gary Null, autor knihy *Kiss Your Fat Good-bye*

Otestujte si své pH

Pokud máte některé uvedené příznaky, potom možná chcete zjistit pH svého těla. Většina lékařů testuje kyselost nebo zásaditost těla pomocí analýzy krve, ale existuje mnoho způsobů, jak změřit pH moči a pH slin – a to pomocí lakmusového papírku (jak jsem to udělala já). Většina zastánců zásadité stravy sleduje pH všech tří částí – krve, slin i moči – a vedle toho vyhodnocuje zdravotní příznaky.

CO JE PH?

Termín *pH* znamená vodíkový exponent a měří kyselost, nebo zásaditost roztoku. Stupnice, na níž se rozsah měří, je mezi 0 a 14 – čím nižší je pH, tím je roztok kyselejší, a čím vyšší je pH, tím zásaditější je roztok. Pokud roztok není ani kyselý, ani zásaditý, má pH 7 – jde o neutrální pH.

Tělo se ustavičně snaží vyrovnat své pH, a jestliže je tato rovnováha oslabena, nastanou problémy.

rozsah pH ve zdravém těle



Je důležité, abyste pochopili, že nemluvíme o žaludeční kyselině ani o pH žaludku, ale o pH tělesných tekutin a tkání, což je něco zcela jiného.

Využití proužků na test pH

Pokud chcete zjistit své pH rychle a snadno v soukromí svého domova, můžete využít proužky určující pH. Nejlepší čas na testování je asi hodinu před jídlem a dvě hodiny po jídle. Pokud máte pH slin v jakoukoli dobu během dne (mezi jídly) mezi 6,5 a 7,5, potom je vaše tělo ve zdravém rozmezí. U moči je zdravé pH ráno mezi 6,0 a 6,5, večer mezi 6,5 a 7,0. Testování pH je optimální provádět dva dny v týdnu.

Úroveň pH v moči

U lékaře se moč testuje na široký okruh věcí, zatímco test moči, který si provedete doma, vám může jenom říct, jak dobře vaše tělo vylučuje kyseliny a asimiluje minerály – hlavně vápník, hořčík, sodík a draslík. Tyto hlavní minerály fungují v těle jako nárazníky, a tak jejich vyváženost odkazuje na dobré zdraví. Pokud vaše tělo produkuje příliš mnoho kyselých nebo zásaditých látek, které nemohou být vyrovnány, musí tento nadbytek vyloučit, a to prostřednictvím moči. Pokud má vaše moč průměr pH pod 6,5, ukazuje to, že máte vyrovnávací systém zahlcený a měli byste se snažit kyselost snížit.

„Tělo se ustavičně snaží vyrovnat své pH.“
Maureen Whitehouse

Úroveň pH ve slinách

Testování slin je nejpraktičtější způsob testování vašeho pH, a i když není tak obsáhlý ani přesný jako test provedený doktorem, pro naše potřeby stačí. Rozmezí mezi 6,5 a 7,5 je považované za zdravé, nejčastější jsou výsledky mezi 7,36 a 7,44. Pokud je hodnota příliš nízká (pod 6,5), ukazuje to na fakt, že vaše tělo možná produkuje příliš mnoho kyselin a má problémy s vylučováním jejich nadbytku.

KYSELÝ SVĚT

Mnoho lidí po celém světě konzumuje příliš kyselinotvorné živočišné produkty (maso, vejce a mléčné výrobky) a kyselinotvorná zpracovaná jídla (bílá mouka a cukr) a pije kyselinotvorné nápoje (káva a limonáda). Dále užívají umělá chemická sladidla, například NutraSweet, Equal nebo aspartam, jež jsou nesmírně kyselinotvorná. Příliš málo lidí konzumuje jídla, která tvoří zásadité látky (například čerstvá zelenina). Jako by to nebylo dost špatné, navíc užívají léky, jež jsou kyselinotvorné.

Je čas, abychom se podívali na to, jak se lze vrátit k základům a jíst prostě a moudře.

Udržení vyvážené úrovně pH v těle

Jídla, která obsahují velké množství sodíku, draslíku, vápníku a hořčíku, jako je ovoce a zelenina, pomáhají v těle uchovat zásaditost. Když je v těle rovnováha mezi kyselostí a zásaditostí, tělo nejlépe odolává nemocím.

Níže je užitečná tabulka, jež vám pomůže v těle udržet rovnováhu pH.

JÍDLA OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ PH

Vytvářející zásadité prostředí

ovoce
zelenina
kokosové ořechy
mandle
fazol měsíční
naklíčené obilí a semena

Vytvářející kyselé prostředí

obiloviny
ryby
maso (včetně drůbeže)
luštěniny (včetně sójových bobů)
vejce
cukr a sirup (včetně medu)
většina ořechů

Abyste si udrželi správnou úroveň zásaditých látek, jezte 80 procent jídla působícího zásaditě a 20 procent kyselinotvorné potravy.

Paavo Airola ve své knize *How to Get Well* (Jak se uzdravit) píše, že pro tělo je optimální poměr mezi zásaditými a kyselými látkami 80/20.

VÍCE O KYSELÉM A ZÁSADITÉM JÍDLĚ

Všimněte si, že kyselé potraviny se neztotožňují s citrusovým ovocem, jako jsou citrony a pomeranče. Zásaditá jídla přinášejí do našeho těla minerály, které působí zásaditě. Živočišné produkty jsou však kyselinotvorné stejně jako většina obilovin a vegetariánské zdroje bílkovin, jako jsou ořechy a semena (pokud nejsou namočené ve vodě). Avšak například mandle a para ořechy patří mezi zásaditě jídlo. Jogurt a mléko se považují za zásadité, jen pokud nejsou pasterizované; sýr a máslo zastupují kyselé jídlo. Olej je neutrální. Cukr a tuky jsou kyselé.

Další podrobnosti uvádím v následující tabulce od dr. Darrella L. Wolfea, zakladatele Wolfe Clinic:

JÍDLA PŮSOBÍCÍ ZÁSADITĚ

Zelenina

česnek
chřest
kvašená zelenina
řeřicha
řepa
brokolice
růžičková kapusta
zelí
mrkev
květák
celer
mangold
chlorela
jarmuz
okurka
lilek
kapusta
kedluben
hlávkový salát
houby
pampeliška
jedlé květiny
cibule
pastinák
hrách
paprika
dýně
tuřín
řasy
spirulina
výhonky
tykev turek
vojtěška
hluchý oves
pýr plazivý
divoká listová zelenina
lilkovité

Ovoce

jablko
meruňka
avokádo
banán
kantalup
třešně
rybíz
datle/fíky
hrozný
grapefruit
limeta
medový meloun
nektarinka
pomeranč
citron
většina bobulí
broskev
hruška
ananas
mandarinka
rajče
jižní ovoce
vodní meloun

Bílkoviny

vejce
syrovátka
tvaroh
kuřecí prsíčka
jogurt
mandle
kaštiny
tofu
lněná semena
dýňová semena
tempeh
tykvová semena

slunečnicová semena
proso
naklíčená semena
ořechy

Jiné

jablečný ocet
včelí pyl
lecitinové granule
probiotické kultury
šťáva z listové zeleniny
zeleninové šťávy
čerstvé ovocné šťávy
bio mléko (nepasterizované)
minerální voda
zásaditá antioxidační voda
zelený čaj
bylinkový čaj
pampeliškový čaj
čaj ze ženšenu
kombucha

Sladidla

stévie
nezpracovaný nektar z agáve

Koření/chuťové přísady

skořice
kari
zázvor
hořčice
chilli papričky
mořská sůl
miso

kvalitní sójová omáčka
všechny bylinky

japonská ředkev
pampeliškový kořen
šiitake
kombu
reishi

nori
umeboši
wakame
řasy

Východní zelenina
maitake

JÍDLA PŮSOBÍCÍ KYSELE

Tuky a oleje
avokádový olej
kanolový olej
kukuřičný olej
konopný olej
lněný olej
vepřové sádlo
olivový olej
světlicový olej
sezamový olej
slunečnicový olej

Ovoce
brusinky

Obiloviny
rýžové sušenky
pšeničné sušenky
laskavec
ječmen
pohanka
kukuřice
oves
quinoa
rýže (všechna)
žito
pšenice špalda
pšenice kamut
pšenice
konopná mouka

Mléčné výrobky
kravský sýr
kozí sýr

tavený sýr
ovčí sýr
mléko
máslo

Ořechy

kešů
para ořechy
arašídý
arašídové máslo
pekanové ořechy
tahini
vlašské ořechy

Živočišné bílkoviny

hovězí
kapr
mlži
ryba
jehněčí
humr
slávky
ústřice
vepřové
králičí
losos
garnát
hřebenatky
tuňák
krůta
zvěřina

Těstoviny (bílé)
nudle

makarony
špagety

Jiné

lihový ocet
pšeničné klíčky
brambory

Léky a chemikálie

chemikálie
léky
drogy
pesticidy
herbicidy

Alkohol

pivo
tvrdý alkohol
víno

Fazole a luštěniny

černé fazole
cizrna
zelený hrách
fazol šarlatový
čočka
fazol měsíční
fazole strakatá
červené fazole
sójové boby
sójové mléko
bílé fazole
rýžové mléko
mandlové mléko

NÁPOJE Z LISTOVÉ ZELENINY A ZÁSADITOST

Pití šťáv vytvořených z vylisované listové zeleniny (kapusta, petržel a pampeliška) a smíchaných se šťávou z okurky, jablka a/nebo celeru je velmi účinným způsobem, jak tělu dodat zásadité látky a zároveň ho očistit. Také sinice je velmi zásaditá a obsahuje pětkrát víc chlorofylu než zelené potraviny (www.zelenepotraviny.com). Více informací o nápojích z listové zeleniny najdete ve 34. kapitole nazvané „Vydejte se cestou půstu“.

LÁSKA – HLAVNÍ VĚC PRO VYROVNANÉ PH

Hodně cestuju a snědla jsem hodně jídla s mnoha lidmi v různých zemích po celém světě. Nezáleží na tom, jak odlišní se zdáme být, protože v podstatě jsme všichni stejní. Všichni potřebujeme péči a lásku, abychom se měli dobře, jinak se cítíme, jako bychom jen stěžl přezívali (nezáleží na tom, jak velkého úspěchu a bohatství jsme dosáhli).

Prostřednictvím své práce s lidmi jsem zjistila mnoho úžasných věcí, což je ve skutečnosti jeden z důvodů, proč držíte v ruce tuto knihu. Jeden z mých poznatků je ten, že nejúčinnější způsob, jak udržet dokonalou rovnováhu pH, je být obklopen láskou.

Energie lásky podporuje celkový pocit pohody, který působí zásaditě; zatímco emoce strachu je velmi kyselá. Někdy pracuji s klientem, který má fyzické zdravotní problémy, a pomáhám mu zbavit se strachu, možná přestrojeného za zlost, vinu, posuzování, obavy nebo zmatek. Pokud znovu naleznou schopnost odpouštět a milovat sebe i ostatní, docela často se fyzické příznaky zmírní nebo zcela zmizí.

Jakmile dokážete všemu a všem ze své minulosti odpustit, zbavíte se ustrnulého, bezradného a omezeného způsobu myšlení a získáte pozitivnější a pokojnější pohled na svět. Pouze tento osvobozující postoj způsobí, že se budete rozhodovat tak, že to bude zdravý prospěšný a potom se to přirozeně odrazí ve vaší stravě – dokonce i když nebudete znát žádná pravidla týkající se stravy nebo výživy.

Opět opakuji hlavní myšlenku knihy – *jezte s láskou, co bylo s láskou vypěstováno, připraveno a podáno.*

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Pokud bydlíte ve městě, znamená to, že žijete ve vysoce kyselém prostředí. Je pro vás životně důležité, abyste se měli rádi, a působili

tak proti kyselým vlivům znečištěného vzduchu a chemicky upravenému jídlu a vodě, jež přijímáte. Pokud na to nebudete dbát, budete ve velkém stresu – po stránce fyzické, emocionální, vitální i mentální. To způsobí, že tělo bude mít nadprodukcí kyselého odpadu a naruší se vám v těle křehká rovnováha pH.

TŘICÁTÉ PRVNÍ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Zjistěte si své pH podle instrukcí uvedených v této kapitole (ve většině lékáren si můžete koupit proužky na pH test). Pokud máte pH kyselé, pokuste se žít jeden týden zdravým, s láskou připraveným zásaditým jídlem, které neobsahuje chemikálie a je požehnané. Pijte hodně čisté vody a vědomě dýchejte. Procházejte se na čerstvém vzduchu a slunci nebo za měsíčního svitu (to je velmi zásadité!).

Pocitujte vděčnost za všechny dobré věci ve svém životě. Potom znovu proveďte test pH a sledujte, jak to, že jste měli rádi sebe a svůj život, může způsobit změnu.

Třicátá druhá kapitola

Jinové a jangové energie v jídle

„Bez nápravy individuálních stravovacích zvyků nedosáhnete osobního zdraví a štěstí a bez nápravy společenských stravovacích zvyků nenastane celková harmonie ani světový mír.“

Michio Kushi, otec makrobiotiky

Když jsem dělala modelku v New Yorku, vyzkoušela jsem mnoho diet, abych zůstala štíhlá – jednou z nich byla i makrobiotika. Dostal jsem se k ní, protože modelka Eva Voorheeze, se kterou jsem pracovala, mi řekla, že právě ta je klíčem k její štíhlé postavě. Tehdy byla Eva velice populární – zdobila například obálku *Vogue*.

Moje motivace, proč jsem se stravovala podle makrobiotických zásad, neměla duchovní důvod; šlo čistě o vzhled. Když jsem však makrobiotiku zkoumala podrobněji (nakonec u Michio Kushiho, hlavního propagátora makrobiotiky ve Spojených státech), pochopila jsem, že jde o nový přístup k jídlu. Šlo o můj první kontakt s názorem, jenž pojal konzumaci potravy jako způsob nasycení duše.

Základem makrobiotiky je myšlenka, že všechno je složeno ze dvou protikladných sil – *jinu* a *jangu*. Pokud se na svět díváte uvědoměle, postřehnete tyto síly v přirozeném řádu věcí – například den přechází v noc, slunce zapadá a měsíc vychází, dýcháme a vydechujeme, začínáme život mladí a zestárneme... To jsou fyzikální zákony vesmíru, a pokud respektujete jejich výmluvnost, cítíte se svobodní.

„Klíčem ke zdraví je obnovení rovnováhy.“

Gary Null, autor knihy *Kiss Your Fat Good-bye*

Na tomto případě vidíte, že makrobiotika není spojená jen se stravou, ale také s filozofií a způsobem života.

Když se podíváme blíže na termín *makrobiotika*, pak *makro* znamená *velký* a *bio* znamená *život*; základním cílem makrobiotiky je dosáhnout rovnováhy tím, že se člověk naladí na velké, ale sotva patrné síly, jež vládou jeho životu. Lidé věří, že se prostřednictvím tohoto spojení a s těmi správnými jídly a životním stylem může vyléčit jakákoli nemoc.

Nejprve trocha historie. Přestože Michio Kushi popularizuje makrobiotiku na východě, vytvořil ji jeho učitel George Oshawa, když v patnácti letech dostal tuberkulózu. Předtím už na tuto nemoc zemřeli jeho matka a dva mladší sourozenci, a tak mu tato diagnóza zněla jako rozsudek smrti. George se však rozhodl, že nad nemocí zvítězí, a proto začal vášnivě studovat starobylé východní léčitelství i duchovní systémy a brzy vytvořil vlastní jedinečný systém, jež začal předávat ostatním.

CO JE JIN A CO JE JANG?

Jinová a jangová energie jsou ve skutečnosti jedna síla – jsou jako dvě strany jedné mince. **Jin** je expanzivní, a tak má tendenci plnit vesmír. Tato energie rychle nabývá na síle. Její kvality jsou studené a tmavé jako vesmír. **Jangová** energie je stahující, má tendenci být celistvá a roste pomalu. Čím déle něčemu trvá, než to vyrostě, tím více jangové to bude.

Jídlo jin	Uprostřed	Jídlo jang
expanzivní		stahující
studené	cereálie/obiloviny	horké
vodnaté		suché
sladké		slané
ženské		mužské
ovoce		kořeny

Makrobiotika učí, že čím více máte v jídle v rovnováze jin a jang, tím zdravější a šťastnější jste.

Makrobiotická strava je složená ze zdravého jídla – především z celozrnných produktů, různých druhů zeleniny, fazolí (včetně sóji), řas, polévek, různých koření, a dokonce zákusků. Stejně jako u ostatních dříve zmíněných stravovacích systémů, jež se soustřeďují na duši, není ani v makrobiotice příliš místa pro cukr ani pro zpracované jídlo obsahující chemikálie. Také v ní nejsou přípustné živočišné produkty (kromě ryb) – takže žádné maso, mléčné výrobky ani vejce.

Pokud si nejste jistí tím, jaké kvality určité jídlo projevuje, níže je tabulka, která vám pomůže rozlišit jin a jang u některých jídel.

Jin a jang typických makrobiotických jídel			
Mírně jin	Velmi jin	Mírně jang	Velmi jang
tofu	čaj	celozrnné obiloviny	máslo
místní ovoce	alkohol	česnek	maso
přirozená sladidla	umělá barviva, chutové přísady a sladidla	luštěniny	ryby
sója	čokoláda	miso	vejce
sójové mléko	káva	ořechy	tvrdý sýr
naklíčené obilí	většina mléčných výrobků	cibule	
tempeh		ovoce nepěstované místně	arašídové máslo
zeleninové a ovocné šťávy	rafinované jídlo	kořenová zelenina	
zelenina	nealkoholické nápoje	semena	
rostlinné oleje	ostré koření	kváskový chléb	

Všimněte si: Makrobiotika doporučuje vyhýbat se (nebo konzumovat jen příležitostně) všechna jídla, jež jsou velice jin a velice jang, abyste udrželi správnou rovnováhu mezi jinem a jangem.

