

Gennadij Malachov

Známý lékař si je vědom toho, že dnes existuje obrovské množství knih o výživě, a proto se pokusil sestavit nejdůležitější všeobecné principy, kterými bychom se měli řídit, pokud chceme zdravě jíst a být zdraví. Patří k nim například nezbytnost jíst v klidu a pomalu, jen čerstvá a čerstvě připravená jídla, na která máte právě chuť, a jenom když máte hlad, přičemž při prvních pocitech nasycení je třeba s jídlem skončit

Ha rozdíl od většiny jiných knih a metod přistupuje tato k tématu od základu a zaměřuje se na těchto pět oblastí:

1. Základní poznatky o trávicí soustavě lidského organismu.
2. Vzájemné působení potravy a organismu.
3. Sestavení individuálního jídelníčku.
4. Obecné znalosti o potravinách.
5. Jídlo jako lék i prevence.

- Jezte potraviny vypěstované v lokalitě, kde bydlíte.
- Jezte jen čerstvé a čerstvě uvařené pokrmy, které vám chutnají.
- Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.
- Nespěchejte během jídla a každé sousto **důkladně** pokousejte.
- Jakmile pocítíte první příznaky nasycení, přestaňte jíst znamená to, že jste **najezení!**

Gennadij Malachov

Gennadij Malachov
Zlatá pravidla stravování
Přeloženo z ruského originálu
Геннадий Малахов
Золотые правила питания 2006
Czech edition by

Zlatá pravidla stravování

Ariana Trávníčková (REDIGO)

První vydání
Bratislava 2008
Tisk: ARIMES

Obsah

| | |
|--|----|
| Předmluva | 9 |
| První část: Trávicí soustava člověka | |
| První kapitola: Úvod do vědy o stravování člověka | |
| Druhá kapitola: Nejdůležitější vědecké objevy v oblasti stravování a trávení | 17 |
| Akademik Ivan Petrovič Pavlov | 17 |
| Akademik Alexandr Michajlovič Ugolev | 19 |
| Dr. Maximilian Bircher-Benner | 19 |
| Dietolog Herbert Shelton | 22 |
| Třetí kapitola: Pár filozofických úvah o výživě člověka | 26 |
| Jak a z čeho se buduje fyzické tělo Člověka, na čem se tento proces zakládá | 26 |
| Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava | 27 |
| Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu | 27 |
| Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy | 28 |
| Mechanismus přizpůsobení organismu vnějšímu prostředí | 29 |
| Mechanismus čerpání chybějící energie | 29 |
| Čtvrtá kapitola: Fyziologie trávení | 30 |
| Různé druhy trávení | 30 |
| Trávicí šťávy a jejich enzymy | 33 |
| Enzymy (ostatní) | 34 |
| Ústa a zuby | 35 |
| Žaludek | 37 |
| Slinivka břišní | 39 |
| Játra | 39 |
| Tenké střevo | 40 |
| Tlusté střevo | 44 |
| Krev, krevní soustava, mezibuněčná tekutina a vazivová tkáň | 48 |
| Vnitrobuněčné trávení | 49 |
| Jak si tělo reguluje příjem potravy | 50 |
| Fungování trávicí soustavy jako celku | 52 |
| Střevní flóra a její význam pro trávení | 55 |
| Pozitivní vliv střevní flóry | 58 |
| Břišní mozek a střevní hormonální soustava | 59 |
| Další charakteristiky trávicí soustavy | 60 |
| Pátá kapitola: Praktické rady, jak zlepšit svou trávicí soustavu | 64 |
| Šestá kapitola: Jak se tvoří potrava. Skladba potravy | 73 |
| Vzájemné ovlivňování potravy a organismu člověka | 73 |
| Z čeho se tvoří potrava | 74 |
| Skladba potravy | 75 |
| Energetická pole | 75 |
| Voda | 78 |
| Bílkoviny | 80 |
| Sacharidy | 83 |
| Glukóza | 85 |
| Fruktóza | 86 |
| Galaktóza | 86 |
| Sacharóza | 86 |
| Laktóza | 86 |
| Maltóza | 87 |
| Škrob | 87 |
| Potravinová vláknina | 88 |
| Tuky | 89 |
| Volné radikály a antioxidanty | 91 |
| Vitaminy | 92 |
| Látky podobné vitaminům | |

| | |
|---|-----|
| proč jsou umělé vitaminy škodlivé | |
| Tabulka č. 1: Příznaky nedostatku vitaminů | MM |
| Minerální látky | |
| Vápník | |
| Hořčík | |
| Draslík a sodík | |
| Fosfor | |
| Síra | |
| Chlor | |
| Železo | |
| Zinek | |
| Křemík | |
| Měď | |
| Selen | |
| Mangan | 121 |
| Bor | 121 |
| Vanad | 122 |
| Molybden | |
| Fluor | |
| Chrom | 123 |
| Germanium | 124 |
| Jód | 4 |
| Kobalt | |
| Jedovaté látky, které organismu škodí | |
| Arzén | |
| Olovo a další jedovaté prvky | |
| Fytoncidy | |
| Organické kyseliny | |
| Trisloviny | |
| Rozpad potravy | |
| Energetická pole | |
| Voda | |
| Bílkoviny | |
| Bílkoviny | |
| Sacharidy | |
| Tuky | |
| Vitaminy | |
| Minerální látky | |
| Sedmá kapitola: Proč je vařená strava škodlivá a jaké má následky | |
| Zuby a kosti | |
| Žaludek | |
| Tenké střevo | 135 |
| Tlusté střevo | |
| Krev | |
| Játra a slinivka břišní | 137 |
| Žlázy s vnitřní sekrecí | 137 |
| Vnitřní prostředí organismu | 137 |
| Energetický potenciál | 138 |
| Psychika | 138 |
| Leukocytóza jako důsledek stravy | 138 |
| Nesprávná kombinace potravin | 139 |
| Výzkum E. Noxe - potraviny a nemoci | 140 |
| Osmá kapitola: Jak správně kombinovat potraviny | 42 |
| Kyseliny a škroboviny | 42 |
| Bílkoviny a škroboviny | 42 |
| Různé typy bílkovin | 143 |
| Kyselé poživatiny a bílkoviny | |
| Tuky a bílkoviny | |
| Sacharidy a bílkoviny | |
| Sacharidy a škroboviny | 14 |
| Tuky a škroboviny | |

| | |
|--|-----|
| Mám na dýni?..... | 146 |
| Mléko se pije pouze samostatně..... | 146 |
| Dezerty, zákusy..... | 146 |
| Jak jíst bílkoviny..... | 147 |
| Bílkovinný jídelníček..... | 147 |
| Jak jíst škroboviny..... | 148 |
| Jak jíst ovoce..... | 148 |
| Devátá kapitola: Správně jíst - to je umění..... | 150 |
| Druhá strava..... | 150 |
| Správné stravování podle principů jin a jang..... | 151 |
| Seznam potravin podle obsahu principů jin a jang..... | 152 |
| Patnáct makrobiotických principů..... | 155 |
| Výběr správného nádoby na vaření je důležitý..... | 157 |
| Jak zdravě vařit..... | 157 |
| Z jaké vody je nejlepší vařit?..... | 159 |
| Chyby, kterých se při vaření vyvarujte..... | 159 |
| Denní jídlo a přirozené biorytmy..... | 160 |
| Devět praktických doporučení, jak nejlépe trávit a vstřebávat potravu..... | 164 |
| Přechod na správné stravování..... | 165 |
| Stadia přechodu na nové stravování..... | 166 |
| Druhá Část: Energoinformační vliv potravy na organismus člověka..... | 169 |
| Desátá kapitola: Kvantová pole a energie potravy..... | 170 |
| Chuť potravin a vliv na organismus..... | 171 |
| Správné kombinace chutí aneb Co můžeme v těle zlepšit vhodným jídlem..... | 174 |
| Forma a hutnost..... | 175 |
| Dělem potravin dle hutnosti..... | 176 |
| Informace obsažená v potravinách..... | 177 |
| Klimatické podmínky, lokalita a další..... | 177 |
| Jak potraviny ovlivňují lidský organismus - síla vlivu potravin..... | 179 |
| Jak jíst potraviny podle síly vlivu anebo Jak jídlo léčí..... | 180 |
| Zázvorová směs pro zdravé zažívání..... | 182 |
| Jedenáctá kapitola: Sestavte si individuální jídelníček..... | 184 |
| Jak zjistit konstituci..... | 184 |
| Princip větru v organismu..... | 186 |
| Princip žluči v organismu..... | 186 |
| Princip slizu v organismu..... | 186 |
| Jak potrava působí na dóši, životní principy..... | 187 |
| Jak regulovat životní principy (dóši) s pomocí potravin..... | 188 |
| Jak správně uvařit čaj..... | 192 |
| Dvanáctá kapitola: Jak strava ovlivňuje intelektuální schopnosti..... | 194 |
| Třetí část: Vybíráme potraviny a vaříme z nich..... | 197 |
| Třináctá kapitola: Vše pro zdravý jídelníček..... | 198 |
| Koření a pochutiny..... | 199 |
| Čibule..... | 199 |
| Česnek..... | 201 |
| Kardamon..... | 202 |
| Hřebíček..... | 203 |
| Koriandr..... | 204 |
| Skofice..... | 204 |
| Zázvor..... | 205 |
| Černá paprika..... | 205 |
| Bílá paprika..... | 205 |
| Mята..... | 206 |
| Měta lékařská..... | 206 |

