

## Jednoduché kroky k lepšímu zdraví díky živé stravě

K sepsání těchto doporučení mě navedli kamarádi, když se ptali, jak jsem to udělal, že jsem shodil za rok cca 20kg a vypadám mladší. Každý z nás je individuální, má jiný životní styl, jiné genetické dispozice. Přesto existují obecně platná doporučení, která pomohou výrazně zlepšit život každého. Opravdu platí, že jsme to co jíme. Jedná se vlastně o návrat k stravě našich předků. Není to složité. ;-)

### **Jak jíst a pít:**

Budme střídmi - místo objemu potravin vložme čas - pořádně jídlo rozžvýkat - takto konzumovaná strava v těle vydrží déle a více jsme využije. Jíst pomalu, kousat a žvýkat. Proces trávení začíná již v ústech, kde se produkuje enzym amyláza. Dobré je bráničně dýchat. Zlepší se také acidobazická rovnováha, zakyselení, PH organismu. Upravme četnost přijímání jídla, tak aby mělo tělo čas strávit předchozí stravu. Je vhodné zařadit jeden den v týdnu nalačno, pouze tekutiny, ideálně jen čistá voda – tělo získá čas na vyčištění.

První co ráno udělám po vyčištění jazyka (stačí obyčejnou lžičkou) je vypít čisté vody - cca 2-4dl vody, pomalu 5-6 minut. Napít se a zavodnit je doporučováno cca 20minut před každým jídlem a 30-60minut po jídle pak nepít. A kolik vody denně? Nejlepší indikátor je udržovat kapalinu která z nás vychází světlou. Obvyklé je pít cca 2-4L vody na den. Doma pijeme vodu filtrovanou přes lisovaný uhlíkový blok s UV lampou - zbavenou chloru i bakterií. Balenou vodu vybírejte s obsahem pevných částic do 200mg/L.

### **Co jíst:**

V Čechách je problém velká jednotvárnost stravy. Opravdu máme na výběr i jiné potraviny než pouze z bílé mouky, mléčné výrobky a uzeniny. I když to tak na první pohled na regály v supermarketu možná nevypadá...

**Živá strava je každá, která obsahuje aktivní enzymy** a také vitamíny a minerály. Za enzymaticky aktivní se považuje rostlinná strava, která neprošla teplotou nad 42°C. Nad teplotou 175°C vznikají již přímo v jídle látky AGE - produkty pokročilé glykace.

Snažíme se tedy sníst před každým jídlem 5-10 minut zdroj enzymů - kousek živé stravy - zeleniny, ovoce nebo se napít čerstvé zeleninové šťávy. Čerstvá je tak 15 minut od vymačkání. V každé porci by mělo být zastoupení živých potravin, alespoň 10-20% z jídla. Takže například pokud jíte v restauracích - objednejte si a snězte salát ještě před hlavním jídlem.

Důležitá je pestrost a rozmanitost. Jíme běžně dostupné potraviny: zeleninu, ovoce, luštěniny, ořechy, semínka, obiloviny, houby, klíčené i kvašené potraviny, ryby, vejce, čerstvé maso... Ideálně bez pesticidů, růstových hormonů (kuřecí) apod. Rostlinné bílkoviny mají efekt zabraňují rozpadu. Obilniny nemají tvořit většinu stravy kterou jíte. Dříve doporučovaná potravinová pyramida je považována za zastaralou, názornější je **zdravý talíř**, kde polovinu jídla tvoří zelenina a ovoce, nikoli sacharidy jako knedlíky, chléb...

Jíme ty potraviny které mají méně jednodušších cukrů - sacharidů. **Vybírejte si takové, které mají nižší glykemický index - GI.** Vyhnete se tak nadměrné tvorbě inzulínu a produktů kročilé glykace, látkám AGEs. Toto je odborné označení pro látky, které vytvrzují tepny (ateroskleróza), rozvíjí nemoci ledvin, zakalují čočky (oční zákaly) a narušují neuronové vazby v mozku - demence a Alzheimer. Všechny tyto potíže se hojně vyskytují mezi starými lidmi. Inzulín je také nazýván jako tukotvorný hormon.