VYVÁŽENÝ PŘÍSTUP

Makrobiotika prosazuje rovnováhu a ani její filozofie nejde do extrémů. Vyvíjíme se, měníme a pracujeme na pokroku, učíme se prostřednictvím chyb a neúspěchů; jediný problém nastane, když uvážeme ve vině, kterou ovládají emoce a strach.

Od negativních emocí se osvobodíte, jestliže budete milovat proces konzumace jídla – a také milovat a akceptovat sebe sama. Mám tuto filozofii ráda a také mám ráda způsob, jakým přistupuje k jídlu. Jakmile bude váš systém v rovnováze, budete mít také dostatečně vyrovnanou mysl, abyste si mohli správně vybírat to, co chcete jíst.

Strava nemůže být stejná pro všechny a žádné makrobiotické principy nejsou pevně stanovené, protože dokonce i váš vlastní vztah k dokonalé rovnováze se může měnit! Rovnováha je dynamická; všechno ve vašem těle a to, co vás obklopuje, se bude stále měnit, a tak abyste byli v rovnováze i vy, musíte být přizpůsobiví. Jak jsem například uvedla dříve – při zimním pobytu v Bostonu neinklinuji ke stejnému jídlu, jako když jsem v létě na Floridě.

ZÁSADY MAKROBIOTICKÉ STRAVY

Zde jsou některá základní, snadno zapamatovatelná pravidla pro makrobiotickou stravu:

„Za jinem a jangem stojí mysl, rozpoznání toho, že neexistují hranice mezi jídlom a jeho konzumentem.“
Paul Pitchford, autor knihy *Healing with Whole Foods*

- 50 procent celozrnných obilovin/cereálií*
- rýže, oves, proso, ječmen, kukuřice
- 25 procent zeleniny
- 25 procent fazolí, luštěnin, ovoce, řas a ořechů
- přidávejte více vody – jin
- pečení nebo dehydratace – jang

* Jessica Porter ve své knize píše, že po letech stravování podle makrobiotických zásad zjistila, že strava složená z 50 procent celozrnných obilovin je velice jang, a tak je pro ni někdy příliš těžká. Navrhuje ženám, které jsou jin a cítí, že je pro ně 50 procent celozrnných obilovin příliš mnoho, aby zkusily jíst 50–60 procent zeleniny (více jin) a 20–25 procent celozrnných obilovin (více jang) – pozn. autorky.

MOC CELOZRNNÝCH OBILOVIN

Pokud budete chtít jíst celozrnnou stravu, měli byste mít rádi obiloviny, a to nejen celozrnný chléb a těstoviny, ale také celé celozrnné obiloviny – jako je rýže natural, pohanka a oves. Makrobiotika věří, že celost obilovin je přímo spojena nejen s fyzickou celostí, ale také s mentální, emocionální, vitální a duchovní celostí, a proto je denní konzumace alespoň jedné plné misky těchto zdravých malých zrnek nezbytná.

Chápu, proč lidé mají kladný vztah k celozrnným obilovinám. Když jsem byla malá, trávili jsme hodně času na farmě v Pensylvánii. Občas jsem vlezla doprostřed sousedova pole, abych si tam sedla. Když jsem vzhledla, uviděla jsem, jak se každá jednotlivá rostlina půvabně natahuje ke slunci a je i sama o sobě tak silná a stabilní, aby podpírala tisíce semen, ale i dostatečně pružná, aby se ohýbala ve větru. Toto pole viditelně žilo, a když jsem v něm seděla, posilovalo to mé spojení s něčím nekonečně moudřejším a větším, než jsem já.

Po celé planetě byly obiloviny nalezeny při četných archeologických výzkumech, a pokud zůstaly po sklizni nedotčené, přetrvaly staletí, a dokonce tisíciletí. Je proto jasné, že jsou velmi odolné a mají schopnost přežít. Nejen to – uvědomte si, v co může pouhá hrst takových malých semínek vyrůst!

Nyní si představte, že denně jíte tento druh energie jako základ své stravy. Učitelé makrobiotiky říkají, že pokud uděláte ve svém jídelníčku tuto jedinou změnu, zlepší se vám celkové zdraví natolik, že vás to přinutí, abyste *chtěli* být v rovnováze.

HOJNOST OBILOVIN

Možná znáte nejběžnější obiloviny, jako je rýže, pšenice, žito a oves. Existuje však několik dalších, jež možná chcete zkusit, a tak přidat do své stravy nejen chuť, ale také rozmanitost.

„Jin a jang se ustavičně mění. Nic není stále, a to ani na okamžik. Stav opravdového zdraví nastane, když jsou tělo a mysl uvedeny v harmonii.“
Paul Pitchford, autor knihy *Healing with Whole Foods*

Pšenice špalda

Toto obilí obsahuje až o 30 procent více bílkovin, než má běžná pšenice, a také se v něm nachází více vlákniny. Objevují se v něm mukopolysacharidy, což jsou speciální sacharidy, jež stimulují imunitní systém. Jezte ji celou – uvařenou stejně, jako byste vařili rýži nebo ovesnou kaši. Špaldu můžete koupit i jako mouku, ta pečivu dodává nádhernou vůni a mnozí lidé se domnívají, že pečivo z ní chutná lépe než tradiční pečivo z pšenice. V mnoha obchodech jsou dostupné i těstoviny z ní vyrobené.

Pšenice kamut

Kamut je často popisovaný jako starověké obilí – i když jeho historie je trochu nejasná, říká se, že byl vyšlechtěn z obilí, jež možná osívali rolníci v Egyptě. Má vyšší obsah živin než tradiční, moderní pšenice a zamlouvá se zvláště lidem, již jsou alergičtí na pšeničný lepek, protože ho snášejí dobře.

Quinoa*

Původně se pěstovala v Andách Jižní Ameriky a jedli ji například Inkové. Jde o jeden z nejlepších zdrojů bílkovin v rostlinné říši a působí velice zásaditě. Quinoa je velkým hitem mezi mými přáteli, kteří konzumují syrovou stravu. Já osobně ji miluji a ráno ji jím spolu s ovocem nebo jako přílohu k zelenině. Je chutná a určitě stojí za to ji vyzkoušet.

Amarant (laskavec)

Patří mezi druhy pšenice a má ořechovou chuť a tužší konzistenci. Jde o další starověké obilí, které dobře snášejí lidé alergičtí na pšeničný lepek. Připravte si z něho kaši nebo jím ochutťte jídlo.

Proso

Proso je po staletí základní potravinou v Egyptě, Číně, Indii a Africe. Může se jíst jako cereálie, příloha nebo součást polévky. Já z něho dělám zeleninové hamburgery. Posiluje slinivku břišní, žaludek a slezinu.

Milička

Je základem etiopské stravy, má vysoký obsah vápníku a dalších minerálů. Dělá se z ní výborná kaše.

VÝHODY MAKROBIOTIKY

Tento typ stravování přináší mnoho užitku a díky němu získáte minimálně celkově klidný přístup k životu. V současném světě dochází k mnoha ukvapeným rozhodnutím a volbám. Makrobiotický přístup vám umožní, abyste si uvědomili dokonalost své podstaty.

Po stránce fyzické přináší makrobiotika mnoho užitku – váš vzhled bude odrážet vaši vnitřní harmonii; šťastné a dobře živené tělo bude zářit. Navíc to bude vidět i na váze, protože se kila budou ztrácet rychleji, když se vzdáte nadbytečné stravovací zátěže. Čím zdravěji budete jíst, tím více budete v pořádku a mnohokrát předejdete nemocím.

Jaký je největší užitek? Čím více jíte v souladu s vesmírem, tím intuitivněji cítíte, že jste s ním spojeni.

SYROVÁ JÍDLA A MAKROBIOTICKÁ STRAVA

Mezi výběrem potravy podle systému syrové stravy a makrobiotikou je určitý rozpor. Makrobiotika uznává, že syrová jídla mají své místo v jídelníčku, ale protože syrová potrava je hodně jiná, můžete jí sníst jen velmi malou porci. Avšak opakuji znovu, že v *makrobiotice je dovoleno všechno*.

Na syrovou stravu se můžete soustředit při detoxikaci těla, hlavně pokud jste velice jangoví a jíte mnoho masa. Podle makrobiotiky vaše tělo přirozeně vyhledává rovnováhu, a tak po sněžení jinové syrové stravy nebude trvat dlouho a vy automaticky vyhledáte jangové jídlo. Začněte umírněně a ze své stravy vylučte maso i mléčné produkty a občas jezte rýži natural (velký detoxikátor, i když je mírně jang) spolu s dalšími obilovinami a uvařenou zeleninou. Tímto způsobem se vyhnete opětovným dramatickým přesunům k extrémně jangovým jídlům, jako je maso a mléčné výrobky.

Lidé stravující se podle makrobiotiky dále o syrové stravě podotýkají, že živiny, jež se nacházejí v některé zelenině, mohou bránit vstřebávání jódu a že mírné povaření jídla jeho využití tělem opětovně umožní. Znovu opakuji, že si máte z každého přístupu k jídlu vybrat to, vám vyhovuje.

* Druh merlíku – pozn. překl.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Cesta od jinu k jangu (nebo obráceně – od jangu k jinu) je zřetelná v tom, co se děje s potravinami v průběhu času – měkký chleba oschne a ztvrdne, tvrdé hrušky změknou a dozrají. Čerstvé jídlo se brzy zkazí a zetlelý kompost se změní na úrodnou zemi plnou živin a minerálů, které podporují další plodnost půdy. Pokud vědomě jíte vyváženě, může vám to rozšířit celkový pohled na svět.

TŘICÁTÉ DRUHÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Pokud cítíte, že vás to táhne k makrobiotickému způsobu stravování, musíte se podrobně seznámit s celozrnnými obilovinami, protože právě ty jsou základem této stravy. Níže najdete způsob, jak je vyzkoušet.

Následujících 30 dnů jezte v jednom denním jídle (ve dvou to bude ještě lepší!) celozrnné obiloviny dohromady s čímkoli jiným, co byste normálně jedli. Pokud však jíte především jídlo z rychlého občerstvení, udělejte ve své stravě změny, například přidejte více zeleniny a ovoce. Jedna várka uvařených celozrnných obilovin zůstane čerstvá dva až tři dny, a tak ji nemusíte vařit každý den.

Během následujících 30 dnů byste si měli ve svém těle všimnout velké změny. Pokud nejste na celozrnné obiloviny alergičtí, nemohou vám obiloviny přinést nic špatného. Možná se vám bude krásně lesknout kůže nebo budete cítit, že máte jasnější mysl. Nezapomeňte však kousat! Makrobiotika doporučuje každé sousto žvýkat padesátkrát až stokrát. Zjistila jsem, že padesátkrát je postačující (více se o tom dozvíte v následující kapitole). Na tomto přístupu k jídlu není nic komplikovaného – jen žvýkejte obiloviny a sledujte, jak se cítíte.

Třicátá třetí kapitola

Stále žvýkejte

„... člověk, který své jídlo rovnou polyká, způsobuje, že neví, co jí... Já cítím jeho chuť na vyšší úrovni.“

Charles Lamb, anglický kritik, básník a esejista

Při jídle se velká část smyslových zážitků odehrává v ústech prostřednictvím našich chuťových pohárků. Tam také začíná fyzický proces trávení, a proto je důležité, abychom jídlo dobře pokousali. Žvýkat jídlo důkladně je zvyk, jenž nejenže podporuje naše větší potěšení, ale také lepší zdraví.

PŘÍBĚH O ŽVÝKÁNÍ

Když jsem byl malá, chtěla jsem jít občas s matkou vyzvednout oblečení ke krejčímu. Pamatuji se, že jsem pak vstoupila do salonu na rohu ulice a sledovala starého krejčího; své pětáosmdesát let staré tělo měl pohyblivé a pružné a bez obtíží pracoval nad kupami látek a mezi cívkami nití různých barev. Jmenoval se Aram a před desetiletími se přistěhoval z Arménie. Během své první návštěvy jsme Arama přistihly, jak se chystal zakousnout do sendviče, který měl na oběd. Vyskočil a přivítal nás. Když mu matka podala hromadu oblečení, které bylo třeba spravit, zeptala se ho: „Arame, jaké je tajemství vašeho skvělého zdraví?“

„Židovská nauka učí, že když člověk jí, měl by myslet na to, že chuť jídla vyjadřuje božskou podstatu potravy a že při jídle začleňuje tuto božskou jiskru do svého těla.“
Aryeh Kaplan
autor *Jewish Meditation*

Usmál se a odpověděl: „Když jsem byl malý, byla v mé zemi válka. Mí rodiče mě poslali do internátní školy v Anglii, byla to chlapecká škola na osamělém anglickém venkově a dozor tam byl velmi přísný. Při jídle jsme museli každé sousto žvýkat padesátkrát. Učitelé stáli u našich stolů a sledovali nás, aby se ujistili, že to dodržujeme. Prožil jsem ve škole osm let, a než jsem ji opustil a vrátil se domů, navykl jsem si žvýkat padesátkrát a nikdy jsem s tím nepřestal. Věřím, že právě to je tajemství mého dobrého zdraví.“

Navzdory tomu, že Aram denně pracoval v malé, tmavé místnosti, bylo jeho staré tělo i v 85 letech svalnaté a on měl stále vřelý a zářivý úsměv.

Může se zdát, že Aramův přístup zahrnuje příliš mnoho žvýkání, avšak v minulé kapitole jste se dozvěděli, že pro makrobiotický přístup je normální žvýkat každé sousto padesátkrát až stokrát. Aram ještě vyvázl lehce!

Já osobně nedovedu žvýkat každé sousto stokrát, ale dělám to padesátkrát, což je dost na to, aby se téměř úplně rozpustilo všechno, co sním. Musím však říct, že konzumace převážně přírodních potravin žvýkání usnadňuje, protože je mnohem snazší žvýkat padesátkrát až stokrát sousto mrkve než tolikrát žvýkat rozměklou koblihu.

PROČ ŽVÝKAT VÍCE?

Pokud jste jako většina lidí, již jedí za pochodu nebo mají sklon jídlo hitat, berte žvýkání jako jednu z příležitostí, jak si můžete nasycit duši. Když budete žvýkat, můžete z jídla mít větší užitek.

I když se tolik žvýkání jednoho sousta může zdát nepraktické, je nemožné, abyste z jídla bez důkladného požvýkání vstřebali všechny živiny. Jak jsem už naznačila v kapitole o zásadité a kyselé stravě, trávení sacharidů – jako jsou obiloviny a zelenina – začíná v ústech. Tam naše žlázy vylučují ptyalin (amyláza), enzym, který se při žvýkání smíchá s naším jídlem. Pokud není konzumované jídlo v ústech dobře rozmělněno, potom další enzymy, s nimiž se jídlo cestou zažívacím ústrojím setká, nemohou účinně dělat svou práci.

Co se stane, pokud k nedostatečnému rozmělnění dochází opakovaně? Bez ohledu na to, kolik toho sníte, budete mít větší hlad. Důvodem je fakt, že nevyživujete tělo tak účinně, jak byste mohli (pokud byste jedli méně, ale žvýkali více).

Jestliže žvýkáte, děláte zároveň něco dalšího, co je stejně (pokud ne více) důležité. Rozkládáte konzumované jídlo na malinké kousíčky, které lépe uvolňují vitamíny, minerály a energii. Navíc nepožvýkané jídlo může dlouhou dobu zůstat v žaludku a způsobovat plynatost, nadýmání a další nepříjemné fyzické příznaky. Správným žvýkáním se těmto problémům pravděpodobně vyhnete. Mnoho lidí si myslí, že má potíže se zažíváním, ale ve skutečnosti jejich neschopnost strávit jídlo začíná v ústech.

Pokud uvažujete o vyrovnání kyselé a zásadité úrovně, můžete požadovanou rovnováhu snadno podpořit tím, že budete žvýkat každé sousto padesátkrát. Sliny jsou zásadité, a tak do vašeho jídla hned v ústech proces žvýkání přirozeně dodává zásadité látky.

Pokud žvýkáte přírodní stravu dobře, jídlo lépe chutná. Částečně je to proto, že si opravdu uděláte čas, abyste si své jídlo vychutnali. Také je to proto, že se z celozrnných obilovin, zeleniny a ovoce uvolní glukóza. Jakým lepším způsobem byste mohli uspokojit své chutě?

BÍLÉ ZUBY

Nic nemůžete požvýkat bez zubů, ale T. C. Fry ve svém článku „The Myth of American Health“ (Mýtus o americkém zdraví) uvádí, že 98,5 procent americké populace má se zuby problémy. To, co jíme, má přímý vliv na zdraví našich zubů. Přestože máme zuby nepopíratelně velmi odolné – vyrovnávají se se zátěží čtyřikrát větší než zpevněný beton! – jsou také tvořeny z neuvěřitelně lehkých krystalů fosforečnanu vápenatého, jde o živé tkáně, jež registrují nerovnováhu i extrémy, které naše tělo prožívá (díky tomu jsou dobrými ukazateli celkového zdraví).

Pokud máte se zuby problémy, vzpomeňte si na dobu, kdy vznikly, a na to, jaké bylo tehdy vaše celkové zdraví a jaké jídlo jste tehdy obvykle jedli. Je možné, že vaše problémy nastaly v době, kdy jste prožívali velký stres (a proto bylo vaše tělo více kyselé) a/nebo když jste konzumovali nevyváženou stravu. Mé problémy se objevily na střední škole, kdy nebylo neobvyklé, že mi můj zubař objevil během každé prohlídky dvanáct až patnáct kazů. Když se dívám zpět, šlo o velice stresující období mého života: jedla jsem tehdy přeslazenou stravu typickou pro středoškoláka.