| |
|----------------------------|
| Ocet |
| Bobkový list |
| Pelyněk estragon |
| Petržel a celer |
| Kopr |
| Kamenec |
| Kmín |
| Anýz |
| Fenykl |
| Hofčice |
| Křen |
| Mořská kapusta (laminaria) |
| Ovoce a lesní plody |
| Meruňka |
| Kdoule |
| Hruška |
| Jablko |
| Hroznové víno |
| Rozinky |
| Švestka, tmavá |
| Švestka, žlutá |
| Fíky, čerstvé |
| Fíky, sušené |
| Třešně a višně |
| Granátové jablko |
| Citron |
| Broskev |
| Moruše bílá |
| Moruše černá |
| Grapefruit |
| Pomeranč a mandarinky |
| Lesní jahoda |
| Jahoda zahradní |
| Borůvka |
| Angrešt |
| Malina |
| Ostružina |
| Černý rybíz |
| Červený rybíz |
| Klikva |
| Brusinka |
| Kalina |
| Jeřabina červená |
| Jeřabina čemoplodá |
| Rakytník |
| Zelenina |
| Zeleninové saláty |
| Recepty |
| Mrkev |
| Zelí a košťáloviny |
| Okurka |
| Rajské jablko |
| Dýně |
| Špenát |
| Redkev |
| Hlávkový salát |
| Chřest |
| Čekanka |
| Šťovík |
| Vojtěška setá |

| |
|--|
| Baklažán..... |
| Vodní řepa (vodnice)..... |
| Pastinák..... |
| Patisony, baklažány..... |
| Meloun..... |
| Brambory..... |
| Ořechy a semena..... |
| Vlašské ořechy..... |
| Lískové ořechy..... |
| Sladké mandle..... |
| Kešů ořechy..... |
| Slunečnicová semínka..... |
| Dýňová semínka..... |
| Obilniny..... |
| Pšenice..... |
| Chléb..... |
| Otruby..... |
| Proso..... |
| Ječmen..... |
| Rýže..... |
| Kukuřice..... |
| Oves..... |
| Žito..... |
| Pohanka..... |
| Luštěniny..... |
| Hrách..... |
| Fazole..... |
| Čočka..... |
| Arašíd..... |
| Sladkosti..... |
| Med..... |
| Cukr..... |
| Chalva..... |
| Oleje a tuky..... |
| Máslo, tuhé..... |
| Máslo, rozpuštěné..... |
| Olivový olej..... |
| Živočišné tuky..... |
| Rybí tuk..... |
| Mléko a mléčné výrobky..... |
| Maso..... |
| Masné recepty V. Michajlova..... |
| Další hojně užívané potraviny..... |
| Veje..... |
| Ryby..... |
| Jedlé divoce rostoucí rostliny..... |
| Lékořice..... |
| Čtrnáctá kapitola: Stravování jako prevence i léčba |
| Jídlo léčí..... |
| Pravidla energetického ozdravení organismu potravinami..... |
| Speciální dietní jídelníček..... |
| Jak si rozvrhnout jídlo během dne..... |
| Evoluce stravování a co z toho plyne..... |
| Obecné závěry..... |
| Závěr |
| Poznámky |

Předmluva

Tato kniha byla napsána proto, aby lidé pochopili, jak se mají správně stravovat, a poznali principy zdravé výživy. Vlastně jsem ji napsal pro sebe.

O stravování a dalších příbuzných tématech dnes existuje velké množství rad, doporučení a teorií. Jaké z nich si vybrat a o jaké znalosti se máme opírat, abychom se skutečně stravovali správně?

Vyčlenil jsem pět hlavních oblastí:

1. *Základní poznatky o trávicí soustavě lidského organismu*

Z čeho je tato soustava tvořena a jaké procesy v ní probíhají. Bylo by hloupé, abychom hovořili o správné výživě a přitom neznali mechanismus trávení.

2. *Vzájemné působení potravy a organismu*

Jídlo vždy organismus ovlivňuje, záleží na druhu, kvalitě a způsobu přípravy. Měli bychom vědět, jak se tento vliv konkrétně projevuje a jaké má pozitivní a negativní stránky.

3. *Sestavení individuálního jídelníčku*

Jakmile si vyjasníte dvě předcházející témata, snáze přistoupíte k tomu nejdůležitějšímu - sestavení individuálního jídelníčku podle potřeb vlastního organismu. K tomu je nezbytné znát vlastní konstituci a její zvláštnosti, vliv různých druhů potravin a možné způsoby přípravy.

4. *Obecně znalosti o potravinách*

Existuje celé odvětví, které se zabývá potravinami a správnou přípravou jídel. Je poměrně rozsáhlé, ale každý by si měl osvojit alespoň základy. Za tímto účelem jsem sestavil tuto knihu, k níž se můžete vracet, kdykoli budete potřebovat.

5. *Jídlo jako lék i prevence*

Zvláštní problematiku tvoří jídlo užívané jako lék nebo profylaktický prostředek, stravování během nemoci, ve stáří nebo v dětském věku, biologicky aktivní potraviny či potravinové doplňky, makrobiotika, stravování a náboženství a tak dále.

Více se dozvíte v následujících kapitolách, ale už nyní mohou jmenovat několik *zlatých pravidel stravování*:

- Jezte potraviny, získané (vypěstované) v lokalitě, kterou obýváte.
- Jezte jen čerstvé a čerstvě uvařené pokrmy, které vám chutnají.
- Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.
- Nespěchejte během jídla, každé sousto důkladně rozkousejte.
- Jakmile pocítíte první příznaky nasycení, přestaňte jíst - znamená to, že jste najezení.

Popsal jsem je velmi stručně, jejich vysvětlení je věnována tato kniha.

První část

Trávicí soustava člověka

Úvod do vědy o stravování člověka

*Mít svůj denní kousek chleba vezdejšího,
to vždy byl a zůstává jeden z nejdůležitějších
životních problémů, pramen všeho utrpení
a někdy i uspokojení. V lékařových rukou je
jídlo účinný prostředek k vyléčení, v rukou
nevědoucích - příčina onemocnění.*

Ivan Petrovič Pavlov

Vědeckotechnický pokrok má své světlé i stinné stránky. K těm druhým patří to, že přirozené přírodní mechanismy lidského organismu se nestačí adaptovat na nově vzniklé vnější podmínky a selhávají, což přináší negativní následky - různá onemocnění. Negativní vliv vědeckotechnického pokroku na život lidského společenství se projevuje v mnoha oblastech a mezi prvními je právě stravování a výživa,

Zvířata ve volné přírodě tráví většinu času vyhledáváním potravy a na uspokojování této základní potřeby vynakládají největší část energie. Avšak ani lidé v dávných dobách na tom nebyli jinak: také oni takřka všechn svůj čas i fyzické síly věnovali shánění potravy, protože museli nakrmit sebe i svou rodinu. Měli tak vysoké energetické výdaje, že jen stěží mohly být kompenzovány energiemi získanými z jídla. Hlad byl odnepaměti součástí života člověka, a tudíž zaopatření potravy bylo vždy jedním z nejdůležitějších úkolů lidstva. Hledalo se řešení, jak zajistit stálý dostatek jídla, ale byl to běh na dlouhou trať a vlastně až do poloviny devatenáctého století se na nic nepřišlo a v podstatě ani nic nezměnilo. Pak ale nastal zvrát: začalo se s *průmyslovou výrobou potravin*,

k níž se ovšem lidský organismus, a především jeho trávicí soustava, se kterou stojí a padá celkové zdraví organismu, nedokázal v plné míře přizpůsobit

Nyní se ve zkratce podíváme na *základní negativní změny ve stravování*, které se objevily v důsledku vědeckotechnického pokroku jako celku i jako následek rozvoje průmyslového potravinářství.

1. *Umělé čištění potravin (rafinace)*

Slovo *rafinovaný* pochází z francouzštiny a znamená očištěný, zjemnělý či vytříbený. Proč se potraviny musí uměle čistit? Protože se lépe skladují a snadno se z nich dají vyrobit jiné produkty, zejména směsi.