Z důvodu špatného přístupu k skutečným bio potravinám, např. zelenině nebo ovoci, které „nedozrává“ v regálech, využíváme potravinové doplňky s rostlinnými koncentráty a fytonutrienty, které jsou pěstovány na certifikovaných biofarmách.

### **Co omezit:**

Omezujeme potraviny s pšeničnou moukou jak bílou tak „celozrnnou“ - současná vyšlechtěná pšenice obsahuje lepek v enormním množství a má vysoký GI. Dokonce má klasické bílé pečivo vyšší GI než cukr! I když Vám testy na celiakii dopadly dobře - neznamená to, že lepek (gluten) nečiní v těle škody. Kromě problémů se zažíváním vede k zvýšené ztrátě kalcia, cukrovce, vyrážkám, akné, bolestem kloubů, zvýšenému ukládání nebezpečného viscerálního tuku - typické bříško a řadě dalších civilizačních chorob. Živočišné bílkoviny mají anabolizující efekt - podporují růst a také překyselují a déle se tráví. Nedoporučuje se častá konzumace výrobků z kravského mléka, zejména kvůli kaseinu a i možné intoleranci na laktózu u řady lidí (cca 20% populace ČR) průjmy, zvracení, ekzémy...

Zapomeňte na light potraviny, kde je např. tuk nahrazen škrobem - tyto výrobky mívají dokoce vyšší energetickou hodnotu. Toto je typická deformace potravin potravinářským průmyslem a reklamou. Namísto margarínu raději používáme kvalitní olej, máslo, přepuště máslo nebo sádlo. Opravdu je to pro tělo bezpečnější a zdravější než ztužené tuky. Pamatujte si, že čím déle jíte mrtvou a příliš průmyslově změněnou stravu a děláte si popelnici z těla a střev - špatně trávíte a střeva hůře vstřebávají, tělo chátrá...

### **Některé zdroje informací:**

[www.dietolog.cz](http://www.dietolog.cz) - pokud chcete svůj jídelníček; [www.zdravepondeli.cz](http://www.zdravepondeli.cz) - jíst zdravě není složité; [www.receptyprozdravi.cz](http://www.receptyprozdravi.cz) - video průvodce; [www.kolinger.cz](http://www.kolinger.cz) - ke stažení kniha o životosprávě, výrobce žitného chleba Ason; [www.margit.cz](http://www.margit.cz) - Margit Slimáková je odbornice na zdravotní prevenci a výživu; [www.annajermarova.cz](http://www.annajermarova.cz) - výživa pro 21.století; [www.kurzzyatac.cz](http://www.kurzzyatac.cz) - odborné kurzy v oblasti zdravého životního stylu; [www.fitplan.cz](http://www.fitplan.cz) - mýty o potravě a dobré rady. Doporučuji knihy: MUDr. William R. Davis: **Život bez pšenice**; MUDr. Vilma Partyková: **Hladovění pro zdraví**; Mgr. Martin Jelínek - **Půst**, Mámo táto nezabíej mě, **Glykemický Index** - audiokniha, Marie Úlehlová-Tilschová - **Česká strava lidová**.... Recepty a další tipy jsou na našem webu a facebooku [www.arnostovi.cz](http://www.arnostovi.cz)

Díky lepší stravě bude vaše vitalita mnohem vyšší, únava nižší,lepší se funkce imunity, dojde k úpravě hmotnosti... Dopřejte si také pravidelný pohyb - třeba pravidelných 7 ranních minut, dostatek odpočinku a mějte dobrou náladu ;-)

**Michal Arnošt - 1-2014**  
[www.arnostovi.cz](http://www.arnostovi.cz)