Není překvapující, že jedním ze způsobů, jímž antropologové datují lidské fosilie, je prozkoumání zubů. Čím novější je kostra, tím více zubů je zkažených! Je zajímavé, že většina paleontologů zastává názor, že kažení zubů se kryje s objevením ohně a nástupem zemědělství. Pokud zkamenělé zuby pocházejí z doby, kdy se jídlo konzumovalo syrové, nevykazují předčasné opotřebování ani kažení.

JAK SE STARAT O BÍLÉ ZUBY

Zuby i kosti jsou živé tkáně, které jsou neustále nahrazovány a přestavovány. Nejlepší způsob, jak tento proces podpořit, je jíst zdravou stravu bohatou na minerály – čerstvé ovoce (nepříliš kyselé) a zeleninu (především listovou, která je hodně zásaditá).

Optimální prostředí pro zdravé zuby můžete v ústech zajistit tak, že budete žvýkat listovou zeleninu, což nejenom poskytuje zásaditost, ale také optimální rovnováhu mezi vápníkem a fosforem. Primáti si v přírodě nacpou do tlamy listovou zeleninu a potom žvýkají a asi 30–45 minut tlačí kašovitou hmotu do zubů a dásní bez toho, aby ji polykali. Na žvýkání listové zeleniny jsem narazila při konzumaci šťáv ze zelených potravin; nyní si občas dám do úst svazek trávy a hodinu ho žvýkám.

Dále jsem si nechala odstranit všechny amalgámové plomby (trvalo to dlouho, protože jsem jich měla hodně). Navštívila jsem holistického zubaře, abych se ujistila, že vyjmutí a nahrazení plomb proběhne správně. Rtuť, která je součástí amalgámových plomb, je jednou z nejvíce toxických látek, jaké známe, a opravdu by v našich ústech neměla být. Mnoho lidí si neuvědomuje, že jejich zdravotní problémy způsobuje otrava rtutí, jež se vylučuje ze zubů. Náhradní plomby jsou vytvořené ze zlata nebo porcelánu.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

„Štěstí je pro mě především záležitostí trávení.“

Lin Yutang

Pokud se nemůžete zasytit, a to bez ohledu na to, kolik jídla zkonsumujete, podívejte se na způsob, jak ho jíte. Jste typ, jenž potravu popadne a zhltnete, který každé sousto požívá nejvýše třikrát? Pokud tomu tak je, nedivte se, že máte stále hlad. Tělo má nedostatek živin, a tak touží po něčem dalším - možná je potřeba jen více žvýkat.

TŘICÁTÉ TŘETÍ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Tušíte správně! Dnes požívajte každé sousto padesátkrát. Pokud se vám to nelíbí, můžete ho pokousat stokrát (jen žertuju).

Zatímco budete žvýkat, budete mít spoustu času, abyste si všimli, jak odlišná je tato zkušenost od vašeho obvyklého stravování. Také si všimněte, že je mnohem snadnější nasytit se, když žvýkáte padesátkrát.

Třicátá čtvrtá kapitola

Vydejte se cestou pústu

„V prázdnotě žaludku je neviděná sladkost. Jsme jako loutny. Pokud je hudební nástroj plný, nemůže z něj vyjít žádná hudba.“

Džaláluddín Rúmí

„Ne, mami, neumírám.“ V době, kdy jsem se poprvé postila a pila přitom jenom šťávy, jsem takto odpovídala na matčiny opakované prosby, abych něco snědla. Po pár dnech bez jídla jsem se cítila skvěle – ji ale myšlenka, že dlouho nejím, ubíjela!

Matka vyrostla ve velké italské domácnosti, kde bylo běžné sníst čtyři až pět chodů těstovin, špaget, masových koulí a cannoli, a tak se jí myšlenka, že se jí ztrácím před očima, zdála docela reálná. Avšak já jsem neumírala! Tento desetidenní půst mi dodal tolik energie jako nikdy dříve – oči mi jiskřily, vlasy jsem měla hedvábnější a úsměv jasnější. Cítila jsem, že jsem omládlá, byla čilejší a měla jsem jasnou mysl. Především se však povznesla má duše – byla osvobozena ze zajetí tří chodů běžně konzumovaných během dne.

To jsou jen některé z mnoha výhod, které můžete získat, když umožníte svému systému, aby se očistil tím, že si zažívání udělá přestávku.

OČISTA TĚLA

Pravděpodobně jste už slyšeli myšlenku, že vaše tělo je jako chrám. Ráda bych teď chvíli na tělo myslela jako na dům – jenž potřebuje

pravidelnou očistu, a občas je třeba dokonce ještě důkladnější jarní úklid, abyste se cítili nejlépe, jak je to možné. Pokud se chcete opět dostat na optimální úroveň zdraví a pohody, neexistuje účinnější způsob než udělat z pústu a detoxikace běžnou součástí svého života.

Je pravda, že žijeme ve znečištěném světě, škodlivé chemické látky se nacházejí všude a my je přijímáme i v potravě. Buňky v těle tyto látky uchovávají spolu s odpadem a toxiny z přejídání. Časem se ve vašem těle usadí a začnou působit na různé orgány, hlavně na ty, které jsou zodpovědné za očistu a odstraňování odpadu z těla – jako jsou játra, ledviny a tlusté střevo.

Fyzické příznaky nahromadění toxických látek jsou běžným jevem, protože pokud své tělo nečistíte pravidelně, projevuje se u vás nejméně jeden nebo dva. Jde o skvrny na kůži, vyrážky, bolesti hlavy, nevolnost, ztrátu paměti, neschopnost soustředit se, únavu, chronické ucpávání nosních dutin, zácpu, depresi, podrážděnost, nespavost, potažený jazyk, bolesti, plynatost, žaludeční potíže, náchylnost k nachlazení a chřípce... Zapněte si televizi a během deseti minut uvidíte reklamu na lék, který některý z těchto příznaků zmírní. Existuje však mnohem lepší cesta – můžete provést očistu svého těla! Detoxikace vám rozšíří fyzický, mentální i duševní pohled na svět.

ZÁKLADY PŮSTU

Obvykle se postím jeden den v týdnu, nejčastěji jde o pondělí, protože tehdy také celý den mlčím. Když se v pondělí vyhýbám mluvení a konzumaci jídla, umožňuje mi to znovu se spojit se svou podstatou, dává mi to duchovní vhled a rovnováhu, již potřebuji, protože každý týden mluvím s mnoha klienty na seminářích.

Jednodenní půst není složitý – jen nic nejíte. Obvykle si během dne vezmu jednu nebo dvě velké sklenice čerstvé, zásaditě působící šťávy z listové zeleniny a piju hodně čisté vody.

U delších půstů věnuju průběhu více pozornosti, protože dlouhé čištění je tak trochu umění. Možná si myslíte, že tělo máte docela čisté, avšak pokud žijete na této planetě, jste plní toxinů, které se během pústu uvolní.

Doporučuju půst, při němž se pijí šťávy, ale existuje i mnoho jiných typů pústu – více nebo méně účinných než tradiční půst spojený s pitím šťáv. Pro někoho, kdo běžně jí těžko stravitelnou stravu obsahující

„Existuje tolik věcí, jež nechci.“
Sokrates

hodně masa a dalšího zpracovaného jídla, se může půst skládat pouze ze syrové zeleniny a ovoce. Pro vegetariána bude pravděpodobně nejlepší půst spojený s pitím šťáv. Nejdůležitější je zjistit, co vám nejlépe vyhovuje, a proto vnímejte, co vaše tělo potřebuje a na co je připraveno. Pokud cítíte, že na úplný půst nejste připraveni, můžete postupovat po malých krůčcích – nejprve jíst vegetariánskou stravu, v další fázi jen syrové ovoce a zeleninu a nakonec se postit a pít jen šťávu.

Všimněte si: Těhotné a kojící ženy ani osoby, jež mají 45 kilogramů a méně, by se neměly postit. Pokud máte nějaké zdravotní problémy nebo berete nějaké léky, je nejlepší vést půst pod dohledem lékaře.

Půst tělu umožňuje, aby se očistilo, neboť při něm přijímáte stravu, která není tak těžce stravitelná jako ta, již běžně jíte. Avšak kdykoli v této kapitole mluvím o půstu, myslím tím hlavně půst, kdy se člověk vyhýbá všem jídlům v pevném stavu.

Teoreticky může půst trvat tak dlouho, jak chcete. Při půstu s pitím šťáv obvykle po prvních třech dnech ztratíte chuť k jídlu. Vaše tělo vám dá vědět, kdy máte půst přerušit, protože najednou budete mít velký hlad. Také si všimnete, že zmizel bílý povlak, jenž vám pokrýval jazyk. Postit byste se měli nejméně tři dny, ale pokud to jinak nejde, může to trvat jen jeden den. Jestliže plánuje dlouhý půst (přes dva týdny), doporučuji vám, abyste vyhledali radu a pomoc u lékařů, kteří mají s půstem zkušenosti.

Navzdory tomu, co si lidé myslí, je půst velmi bezpečným a účinným způsobem, jak lze provést detoxikaci těla. Ve skutečnosti se v minulosti užíval jako léčebná metoda. Zamyslete se nad tím, jak sama sebe léčí domácí zvířata, když se necítí dobře. *Postí se.*

V Americe, kde jsou nejběžnější formou lékařského ošetření léky a předpisy, není půst považován za léčebnou metodu. Oproti tomu v Evropě je velice rozšířený – existují tam stovky klinik, kde je metoda půstu spojeného s pitím šťáv nejdůležitější léčebnou metodou. Půst prováděný pod dohledem odborníka se doporučuje jako jistý způsob, jak skončit s kouřením, alkoholem i drogami. Také se používá při léčení rakoviny a mnoha dalších nemocí – v Evropě i v dalších částech světa.

BLIŽŠÍ POHLED NA PŮST SPOJENÝ S PITÍM ŠTÁV

Při půstu spojeném s pitím šťáv se tělo zbavuje toxinů pomaleji než při půstu, kdy se pije jen voda. Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy působí léčivě, jsou bohaté na minerální soli, pomáhají neutralizovat toxiny, snadno se vstřebávají, rychle se vstřebají, pomáhají vyrovnat

úroveň cukru v krvi a dodávají kalorie i živiny, které pomohou udržet vysokou úroveň energie, zatímco se tělo čistí. Negativní reakce jsou méně početné a méně intenzivní (ve srovnání s půstem, kdy se pije voda), protože jsou při tomto půstu z těla vyloučeny alergeny. Půst je příjemnější a je snadnější ho vydržet, když se pijí šťávy.

Kdy se postit

S půstem je nejlepší začít, když se mění roční období, nebo za úplňku či v novu. Tehdy se tělo čistí nejvýrazněji. Mnoho lidí onemocní během změny ročního období, protože tělo tehdy přirozeně spouští detoxikaci. Pro ženy je další účinné období na počátku menstruace, kdy už začala přirozená očista těla.

Jakou šťávu pít?

Šťávu můžete udělat z téměř jakéhokoli ovoce nebo zeleniny, které můžete jíst syrové (existují však šťávy, které nechutnají tak dobře jako ostatní). Můžete pít šťávu z ovoce nebo zeleniny, jež máte nejraději a přirozeně k nim tíhnete. Pokud trpíte nějakou nemocí, existují různé druhy zeleniny, které mají specifické léčebné vlastnosti. Například celerová šťáva má zklidňující účinek, podporuje nervový systém a je močopudná, fenýklová šťáva uvolňuje endorfiny (hormony štěstí) a šťáva z hlávkového salátu zklidňuje trávení. Existují také kombinace šťáv, které pomáhají ledvinám, léčí ucpaný nos nebo díky nim získáte hezké vlasy, kůži a nehty. Určitě stojí za to zjistit si o těchto kombinacích více informací. Šťávy jsou nejen chutné a regenerují, ale také vás podpoří při hledání zdroje léčení, který pochází z přírody.

Pokud se chcete dozvědět více o léčivých šťávách, podívejte se na zdroje v závěru knihy.

ČAKRY A VÝBĚR ŠTÁV

Dobře znám hinduistický systém čaker, a tak ho mohu využít, když se připravuju na půst. Podle tohoto systému se naše tělo dělí na sedm energetických kol (čakra znamená *koło*). Každá čakra má svou vlastní barvu a energii. Podívejme se na první dvě čakra a na to, jak je lze začlenit do plánování půstu.



„Půst je přirozeným základem všeho léčení a revitalizace.“
David Wolfe

První čakra se nachází u spodního konce páteře – její energie řídí pocit bezpečí a jistoty a její barva je červená. Pokud cítím, že potřebuji v této oblasti podporu, vypiji šťávu ze zeleniny nebo ovoce, jež má červenou barvu – například řepa a brusinky.

Druhá čakra je jasně oranžové barvy a řídí náš vztah ke kreativité. Je umístěna v oblasti podbřišku (u žen jsou oblastí nejvyšší kreativity vaječníky). Pokud cítím, že mám zablokovanou energii kreativity, nebo jsem zjistila, že orgány umístěné v této části těla potřebují léčení, vypiji šťávu z oranžového ovoce nebo zeleniny – jako jsou pomeranče, ananasový meloun nebo mrkev.

Pokud cítíte, že s tímto přístupem souzníte, upozorňuji vás na níže uvedenou tabulku, která uvádí barvu čaker, oblast těla, již řídí, a zeleninu a ovoce, které jsou pro jednotlivou oblast prospěšné.

Ovoce/zelenina a čakry				
	Barva	Energie	Umístění	Ovoce/zelenina
První čakra	červená	podpora, bezpečí/jistota, peníze/sex	spodní konec páteře, pohlavní orgány	řepa, třešně, bobulovité plody, brusinky
Druhá čakra	oranžová	kreativita	podbříšek	mrkev, pomeranče, ananasový meloun
Třetí čakra	žlutá	síla, nadšení	solar plexus	žlutá jablka, citrony, zázvor
Čtvrtá čakra	zelená	láska, vnímavost	srdce	zelené hrozny, limety, všechna zelená zelenina
Pátá čakra	modrá	kreativní vyjádření	krk	borůvky
Šestá čakra	indigová/purpurová	intuice	čelo, „třetí oko“	hrozny, švestky
Sedmá čakra	všechny barvy	zvýšené duchovní uvědomění	temeno	všechno ovoce a zelenina, smíšené

MLADÝ JEČMEN

Ačkoli je mladý ječmen ve skutečnosti tráva, a ne ovoce ani zelenina, domnívám se, že nemohu informace o tomto neuvěřitelně léčivém a chutném nektaru vypustit. Mnoho lidí zná mladý ječmen jako superpotravinu, a to hlavně kvůli zázračnému vlivu, jež má na různé nemoci od rakoviny po lupénku (šťáva z mladého ječmene uzdravila stovky, pokud ne tisíce smrtelně nemocných lidí). Nepije se ze sklenice, ale spíše se opatrně usrkává z malých líkérových skleniček. Nejznámějším průkopníkem šťávy z mladého ječmene je Ann Wigmore (více ve 40. kapitole nazvané „Jídlo jako lék“). Přestože se tato plodina využívá teprve krátce, její léčebné schopnosti byly známy už dříve. *Evangelium Ezejských* – část *Svitků od Mrtvého moře* – jež se datuje do časů Ježíše Krista, dokládá široké využití mladého ječmene; chválí tuto superpotravinu za to, že obsahuje všechny zemské prvky v dokonalé rovnováze.

Navíc je mladý ječmen jedním z nejbohatších zdrojů chlorofylu na planetě, obsahuje obrovské množství enzymů, dvacet aminokyselin, ohromné množství enzymů a dlouhý seznam vitaminů a minerálů. Nazývá se *tekuté slunce*. Když se postíte, pijte ho mezi ostatními ovocnými a zeleninovými šťávami. Když jsem jako modelka pracovala v New Yorku (domnívám se, že se mi tehdy do těla dostalo hodně toxinů kvůli mému životnímu stylu a znečištění, které mě obklopovalo), postila jsem se jednou tak, že jsem při půstu pila jenom vodu a občas šťávu z mladého ječmene. Na konci dne jsem byla ochromená únavou. Pamatuju se, že mi volala přítelkyně a já jsem jen stěžív zvedla ruku, abych hovor vzala. (Zřejmě u mě tehdy došlo k příliš rychlé detoxikaci.) Od té doby jsem prožila s touto šťávou mnoho skvělých zkušeností a vřele ji doporučuji každému, kdo chce ochutnat koncentrovanou energii elementů naplněnou slunečním světlem a živinami.

„Každé stéblo trávy má svého anděla, který se nad ním sklání a šeptá: „Rosť, rosť.“

Talmud

„Více se naučí pústem než z návštěvy mnoha zemí nebo přečtených knih.“
Morris Krok

ODŠTAVŇOVAČE

Nyní víte, z čeho lze šťávu připravit. Jaké však na její výrobu použijete přístroje? Nejprve je důležité, abyste si uvědomili, že odšťavňovač není mixér a rozmixované ovoce netvoří šťávu. Vysokorychlostní odšťavňovač nedoporučuju. Abyste odstředili šťávu vhodnou pro půst, musíte získat z ovoce a zeleniny jejich tekutou část (ta obsahuje vitamíny, minerály a enzymy). K tomu potřebujete extraktor.

Ujistěte se, že máte dobrý odšťavňovač, který nejen vytváří šťávy rychleji a chutněji, ale ani nepůsobí na ovoce a zeleninu příliš vysokou teplotou, protože teplota nad 48 stupňů ničí enzymy.