Avšak v přírodě se očištěné a zjemňované poživatiny prakticky nevyskytují. Lidský i zvířecí organismus je uzpůsoben ke konzumaci přírodních celistvých potravin s vyváženým poměrem živin (bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitaminy a další). Tyto látky jsou pro tělo přirozené a snadno se vstřebávají, a navíc se trávicí soustava aktivuje postupně, prvotním rozmělněním částic potravy v ústní dutině počínaje a definitivním vyloučením přebytečné zpracované hmoty konečným končím. A organismus takto získává plnohodnotnou stravu.

Při konzumaci rafinovaných potravin, například cukru, pečiva nebo oleje, se naskýtá jiný obraz a vše probíhá jinak: trávicí soustava nemůže normálně fungovat, protože některé její součásti jsou nadměrně namáhány a jiné naopak zahájejí. Cukr, bílý chléb, sladké nápoje a další umělé produkty přetěžují *slinivku břišní* a mají na ni neblahodárný vliv, což v neposlední řadě narušuje správnou střevní peristaltiku a komplikuje proces včasného vylučování zbytků zpracované potravy.

Kromě toho organismus trpí nedostatkem přirozených stopových prvků a vitaminů, jelikož se během přípravy ztrácejí (například při zpracování zrna jsou odstraněny spolu s obalem a klíčkem). Střeva nejsou dostatečně stimulována vlákninou, kousky stolice se v nich shromažďují a vzniká zácpa, což celé vede k intoxikaci organismu.

Já osobně se přikláním k názoru, že umělé čištění potravin je hlavním viníkem probíhajícího pomalého, ale jistého procesu narušení trávicí soustavy a otravy organismu,

2. *Nové vysoce úrodné odrůdy obilovin*

Lidstvo se vždy honilo za dosažením vysoké úrodnosti, ta ovšem způsobila, že potraviny rostlinného původu mají nižší obsah životně důležitých prvků, jež jsou pro zdraví nezbytné. Jsou sladší, obsahují víc škrobu, mají vyšší hmotnost, jsou lákavější tvarem a barvou, ale zato jsou chudší na vitamíny, minerály a další biologicky aktivní prvky.

Geneticky upravované potraviny jsou na tom ještě hůř - vždyť se vyrábějí proto, aby se prodávaly a přinášely zisk, nikoli kvůli správnému trávení. Z rostlinné stravy, již člověk konzumoval před padesáti lety, a o dřívějších dobách ani nemluvě, už nezůstalo fakticky nic. Máme právo předpokládat, že potraviny pěstované selekcí jsou znehodnocené a méně prospěšné pro organismus. Člověk slábne a zvyšuje se riziko onemocnění, i když to na první pohled vypadá, že se „plnohodnotně stravuje“ a jí čerstvé rostlinné produkty.

3. *Změny technologií v zemědělství a živočišné výrobě*

Moderní zemědělství využívá jiné technologie než v minulosti, používá chemická hnojiva a insekticidy, skleníkovou výrobu a další nepřirozené metody. V živočišné výrobě se hojně používají růstové hormony a antibiotika (aby zvířata nebyla nemocná). Potraviny obsahují vedlejší látky a nevhodné prvky, které se v organismu postupně ukládají, mají ni něj neblahý vliv a způsobují nemoci. Proto je v naší době mimořádně důležité dbát na očistu a detoxikaci organismu.

4. *Sklízení, skladování a zpracování potravin*

V přirozeném světě zvířat žádné skladování neexistuje zralá potrava se ihned požívá jako čerstvá.

U člověka je to jiné: musí potravu dlouho dopravovat nejprve na místo zpracování a poté i spotřeby, vždyť úroda se musí sklídit a vychladit nebo zmrazit. Jindy se využívají různé technologie urychlující zrání nebo vytvářející efekt čerstvého produktu. Různé způsoby konzervace, potravinové přísady, ochucovadla, vitaminové přísady - to vše potraviny mění a vzdaluje od jejich původního přirozeného

stavu. Uměle změněné potraviny samozřejmě organismu neposkytnou plnohodnotnou výživu a navíc je vyčerpávají (byť nepozorovaně), nasycují zbytečnými látkami, čímž způsobují předčasné stárnutí.

5. *Nedostatečné energetické výdaje*

Ještě před sto až sto padesáti lety lidé museli vynakládat velké množství energie na to, aby přežili a zabezpečili se vším nezbytným. V dnešní době jsou energetické výdaje zredukovány na minimum, ovšem tento proces nebyl doprovázen adekvátní redukcí energetického přísunu. Namísto aby lidé jedli méně, začali naopak jíst více, protože potraviny byly snadno dostupné jako nikdy v minulosti. Lidé si je nemusí pěstovat sami a dnes už dokonce ani vařit či jinak upravovat - mohou si je koupit hotové a ihned konzumovat. Příjem energií z potravy výrazně převyšuje energetické výdaje organismu, vzniká energetická nerovnováha a z ní pramení novodobé zdravotní problémy. Nadváha a další funkční poruchy organismu patří ke každodenní realitě ve všech vyspělých zemích světa.

Pět výše uvedených faktorů tvoří skrytý spouštěcí mechanismus různých onemocnění. Dají se odstranit, ale musí se dodržovat jedno důležité pravidlo - *správné se stravovat*. A pro správné stravování je třeba znát, z čeho se skládá a jak funguje trávicí soustava člověka, jaké má zvláštnosti, jak probíhá trávení různých druhů potravin, k jakým změnám v organismu dochází během zažívání i po něm a další a další důležité věci, například vlastnosti potravin, specifika jejich pohlcování v těle a celková výživa organismu.

Když člověk má všechny nezbytné vědomosti a ví, jak funguje mechanismus trávení a vstřebávání potravy, může vědomě změnit stravování a dosáhnout žádoucích výsledků. A právě k tomu je určena tato kniha: pomůže vám, abyste samostatně zhodnotili svůj jídelníček a pak jej změnil ve svůj prospěch. Než se pustíme k postupnému tematickému výkladu, nabízím vám krátký přehled nejdůležitějších objevů v oblasti stravování a zažívání v dějinách lidstva. Podotýkám, že samotné objevy v dané oblasti provedly jedny osoby, zatímco na jejich rozšíření v praxi se podílely jiné, jež

je prověřily na sobě, analyzovaly a upravily k praktickému využívání. Seznámím vás s oběma kategoriemi významných událostí.

Druhá kapitola

Nejdůležitější vědecké objevy v oblasti stravování a trávení

Akademik Ivan Petrovič Pavlov

Slavný Ivan Petrovič Pavlov dal světu pozoruhodný objev v oblasti fyziologie zažívacího traktu: na každou sněženou potravinu se během zažívání vylučují vlastní trávicí šťávy a samotné zpracování probíhá střídavě v různých podmínkách, například v kyselém anebo alkalickém prostředí, v odlišných místech trávicí soustavy a také během různé doby. To znamená, že při konzumaci dvou produktů obdobného druhu, například bílkovinných, sacharidových nebo jiných, může jeden z nich brzdit plnohodnotné trávení a vstřebávání toho druhého. Nesnáší se navzájem například maso a vaječný bílek, kousek chleba a kukuřice a tak dále. Tento vědecky podložený poznatek dále využil Herbert Shelton a na jeho základě rozpracoval teorii *dělené stravy*, která se později rozšířila do celého světa.

Dělená strava je důležitá zejména pro oslabené a nemocné osoby, protože tolik nezatěžuje trávicí soustavu, ale naopak ji uvolňuje, takže se pacient rychleji uzdraví. Avšak i zdraví lidé by měli dodržovat principy správného kombinování potravin, neboť tím posílí svůj organismus a prodlouží si život.

Abychom byli spravedliví - skutečnost, že potraviny je nutno vhodně kombinovat, byla známa odpradáвна a například ve starověkém čínském pojednání o medicíně *Čžud ši* se píše:

„Budete-li jíst neslučitelné druhy jídel, působí to jako jed. Ryba se nehodí k mléku a mléko není vhodné k zapí-

jení plodů ze stromů. Vejce a ryby spolu nejdou dohromady a hrachová polévka ochucená třtinovým cukrem a *darem* (mléčný kysaný nápoj připomínající kefir) jsou v kombinaci škodlivé. Nesmažte houby na hořčicovém oleji a nemíchejte drůbeží maso s kysaným mlékem. Med a rostlinný olej nemohou být podávány ve stejných dávkách. Kyselá jídla nezapíjejte mlékem a nejezte další jídlo, dokud se předchozí ještě nestrávilo. Obě jídla mohou být neslučitelná a v tom případě se spolu „pohádají.“ Nezvyklé pochutiny nebo jídla sněžená v nevhodnou dobu působí na organismus jako jed."