Vyhledejte přístroj s velkou přívodní trubicí, abyste nemuseli všechno krájet na velmi malé kousky. Dále si vyberte odšťavňovač, který vytlačuje drť do nádoby, místo aby zůstala uvnitř přístroje, takže můžete odšťavňovat plynule a nebudete muset zastavovat práci, abyste drť odebrali.

Při koupi přístroje můžete sledovat také jiné věci – některé odšťavňovače jsou víceúčelové a mohou fungovat jako kuchyňský robot, nebo dokonce vyrábět zmrzlinu. Avšak nejdůležitější věcí je, jak snadno lze přístroj vyčistit. Pokud děláte šťávu několikrát denně, musíte očistit a nakrájet zeleninu a přidělat si čištěním přístroje práci navíc je únavné.

Existuje mnoho levných odšťavňovačů a také mnoho nespokojených lidí, kteří si je koupili – proto při nákupu postupujte chytře. Váš odšťavňovač se může stát jedním z vašich nejlepších přátel.

NEJOBĹBENĚJŠÍ TYPY ODŠTAVOVAČE

Centrifugy jsou nejoblíbenější a cenově nejdostupnější (v praxi najdete v obchodech především tento typ). Při koupi přístroje si dávejte pozor na ty, jež mají záruku kratší než jeden rok. Tyto odšťavňovače nejprve ovoce a zeleninu nastrohají na drť, potom rozprostou na jemné sítko a nakonec využijí odstředivou sílu k odšťavnění. Jsou skvělé na výrobu většiny ovocných nebo zeleninových šťáv, ale nejsou schopné efektivně zpracovat mladý ječmen, listovou zeleninu ani bylinky.

Single gear odšťavňovače užívají jednu hřídel, která doslova přežvýká ovocné a zeleninové vlákno a rozdrtí ho. Tyto přístroje jsou obecně účinnější než centrifugy, protože získávají ze stejného množství potravin více šťávy. Jsou vhodné pro zpracování většiny ovoce a zele-

niny, vytvoří extrakt také z mladého ječmene, špenátu a další listové zeleniny i z bylinek.

Další výhodou je, že pracují s nižší rychlostí než centrifugy, a tak vytvoří méně pěny a tepla, což znamená, že získáme více živin. Oproti centrifugám mají více využití; kromě přípravy šťáv je lze použít na vytvoření dětské stravy, paštik, omáček, arašídového másla, banánové zmrzliny a ovocných sorbetů.

Twin gear odšťavňovače jsou nejdražší, ale také toho nabízejí nejvíce.

Pracují s ještě pomalejší rychlostí, a proto dochází k ještě menší míře oxidace a ztrátě živin způsobené teplem. Jsou neúčinnějším typem, jaký je dostupný, a mohou extrahovat větší množství šťávy z ovoce, zeleniny, mladého ječmene, špenátu a další listové zeleniny i bylinek.

Pracují tak, že surovinu stlačí mezi dvěma lisovacími hřídelemi, a tak získají šťávu s větším množstvím vlákniny, enzymů, vitamínů i stopových minerálů. Kromě šťáv připravují dětskou stravu, arašídové máslo a ovocné sorbety.

Odšťavňovače zpracovávající zelené potraviny jsou vytvořené speciálně pro odšťavňování mladého ječmene, listové zeleniny a měkkého ovoce, jako jsou hrozny. Nejsou vhodné pro extrahování šťávy ze zeleniny a většiny ovoce. Jsou elektrické nebo ruční. (Všimněte si, že všechny single gear i twin gear jsou schopné šťávu z mladého ječmene extrahovat.)

Tipy na půst s pitím šťáv

Zde jsou některé základní rady:

- **Čerstvé šťávy ředte.** Zeleninové šťávy (především pokud užíváte méně sladkou zeleninu) se mohou pít nezředěné, ale ovocné šťávy, jež mají vysoký obsah fruktózy, je lepší zředit.
- **Pokud je to možné, užívejte čerstvé, ekologicky vypěstované ovoce a zeleninu.** Pokud nemáte přístup k bio potravinám, oloupejte je nebo omyjte netoxickým čisticím prostředkem.
- **Je důležité, abyste při půstu použili klystýr.** Vaše tělo se zbaví obrovského množství odpadu a hodně ho půjde střevy. Během půstu přestanete mít běžnou stolicí, a pokud byste nepoužili

klystýr, odpad by se vsřfebal a přesunul do ledvin, jež by mohly být přílišným množstvím toxinů poškozeny.

- **Během půstu je zakázáno kouřit, pít a užívat jakékoli léky (předeřsané i nepředeřsané lékařem) i vitaminové doplňky.** Pokud máte zdravotní problémy, měli byste vyhledat lékaře, aby měl nad vaším půstem dohled. Také byste se měli zdržet jakékoli sexuální aktivity, abyste si uchovali energii.
- **Během půstu byste měli cvičit, abyste tak pomohli vypudit odpad z těla a znovu oživit buňky.** Každý den se doporučuje umírněné cvičení (nejvýše tři hodiny), například dlouhá svižná procházka na čerstvém vzduchu nebo plavání.
- **Důležité je denně se osprchovat.** Vaše tělo vyloučí jednu třetinu odpadu skrz kůži. Je důležité udržet si čistou kůži a otevřené póry, aby vylučování probíhalo tak účinně, jak je to jen možné. Pokud máte srdce a krevní oběh v pořádku, můžete využít saunu nebo parní lázeň. Prospěšné je také střídání horké a studené sprchy, které následuje suchá masáž kartáčem.
- **Přestože pijete velké množství šťáv, můžete vypít tolik vody, kolik potřebujete.** Zajistěte, aby byla všechna voda filtrovaná a čistá. Dobrá je destilovaná voda, vyhněte se chlorované nebo fluorizované vodě.
- **Pokud se po půstu vrátíte k nezdravé stravě, můžete se snadno připravit o jeho kladné účinky.** Tělo můžete udržet detoxikované a zdravé, jestliže se po půstu soustředíte na vegetariánskou nebo téměř vegetariánskou stravu složenou převážně ze syrového ovoce a zeleniny.
- **Nejlepší je, když si šťávy lisujete sami.** Pokud to udělat nemůžete, najděte si obchod nebo místo, kde odstřeďují šťávy přímo před očima zákazníků; tak budete vědět, že šťávy jsou natolik čerstvé, jak je to jen možné.
- Pokud si chcete zajistit větší množství energie, přidejte do šťáv sinici, spirulinu, chlorelu nebo přírodní enzymy.
- Pokud přidáte zázvor a/nebo česnek, zvýšíte tak schopnost šťáv čistit tělo.

- Můžete pít bylinkové čaje bez kofeinu, ale nekonzumujte čaj ani kávu s kofeinem.
- Hodně odpočívajte.
- **Dýchejte zhluboka, pobývejte na čerstvém vzduchu a slunci.** Dobré je dělat dechová cvičení a jógu.
- **Nepoužívejte led.** Voda a šťáva by měly mít pokojovou teplotu nebo by měly být mírně teplé.
- Buďte v teple.
- Pečujte o sebe, přemýšlejte, pište si deník, mlčte, modlete se a meditujte.

Všimněte si: Při půstu můžete pokračovat v běžné práci, ale pokud je příliš namáhavá, udělejte si během dne krátkou přestávku.

PŘÍPRAVA NA PŮST

Je dobré připravit se na dlouhý půst tak, že začnete stravou, jež očisřtuje. Dva nebo tři dny nejzte nic jiného než syrové ovoce a zeleninu – jedno jídlo denně z čerstvého ovoce, další jídlo čerstvý zeleninový salát. (Pokud to zvládnete, budete vědět, že můžete pokračovat dále.)

Abyste pomohli tělu s odstraňováním toxinů, je vhodné, abyste měli pravidelnou stolicí – doporučuje se začínat den klystýrem.

PLÁN JEDNODENNÍHO PŮSTU

- Po probuzení – začněte klystýrem. Potom si kartáčem udělejte suchou masáž a dále si dejte horkou a studenou sprchu.
- 9 hodin – vypijte šálek bylinkového čaje (teplého, ne horkého) nebo si vezměte sklenici vody se šťávou z jednoho citronu. Vyberte si čaj, který má účinek, jaký hledáte (například mátový čaj uklidňuje žaludek*, heřmánek uklidňuje nervy).

* Pozor – mátový čaj nesmějí pít lidé s refluxní chorobou jícnu – pozn. red.

- 11 hodin – vypijte sklenici čerstvě vytlačené ovocné šťávy, jež je zředěna v poměru padesát na padesát s neperlivou pramenitou vodou.
- 11–13 hodin – je čas na procházku nebo umírněné cvičení a možná i krátké opalování. Také můžete absolvovat koupel nebo masáž těla.
- 13 hodin – vypijte sklenici čerstvě připravené zeleninové šťávy, šťávy z listové zeleniny nebo hrnek vývaru. (Recepty budou uvedeny dále.)
- 13.30 až 16 hodin – odpočinek.
- 16 hodin – vypijte šálek bylinkového čaje nebo čerstvé kokosové vody.
- 16.15 až 19 hodin – můžete jít na procházku, vykoupat se, mírně si zacvičit (například jógu) a/nebo třeba si dát masáž těla (pokud jste ji už neměli během dne).
- 19 hodin – vypijte sklenici zředěné zeleninové nebo ovocné šťávy.
- 21 hodin – vypijte šálek bylinkového čaje bez teinu.

Kdykoli budete mít žízeň, pijte vlažnou pramenitou vodu.

Všimněte si: Pokud se chcete postit dlouhou dobu nebo máte zdravotní problémy, doporučuje se vyhledat lékaře či jinou osobu, která je dobře obeznámena s problematikou půstu, aby na vás dohlédla.

„Zelená je dobrá. Zelená je uprostřed duhy. Zelená je ve středu.“

David Wolfe

Recepty na šťávu z listové zeleniny

Při konzumaci šťáv z listové zeleniny se do vašeho těla dostává barvivo chlorofyl, které v rostlinách přeměňuje sluneční světlo v energii. Stejně, jako je hemoglobin součástí krve v našem těle, je chlorofyl v míze rostlin. Podstatný rozdíl mezi nimi je ten, že molekuly hemoglobinu obsahují železo, zatímco molekuly chlorofylu obsahují hořčík.

Když pijete šťávu z listové zeleniny, je to, jako byste do těla dostali transfúzi světla přímo ze slunce. Šťáva z listové zeleniny obsahuje neobyčejně velké množství zásaditých minerálů. Uvádím recept na šťávu, kterou prodávají na trhu s bio potravinami blízko mého domu.

Hrst římského salátu
 Hrst kapusty
 Hrst mangoldu
 Dva až tři stvoły celeru
 Polovina okurky nebo celá okurka
 Petržel na ochucení

Můžete přidat malé množství česneku, zázvoru nebo aloe vera, aby se podpořil očistný proces.

Recept na zeleninový vývar*

2 velké nakrájené brambory
 1 hrnek mrkve
 1 hrnek celeru
 1 hrnek nějaké jiné zeleniny
 Přidejte česnek, zázvor, cibuli nebo nějaké jiné bylinky a koření.

Všechnu zeleninu vařte na mírném plameni v litru a půl vody po dobu půl hodiny, potom ji rozmačkejte, zchladte a servírujte – nebo uchovejte v ledničce a před pitím ohřejte.

Toto je čisticí, zásaditě působící a na minerály bohatý nápoj.

KONEC PŮSTU

Přerušení půstu je nejdůležitější část celého procesu. To, co potom uděláte, rozhodne o hodnotě půstu a celkovém stupni vašeho oživení. Na konci půstu bude váš zažívací systém pracovat efektivněji a bude snadněji vstřebávat živiny – proto byste jídlo měli jíst pomalu a uvědoměle. Na konci půstu je dobré začít s novými stravovacími zvyky (například s vegetariánstvím). Půst stáhne žaludek, a tak když se vrátíte

* Je určený pro ty, kdo nekonzumují jen syrovou stravu. V chladnějším podnebí vám jeho pití opravdu pomůže, protože vám během půstu poklesne teplota těla – pozn. autorky.

k normální stravě, budete schopni poznat, že jste plní – to vám pomůže, abyste se nepřejídali, protože si uvědomíte signály svého těla (pocítíte, kdy tělo potřebuje potravu nebo kdy je čas přestat jíst). Také si všimnete, jaký vliv má určité jídlo na vaše tělo, jaké jídlo u vás vyvolává únavu nebo způsobuje zažívací potíže a jaké jídlo prospívá vašemu celkovému zdraví.

Hlavní pravidla pro konzumaci jídla po přerušení půstu:

- Nepřejídejte se!
- Když se cítíte plní, přestaňte jíst. (Budete se cítit plní po menším množství jídla, než si nyní myslíte.)
- Jezte pomalu a každé sousto velice dobře požvýkejte.
- Vyhradte si na postupný návrat k běžné stravě několik dnů.

Dále uvádím, jak jsem postupovala po svém prvním desetidenním půstu:

První den

Ráno jsem snědla polovinu jablka a na oběd velmi malou misku zeleninového salátu (kromě obvyklé šťávy a vývaru, které jsem pila každý den během půstu).

Druhý den

Na snídani jsem snědla několik namočených švestek a fíků a napila se vody. Na oběd jsem měla malou misku čerstvého zeleninového salátu a na večeři zeleninovou polévku s řasami. Dále jsem si mezi těmito jídly vzala dvě jablka (to všechno navíc ke šťávě a vývaru).

Třetí den

Stejně jídlo jako předtím, ale přidala jsem na večeři sladký brambor. (Pokud nebudete dále jíst jen syrovou stravu, můžete k večeři přidat polévku s krajícem celozrnného chleba.)

Potom můžete začít jíst všechno, co chcete – držte se zdravé stravy.

Co od půstu očekávat

Pokud budete následovat půst podobný tomu, jaký jsem uvedla, určitě se nebudete muset bát podvýživy, protože ve skutečnosti jste nikdy nebyli tak dobře živeni.

Od půstu můžete očekávat to, že získáte úplně nový vztah k jídlu. Vaše chuť na mnohá nezdravá jídla, jež obsahují sůl, cukr a tuk, se zmenší – pokud zcela nezmizí. Spokojíte se s mnohem menší porcí a budete překvapeni, jak lahodně jídlo chutná, a dále budete v dobré formě, budete mít jasnější mysl a budete čilejší a plní života. Především se vám zlepší vnímavost a posílí se spojení s krásou ukrývající se ve vašem životě.

Když jsem se poprvé postila, mí rodiče postřehli mé skvělé výsledky (ano, dokonce i má italská matka) a rozhodli se, že půst zkusí také. Brzy se začali postit pravidelně. Půst je součástí mého života už dlouhou dobu – přes dvacet let – a považuji ho za základní kámen opravdové pohody.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Mám mnoho přátel, již se jednou ročně podrobují dlouhému půstu – u některých trvá až čtyřicet dnů! Nyní víte, že na půst nezemřete a že je ve skutečnosti velice prospěšný. Proč se nezkusíte postit jeden nebo tři dny? Můžete se řídit radami uvedenými v této kapitole nebo si zjistit více na internetu či přečtením nějakých knih. Jestliže se půstu stále vyhýbáte, popřemýšlejte o tom, proč ho vlastně nechcete uskutečnit.

TŘICÁTÉ ČTVRTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Než začnete s půstem, ujistěte se, že máte po ruce všechny nezbytné součásti, i kdyby šlo jen o krátký půst.

Zde je seznam všech věcí, které budete potřebovat:

- čistá voda
- ekologicky vypěstované ovoce a zelenina (nebo běžné ovoce a zelenina a čisticí prostředek na ovoce a zeleninu)
- kartáč na zeleninu (na její očištění)
- odšťavňovač
- ostré nože
- kartáč z přírodních materiálů (na suchou masáž)
- litinový nebo nerezový hrnec (pokud budete dělat zeleninový vývar)

Třicátá pátá kapitola

Půst jako duchovní cvičení

„A když se postíte, netvařte se utrápeně
jako pokrytci.“

Matouš 6:16

Ježíš, Mojžíš i Mohamed se postili – všichni to dělali před životními změnami, před převratnými historickými událostmi. Půst hraje důležitou roli v mnoha duchovních tradicích. Je známo, že tělu pomáhá navázat kontakt s duší, a tak náboženství žádají dodržovat půst v určité dny a v určitá roční období. Cílem náboženského půstu není, aby tělo trpělo. Jak víte, tělo při půstu sílí a je zdravější a mysl je jasnější a soustředěnější.

Půst se používá jako duchovní nástroj, protože snižuje každodenní soustředění se na fyzické tělo, osvobozuje mysl a pomáhá jí spojit se s Bohem. Čtyřicetidenní půst, kdy člověk nepřijímá nic jiného než vodu, je několikrát zmíněn v *Bibli* a je stále mnoha lidmi využíván jako prostředek k dosažení transcendentna.

ZÁZRAK NA VRCHOLKU HORY

Kdysi jsem slyšela příběh o muži, který se cítil deprimovaný a nebyl spokojený se svým životem. Rozhodl se opustit svůj dům a vše, co vlastnil – rozhodl se vylézt na blízkou horu, aby tam umřel. Když tam obtížně vylezl, sedl si a čekal, až ho tam nalezne smrt. Ale nic se nedělo. Po několika dnech, kdy nic nejedl ani nepil, byl stále naživu, ale měl velkou žízeň. Nabral vodu z blízkého pramene, potom si sedl

zpátky a čekal znovu na smrt. Po několika dnech sezení, kdy se jen občas napil vody, cítil, že už není tak nešťastný. Nejenže méně spal, ale také zjistil, že má nezměrné množství energie – kterou využíval jen k tomu, že seděl.