Akademik Alexandr Michajlovič Ugolev

Mnozí vědci i veřejnost byli dříve přesvědčeni, že Ivan Petrovič Pavlov v oblasti trávení objevil a prozkoumal všechno. Avšak na jeho práci navázal Alexandr Michajlovič Ugolev a vyvinul teorii o adekvátní neboli *druhové stravě* (komplexní strava pro člověka, obsahující vyvážený poměr živin i energií, čili vědecká koncepce příjmu potravy), učení o trávení a mikroflóře, o *střevní hormonální soustavě* a mnohém dalším.

Akademik Ugolev provedl velké množství vědeckých pokusů (nešlo o žádné teorie nebo nepodložené domněnky), které prokázaly, že trávicí soustava člověka je uzpůsobena k trávení určitých potravin. Pokud tělo dostává pozměněné anebo cizorodé potraviny, organismus je nestráví a nevstřebá. V důsledku toho se rozvíjí *patogenní mikroflóra* a *dysbakterióza*, metla moderního člověka, jež je nebezpečná tím, že se při ní postupně po celém těle rozptýlí cizorodé mikroorganismy a způsobují nemoci.

Další objevy se týkaly střevní hormonální soustavy a jejího významu pro lidský organismus. Potvrdily se skutečnosti, dávno odporované v praktickém životě, že se organismus přizpůsobuje vnějším podmínkám pomocí potravin vypěstovaných v místním prostředí, v dané oblasti a klimatických podmínkách; buduje si z nich tělo. Jíme-li produkty ze zámoří, náš organismus se automaticky přizpůsobuje podmínkám v zámoří. A tak vznikají různé odchylky v adaptaci

a naruší se potravinový řetězec mezi organismem a okolním světem.

Dr. Maximilian Bircher-Benner

Švýcarský lékař Maximilian Bircher-Benner patří mezi zakladatele moderní dietologie³. Měl vsutku novátorský přístup: studoval nejnovější objevy ve fyzice, chemii a molekulární biologii. V roce 1903 vydal knihu *Grundzüge der Ernährungstherapie auf Grund der Energetik* (Principy dietní léčby na základě energetiky), v níž rozpracoval teorii o *energetické využitelnosti* potravin a ty potom rozdělil na *akumulátory* I., II. a III. řádu. Vycházel z předpokladu, že největším zdrojem energie na zeměkouli je Slunce a první, kdo sluneční energii vstřebává s pomocí fotosyntézy, jsou rostliny, jež ji dále v sobě hromadí. Zvířata pak tyto rostliny požívají a čerpají sluneční energii z druhé ruky. Doktor Bircher-Benner byl přesvědčen, že část energetického potenciálu rostlin se během trávení v organismu živočicha ztrácí a do tkání zvířat se dostane méně energie. Odsud vyvodil závěr, že jídlo připravené ze zvířecích tkání (například smažené maso) obsahuje méně energie než potrava z rostlin. Ale i u rostlinných produktů dochází při tepelném zpracování k určitým ztrátám sluneční energie. Nakonec doktor Bircher-Benner rozdělil potraviny do tří kategorií.

Akumulátory I. řádu

To jsou potraviny s nejvyšší výživnou hodnotou a maximálním množstvím energie, například zelené listy, ovoce, zelenina, lesní plody, kořínky, ořechy a další. Do této kategorie patří i mateřské mléko, které je rozhodně doporučováno, a také čerstvé kravské mléko a vejce.

Akumulátory II. řádu

Tyto potraviny mají o něco nižší výživnou hodnotu a obsahují méně sluneční energie než produkty z předchozí kategorie. Jejich léčebné vlastnosti nejsou v porovnání s předchozí skupinou tak významné. K akumulátorům druhého řádu patří tepelně zpracované potraviny rostlinného původu, například vařená zelenina (pokud je připravena správně

na mírném ohni a podobně), chléb s otrubami, vařící mléko, mléčné výrobky, vajíčka naměkko a další.

Akumulátory III. řádu

Co do množství energie nejsou příliš cenné: řadíme sem bílý chléb, pšeničnou mouku, intenzivně tepelně zpracovanou zeleninu (například při dlouhém varu ve velkém množství vody), konzervované potraviny, sladkosti a maso či masné výrobky. Doktor Bircher-Benner si myslel, že jídlo z této kategorie nezahání hlad, protože neobsahuje sluneční energii, minerální soli a další biologicky aktivní látky ve správném poměru.

V roce 1897 si doktor Bircher-Benner otevřel v Curychu menší soukromou kliniku a léčil tam pacienty speciální dietou složenou převážně ze syrového ovoce a zeleniny. Dosáhl dobrých výsledků a správnost jeho teorií se tím potvrdila. Já osobně bych však chtěl některé proklamované zásady tohoto významného lékaře trochu poopravit: problém totiž nespočívá jen ve sluneční energii, celá záležitost je mnohem složitější.

Zásady správného stravování

- Je nutné znát základní strukturu každé potraviny a počítat s tím, že se v průběhu tepelné úpravy mění (v různé míře). Ovoce a zelenina se dají jíst syrové, což ovšem rozhodně neplatí o mase. Nejlepší strukturu mají čerstvé a nezpracované potraviny, a proto jsou také ze všech nejzdravější.
- Naturální a čerstvé potraviny se od tepelně zpracovaných jídel liší v jednom: trávicí soustava ke zpracování využívá jejich vlastní enzymy, tomuto jevu se říká *autolýza*. Takto tráví potravu dravci, hadi a další živočichové, kteří polykají své oběti -jiné živočichy - celé. Lidé tento způsob trávení nevyužívají, protože syrové maso nejedí.
- Každé jídlo na organismus specificky působí, a když tento vliv sečteme s dvěma výše uvedenými zásadami, naskýtá se závěr: trávení energeticky zpracovaných potravin, v první řadě masa, je pro organismus v podstatě velkou zátěží a odčerpává spoustu energií.

- Druhá strava. Každý druh z říše zvířat včetně člověka je uzpůsoben tak, aby dokázal štěpit potravinové struktury určitého druhu. Přejít na produkty s jinou strukturou vyvolává dysfunkce organismu a vznik nemocí. Totéž samozřejmě platí naopak: odmítnutí příjmu cizorodých potravinových struktur a přechod na druhovou stravu urovnává fungování organismu, upravuje případné dysfunkce a léčí nemoci. Doktor Bircher-Benner léčil žaludeční vředy, bronchiální astma, nedostatečný krevní oběh a kožní i další nemoci právě změnou stravování.
- *Akupunktura*. Všechny enzymy v organismu se aktivují a dále působí na základě volných elektronů, jež se dostávají do organismu při dýchání a pohybu. Pokud se člověk málo pohybuje, nepomůže mu ani dokonalé stravování. Odsud vyplývá důležitý závěr: energie v lidském organismu cirkulují z jednoho orgánu do druhého v určité posloupnosti. A orgán, v němž se právě soustředí, projevuje nejvyšší aktivitu a výkonnost. Celý proces trávení se přirozeně přizpůsobuje této cirkulaci: například žaludek je nejméně aktivní ráno a tenké střevo v poledne. Po tomto cyklu energie opouštějí trávicí orgány, a proto je škodlivé se najíst večer před spaním. V noci se tělesná teplota snižuje a aktivita trávicích enzymů klesá, organismus není schopen potravu správně zpracovat, vytváří se hodně odpadu a toxinů a tělo si během noci neodpočine.
- *Vnitřní buněčný metabolismus*. Ze sacharidových potravin se uvnitř buněk vyrábí voda (prostředí života), kyslíčnický uhličitý (reguluje pH prostředí, a tím také aktivitu enzymů uvnitř buňky) a svobodné elektrony (čili energie).
- *Draslík* obsažený v potravě napomáhá vylučování vody z organismu, *sodík* ji naopak zadržuje. Ovoce a zelenina mají víc draslíku, kroupy a krupice sodíku. Při konzumaci těchto potravin je nutné dodržovat

rovnováhu: polovinu ovoce a zeleniny, zbytek obilnin a luštěnin.

- *Ajurvéda*. Bere v potaz dva důležité faktory - vlastností potravin a tělesnou konstituci člověka. Jedině tak si každý může sestavit výživný program podle svých potřeb a cíleně regulovat funkce organismu. Bez těchto dvou základních znalostí by nebylo možné sestavit správný jídelníček na míru, ani plnohodnotně léčit nemocné.
- *Detoxikace organismu*. Je nesmírně důležitá, neboť normalizuje zažívání i krevní oběh a tím ovlivňuje zdraví celkově.

Dietolog Herbert Shelton

Kdybychom rozpitvali Sheltonovu komplexní teorii i dietické pokyny, zjistili bychom, že vycházel zejména z učení Ivana Petroviče Pavlova. K lepšímu osvětlení slabých míst v jeho učení čtenářům nabízím úryvek ze Sheltonova díla *Orthotrophy* (Ortotropie).