Po určité době, kdy jeho tělo naplnila energie, se muž začal cítit téměř nepřemožitelně. Začal snít o tom, co by mohl udělat s tímto pocitem a energií, a jednoho dne si uvědomil, že již není deprimovaný. Ve skutečnosti si nemohl dokonce ani vzpomenout, proč se cítil tak nešťastný. Tento muž se cítil tak dobře, že se zhluboka napil chladné čisté vody a sedl si zpátky, aby se znovu vnitřně zklidnil. Po měsíci pobytu na vrcholku hory muž sestoupil dolů do vesnice. S nikým moc nemluvil, ale oči mu zářily znovunalezeným světlem. Když procházel kolem vesničanů, sdělovali si, že se zdá, jako by ten muž zářil. Od tohoto dne ho ostatní považovali za mudrce. Každý rok vylezl na horu, seděl tam o samotě a postil se.

Půst

V prázdnotě žaludku
je neviděná sladkost.
Jsme jako loutny.
Pokud je hudební nástroj plný,
nemůže vyjít žádná hudba.
Když hlava a břicho
kvůli půstu hoří,
každou chvíli se z ohně
zvedne nová píseň.
Mlhy se zvednou
a nová vitalita vás přiměje
vyrazit po schodech před vámi.
Buďte prázdni a křičte jako přštála.
Buďte prázdni a sepište tajemství rákosovým perem.
Když jste nasyceni jídlem a pitím,
na místě, kde by měla být vaše duše,
sedí nehezká kovová socha.
Když se postíte, získáváte dobré zvyky
za užitečné přátele.
Půst vám pomáhá.
Nepoddávejte se iluzi
a neztrácejte sílu.
Avšak i když jste ztratili

všechnu vůli a moc,
když se postíte, vrátí se,
jako se vojáci objeví v zemi
nebo jako praporek zavlaže ve větru.
Stůl, Pánův stůl
se snesl do vašich přístřeší.
Očekávejte ho, když se postíte,
tento stůl je pokrytý různými jídly
mnohem lepšími než zelná polévka.

Džaláluddín Rúmí, súfijský básník (14. století)

Pravidelně se postím proto, že je to účinný způsob, jak se napojit na svou duši. Když se postím, mé smysly se přirozeně povznášejí a já snadněji prožívám život na hlubší úrovni. Zamyslete se nad tím, jak přirozeně vnímáte jídlo všemi smysly a jak vám nádherně chutná, když „hladovíte“. Potom naopak pomyslete na to, jak přejídání může ochromovat a jak unavení jste po sněžení těžkého jídla. Nyní si představte, o kolik sytější jste v okamžiku, kdy vaše smysly nejsou utlumeny přisunem žádného jídla – zvláště pokud jste jednou nebo dvakrát prožili půst, který byl zamýšlen jako duchovní cvičení. Je nádherné, že jste tehdy schopni zaměřit se na Boha a nejen na tuto dočasnou formu světa kolem sebe.

A co to strádání hladem? Zjistila jsem, že hlad je často přímo spojen se záměry lidí. Jestliže se při hladovění cítíte dobře a postíte se, abyste se spojili se svou duší, potom pravděpodobně budete cítit mnohem menší hlad. Proč? Protože neočekáváte strádání, ale větší uspokojení ze spojení se svou duší.

Může vám to připadat zvláštní, ale jeden rok jsem se rozhodla strávit Den díkůvzdání půstem. Myslím si, že to byl nejkrásnější Den díkůvzdání, který jsem kdy zažila. Cítila jsem se tak živá, čistá a duchovně povznesená!

Při půstu může být jídlo postaveno do správné perspektivy, můžeme si uvědomit, co je jeho hlavním cílem. Je to prostředkem pro spojení s božským zdrojem uvnitř nás – k tomuto spojení dochází prostřednictvím dávání a přijímání lásky.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Jak jsem se zmínila dříve, půst je starodávná praktika. Proč by přetval do dnešních dnů, kdyby nebyl nesmírně prospěšný? Evangelium

Esenských vypráví, co prý Ježíš řekl svým novým následovníkům o půstu:

„Obnovte se a postěte se. Říkám vám upřímně, že temnota může být vypuzena pouze půstem a modlitbou... Když se postíte, potom naslouchá celá bytost. Potom přímo porozumíte tomu, co je právě nyní před vámi, a tomu, co nikdy nemůžete slyšet ani pochopit myslí. Půst vás osvobozuje od omezení a zaujatosti. Půst vytváří jednotu a osvobození.“

TŘICÁTÉ PÁTÉ CVIČENÍ JAK NASYTIT DUŠI

Abyste byli jakýkoli půst skutečně duchovní záležitostí, je důležité nezapomínat na to, že půst je jen vaše záležitost: právě to Ježíš radil v Bibli, když říkal, abyste neukazovali svůj půst nikomu. Nezapomínejte také na to, že duchovní půst není obět ani trápení, ani dokazování něčeho někomu jinému. Je ve vašem nejvyšším zájmu. Motivy poháněné egem by vám bránily, aby z duchovního půstu měli prospěch. Zatímco se postíte, dobře se o sebe starejte. Nalezněte si tiché útočiště, kde si můžete sednout a přemýšlet o svém životě, meditovat nebo se modlit – i kdyby jen na pár hodin denně. Zapalte svíčku, abyste si připomenuli své vnitřní světlo, a každý den se na něj soustředte. Nezapomínejte pít hodně vody a dýchat! Abyste se na půst dobře připravili, přečtěte si knihy o životě svatých a mudrců nebo jiných lidí, kteří žili kontemplativním životem, a inspirujte se způsobem, jak prožívali život a přemýšleli. Pozorujte přírodu a navažte s ní spojení, kdykoli to je možné. Nikdy nezapomínejte na to, že máte božskou podstatu.

*„Půst je výborným duchovním nástrojem a je zmiňován v téměř každém náboženství na Zemi.“
David Wolfe*

Třicátá šestá kapitola

Uspokojující a neuspokojující myšlenky

ZPŮSOB, JAK POD VLIVEM EMOCÍ PŘEKONAT PŘIJÍMÁNÍ POTRAVY

„V nekonečnu není plný lepší než prázdný.
Prázdnota je prázdná i plná...“

Zóhar

Jestliže někdo vidí sklenici z poloviny plnou místo z poloviny prázdnou, říká se, že je optimista. Optimismus je báječná výhoda a skvělá povahová vlastnost, která pomáhá každému, kdo touží mít šťastný život. Avšak výše uvedená myšlenka naznačuje, že prázdný je méně žádoucí než plný.

Dejme tomu, že jste nyní přijali zcela nový pohled na svět – díváte se na něj z pozice nasycení duše. Je to schopnost vidět prázdnotu plnou něčím, co nespátříte svými očima ani nevnímáte ostatními čtyřmi smysly. Například začnete vnímat prázdnou sklenici jako zcela plnou, místo abyste ji považovali za prázdnou. To by znamenalo, že jste schopní vidět a vnímat plnost prostoru.

Jestliže rozvinete tento typ vize, váš přístup k jídlu se dramaticky změní. Kromě toho se navždy radikálně změní i celé vaše vnímání života.

Když jsem sepsovala tuto kapitolu, mluvila jsem o ní se svou novou přítelkyní Mary a ona řekla: „To je dobré téma! Důvod, proč mám dnes takovou nadváhu, je, že před dvěma roky jsem opustila práci, abych se mohla starat o svou matku, která umírala na rakovinu. Seděla jsem u její postele a čtrnáct hodin denně jedla. Byla jsem plná svých emocí, a navrch k tomu jsem cítila, že se svým životem nic nedělám. Začala jsem jíst, abych zaplnila prázdnotu, kterou jsem ve svém nitru cítila.“

Jediná věc, která způsobuje, že se cítíme nepříjemně při pocitu prázdnoty nebo ve stavu neznalosti, je tušení, že bychom byli v bezpečí, měli bychom vědět a měli bychom to prázdnno něčím naplnit. Co kdybychom přijali fakt, že někdy nevíme, co prožíváme (nebo co se děje kolem nás), a někdy dokonce ani nevíme, kdo jsme? Je to skutečně tak špatné? Co se stane, když na chvíli odhodíme všechna označení? Co pak? Pro ego to je smrt, ale pro duši je to konec identifikace s tělem, osvobození, jediná cesta, jak nechat svoji skutečnou podstatu, aby se projevila. Pomůže nám to dostat se za hranici názoru, že jsem pouze člověk, který je ztotožněný se svou formou.

Ve skutečnosti jsme všichni lidské bytosti, které jsou spojeny se svými beztvarymi Já. Máme žít v rovnováze mezi formou a beztvarostí jako lidské bytosti. Všimněte si, co se stalo Mary, když se ztotožnila pouze s formou své matky umírající na rakovinu; způsobilo to, že se také ztotožnila pouze se svým tělem. Jediným způsobem, jak lze být v souladu s myšlenkou, že méně je více, je vědět, že se u nás objevuje forma i beztvarost – potom dochází k rovnováze. Tímto způsobem můžete vidět, že smrt je pouze kontinuem života bez formy těla nebo v „prázdném“ stavu. Ve skutečnosti to ale vůbec není prázdné.

Stejně jako Mary mnoho lidí jí pod tlakem emocí. To znamená, že nejí, když mají hlad, a nevnímají jídlo jako lahodnou cestu, jak mohou podpořit své tělo a naplnit své buňky energií a dostatečnou energií. Místo toho používají jídlo jako „náplň“ života – stejně jako drogy, alkohol, televizi nebo povrchní vztahy. Jedí kvůli druhým (například když prožívají rozchod s někým, kdo pro ně byl důležitý) nebo aby zmírnili pocit nudy, smutku nebo deprese.

Možná mezi tyto lidi patříte. Jestliže je tomu tak, mám pro vás dobrou zprávu. Jestliže začnete vidět jídlo jako cestu k vyššímu uvědomění, pak vás každé sousto, které sníte, může přiblížit k seberealizaci a zkušenosti žít vzrušující život. To je život plný lásky a kreativního vyjádření – smysluplný život osvobozený od náhražek.

POVZNESENÍ POCITŮ

Dovolte mi, abych použila depresi jako další příklad, jež vám může pomoci při rozvíjení snahy uspokojit duši. Z pohledu duše není deprese klinické onemocnění, ale výsledek řady myšlenek – jedné depresivní myšlenky vedle druhé.

Jestliže zjistíte, že se nacházíte ve stavu, kdy rychlý sled myšlenek způsobuje, že se cítíte zaplaveni svými emocemi, které se vám vymykají z kontroly, nepomůže vám, když to něčím zajíte. Pokud to uděláte, uvědomujete si fakt, že jen přiléváte olej do ohně. Ačkoli vás jídlo zpočátku upokojí, může se stát, že ke své vnitřní tirádě přidáte si sebeponižující myšlenky.

Místo konzumace jídla si tentokrát nalezněte pohodné místo (daleko od ledničky!), sedněte si a začněte zhluboka dýchat. Brzy zjistíte, že jste schopni omezit své negativní myšlenky, když začnete své dýchání záměrně sledovat.

Jakmile zpomalíte své dýchání, začněte mezi svými myšlenkami hledat volné místo. Nejprve to může být obtížné. *Drobné myšlenky* o sobě a svém životě jsou opravdu drobné, a tak jich zvládnete docela hodně. Když se uvolníte, doslova uvidíte, že jsou podobné mrakům plujícím na nekonečné obloze. Když si to uvědomíte, můžete se rozhodnout. Chcete být mrakem – obtížnou emocí nebo bolestivou, dramatickou myšlenkou? Nebo se chcete ztotožnit s oblohou – prázdnotou a prostorem? Jestliže se ztotožníte s nekonečnou myslí, uvidíte, že je mezi každou myšlenkou hodně prostoru – hodně místa pro Boha.

Ve skutečnosti nic dalšího k tomu, abyste se dostali z deprese, nepotřebujete – je to více než drogy, lepší než terapie. Pouze musíte vědět, jak máte vědomě myslet, což znamená věnovat pozornost prostoru mezi myšlenkami více než myšlenkám samotným. Časem zjistíte, že z prázdného prostoru se vynořuje klid, jenž je vám velkou oporou a posiluje uspokojující myšlenky – myšlenky plné lásky, porozumění, inspirace a kreativity. Je to ten typ myšlenek, které vám umožní dostat se hlouběji k vlastnímu Já, jež se ukrývá za zevnějškem podrážděnosti a hladu. Dále vám tyto myšlenky umožní uvědomit si, jak uspokojující může život být, když se ze své mysli dostanete do svého srdce. Největší mistři, kteří kdy chodili po Zemi, byli ti, již měli schopnost vidět *neviditelné*. Tyto neviditelné síly jsou přitom skutečné a přístupné každému z nás. Věřte a brzy začnete ve svém životě vidět podporující síly vesmíru.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Následující příběh je o psychologovi Carlu Jungovi a jeho návštěvě indiánské vesnice. Jung se zeptal kmenového náčelníka Ochwiaya Biana, jaký je jeho názor na bělochy. Náčelník odpověděl pochvalně, ale dodal, že neporozuměl úplně tomu, proč se běloši vždy zdají být rozčilení a vypadají, jako by byli stále hladoví a něco hledali. Všiml si, že následkem toho byly tváře bělochů pokryty mnoha vráskami a často měli chatrné zdraví. Náčelník dodal, že běloši byli pravděpodobně tak blázniví, že přemýšleli hlavou, což dělají pouze blázniví lidé. Jung byl překvapen a zeptal se, jak přemýšlí náčelník. Náčelník odpověděl, že přirozeně přemýšlí svým srdcem.

TŘICÁTÉ ŠESTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Zastavte se na chvíli, uklidněte se a třikrát se zhluboka nadechněte. Pak zavřete oči a prozkoumávejte své tělo, jako byste měli reflektor, jímž pohybuje od hlavy dolů k prstům na nohou. Představte si, že tento reflektor je schopný nalézt jakoukoli oblast zaseknuté nebo vzdorující energie. Taková energie se projeví jako napětí, omezení, nebo dokonce bolest. Pokud takové místo naleznete, rozšiřujte ho pomocí dýchání, vdechujte do něj prostor a světlo. Provedte to v každém místě, kde je vzdorující energie. Když skončíte – ať to trvá deset minut nebo hodinu, otevřete oči. Ať jste kdekoli, zůstaňte uvolnění a dobře se kolem sebe rozhlédněte. Možná jste v přírodě a vidíte kolem sebe stromy, mraky a slunce. Jestliže jste uvnitř, můžete uvidět podlahu, stěny, stůl, židle, poličky a gauč. Nezáleží na tom, co vidíte. Soustředíte se na to, co nevidíte.

Nyní si začněte všimnout prostoru, který je v každého předmětu a kolem něj. Přemýšlejte o tom, co je důležitější – je to předmět, který vidíte, nebo prostor, jenž jej obklopuje? Já věřím, že prostor se rovná Bohu – protože je mimo jakékoli omezující názory nebo soudy, které můžeme mít, a neomezeně nás podporuje ve všem, co děláme.

Vědci tvrdí, že naše tělo je tvořeno z 99,9 % stejným způsobem jako svět kolem nás a všechny další předměty ve vesmíru. Bez ohledu na to, jak se to může zdát neuvěřitelné, nám kvantová fyzika říká, že právě taková je podstata hmoty. Až budete

„Jsem šťastný a spokojený, protože si myslím, že takový jsem.“

Alain-Rene Lesage

POVZNESENÍ POCITŮ

Dovolte mi, abych použila depresi jako další příklad, jež vám může pomoci při rozvíjení snahy uspokojit duši. Z pohledu duše není deprese klinické onemocnění, ale výsledek řady myšlenek – jedné depresivní myšlenky vedle druhé.

Jestliže zjistíte, že se nacházíte ve stavu, kdy rychlý sled myšlenek způsobuje, že se cítíte zaplaveni svými emocemi, které se vám vymykají z kontroly, nepomůže vám, když to něčím zajíte. Pokud to uděláte, uvědomujete si fakt, že jen přiléváte olej do ohně. Ačkoli vás jídlo zpočátku upokojí, může se stát, že ke své vnitřní tirádě přidáte si sebeponižující myšlenky.

Místo konzumace jídla si tentokrát nalezněte pohodné místo (daleko od ledničky!), sedněte si a začněte zhluboka dýchat. Brzy zjistíte, že jste schopni omezit své negativní myšlenky, když začnete své dýchání záměrně sledovat.

Jakmile zpomalíte své dýchání, začněte mezi svými myšlenkami hledat volné místo. Nejprve to může být obtížné. *Drobné myšlenky* o sobě a svém životě jsou opravdu drobné, a tak jich zvládnete docela hodně. Když se uvolníte, doslova uvidíte, že jsou podobné mrakům plujícím na nekonečné obloze. Když si to uvědomíte, můžete se rozhodnout. Chcete být mrakem – obtížnou emocí nebo bolestivou, dramatickou myšlenkou? Nebo se chcete ztotožnit s oblohou – prázdnotou a prostorem? Jestliže se ztotožníte s nekonečnou myslí, uvidíte, že je mezi každou myšlenkou hodně prostoru – hodně místa pro Boha.