„Zdalipak předpokládáme správně, že jídlo, které je zdravé pro jednoho člověka, může jinému uškodit? A že voda je jednomu výživou a jinému otravou? A co vápník, fosfor nebo sodík? ”

A hned vidíme, že autor k věci přistupuje z hlediska ortodoxní medicíny: všechno rozčleňuje a dělí, ale nevidí celek a zapomíná, že potrava nás ovlivňuje energetikou chuti, konsistencí a informacemi.

„Taková absurdní prohlášení nikdo nedělá. A produkty, které jsou pro jednoho blahem a pro jiného otravou, se nikdy nedostanou do krve v původní podobě, protože se během trávení štěpí a dále vstřebávají do krve jako aminokyseliny, monosacharidy, mastné kyseliny, minerály a vitaminy. ”

Než se však dostanou do krve, ovlivňují životní principy organismu svou chutí, přesněji řečeno její energetikou,

„Všichni začínáme život stejně jako oplodněné vajíčko. Procházíme jednotnou cestou evoluce, máme stejný počet orgánů a totožné funkce. Každý dostane do vlnky tytéž žlázy a trávicí systém, naše organismy mají identickou sklad-

*bu chemických prvků a ve stejných proporcích. Všichni vy-
lučujeme stejné druhy a identická množství trávicích šťáv
i stejné trávicí enzymy.”*

Ano, všichni začínáme život stejně - ale v různých podmínkách. A organismus se jim musí přizpůsobit, především zvýšenou aktivací některých systémů a útlumem jiných. Nejvíce se přizpůsobují trávicí orgány: vždyť vidíme, že někteří lidé přežijí v tvrdých podmínkách na drsném severu a živí se rybami či tulením tukem, ale jiní jsou doma v tropech a jedí hlavně banány a fíky. Kdyby Sheltonovo tvrzení bylo pravdivé a trávicí systém by byl neschopný adaptace, pak by první přesídlenci z Evropy do Ameriky museli masově uhynout kvůli nedostatečnému žaiudečnímu trávení. Jejich zaživací soustavy by se nikdy nepřizpůsobily místním potravinám, jimiž se původní obyvatelé živili bez problémů.

„Všichni tvrdí, že my lidé jsme stvořeni na stejných principech, máme stejnou konstituci, stejné potřeby jídla a jsme uzpůsobení k tomu, abychom využívali stejné druhy potravin. ”

Každý člověk se vyznačuje jedinečnou kombinací životních principů (*dóš*), a proto má tendenci se stravovat tak, aby posílil oslabené *dóši* a zklidnil ty rozbourené. Odsud snadno vyvodíme závěr, že lidé nemohou mít identické potřeby - každý je unikát a má své individuální požadavky.

„Budeme-li spatřovat život a jeho zákony takové, jaké doopravdy jsou, zjistíme, že věci, které jsou pro jednoho nejlepší, budou nejlepší i pro jiného, a věci, jež někomu škodí, jsou škodlivé pro všechny.”

Bohužel Herbert Shelton chápal tyto zákony příliš zjednodušeně; ve skutečnosti je všechno mnohem složitější. Jestliže je ovoce a zelenina nejlepší stravou pro člověka pobývajícího v oblasti tropů, proč se jimi neživí i Eskymák z dalekého severu? Ten ovšem dává přednost místním potravinám a jídlům z nich: stroganině ze syrového masa, tulenímu tuku a podobně. Kdyby jedl něco jiného, nepřežil by.

Sheltonovým nedostatkem je, že chápal problémy správné výživy člověka jen v rámci fyziologie trávení. Opíral se

o zastaralou představu, že hlavní funkcí stravování je dodávat do organismu nezbytné látky. Z neznalosti odmítal skutečnost, že dodatečné živiny v těle tvoří také mikroflóra. Ta umožňuje, aby tělo dostávalo plnohodnotnou výživu i v případě, že člověk konzumuje jen velmi prosté produkty. Herbert Shelton nepochopil, že lidé se navzájem liší konstitucí, a proto mají různé požadavky na stravování. A už vůbec nebral v potaz rozdíly ve specifických gastronomických zvyklostech jednotlivých národů, takže jeho rady o správné výživě nejvíc vyhovují obyvatelům amerického státu Texas, kde se on sám usadil a kde také léčil své pacienty. Kdybychom však jeho doporučení bezmyšlenkovitě využívali v evropských podmínkách, kde panuje zcela jiné podnebí a proces trávení místních obyvatel má své zvláštnosti, dopustili bychom se velké chyby.

Naproti tomu příznivci učení ájurvédy se zaměřili na specifické vlastnosti potravin a mnohé všeobecně uznávané fyziologické principy trávení odmítali. Jako příklad uvádím výňatek z knihy Deepaka Chopry *Perfektní zdraví*:

„Chystáte-li se obědvat, nezapomeňte na sklenici vody, ovšem teplé, ne ledové, a pozvolna ji vypijte malými doušky. Namísto salátu si dejte talíř polévky, neodpírejte si chléb, máslo nebo zákusky, které by měly být nejlépe teplé (v tomto smyslu je jablkový závin mnohem lepší než například zmrzlina, protože chlad ztěžuje trávení lidem s konstitucí větru).“

Není třeba zdůrazňovat, že taková doporučení škodí zažívání a potažmo i celému organismu, a to hned z několika důvodů, které uvádím níže.

1. Talíř teplé polévky je vařené jídlo, jež vyvolává *potravinovou leukocytózu* ~ po konzumaci vařených jídel se zvyšuje množství bílých krvinek v zažívacích orgánech a narušuje se leukocytární obranyschopnost.

2. Sousta polévky s chlebem se v ústech sice zvlhčí, ale nedostatečně zpracují slinami, což ztěžuje další zažívání.

3. **Chlebové** kvasnice kazí mikroflóru a vyvolávají dysfefferiózu.

4. Deepak Chopra doporučuje, abychom si **neodřikali** máslo a dopřávali si denní dávku třicet až padesát gramů. Takové množství másla ovšem zpomaluje trávení a vyvolává dlouhotrvající pocit tíhy v žaludku.

5. Nevhodné je i doporučení ohledně zákusku: jablečný štrúdl stejně jako chleba z organismu vytahuje minerální látky či vitaminy a zhušťuje *koloidy* v krvi. Jablka v trávicím systému začnou kvasit ještě dřív, než se dostanou do tenkého střeva a zkazí kompletně celé zažívání.

Budeme-li však doporučení Deepaka Chopry dodržovat s ohledem na individuální konstituci člověka a z hlediska fyziologie trávení, je to něco jiného: všechna jsou v podstatě správná, jen jim chybí určitá souslednost, která se musí dodržet:

- *Krok číslo jedna.* Vypijte sklenici teplé vody, šťávy z kompotu nebo odvaru ze sušeného ovoce (to je ještě lepší).
- *Krok číslo dvě.* Jako první chod si dejte porci dušené zeleniny nebo talíř hustého boršče s větším poměrem zeleniny a menším objemem vody.
- *Krok číslo tři.* Jako hlavní jídlo snězte teplou kaši s máslem, případně s kusem vařeného masa (pro ty, kteří bez masa nevydrží).

V poslední době se objevují stále nové teorie a novátorská doporučení ohledně stravování, z moderních výstřelků bychom mohli jmenovat výživu a léčení podle krevních skupin; já však tuto metodu nedoporučuji.

Vzdělávejte se v oblasti zdravé výživy a vyberte si ze všech teorií to, co vám nejlépe vyhovuje. Já osobně jsem si z učení Herberta Sheltona vybral poznatky o správné kombinaci potravin a z ájurvédy zase teorii o vlastnostech potravin a principy individuálního stravování. Provedl jsem syntézu i několika dalších teorií, takže moje vlastní učení o zdravém stravování obsahuje to nejdůležitější z evropské i asijské dietologie.

Pár filozofických úvah o výživě člověka

Stručně jsme se seznámili s tím, co napsali o výživě jiní, a dále předkládám několik vlastních úvah, abyste se mohli podívat na tuto problematiku i z jiného úhlu. Opírám se o očividná fakta a snažím se jednoduše a jasně popsat principy, jak má člověk zdravě jíst.

1. Jak a z čeho se buduje fyzické tělo člověka, na čem se tento proces zakládá.
2. Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava.
3. Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu.
4. Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy.

Jak a z čeho se buduje fyzické tělo člověka, na čem se tento proces zakládá

Fyzické tělo může existovat jen proto, že dostává určitou potravu. Pokud ji nedostává v dostatečném množství, vyčerpává se nemůže udržovat dostatečnou aktivitu a nakonec ani žít. To se nejvíc projevuje v období *prenatálního vývoje*: matčin organismus je pro rostoucího malého človíčka současně životním prostředím i zdrojem potravy. Zpočátku se plod chová vůči matce *agresivně*, neboť svými silnými enzymy rozkládá buňky jejího organismu a živí se jimi (*preplacentární* stadium). Kdyby to tak pokračovalo, plod by matčin organismus postupně rozložil a zničil. Tak by to ovšem v přírodě nemohlo fungovat, a proto se na scéně objevuje nový zvláštní orgán připomínající při savku - *placenta*. Plod může být díky ní vyživován normálním způsobem: získává výživu z matčiny krve, a pokud v ní některé živiny chybějí, bere si je z matčina organismu. To se projevuje i navenek,

například nastávajícím matkám se často kazí zuby, protože plod potřebuje hodně stavebního materiálu pro svou vyvíjející se kostní hmotu.

Prenatální stadium formování a vývoje lidského organismu názorně dokazuje, že fyzické tělo je budováno z materiálu nacházejícím se v prostředí, v němž žije.

Jak spolu souvisí prostředí, tělo a potrava

Představitelé rostlinného a živočišného světa *mají* jedno společné: za potravu využívají materiál z bezprostředního okolí, čili to, co se nachází v jejich okolí. *Ovšem* organismus se tomuto prostředí sám přizpůsobuje, aby se stal *jeho* součástí, tělo a vnitřní orgány se maximálně snaží adaptovat na životní podmínky. Je jasné, že vodní *živočiškové mají tělo* i vnitřní orgány zařízené jinak než obyvatelé souše anebo ptáci. Životní prostředí a způsob přijímání potravy *jsou* rozhodující pro to, jakou bude mít živý *organismus* formu těla a jak budou rozmístěny vnitřní orgány. Dochází k *důležitým* životním změnám, díky nimž má organismus šanci přežít a nadále úspěšně existovat.

Evoluce trávení a jak se projevuje v lidském organismu

Na počátku veškerého života byla jediná buňka. Ta se postupně vyvíjela a získávala složitější formy, až se z ní nakonec vyvinul *mnohobuněčný* organismus. *Souběžně* se vylepšovalo i trávení, proces *vstřebávání* potravy a výživy organismu. Nejprve tu byla *vnitrobuněčná výživa*, první buňky vsakovaly potravu *podobně jako améby* a uvnitř i také trávil. Tento způsob se zachoval dodnes, v podstatě se tak živí všechny jednotlivé buňky lidského organismu.

Živé organismy v průběhu evoluce přijímaly *stále složitější* formy, (rozdělávaly se a sílily a některé buňky se najednou octly uvnitř organismu bez možnosti vsakovat potravu přímo z okolního prostředí. Struktura *mnohobuněčných organismů* se nezbytně musela změnit, jinak by se vývoj zastavil. Bylo nutné *přijímat* potravu zvenčí a *dáleji* distribuovat *ke* všem *buňkám* organismu, přičemž zbytky musely být *vyloučeny*.

Tak se postupně vyvinul zvláštní, periodicky se rozevírající otvor, schopný zachytávat potravu. Ovšem tato potrava putovala dále do organismu, shromažďovala se, trávila a vstřebávala ve speciálních dutinách - žaludku a střevech. Vznikla také tekutina, jež zajišťovala přepravu živin mezi buňkami a odplavovala buněčný odpad - krev. Protože však samotná krev nemohla kvalitně odvádět buněčné zplodiny, vytvořily se orgány specializované na očistu krve - játra a ledviny.

V závislosti na vnějším prostředí a způsobu získávání potravy se různým živočišným druhům změnila forma těla a vznikly i další důmyslné tělesné části: u dravců a šelem trháky a drápy, u býložravců složité dvoukomorové žaludky a další orgány. Rovněž ve skladbě trávicích enzymů došlo k významným změnám. Potrava byla velice různorodá a ke správnému trávení každého druhu byla nezbytná speciální mikroflóra a enzymy. Obdobnými změnami si prošel i celý lidský organismus, neboť je pro něj charakteristický určitý druh potravy.

Mechanismus výběru, zpracování a zažívání potravy

Každý živý organismus je v podstatě energoinformační systém, který funguje tak, že přijímá i vylučuje potravu a získává z ní energii, různé látky a informace pro svou potřebu. Také si z ní vyrábí teplo, aby se přizpůsobil proměnlivým podmínkám vnějšího prostředí. A samozřejmě disponuje několika funkčními mechanismy, jimiž tyto úkoly plní.

Mechanismus budování těla

Stojí na třech hlavních pilířích: trávicí soustava, která se skládá z trávicího a vylučovacího aparátu (krev, lymfa, mezibuněčná tekutina, ledviny a játra), systému distribuce živin, nitrobuněčného zažívání a vylučování živin a také *holografických šablon* (energetických matic). Ty vyzařují určité frekvence, všechny látky v těle se jimi řídí, a tak se dostanou v organismu tam, kam patří --do kostry, měkkých tkání, vnitřních orgánů nebo kůže, prostě do všech buněk tkání. Pokud dva uvedené mechanismy fungují spolu a ladí, vytvářejí z potravy hmotný obal pro *životní pole*.

Mechanismus přizpůsobení organismu vnějšímu prostředí

Každý živý organismus existuje v konkrétním prostředí, které ovšem není stálé, nýbrž se mění během roku a v různých ročních obdobích. Organismus se neustále musí něčemu přizpůsobovat a na tomto procesu se podílí nervová a hormonální soustava. Kromě toho organismus disponuje specifickou *střevní hormonální soustavou*, která má stejnou hmotnost jako veškeré zbývající hormonální soustavy v těle. Plní zvláštní funkci, neboť produkuje hormony z přijímané potravy a díky nim může proběhnout nezbytná adaptace. Organismus se přizpůsobí proměnlivému klimatu každého ročního období a také podmínkám panujícím v dané lokalitě.

Mechanismus čerpání chybějící energie

V každé potravě jsou obsaženy určité energie různé kvality - vnímají to a posuzují naše chuťové, zrakové a čichové orgány. Poslední dva jmenované se podílejí spíše na vyhledávání potravy, zatímco chuťové orgány nám pomáhají z nalezené potravy vybírat takovou, která má energii, jež se organismu nedostávají. Taková potrava nám vždy připadá chutná, a když ji jíme, přináší nám to potěšení - aby ne, vždyť se tak obnovuje narušená energetická rovnováha organismu. Pohlcování energií z potravy probíhá v dutině **ustni**

Pokud se některý z těchto tří mechanismů zpracování potravy naruší nebo přijímaná potrava neodpovídá energetickým požadavkům organismu, dřív nebo později se to projeví na celkovém zdraví organismu.

Fyziologie trávení

Různé druhy trávení

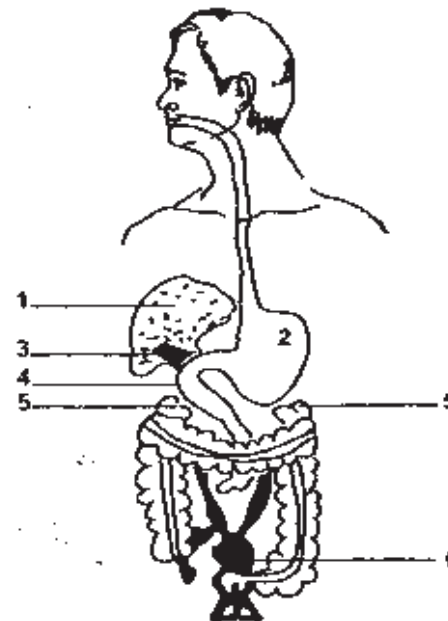
Zjednodušeně si trávicí soustavu člověka můžeme představit jako dlouhou trubici s odlišným průměrem v různých místech, na jejímž začátku je ústní dutina a za ní následuje jícen, kterým rozmělněná potrava prochází do další, nejširší části - žaludku. Dále se trubice zužuje a přechází do nejdelšího úseku trávicí soustavy, tenkého střeva. Poté se dále rozšiřuje v tlustém střevě a nakonec vyústí v posledním úseku, jímž je konečník a anální otvor.

Proces zpracování potravy je u všech teplokrevných živočichů, k nimž se řadí i člověk, identický. Nejprve se potrava v ústní dutině rozmělní a vytvoří se z ní hrudka, která prochází do žaludku a tam je zpracována žaludečními šťávami. Následně se v tenkém střevě štěpí pomocí enzymů dvou druhů - těch obsažených přímo v potravě a těch, které produkuje organismus sám. Zde se zpracovaná potrava pohlcuje a putuje dál do tlustého střeva, kde pokračuje proces **trávení**, vstřebávání a vytváření kousků kalu, jež jsou dále vylučovány ven.¹

Ale to samozřejmě není všechno, k trávicí soustavě přímo patří také játra a slinivka břišní a nepřímo krev jako dopravní systém živin, vazivová tkáň a mezibuněčná tekutina, jež se podílejí na zásobování buněk živinami.