Ve skutečnosti nic dalšího k tomu, abyste se dostali z deprese, nepotřebujete – je to více než drogy, lepší než terapie. Pouze musíte vědět, jak máte vědomě myslet, což znamená věnovat pozornost prostoru mezi myšlenkami více než myšlenkám samotným. Časem zjistíte, že z prázdného prostoru se vynořuje klid, jenž je vám velkou oporou a posiluje uspokojující myšlenky – myšlenky plné lásky, porozumění, inspirace a kreativity. Je to ten typ myšlenek, které vám umožní dostat se hlouběji k vlastnímu Já, jež se ukrývá za zevnějškem podrážděnosti a hladu. Dále vám tyto myšlenky umožní uvědomit si, jak uspokojující může život být, když se ze své mysli dostanete do svého srdce. Největší mistři, kteří kdy chodili po Zemi, byli ti, již měli schopnost vidět *neviditelné*. Tyto neviditelné síly jsou přitom skutečné a přístupné každému z nás. Věřte a brzy začnete ve svém životě vidět podporující síly vesmíru.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Následující příběh je o psychologovi Carlu Jungovi a jeho návštěvě indiánské vesnice. Jung se zeptal kmenového náčelníka Ochwiaya Biana, jaký je jeho názor na bělochy. Náčelník odpověděl pochvalně, ale dodal, že neporozuměl úplně tomu, proč se běloši vždy zdají být rozčilení a vypadají, jako by byli stále hladoví a něco hledali. Všiml si, že následkem toho byly tváře bělochů pokryty mnoha vráskami a často měli chatrné zdraví. Náčelník dodal, že běloši byli pravděpodobně tak blázniví, že přemýšleli hlavou, což dělají pouze blázniví lidé. Jung byl překvapen a zeptal se, jak přemýšlí náčelník. Náčelník odpověděl, že přirozeně přemýšlí svým srdcem.

TŘICÁTÉ ŠESTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Zastavte se na chvíli, uklidněte se a třikrát se zhluboka nadechněte. Pak zavřete oči a prozkoumávejte své tělo, jako byste měli reflektor, jímž pohybuje od hlavy dolů k prstům na nohou. Představte si, že tento reflektor je schopný nalézt jakoukoli oblast zaseknuté nebo vzdorující energie. Taková energie se projeví jako napětí, omezení, nebo dokonce bolest. Pokud takové místo naleznete, rozšiřujte ho pomocí dýchání, vdechujte do něj prostor a světlo. Provedte to v každém místě, kde je vzdorující energie. Když skončíte – ať to trvá deset minut nebo hodinu, otevřete oči. Ať jste kdekoli, zůstaňte uvolnění a dobře se kolem sebe rozhlédněte. Možná jste v přírodě a vidíte kolem sebe stromy, mraky a slunce. Jestliže jste uvnitř, můžete uvidět podlahu, stěny, stůl, židle, poličky a gauč. Nezáleží na tom, co vidíte. Soustředte se na to, co nevidíte.

Nyní si začněte všimnout prostoru, který je v každého předmětu a kolem něj. Přemýšlejte o tom, co je důležitější – je to předmět, který vidíte, nebo prostor, jenž jej obklopuje? Já věřím, že prostor se rovná Bohu – protože je mimo jakékoli omezující názory nebo soudy, které můžeme mít, a neomezeně nás podporuje ve všem, co děláme.

Vědci tvrdí, že naše tělo je tvořeno z 99,9 % stejným způsobem jako svět kolem nás a všechny další předměty ve vesmíru. Bez ohledu na to, jak se to může zdát neuvěřitelné, nám kvantová fyzika říká, že právě taková je podstata hmoty. Až budete



jíst, uvědomujte si prostor jídla, které jíte. Ztratíte tak pocit prázdnoty a pochopíte, že jestliže se ztotožníte s prostorem, vaše drobné myšlenky budou nahrazeny vznešenými myšlenkami. Pokud se budete při příštím jídle cítit prázdní, pokuste se dosáhnout stavu nasycenosti. Co nejčastěji si uvědomujte bezpodmínečnou podporu, všepřijímající a všezahrnující podstatu vesmíru – lásku!

Třicátá sedmá kapitola

Hubnutí

JDE O VNITŘNÍ PRÁCI

„Předchůdcem každého činu je myšlenka.“

Ralph Waldo Emerson

Ačkoli strava vedoucí ke zhubnutí ovlivňuje váš vzhled, mnoho změn, jež vám umožní zhubnout, se musí odehrát v nitru člověka. K hubnutí – zvláště pokud je třeba shodit hodně kil – můžete přistupovat z pohledu uspokojení duše. Hubnutí pomocí vyváženého přístupu je duchovní záležitostí, protože se musíte dotknout věcí, které jsou důležité pro duchovní vývoj. Aby bylo zhubnutí váhy účinné, musíte se zaměřit na vhodná jídla a na své myšlenky.

CESTA DUŠE A SEBELÁSKY

Často myslím na ty, již mají velkou nadváhu, kterou chtějí shodit. Musí pro vás být skličující, když hledáte ocenění svých výsledků u ostatních. Když zhubnete o čtrnáct kilo, což je úžasný úspěch, stále ještě je třeba zbavit se sedmdesáti nebo devadesáti kil. Víte, že jste udělali něco, co bylo obtížné a skvělé, ale většina světa si toho možná ani nevšimla. Je čas začít žít a dýchat *pro sebe* a odpustit těm okolo.

„Můžete se radovat z vnější podpory, ale nemusíte ji potřebovat.“

Vladimír
Zvorykin

Zní to snadno, ale pro mnoho lidí je to ve skutečnosti docela obtížné. Pokuste se vnímat svůj úspěch při hubnutí jako duchovní úspěch a cestu k vyššímu stupni v péči o sebe.

Když se pilně snažíte shodit váhu, je třeba si uvědomit, že až budete mít pocit, že vás ostatní nemají rádi a nerozumí vám, na duchu vás pozvedne sebe-láska a odpuštění. Pokud se budete mít rádi a budete si sebe vážit, pocítíte opravdovou lásku, kterou mimo sebe nenajdete. Reakce ostatních je často katalyzátorem, jenž vám umožní otevřít své srdce. Na úrovni duše, pod vnější slupkou, *jsste milováni*. Když to poznáte, uvědomíte si, že nezáleží na tom, jak vás ostatní vnímají a jak se k vám chovají. Jste opravdu spojeni se světlem, jež se nachází ve vašem nitru.

Přestaňte si zakrývat své vnitřní světlo dalšími vrstvami. *Bible* vybízí, abyste své vnitřní světlo neschovávali!

Zhubnout o 45 kilo a více vyžaduje velké duševní úsilí. Duše je **OBROVSKÁ**. UVědomte si, že vaše podstata je větší a jasnější. Abyste dosáhli uspokojení, musíte dovolit, aby se vaše duše osvobodila. Musíte jí dovolit, aby se mohla v životě svobodně vyjádřit a mohla dávat a přijímat život bez ohledu na to, co si myslí někdo jiný. Hlavním důvodem, proč tloustneme, je to, že čekáme od ostatních uznání – hlad vzniká proto, že si myslíme, že jsme ztratili sami sebe. Mnoho z nás to popírá a myslí si, že tím, že se nacpe jídlem, způsobí, že tato touha zmizí nebo se zmenší.

Vaše krása se nachází ve vašem nitru. Podívejte se tam. Pokud vnímáte jen povrch bez spojení s duší, žijete povrchně.

SÍLA NÁZORŮ

Doktor Deepak Chopra uvádí, že vaše tělo je 3D projekce vašeho současného stavu mysli. Každou nepatrnou změnu nálady zachytí každá buňka, to znamená, že nepřemýšlíte jen mozkiem – na myšlení se ve vašem těle aktivně podílí všech 50 bilionů buněk. Jinými slovy řečeno – názory ovlivňují fyzické tělo a vaše buňky se vlivem myšlenek neustále mění. Jakmile si to uvědomíte, poznáte, že vaše myšlenky ovlivňují váš vzhled a tvoří vaše tělo. Zeptejte se sami sebe na to, co si o sobě myslíte. Pokud se vám odpověď nelíbí – pokud vaše názory omezují vaše přání, potom je změňte, ale nečekejte na souhlas ostatních.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Opusťte povrchní pohled na život a podívejte se hlouběji. Z tohoto postoje vychází i můj následující příběh. Když jsem pracovala jako herečka v reklamách, nejvíce času zabrala příprava reklamy. Zjistila jsem, že reklamy, které pak trvají 30–60 sekund, vytváří stovky lidí, jimž často trvá týdny, ne-li přímo měsíce, než se vytvoří jejich úžasného talentu a kreativity objeví v televizi; uplynou roky pozornosti a trpělivosti, než jsou vytvořeny filmy. Nezapomínejte na to, že ať hubnete jakkoli dlouho, je to v pořádku.

TŘICÁTÉ SEDMÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Během svých transformačních kurzů a učebních programů učím o E3 Transformational Triad – což je samotné jádro mé práce, které – jestliže je praktikováno – uvolňuje energii duše, a tak vzrůstá kreativní životní síla.

Vysvětluji to tak, že člověk si může uvědomit svou pozoruhodnou sílu pouze tehdy, jestliže otevře svou *mysl, srdce a vůli* Bohu.

Účastníci mých kurzů se učí pomocí praktikování *zázračné bezmyšlenkovitosti* transformovat své vnímání světa. *Zázračné vyživování* jim ukazuje, jak zahrnout Boha do svého života pomocí toho, že se přestanou vnímat jen jako tělo. Ve třetí části se naučí *zázračnému mistrovství*, které jim pomůže pochopit, jak k druhým lidem šířit to, co je v nich zázračné.

Pomocí těchto tří částí bude hubnutí vypadat takto...

Nejprve přesunete své vnímání sebe sama zevnitř ven – svobodná duše hledá vyjádření svých nejniternějších přání. Cíl? Poznat, že jste více než jen tělo, které může být omezeno vašimi přesvědčeními. S jakým cílem jste se narodili? Kde je ukryto vaše vnitřní světlo? Kde lpíte na nadbytečné zátěži? Kde musíte odpustit? Jakmile pomocí sebezpozorování objevíte odpovědi – skvělé je psát si deník – můžete odpustit všemu ve své minulosti a začít znovu.

Potom je čas nasytit své nově objevené Já, a aby k tomu došlo, musíte být odvážní – vnímat své srdce a zbavit se vrstev, které jsou mezi vámi a životem.

Jestliže během své práce na zázračné bezmyšlenkovitosti v sobě odhalíte umělce – kreslete! Jestliže objevíte básníka nebo spisovatele, pište bez ohledu na to, co si lidé pomyslí! Kdo se stará o to, co si mys-

„Žít život napl-
no je jen
na vás.“
Maureen White-
house

lí! Toto je váš čas, který můžete prožít naplno a svobodně na základě hlasu svého srdce.

Pokračujte v uspokojování své duše. Nikdy nezapomínejte, že jste dar! Vaše vnější balení je pouze nejmenší částí toho, co musíte nabídnout – všechno skutečné zboží je uvnitř!

Zde je váš úkol – jedním z nejvýznamnějších darů, který můžeme dát druhému člověku, je pevná víra ve svůj potenciál, jenž nám umožní přesáhnout

omezené názory spojené s myšlenkou, že jsme jen tělo. Potom můžeme ve svém životě demonstrovat svou neomezenou podstatu a sebelásku. Věnujte několik okamžiků spojení se svou duší a pak rozlište, co si myslíte o svém vzhledu, a určete, jakou váhu považujete za optimální, kolik potřebujete jíst a jaký typ jídla vám přináší nejhlubší uspokojení a spojení se životem. Jestliže chcete, sepište si to. Jednejte na základě svého přesvědčení. Jestliže budete živým příkladem mistrovství, potom vás ostatní budou respektovat a uvěřit vašim názorům.

Třicátá osmá kapitola

Nasytíte ostatní

„Chudí lidé nedychtí jen po jídle; dychtí po uznání toho, že jsou lidské bytosti. Dychtí po vážnosti a po tom, aby se s nimi zacházelo tak, jak s nimi zacházíme. Dychtí po naší lásce.“

Matka Tereza

Když jsem se trmácela po své duchovní cestě, šla jsem kolem bestselleru Marianne Williamson *Return to Love* (Vraťte se k lásce), v němž jasně vysvětluje zásady duchovní práce, které jsem o mnoho let později začala sama učit. Avšak v té době mě mnoho těchto zásad mátló, a tak jsem ocenila srozumitelnost její knihy. Jeden její nestranný pohled mě obzvláště zaujal – pokud zjistíte, že vás zneklidňují určité věci, jež se vám zdají být špatné, jako je světový hlad, potom s nimi něco udělejte. Avšak autorka k této myšlence přidala překvapující poznámku – řekla, že to člověk nemá dělat pro ostatní, má to dělat pro sebe.

Vzala jsem tuto radu k srdci a uplatnila jsem ji v té oblasti života, kde jsem cítila, že je třeba změna – šlo o můj vztah k jídlu. Jako modelka a herečka v reklamách jsem trávila mnoho času s bohatými, hezkými lidmi a byla jsem šťastná, že vedu tento bohatý život. Hluboko ve svém nitru jsem se však cítila špatně, protože mnoho jiných lidí v tomto světě bohatství sotva přežívalo. Cítila jsem vinu – něco, co *Kurz zázraků* označuje jako lidskou emoci, jež určitě nepochází od Boha. Proto jsem byla odhodlaná najít v této situaci Boha.

„Nemůžeme držet světlo, abychom ozářili něčí cestu, aniž bychom osvětlili vlastní.“
Ben Sweetland

Nedlouho potom jsem pochopila, co mám udělat. Mluvila jsem s ředitelkou ze základní školy, již navštěvovala má dcera, o vytvoření spolupráce mezi školou a azylovým domem pro bezdomovce, kde byla veřejná kuchyně. Začali jsme malým společným jídlem na Den díkůvzdání, časem se práce rozšířila a zahrnula patronát i shánění oblečení. Nejraději jsem na této zkušenosti měla, že děti do domova doručovaly jídlo se mnou a dalšími dobrovolníky. Dětem se rozzářily tváře a láska a respekt, které k sobě cítily, když donesly krabice s jídlem, byly hmatatelné.

Když jsem řídila dodávku na zpáteční cestě do školy, ráda jsem se ve zpětném zrcátku dívala na děti, které se živě bavily nebo jen seděly, usmívaly se a vychutnávaly svůj zážitek. Opravdu jsem cítila velkou vděčnost za ty, již nám poskytli tuto příležitost k zodpovědnosti.

Pro nás, kdo jsme zdánlivě šťastnější nebo pocházíme z vyspělejších zemí, je důležité, abychom si uvědomili, že bohatství je iluze. Tito od pohledu nešťastní lidé jsou možná ve skutečnosti trochu dále na duchovní cestě vývoje než ti, kdo jsou zdánlivě šťastnější. Všimněte si, jak vám pomoc těmto lidem ve skutečnosti pomáhá přesáhnout škatulky vašeho vlastního omezujícího smýšlení.

Větší propojení s ostatními si začnete uvědomovat, jakmile se budete snažit zacelit jakékoli díry, které existují mezi vámi a ostatními. Pokud jste bohatí, budete chtít ostatním v jejich životě pomoci.

Pokud zažíváte znepokojující události týkající se jídla – jako nedostatek síly vůle, když míváte obchod s rychlým občerstvením nebo když vidíte zákusky plné cukru a tuku – pomůže vám to vytvořit nový přístup k jídlu, přístup, který nesouvisí s chuťovými pohárky ani s pocitem plného žaludku. Když se rozhodnete poskytovat potravu ostatním, začnete si vážit hodnoty jídla a pocítíte k němu hlubokou úctu.

Existuje mnoho příležitostí, kdy můžete jako dobrovolníci aktivně pracovat v azylových domech, sanatoriích, nemocnicích pro děti a hospicích. Až příště uvidíte bezdomovce, zeptejte se ho, jestli by nechtěl něco k jídlu. Pokud odpoví, že ano, dejte mu místo peněz jídlo. Když to uděláte, snadněji tak dosáhnete spojení s ním – a se svým opravdovým já.

VYTVORTE SI Z CIZINCŮ PŘÁTELE

Asi ve stejnou dobu, kdy jsem organizovala dodávky jídla do azylového domu, jsem měla jednoho dne časně ráno schůzku v centru

města. Stále jsem pracovala jako modelka a měla jsem jít na pohovor kvůli možné práci. Zaparkovala jsem na místě, které bylo jen jeden blok od místa setkání.

Zaradovala jsem se, že jsem našla místo k zaparkování dříve, než jsem čekala. Vhodila jsem peníze do parkovacích hodin, otočila se a vydala se do blízkého bufetu, abych si dala čaj. Okamžitě jsem si všimla dvojice bezdomovců, jež seděla před kostelem několik kroků ode mě.

Když jsem si o několik minut později objednávala čaj, vrátila jsem se v myšlenkách k muži a ženě, kteří se venku choulili pod příkrývkami. Rozhodla jsem se koupit ještě dva čaje a dva teplé rohlíky. Podala jsem čaj a rohlíky páru a zamířila zpátky k autu.

Když jsem tam došla, uvědomila jsem si, že budu pryč dvě a půl hodiny a maximální čas na parkovacích hodinách byl dvě hodiny. V tu chvíli se mi zdálo naprosto logické, že by tito lidé mohli nakrmit přístroj za mě.

Otočila jsem se zpátky k bezdomovcům a řekla: „Můžete mi prokázat laskavost?“ S překvapeným výrazem na tvářích oba ihned odpověděli: „Samozřejmě.“ Muž se potom dokonce podíval za sebe, aby zjistil, jestli náhodou nemluví s někým jiným! Usmívala jsem se, řekla jim o svém problému, dala jim dva čtvrtáky a požádala jsem je, aby je dali do přístroje, až vyprší čas.

Potom jsem odešla. Když jsem byla v polovině cesty, vzpomněla jsem si, že jsem zapomněla do přístroje vhodit další čtvrtáky, které jsem získala v bufetu. Vrátila jsem se, abych to udělala. Když jsem míjela dvojici před kostelem, stále o mně mluvili a zaslechla jsem, že žena řekla: „Ona nám opravdu věří. Překvapuje mě, že nám věří.“

Dokud jsem ta slova nezaslechla, neuvědomila jsem si, že jim věřím. Ani jsem nepřemýšlela o tom, že by to pro mě nebyli schopni udělat, jednoduše jsem je viděla tak, jak nyní vidím všechny lidi – jako obdivuhodné a v jádru dokonalé bytosti. Má duše věděla, že mohu uplatnit svou pravou podstatu a také odkrýt dokonalost ostatních. To můžeme udělat všichni – *pokud se tak rozhodneme.*

Po schůzce jsem v bufetu pro své nové přátele koupila polévku a rohlíky. Když jsem se vrátila ke kostelu, pár právě sbíral své věci (pravděpodobně to bylo všechno, co jim patřilo). Muž prohlásil, že už musí jít, ale že na mě čekali a dali čtvrtáky do přístroje přesně, jak jsem je požádala. Oba se na mě zářivě usmívali. Když jsem jim podala polévku, žena se mi podívala přímo do očí – to bylo něco, co zřejmě u cizích lidí neměla šanci udělat často – a řekla: „Děkuju, že jste na nás tak hodná, a Bůh vám žehnej.“ Upřímně jsem odpověděla: „Vám také.“

Věděla jsem, že jsem se v této situaci velice mnoho naučila. Otočila jsem se a uviděla jsem, že auto, které parkovalo za mnou, mělo za stěračem lístek za nesprávné parkování. Kdyby ten řidič jen věděl!

Na jídlo můžeme pohlížet jako na prostředek, pomocí něž dochází ke spojení s božským zdrojem uvnitř nás, a způsob, jak posílit sebe i ostatní a dávat i přijímat lásku.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Skladatel Gustav Mahler jednou řekl: „Převzít zodpovědnost znamená udržet si schopnost reagovat.“ Není těžké si uvědomit, proč je nasycení ostatních snadným způsobem, jak můžeme být s někým jiným spojeni. Pomyslete na to, jak nakládáte s darem jídla. Můžete udělat více?

TŘICÁTÉ OSMÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Až budete příště znechucení a sklíčení tím, čemu v životě čelíte, uvědomte si, že v tomto okamžiku popíráte sílu, která se nachází ve vašem nitru. Nevnímejte tyto pocity jako důvod, proč byste se měli stáhnout se do sebe, ale jako výzvu, abyste se otevřeli. Tímto způsobem můžete rozšířit svůj svět, místo abyste se soustředili na sebelítnost, jež pochází od ega. Tato sebelítnost vám totiž nikdy neumožní, abyste byli plní síly nebo poznali svou pravou podstatu jako sílu, jež umožňuje změny. Udělejte pro ostatní něco, co byste chtěli udělat pro sebe, kdybyste byli na jejich místě. *Jsmo spolu spojeni.*



Třicátá devátá kapitola

Pojďme se spolu najíst

„Než budeme hledat něco k jídlu a pití, měli bychom vyhledat někoho, s kým budeme jíst a pít.“

Epikúros

Zjistila jsem, že jeden ze způsobů, jak zajistit, že budete při jídle emocionálně uspokojeni, je sdílet tuto zkušenost s těmi, jež máte rádi.

Není tomu dávno, kdy se většina rodin každý večer shromáždila k večeři a se členy širší rodiny se sešla o víkendu. Čas jídla vytvořil příležitost pro spojení a prohloubení komunikace mezi ostatními. Ústa se otvírala nejen proto, aby se do nich vložilo jídlo, ale také aby probíhala komunikace – spojení, které přináší hluboké uspokojení.

Dnes není neobvyklé, že jsou členové rodiny při jídle rozptýleni (rodiče pracují, cestují na obchodní cesty či se věnují důležitým povinnostem, děti se účastní školních aktivit, sportů nebo mají své koníčky). Lidé často konzumují jídlo sami nebo před televizí a čtou si při něm noviny či knihu. Tímto způsobem *přicházíme* o úžasnou zkušenost. Neuvědomujeme si, jak moc ji *postrádáme*.

NEJVÍCE NAPLŇUJÍCÍ JÍDLO

Nikdy jsem se necítila tak plná – fyzicky, mentálně, vitálně, emocionálně ani duševně – jako v den, kdy jsem si vychutnávala jídlo, jež mě nejvíce uspokojilo a při němž jsem doslova konzumovala lásku.

„Sílme láskou... Ostatní nás vyživují.“
William Ellery Channing

Byla jsem v Indii s jedním z mých nejoblíbenějších lidí na světě, s osobou, jež se vyzná v umění, jak plně prožívat přítomnost. Společně jsme prožívali silné zážitky a na zpáteční cestě do Spojených států jsme se zastavili v Evropě, kde jsme se potkali s přítelovnou sestrou.

Jednoho rána jsme my tři v Itálii cestovali z Asisi do malého přímořského města v Cinque Terre. Název *Cinque Terre* znamená *pět prstů* a vystihuje, jak pět hornatých poloostrovů výrazně vyčnívá do moře. Potulovali jsme se po různých obcho-

dech, hodnotili jsme výrobky místních řemeslníků a ztratili jsme pojem o čase. Když vrcholila doba oběda, uvědomili jsme si, že všichni máme hlad. I když většina restaurací byla plná, jednohlasně jsme rozhodli, že se nepůjdeme najíst do *jakékoli* restaurace. Chtěli jsme místo s *výhledem*.

Zastavili jsme se u jednoho malého malebného místa a pročítali jsme menu. Majitel nás poslal nahoru a usadil nás ke stolu uvnitř restaurace, protože všechny stoly venku byly obsazené. Ujistil nás, že je příliš pozdě na to, abychom našli místo jinde. Cítili jsme zklamání, protože venkovní stoly se nacházely na verandě, odkud byl výhled na moře.

Když jsme si sedli, zjistili jsme, že jsme před velkým oknem, které sahalo do stropu k podlaze; mělo zavřené okenice. Zeptali jsme se, jestli by nebylo možné je otevřít, a když to majitel nadšeně udělal, odhalil tím úžasný výhled. Seděli jsme na kraji útesu nad mořem a viděli jsme pestrobarevné domy postavené na úbočí kolem nás a rozptýlené rybářské lodě pod sebou.

Byli jsme jediní, kdo seděl uvnitř. Bylo to malinké místo, a tak jsme mohli z kuchyně slyšet téměř každý zvuk živého ruchu. Když jsme si měli objednat, zvuky vycházející z kuchyně nám pomohly uvědomit si pošetilost snahy cokoli si vybrat. Požádali jsme majitele, který působil jako číšník, aby nám přinesl své oblíbené jídlo. „Výborně,“ podotkl, a když sbíral jídelní lístky, oči mu zářily radostí.

Čekali jsme na první chod, popíjeli domácí víno a uvědomili si, že prožíváme neskutečný zážitek. Když jsme jídlo dostali, po prvním soustu jsme na sebe pohlédli a málem jsme se začali smát. Nelze ani popsat, jak bylo jídlo téměř bolestně lahodné. Mezi jednotlivými sousty jsme jen slastně vzdychali.

„Má představa nebe je velká plněná brambora a někdo, s kým bych ji sdílela.“

Oprah Winfrey

Podívaná, zvuky, vůně, pocity a chutě byly nádherné všechny naše smysly byly naprosto uspokojeny.

Co jsme jedli? Domácí specialitu – sardinky v tomatové omáčce. Toto jídlo však pro nás bylo ještě nádhernější – tehdy jsme všichni jedli hlavně vegetariánskou stravu a toto mohlo být snadno považováno za porušení pravidel. Když jsme však žvýkali každý výborný kousek, pustili jsme to z hlavy a snažili se užít si dosytosti smíchu.

Naše radost během jídla ještě zesílila, když se zbylí členové majitelovy rodiny, kteří pracovali v kuchyni, objevili a sedli si k jedinému dalšímu stolu uvnitř restaurace, aby snědli svůj oběd společně s námi. Řekli nám, že to vždy dělají na konci hektické doby jídla. Uživali si přítomnost ostatních členů rodiny a očividně měli své jídlo rádi – a také jeden druhého.

Majitel vstal a zeptal se, jestli něco nepotřebujeme. Jednohlasně jsme mu odpověděli: „To je to nejlepší jídlo, jaké jsem kdy jedl/a!“ Potom jsme se znovu začali smát. Usmál se a odpověděl: „Lidé to vždy říkají.“ Jeho odpověď způsobila, že jsme se začali smát ještě více, protože jsme věděli, že to byla pravda. Přestože jsme měli jen jednu sklenici vína, všichni jsme se cítili naprosto opilí.

K této události došlo na podzim a potom jsem strávila velkou část léta psaním této knihy. Mnohokrát jsem žádala Boha o vedení, abych vytvořila knihu tak užitečnou, jak je to jen možné, a o to, aby mě upozornil, pokud jsem opomenula cokoli, co by si měli ostatní uvědomit. Víím, že toto jídlo bylo Boží odpovědí na mou žádost. Museli jsme přijít právě k tomu stolu, abychom plně otevřeli svou mysl a srdce a nasýtili břicha i duši.

„Nesdílená radost je jako nerozsvícená svíce.“
Španělské přísloví

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Až budete příště sdílet jídlo s těmi, koho milujete, považujte to za příležitost, jak můžete získat nejen jídlo, ale také duševní stravu. Tyto chvíle vám mohou naplnit život.

TŘICÁTÉ DEVÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Uspořádejte večírek, na němž nasytíte duši!

Přichystejte večírek (může jít o intimní nebo i bombastickou záležitost). Připravte úžasné jídlo z bio potravin nebo ho každý host

může přinést sám. Až všichni přijdou a stůl se zaplní pochoutkami, podělte se o vděčnost, již budete cítit. Ať ostatní poznají, že jsou důležitou součástí vašeho života. Potom si plně užívejte hostinu a přítomnost ostatních!

Čtyřicátá kapitola

Jídlo jako lék

„Moudrý muž by měl vzít na zřetel,
že zdraví je největší lidské požehnání.
Ať je jídlo vaším lékem.“

Hippokratés, otec medicíny (460–377 před naším
letopočtem)

Lékaři měli jídlo rádi od starověku; už dlouhou dobu před Hippokratem, jenž tvrdil, že jídlo má léčebné účinky, lékaři léčili jídlem běžné nemoci (recepty psané na papyru a pocházející z období 4 000 let před naším letopočtem to dokládají). Je dobře známo, že orientální kultury považovaly jídlo za důležitou součást léčení. Tendence oddělovat jídlo a léčení se u lékařů objevuje docela nedávno, ale zdá se, že bude mít jen krátké trvání.

Nyní se opět objevili zastánci léčení jídlem, a to především v komunitách zajímajících se o alternativní způsoby léčení. Nejde však o jediné místo, kde se mluví o léčivých silách jídla. Po celém světě probíhá jejich výzkum v laboratořích, zdravotních centrech a vysokých školách, navíc se kvůli zvýšenému zájmu široké veřejnosti o méně agresivní a alternativní způsoby léčení mnohé vlády zapojily do výzkumů hledajících léky na nemoci ve stravě.

„Ti, kdo si myslí, že nemají čas na to, aby jedli zdravě, si dříve nebo později budou muset najít čas na nemoc.“

Edward Stanley, autor knihy *The Conduct of Life*

ODRAZ V PŘÍRODĚ

Benjamin Lee Gorgon, který se zabývá historií medicíny, ve své knize *Medicine Throughout Antiquity* (Lékařství ve starověku) píše o starověké nauce o užívání léků. Poznamenává: „Tato nauka byla pravděpodobně nejranějším léčebným systémem v historii lékařství.“ Dodává, že překlady lékařských textů ze 7. století před naším letopočtem ukazují, že se lékaři/kněží na tuto nauku odvolávali, když v asyrském a babylonském období pátrali po lécích.

Tato nauka uvádí, že každé části lidského těla odpovídá určitá část přírody. Přesně, jak je to charakteristické pro duchovní svět, jsou podle ní makrokosmos a mikrokosmos neoddelitelné. Jak však

můžeme najít jejich zrcadlové odrazy v přírodě?

Domorodé kmeny mají svého medicinmana, který/á to pro ně udělá – tito členové kmene jsou známí tím, že v každém směru cítí tep země a také lidí. Tito moudří lidé dovedou léčit na základě znalostí přírody. Doktor Gordon dále píše: „Aby bylo hledání snazší, Stvořitel označil všechny předměty, které léčebně prospívají lidstvu.“

Toto pojetí využívá většina homeopatických léků, které tvoří extrémně rozředěný roztok látky, jež by ve velké dávce mohla způsobit určité příznaky. Například silicea je lék vyrobený z křemíku (minerál) – jenž se také používá v elektronice pro výrobu polovodičových součástek – a umožňuje osobě, aby byla fyzicky i emocionálně silnější, nadšenější a sebejistější. V tradičním orientálním lékařství se používá kořen ženšenu – který se vzhledem podobá člověku – jímž lze léčit řadu nemocí, jenž podporuje mužnost a dlouhověkost. Před lety filozof Herbert Spenser napsal, že v přírodě vždy zvítězí dokonalý soulad a že jedna věc je vždy vyvážena jinou.

Chemické látky odvozené z rostlin nejsou tak silné jako originální extrakty nebo samotná přírodní strava. Pokud z rostlin oddělíte zjevně prospěšné chemické látky, mohou mít opačný vliv a mohou způsobit nárůst příznaků, které jste chtěli zmírnit. Například výtah z ruličky (belladonna), jenž snižuje horečku (pokud je podáván v přesném množství), může ve skutečnosti horečku vyvolat (pokud se podá příliš vysoké množství). Je zřejmé, že příroda má vlastní inteligenci, která je nejlépe využita, jestliže ji respektujeme. Stejně tak nemůžete smíchat řadu živin nacházejících se v jablku a macešce! Vezměte si opravdové jablko, protože některá jídla léčí nejlépe, když se sní celá.

VZÍT SI Z JÍDLA KOUSEK, NEBO HO SNÍST CELÉ?

Podržte v ruce kousek ovoce nebo zeleniny a uvědomte si, že každé jídlo je složeno z deseti tisíc částí nebo i z jejich většího množství. Pokud si to uvědomíte (i kdyby jen na několik okamžiků), nebude těžké vidět, že příroda je dokonalá!

Každé jídlo obsahuje složitý, obrovský svět. Proč se potom soustředíme pouze na jednotlivé živiny?

Vitaminová móda, která teď propukla, nám může spíše ublížit: místo abyste se spoléhali na potravinové doplňky, jezte zdravou, vyváženou stravu, která má množství prospěšných látek. Mnozí lidé jí za pochodu, a aby byli zdraví a udrželi se v dobré formě, polykají vitaminy. Pokud se budeme na výživu dívat tímto způsobem, může být nemoc velice užitečným popíchnutím, jež nás táhne pryč od rozpadu a izolace a dovede nás k tomu, abychom opět ctili volání duše a žili jako součást celku.

Cítíte se fit, nebo tlustí? Milionům lidí, kteří kladou rovnítko mezi optimální váhu a cvičení ve fitness, to může znít jako logická otázka. Pokud slovo *fit* nahradíte výhradně fyzickými rysy, považujete fitness za příznak vnitřní pohody, za vnitřní stav, který se projevuje fyzicky?

Takový typ fitnessu znamená, že jste spojení se svým Já. Toto Já není nikdy nemocné ani se neunaví. Když v noci spíte, neomezují ho okovy myslí ani těla, a tak rozmarně tvoří svět snů. Umění žít tak, aby byla nasycena duše, dovoluje, aby se pomalu rozpustil závoj mezi oduševněným snovým stavem a realitou. Skutečností je, že život je zde *pro vás*.

Co nemoci znamenají pro člověka, který si toto vše uvědomil? Znamená to, že je zde mnohem lepší a dostupná možnost, jak žít – jen si to musíte **uvědomit**.

PROCITNUTÍ

Někdy může nemoc upozornit na to, že má člověk v životě příliš mnoho nesouladu. Přístup, který duši naopak naplňuje, podporuje pohodový vztah k jídlu a životu, pomáhá napojit se na energii, jež stimuluje přirozené omlazující a léčebné schopnosti těla.

Když se na nemoc podíváme objektivním pohledem (toto hledisko ovšem není běžné ze strachu, který obvykle nemoc doprovází a který toto uvědomění blokuje), uvědomíme si, že nemoc je ve skutečnosti sebeobranou těla – proto to není nic negativního, čemu byste se měli vyhnout, s čím byste měli bojovat a za každou cenu to potlačovat. Ne-

moc spouští pozitivní proces, jenž pomáhá léčit a navrácí tělo do jeho přirozeného zdravého stavu. Když se na to podíváme takto, můžeme nemoc vidět jako velmi užitečný signál, že je něco v našem těle špatně – často je tomu tak proto, že je něco špatně v našich životech. Pokud budeme těmto signálům věnovat pozornost a budeme řešit důvod, ne příznaky, potom nám nemoc poskytne nesmírně užitečnou pomoc na všech úrovních.

Je důležité, abychom nespěchali zakrýt nebo léčit příznaky nemoci, ale udělali si čas, abychom se podívali na to, co na všech úrovních ničí náš život, na to, co nemoc způsobilo. Toto zhodnocení může zaměřit pozornost na nerovnováhu v našem životě a vést k vyléčení. Část změn, které vedou k vyléčení, může vycházet z naší stravy.

ANN WIGMORE A JEJÍ ODKAZ

„Léčením se naučíte celosti a poznáním celosti se naučíte pamatovat na Boha.“
Kurz zázraků

Hippocrates Health Institute (nachází se na jižní Floridě) je středisko, kde je prvořadým způsobem léčení ekologicky vypěstovaná, na enzymy bohatá vegetariánská strava. Když je tento stravovací přístup doplněn o pozitivní myšlení, vede podle jejich zkušeností k optimálnímu zdraví. Osobně znám mnoho lidí, již v tomto institutu tráví čas, aby se vyléčili z takových nemocí, jako je rakovina, arterioskleróza, vážné alergie a syndrom podrážděných střev. Výsledky tohoto alternativního přístupu k léčení jsou zázračné.