Hlavními spotřebiteli potravy jsou buňky organismu: každá z nich má svůj vlastní metabolismus a odehrává se v ní vlastní trávicí proces. Buňky čerpají energii a stavební materiál z potravy a také produkují zplodiny a nepotřebné látky, které vylučují do mezibuněčné tekutiny. Tyto látky procházejí vazivem do krve a poté jsou z těla vylučovány především ledvinami, ale v menší míře i kůží, plícemi a játry. Proto jsou ledviny, plíce, kůže, mezibuněčná tekutina

a vazivová tkáň bezprostředně spojeny s trávicí soustavou. Pokud není něco v pořádku v zažívací soustavě, následky se projeví i na činnosti do těchto čtyř orgánů a úseků organismu a vznikají funkční poruchy a nemoci. Platí to i naopak: onemocní-li některý z vnitřních orgánů, může to nepříznivě ovlivnit i proces trávení.



Obrázek č. 1: Schéma, jak jsou v těle rozmístěny trávicí orgány.
1. játra, 2. žaludek, 3. žlučník, 4. slinivka břišní, 5. ledviny
6. tlusté střevo.

Většina z nás má jen velmi mlhavou představu o tom, jak v těle probíhá zažívání potravy. Nejdříve si musíme ujasnit, že existuje několik typů trávení. Rozlišujeme **vnitrobuněčné** (intracelulární) a **mimobuněčné** (extracelulární) **trávení**, podle původu enzymů pak **vlastní**, **autolytická** a **symbiotická** trávení. Zde je podrobnější popis:

- **Dutinové (kavitární) trávení.** Živiny jsou v ústní dutině, žaludku a střevech **zpracovány** trávicími šťávami.
- **Nástěnné (parietální) trávení.** Vztahuje se k vnitřní části **stěny** tělesných dutin. U střevních stěn je jiné

fyzické prostředí než v dutině, a navíc mají odlišnou strukturu. Například stěny tenkého střeva jsou zřaseny slizničními klky, aby se zvětšil jejich absorpční povrch.

- *Membránové trávení.* Ke štěpení a vstřebávání živin dochází přímo na membránách (stěnách).
- *Vnitrobuněčné (intracelulární) trávení.* Vsakování a štěpení živin probíhá přímo uvnitř buňky.
- *Symbiózní trávení.* Podílí se na něm společně trávicí soustava a bakterie obývající střevo. Organismus nedokáže sám zpracovat a vstřebat některé potravinové látky, například buničinu, a proto mu na pomoc přicházejí bakterie, schopné přetvořit buničinu ve stravitelné látky.

V každém úseku trávicí soustavy probíhá vlastní zažívání a využívají se specifické enzymy, charakteristické pro tento zaživací systém.

V ústní dutině se štěpí škroby (počáteční stadium) s využitím vlastních enzymů. Trávení dále pokračuje v žaludku, rovněž s pomocí vlastních enzymů, ale už je zapojena i *autolýza* Čili enzymycký rozklad (*hydrolyza*) potravy s pomocí enzymů z potravy (za podmínky, že je potrava **čerstvá**, aby se v ní nacházely aktivní enzymy). V tenkém střevě probíhá dutinové, nástěnné a v malé míře i **symbiozní** trávení a využívají se vlastní enzymy, enzymy získané autolýzou a bakteriální flóra. Pro tlusté střevo je zase charakteristické **symbiozní** trávení a v menší míře dutinové.

Všechny typy trávení dohromady působí mnohem efektivněji a zaručují dokonalejší zpracování potravy, než kdyby působily **jednotlivě**. Funkce žaludku a střev je vysoce efektivní a hospodárná.

Vynalézavá příroda vymyslela další důmyslná zařízení - *svěrače* neboli *sfinktery*, jejichž posláním je uzavírat každý úsek trávicí soustavy až do doby, dokud se v něm nezavrší nezbytné procesy zpracování potravy. Jednoduše si to vysvětlíme takto: v *některých* úsecích zaživacího ústrojí se potrava **rozmělnuje**, v jiných dochází k jejímu **kypření**,

v dalších se štěpí a vsakuje a v posledním se **shrómažďují** nevyužité zbytky a vylučují ven. Svěrače působí **dokonale**: hlídají, jak probíhají procesy trávení, a otevírají se výhradně tehdy, až je zpracování v určitém úseku završeno a natrávenina může být předána dál.

Co říci závěrem? Trávicí soustava je nesmírně složitá a zranitelná. Pokud se nesprávně stravujeme, často znepokojujeme, nekontrolujeme své emoce a holdujeme různým škodlivým zlovykům (nevhodná je i častá léčba **antibiotiky**), můžeme ji snadno **poškodit**.

Abychom se mohli o svou trávicí soustavu dobře starat, musíme jí nejprve rozumět a vědět, jak funguje. Začneme tedy od začátku.

Trávicí šťávy a jejich enzymy

Latinské slovo pro enzym je *fermenta* znamená v překladu *kvásek*.

Enzymy jsou složité organické látky bílkovinného původu, které jsou v malém množství schopné výrazně urychlit (katalyzovat — biokatalyzátor) průběh určité biochemické reakce nebo **děje**. Bez enzymů by tyto děje a reakce probíhaly jen velmi pomalu nebo by prakticky vůbec neprobíhaly. Enzymů je v organismu řada a jejich **funkce** je nezbytná pro správnou činnost orgánů.

Trávicí soustava člověka se skládá z několika samostatných úseků, z nichž každý plní své funkce a má svou specifickou strukturu. Na potravu působí na každém úseku charakteristické trávicí enzymy.

Všechny enzymy jsou specializovány na určitou funkci a reagují specificky. Tělo ví, že na bílkoviny musí vyloučit jeden druh a na sacharidy zase jiný. Enzymy jsou velmi citlivé na působení vnějších vlivů, zejména vysoké teploty, a zůstávají aktivní jen v určitém prostředí, například v kyselém, alkalickém nebo neutrálním.

Enzymy se tvoří v **sekrečních** buňkách nacházejících se ve žlázách nebo na stěnách střev z prvků, jež si **odebírají** z krve.

V organismu probíhají dva typy sekrece enzymů: *nepřetržitá a přerušovaná*, která je omezená v čase. Nejdříve se nezbytné látky pohlcují sekrečními buňkami z krve a poté probíhá jejich syntéza; ovšem enzymy se vylučují jen při příjmu potravy. Zdalipak víte, že během dvaceti Čtyř hodin se do žaludku a střev člověka vyloučí šest až sedm litrů trávicích šťáv? Jejich složení je následné:

- jeden litr slin
- půldruhého až dva litry žaludečních šťáv
- tři čtvrtiny litru až jeden litr žluči
- sedm až osm desetin litru pankreatické šťávy
- dva litry střevních šťáv.

Ven se ze střeva dostane jen nějakých sto padesát mililitrů!

Proces **tvoření** trávicích šťáv a jejich komponentů enzymů představuje pro organismus velkou zátěž. Budete-li se **správně stravovat**, zásadně svému organismu ulevíte, a ušetříte tak spoustu energií, které můžete vynaložit na celkové ozdravení organismu.

Enzymy (ostatní)

Slovo enzym pochází pro změnu z řečtiny a znamená vnitřní kvásek. Jak jsme si říkali, jde o složité organické látky, jež se tvoří v buňkách a urychlují všechny procesy probíhající v organismu. Enzymy jsou ve své podstatě bílkovinné, **ovšem** sestávají ze dvou komponentů: bílkovinného zvaného *apoenzym* a aktivního (nebílkovinného původu) zvaného *koenzym*. Ten obsahuje železo, mangan, vápník, měď, zinek a některé vitaminy. Koenzym je aktivní jen tehdy, jestliže je spojen s bílkovinným *apoenzymem*, který tvoří základ enzymu.

Enzymy jako každá bílkovina reagují na teplo a při ohřátí na **padesát Čtyř stupňů** Celsia a výše **koagulují** (sráží se) a ztrácejí katalytické **vlastnosti**. Ničí je také kyslík a světlo.

Enzymy se účastní veškerých procesů látkové výměny v **těle**: bílkovinné, sacharidové, tukové, vitaminové a **minerálové**. Při normálním atmosférickém tlaku i teplotě třiceti

sedmi stupňů Celsia probíhají procesy látkové výměny v organismu dostatečně rychle a umožňují ušetřit velké množství energie.

Hormony, vitaminy a enzymy jsou navzájem spřízněny. Různé druhy avitaminózy, jakožto i nemoci vyvolané nesprávnou vnitřní sekrecí, se dají vysvětlit **poruchami** enzymových procesů v organismu.

Při konzumaci syrové stravy se šedesát až osmdesát procent enzymů dostane do tenkého střeva v původní podobě. Skrze střevní stěny však proniknou jen v případě, jestliže se rozpadnou na apoenzymy a koenzymy. V krvi se ovšem zase spojí a aktivují životní procesy organismu.