Hippocrates Health Institute byl založen před čtyřiceti lety, když vizionářská Ann Wigmore vytvořila způsob léčení, jenž vychází z Hippokratova názoru: „Ať je jídlo vaším lékem.“ Spolu se svou spřízněnou duší Viktorasem Kulvinskasem založila v Bostonu institut, kde učila lidi, aby síly ke změně kvality života čerpali ze svých vnitřních zdrojů. Její zánícení pro léčení bylo nepochybně podpořeno tím, že sledovala svou babičku, jak za první světové války léčila zraněné vojáky travinami. Wigmore přišla do Spojených států, když byla ještě malá, a v padesátých letech dvacátého století si na babičku vzpomněla, když léčila vlastní zdravotní problémy.

Wigmore začala ve světě výživy revoluci, která stále probíhá. Pro mnohé je její jméno spojeno s hnutím, které posunulo alternativní léčení do popředí zájmu ve Spojených státech i ve světě; její vliv – a vliv lidí jako ona – je do velké míry zodpovědný za zvýšení vědomí, jež

vedlo k modernímu výzkumu spojením mezi určitým jídlem a zdravotními riziky a výhodami.

Když mají lidé možnost volit mezi konvečním a celostním přístupem, volí si jako lék jídlo. Mnoho těchto lidí může vyprávět o značném nebo úplném uzdravení z nemoci; to, co se dříve považovalo za zázrak, je v současnosti zcela běžné.

PŘÍKLADY LÉČENÍ POTRAVINAMI

Abyste získali hmatatelné příklady, sepsala jsem některá jídla působící jako léky.

- **Popáleniny** – užíjte čerstvý gel z aloe vera. Jezte med z keře manuka, avokádo, olivy, olivový olej, spirulinu a petržel.
- **Nachlazení** – pijte čerstvou vodu se šťávou z jednoho citronu, jednou polévkovou lžící syrového medu a nastrohaným zázvorem (množství velikosti palce). Směs můžete zahřát a pít jako čaj. Hlen skvěle rozpouští také fíky.
- **Zácpa** – konzumujte hodně jídla, které obsahuje vysoké množství vlákniny a chlorofylu, a dále do svého jídelníčku přidejte listovou zeleninu celá a rozdrčená semena lnu nebo lněný olej.
- **Deprese** – během dne jezte hodně nepříliš sladkého ovoce, jako jsou bobule, abyste si udrželi na vysoké úrovni krevní cukru.
- **Problémy se zrakem** – zvyšte množství syrové stravy ve svém jídelníčku. Syrové plodiny, jež se nejčastěji spojují se zlepšením zraku, jsou bobule, hlavně brusinky a goji (tyto himálajské bobule najdete v obchodech se zdravou výživou), liči, hrozny, sinice a listová zelenina. Přestaňte jíst tepelně zpracovaná tučná jídla, především živočišné tuky.
- **Bolesti hlavy** – starověcí Římané a Řekové využívali na bolesti hlavy fenykl, neboť ředí krev, a tak zmenšuje tlak na cévy, protože krev pak proudí volněji.

„Pokud se na nemoc díváte jako na neštěstí, hlavně pokud je nezasloužené, může dojít k celkovému zablokování. Když se budete na nemoc dívat jako na dar, který vám umožňuje, abyste rostli, dojde k odblokování.“

Andrew Weil

- **Bolest svalů** – je často způsobena nahromaděním příliš velkého množství kyseliny mléčné a kyseliny močové v tkáních. Abyste působili proti hromadění kyselosti, pijte zásadité šťávy z listové zeleniny a jezte spirulinu a konopná semena.
- **PMS (premenstruační syndrom)** – když mají ženy menstruační, dochází k detoxikaci, což je vhodný čas, aby se tělo dalo do rovnováhy. Pokud každý měsíc trpíte PMS, omezte během menstruace spotřebu jídla nebo přestaňte jíst zcela – po dobu jednoho až tří dnů dodržujte půst s pitím šťáv z listové zeleniny. Pokud budete v jídle pokračovat, konzumujte v této době stravu složenou ze syrového, živého jídla. Dále do svého jídelníčku pravidelně začleňujte mořské řasy, protože jsou bohaté na minerály a železo.
- **Kožní problémy** – abyste měli krásnou pokožku, konzumujte hodně jídla bohatého na křemík (jako je hlávkový salát, okra, okurka a ředkvičky) a síru (aloe vera, brokolice, květák, cibule, česnek, paprika). Přínosný je také kokosový tuk a olej, konopné semeno, brutnák lékařský a lněný olej. Vyhněte se všem tepelně zpracovaným tučným jídlům.
- **Vředy** – zelí obsahuje látky, které pomáhají při léčení vředů. Abyste dosáhli lepších výsledků, konzumujte ho v podobě šťávy smíchané s dalšími šťávami (z okurky, celeru nebo jablka). Můžete ho jíst i syrové v salátu.

DOPŘEJTE SI ČAS NA LÉČENÍ

Léčebný proces začne, jakmile spojíte se svou duší a uděláte ve svém životě významné léčebné změny; na rozdíl od běžného přístupu jsou účinky tohoto léčení nejdříve jemné a často nejsou okem vůbec pozorovatelné. Důvodem je to, že se nejprve léčí nejdůležitější orgány, potom kosti a svalstvo a až nakonec vnější části. Než se projeví účinky škodlivého životního stylu, trvá to určitý čas a ten je potřeba také k jejich vyléčení.

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Bernie S. Siegel jednou řekl: „Nemoci mohou být jako naše pýchlé duševní pneumatiky – trhliny v našich životech, které se v té době zdají být katastrofální, ale nakonec přesměrují naše životy na smysluplnou cestu.“

ČTYŘICÁTÉ CVIČENÍ, JAK NASYTIT DUŠI

Pouvažujte o úsloví, které tvrdí, že jste to, co jíte. Když konzumujete jídlo, doslova se vámi stane. Pokud jíte jen to, co je s láskou vypěstováno, připraveno a podáváno, vaše buňky se budou koupat v lásce – nejsilnější léčebné energii na planetě. Pokud vás trápí opakující se zdravotní problémy jakéhokoli druhu, zvažte, co a jak jíte. Procvičujte se ve vyhledávání příčin zdravotních potíží (nezáleží na tom, jestli jsou akutní nebo dlouhodobé). Na list papíru nebo do deníku si napište otázku: „Co je opravdovou příčinou tohoto zdravotního problému?“ Potom tiše počkejte, dokud neuslyšíte odpověď své duše, své vnitřní moudrosti. Reakci zaznamenejte, ale nezástaňte jen u toho! Udělejte nutné změny v životním stylu a ve stravě – všechny změny provádějte v souladu s pokyny své duše.

Zjistili jste, že trpíte nedostatkem vitaminů? Místo polykání doplňků zvolněte tempo, uvolněte se, dýchejte a snězte čerstvé jablko z ekologických zdrojů. Až to uděláte, zasadte jablečná semínka nebo je schovejte, dokud si nenajdete čas, až to budete moci udělat. Spojte se znovu se životem a buďte součástí celku – to je lék na každou nemoc.



Závěr

Dobrou chuť!

„Jakmile si začnete věřit, poznáte, jak máte žít.“
Johann Wolfgang Goethe

Nyní si od všeho udržte odstup, zhluboka se nadechněte a podívejte se na vše z širšího úhlu pohledu. Jste duše. Přišli jste na Zemi, abyste si to pamatovali a probudili se z neuspokojivého snu o omezení a izolaci. Život začínáte prvním nadechnutím a opustíte ho s tím posledním. Všechno, co je mezi tímto nádechem a výdechem, záleží na vás a na vaší svobodné vůli.

Chtěla bych vám dát radu – nezáleží na tom, co jste se rozhodli dělat a co ne, vždy se soustředte na spojení se svou duší.

NASYCENÍM SVÉ DUŠE OVLIVNÍTE SVĚT

Vstupujeme do nového období, kdy se lidstvo začíná dostávat z izolace svého sobectví. Teprve si začínáme uvědomovat, že nebe a peklo existovaly vždy, a to ne někde mimo nás, ale zde na Zemi uvnitř každého z nás, a tak je právě na nás, abychom si vybrali, jestli budeme ve svém životě prožívat nebe, nebo peklo.

V současnosti planeta pravidelně čelí mnoha výzvám – terorismu, globálnímu oteplování, znečištění, hladu, nemocím, bezdomovectví, přírodním

katastrofám a zbraním hromadného ničení v rukách vůdců toužících po moci. Podle mě všechny tyto věci pocházejí od člověka, ne od Boha. Zhluboka se nadechněte, napojte se na svou duši a potom uvidíte, že náš neustálý pohyb a touha způsobují, že tak mnoho lidí je *ve špatnou dobu na špatném místě* (to je mimochodem peklo) a drží se všech lákavých věcí, které slibují určitý druh štěstí. To drží tento chaos v pohybu. Ve stejnou dobu všechno ovlivňují naše frenetické energie – tak jsme silní. Nyní je čas, aby každý z nás využil sílu, kterou všichni **vědomě** vlastníme (a díky níž realizujeme své sny). Můžeme prožít šťastný život, nebo z něj udělat noční mūru. *Pouze my lidé můžeme zastavit nelidské chování!*

Rány světa se otevírají – jsou příliš veliké na to, aby šly zalepit náplastí nebo ignorovat. Je to však v pořádku, protože nyní vidíme jasněji, že změny jsou nutné. Můžeme se poučit z našich chyb a znovu na individuální a kolektivní úrovni získat sílu. Můžeme se k ostatním chovat laskavě, být v harmonii se zákony lásky a spolu s ostatními vytvořit nový svět.

Tuto cestu nyní následuje mnoho lidí, a pokud se jí vydáte i vy – ať jen v duchu nebo prostřednictvím konkrétních činů – s pomocí čehokoli, co jste vyčetli v této knize, potom jste žijícím důkazem této nové reality. Jste dokladem toho, že se můžeme naučit, jak změnit svou mysl a otevřít svá srdce. Mahátma Gándhí o tom řekl: „Udělejte změnu, kterou si přejete ve světě vidět.“

Duše nás upozorňuje, že je *nyní* čas, abychom přestali být tak slepě sobečtí, přestali vytvářet a konzumovat tak mnoho produktů, které naprosto neprospívají naší pohodě, a dokonce ohrožují naše životy. Jakmile začnete vidět souvislost mezi celým světem a jídlem, které konzumujete – když vidíte, jak vaše volba ovlivňuje vás i svět – automaticky se spojíte s hlubší pravdou. Mějte rádi sebe a všechno, co konzumujete, a tento postoj předávejte dál. Je to způsob, jak můžete změnit svůj pohled na svět. Pamatujte i na praktiky ostatních životních stylů – přestaňte kupovat produkty, které ohrožují něčí život. Pečlivě posuzujte, co podporujete svými penězi, energií a časem. Jednejte v souladu se svými názory a slovy a podporujte služby, jež pomáhají budovat laskavější, lepší a bezpečnější svět. Vždy myslte na to, že *jediné, co potřebujeme k tomu, abychom tento svět vyléčili, je jedna z celého srdce milující osoba*. Vy jste ta osoba, která to může udělat, pokud pozvedne hlas a bude pro ostatní žijícím příkladem síly lásky. Začněte něčím jednoduchým – svým příštím jídlem nebo cestou do prodejny potravin. Žádná opravdu významná změna nezačne ve velkém, ale ochotou jedné osoby láskyplně vést určitý typ života. Toto je možnost, již máte *právě nyní*.

Jednou z nejhezčích věcí na životě je to, že pravidelně musíme přestat dělat to, co právě děláme, a věnovat svou pozornost jídlu.

Luciano Pavarotti

SHRNUTÍ

Níže najdete seznam nejvýznamnějších a nejučinnějších způsobů, které vedou k nasycení duše, o nichž se mluvilo v této knize:

1. **V první řadě jezte s láskou to, co bylo s láskou pěstováno, připraveno a podáno;** vždy pamatujte na to, že *jste duše!*
2. Potravu volte především podle toho, jaký má vliv na vaši duši.
3. Kdykoli je to možné, volte udržitelné, ekologicky pěstované potraviny bez hormonů z volně se pasoucích zvířat a místně pěstované jídlo. To vás spojí s vaší soucitnou duší.
4. Při přípravě jídla si uvědomujte, že hlavní přísadou je láska.
5. Požehnejte své jídlo a buďte vděční za všechno, co přináší do vašeho život hojnosti.
6. Jezte širokou paletu ovoce a zeleniny se všemi barvami spektra – uvědomte si, že takováto konzumace nás naplňuje krásou a světlem a ovlivňuje nejen naše tělo, ale také naši mysl a duši.
7. Upravujte pomocí stravy hladinu svého krevního cukru (vyhněte se sedmi zlodějům energie), abyste byli zdraví a plní pohody.
8. Nepřejídejte se masem ani jinými živočišnými jídly.
9. Jezte kvalitní tuky.
10. Konzumujte umírněné porce jídla, pamatujte na to, že *méně je více*, a umožněte svému vnitřnímu světlu, aby jasně zářilo.
11. Málo solte a zvyšte příjem draslíku. Draslík je nezbytný pro život a zdraví a dodává buňkám energii; najdete ho v čerstvém ovoci a zelenině.
12. Pravidelně se postěte nebo provádějte očistu těla.
13. Pijte dostatečné množství vody.

14. Zhluboka dýchejte – pamatujte na to, že jde o jeden z nejučinnějších způsobů, jak se spojit se svou duší.

15. Nakonec se zklidněte... a uvědomte si, že jste spojeni s Bohem.

„Nejsem tělo. Jsem svobodný.
Jsem takový, jakého mě Bůh stvořil.“

Kurz zázraků

MÍRA LÁSKY V JÍDLE

Považuji za důležité, abych zde zařadila stručný seznam, který připomene, jaká jídla (a přírodní síly) vám zajistí zdraví i vyrovnanost a uspokojí vám duši. Potrava, jež obsahuje nejvíce láskyplné, zářící, omlazující a kladné energie, se nachází nahoře přehledu, zatímco ta s nejmenším množstvím láskyplné a kladné energie je uvedena v dolní části. Tato tabulka byla vytvořena podle seznamu karmy z knihy Davida Wolfeá.

Více než jakýkoli seznam byste však měli následovat univerzální pravdu – *věnujte pozornost svému tělu, soustředte se na svou duši, a tak rozpoznáte své individuální potřeby*. Cílem není jíst málo bílkovin i tuku a konzumovat pouze syrovou stravu. Důležité je naučit se, jak je možné od vnitřní moudrosti získat všechny informace, které o sobě potřebujete znát. To vám pomůže povznést se ještě výše a spojit se se světlem své duše.

Prostudujte informace uvedené v této knize, posedte nad nimi a pohrajte si s nimi, abyste určili, které jsou pro vás podstatné. Nejdůležitější je, abyste si potom slíbili, že budete jíst to, co vám pomáhá co nejvíce zvýšit proud energie, co vás spojí s duší a podpoří vám vitalitu.

Pokud chcete prožít svobodný život plný radosti a energie, pamatujte na to, že pokud při konzumaci jídla něco kritizujete, pokud cítíte vinu nebo strach, svazuje vás to a vy se ztotožňujete jen se svým tělem. Avšak všechno, co sníte s láskou, vás dále spojí s osvobozující božskou podstatou – s vaší duší.

Jak nasytit duši

Nejvyšší láska

Nasycení duše sluneční světlo

(zásadité)

čerstvý vzduch
voda
mateřské mléko
tučné ovoce (avokádo, durian, olivy)
sladké ovoce (melouny, banány, papája, mango)
nesladká zelenina (okurka, rajče)
syrová jídla z rostlin připravovaná s láskou
listová zelenina (sbíraná po listech, kořeny ponechány v zemi, aby se obnovila)
mořské řasy
cibule a česnek (životaschopný kořenový obal)
mléko poskytované zvířaty chovanými na volné pastvě

Neutrální

jedlé květiny
listová zelenina získaná zabitím rostliny
cibule a česnek (zničený kořenový obal)
křížená semena (rýže, pšenice, luštěniny)
kokos
ořechy
semena
křížená zelenina (mrkev, řepa, brambory)
vejce, hmyz, ryby

Strach

Nenasycení

mléko od zotročených zvířat
svalovina zvířat, orgány, tuk a krev (zvláště ze zvířat nehumánně zavražděných v klecích a chovných halách pro vykrmování)

Duše (kyselé)

Všimněte si: Váš záměr spojit se s duší je k nasycení duše nezbytný, a proto všechna požehnaná jídla, jež jsou konzumována s láskou – nezáleží na tom, o jaké jídlo se jedná – jsou potravou pro duši!

ZATÍM NA SHLEDANOU

Ušli jsme spolu dlouhou cestu a já vám z celého srdce děkuji, že jste se ke mně přidali.

V tomto bodě máte všechny základní znalosti, jak se můžete se svou duší spojit prostřednictvím jídla. Je tu však ještě jedna ingredience, již můžete přidat pouze vy – a tou jste vy *sami*. Přistupujte k této hostině zvané život naplno. Mluvte, procházejte se, zpívejte, smějte se, tančete a *jezte* celou svou bytostí, potom vždy budete spokojení.

Až příště zvednete vidličku se svým oblíbeným jídlem, vychutnejte si ho celou duší – každou svou částí. Naplňte tento čin vášní a dovolte, aby vám jídlo potěšilo srdce a umožnilo, aby vás každé sousto vyneslo do nebe.

Na život!

Až budete zase jíst ve svém dokonalém domově,
ať jste hodně požehnaní!

Amen