Autolýza může probíhat jen při aktivní účasti enzymů, což výrazně usnadňuje práci trávicích žláz. Pokud tělo využívá velké množství enzymů, ve střevech se uvolňuje kyslík. A vrstva bohatá na kyslík je nutná pro správný vývoj zdravé střevní flóry **či** jako obrana proti růstu choroboplodných bacilů.

Lidé, kteří hojně konzumují vařená a konzervovaná jídla, mohou trpět nedostatkem enzymů v krvi i mezibuněčné tekutině a jejich životní procesy jsou pomalé. Při syrové rostlinné stravě životní procesy naopak probíhají rychle a hospodárně a krev je nasycená enzymy Čerstvá zelenina kromě toho obsahuje také hodně vitamínu E, jenž v těle slouží jako ochranný faktor enzymů.

Ústa a zuby

Ústní dutina je počátek **trávicí** soustavy a má za úkol přijímat, porcovat a mechanicky zpracovávat potravu. Slinné žlázy vylučují slinný sekret, který zvlhčuje ústa, usnadňuje polykání, obaluje přijímanou potravu a vytváří z ní chomáče. Podle struktury zubů a vytváření chomáčů z potravy v ústech **můžeme** soudit, že **člověk** je spíš **býložravec** než dravec. Naše zuby byly přizpůsobeny takovému rozměňování a **tření** potravy, jaký je obvyklý u **býložravců**. **Masožravci** mají úplně jinak stavěné zuby, neboť potravu **nepřežvykují**, ale odtrhávají a polykají velké kusy, někdy dokonce i celé živočichy.

Člověk má tři velké *párové slinné žlázy*, jež ústí přímo do dutiny ústní:

- přílišná žláza
- podjazyková žláza
- podčelistní žláza

Všechny tři produkují speciální látky, které plní důležité ochranné a digestivní funkce a jsou zároveň jejich součástmi. Jakmile se začnou tvořit sliny, slinné žlázy jsou hojně zásobovány krví, aby se pročistila od nepotřebných produktů a zplodin látkové výměny (vylučují se spolu se slinami). Kromě toho se při tvorbě slin vylučuje také specifický hormon, jenž aktivuje sacharidovou výměnu v organismu.

Sliny mají alkalickou reakci (pH = 7,4 až 8) a tvoří je *mucin*, neorganické látky, dusíkaté soli a plyny, především kyslík, dusík a kysličník uhličitý. Nechybějí v nich ani enzymy, konkrétně *ptyalin*, který se účastní štěpení škrobu v dutých orgánech, a *lysozym*, jenž ničí bakterie a choroboplodné zárodky. Už akademik Ivan Petrovič Pavlov psal o léčebných vlastnostech slin a moderní věda to potvrdila - například se zjistilo, že obsahují speciální látky, které brání rozvoji nemoci AIDS.

Člověk během dvaceti čtyř hodin vyloučí zhruba jeden až jeden a půl litru slin (poznámám, že například u velkých hospodářských zvířat je toto číslo mnohonásobně větší a dosahuje od čtyřiceti do šedesáti, výjimečně i sta dvaceti litrů během dne).

Při žvýkání se tvorba slin aktivuje a platí, že čím je potrava víc rozmělněna, tím hojněji se sliny vylučují. Objem krve protékající slinnými žlázami se při tomto procesu zvyšuje třikrát až čtyřikrát. Odsud vyplývá, že si můžeme pročistit krev při obyčejném žvýkání - tím, že ji necháme protéct slinnými žlázami (až šest litrů krve, tedy prakticky všechnu).

Slina je vysoce alkalická, a proto neutralizuje vliv kyselin a chrání zuby před zničením.

V dutině ústní se dále nachází chuťový orgán *jazyk*, který slouží zároveň jako pomůcka k určování kvality energie obsažené v potravě. Když potravu rozmělníme, energie z jídla

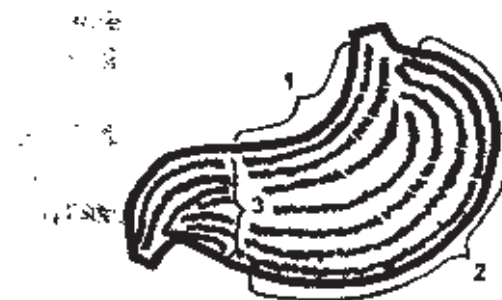
se částečně uvolní a prakticky ihned přecházejí do životního pole. Člověk má vždy chuť na jídlo obsahující takové energie, jichž se mu v životním poli nedostává; připadá mu chutné a příjemné.

Energie obsažená v jídle má podobu chemických sloučenin a energetických polí. Energie chemických sloučenin bílkovin, tuků a sacharidů proudí do buněk organismu a energie polí nasycuje životní pole. Je odebírána bezprostředně v ústní dutině, proto je mimořádně důležité dbát na její hygienu a udržovat zuby zdravé. V povlaku, jenž se tvoří na zubní sklovině, totiž přežívají hnilobné mikroby a bakterie. Kromě toho se usazují v zubních dírkách, na dásních a dokonce i v kořenech zubů. V neposlední řadě i zanícené mandle jsou semeništěm infekcí. Všechno výše jmenované organismu škodí, vhodnou léčbou a správnou stravou se všech defektů a nemocí ústní dutiny zbavíte.

Žaludek

Žaludek se vyvinul v procese evoluce jako orgán, v němž se potrava skladuje (je v podstatě rozšířenou částí trubice) a kde probíhá první etapa zažívání, *kyselinová denaturace*.

Pro žaludek je charakteristické **dutinové** trávení s využitím vlastních enzymů a dále autolýza a štěpení s pomocí enzymů nacházejících se v potravě (pokud nebyly zničeny při tepelném zpracování).



Obrázek č. 2: 1. Horní část žaludku, 2. Spodní část žaludku, 3. Pylorická část žaludku.

Žaludek je vícefunkční orgán s poměrně složitou stavbou. Dělí se na několik částí a každá z nich vylučuje vlastní trávicí šťávu. Horní část žaludku, do níž ústí jícen, se jmenuje *kardie* (česlo) a produkuje nesmírně silnou žaludeční šťávu; je to rychlý proces. Proto je také víc náchylná k poškození než ostatní části žaludku, právě v tomto místě nejčastěji vznikají žaludeční vředy a nádory. Šťáva ze střední části zvané *corpus* je méně kyselá a vylučuje se dlouhodobě a šťáva *spodní pylorické* části, jež přechází v dvanáctník, je alkalická (tvoří se neustále). Mimo období trávení se žaludek musí chránit sám před vlivem žaludečních šťáv a před vlastní kyselostí, a proto produkuje hleny, jež mají neutrální nebo slabě kyselou reakci.

Lidský organismus denně vyprodukuje litr a půl až dva a půl htm žaludečních šťáv. Při konzumaci jednoho smíchaného jídla se vyloučí od sedmi set do osmi set mililitrů šťáv. Podíl volné kyseliny solné v žaludeční šťávě člověka tvoří 0,4-0,5 procenta.

Natrávená potrava se v žaludku mění v *tráveninu* neboli *chymus*, homogenní polotekutou masu. To se děje v pylorické části, odkud je kaše transportována do dvanáctníku.

Do žaludeční dutiny však nejsou vylučovány jen žaludeční šťávy, ale také celá řada dalších prvků - močovina, močová *kyselina*, kreatinin a další. Jejich podíl v žaludku a dýchacích či trávicích orgánech se zvyšuje při nemocech ledvin.

V **žaludku**, morku kostí, střevech, slezině a játrech se nachází pomyslné skladiště prvku *ferritinu*, bílkovinné sloučeniny nezbytné k tvorbě **červených** krvinek, která se podílí na procesu syntézy hemoglobinu.

Zažívání má neblahodárný vliv na žaludeční žlázy: dochází v **nich** ke změnám, takže jim **je** nutné poskytnout dostatek času na obnovu. **Nejúčinnější** je jednou za týden nebo čtrnáct dní hladovět o délce minimálně čtyřiaadvaceti anebo i **osmačtyřiceti** hodin. **Budte-li** neustále něco pojídat a žvýkat, a navíc **se** najíte na noc, žaludek **se** unaví a onemocní.

Kvalita a množství žaludečních šťáv je závislá na dvou parametrech --stavu funkčních žláz, a typu potravy. Vylučo-

vání šťáv v žaludku je citlivý proces a leccos jej (zejména na počátku procesu) může zbrzdit, například emoce: strach žaludeční činnost paralyzuje a podobně působí i další silné a nečekané prožitky.

Množství žaludečních šťáv **vylučovaných** během trávení je přímo úměrné množství přijaté potravy, ale při nadměrném jídle se tento přirozený poměr naruší.

Tuk v potravě utlumí sekreci žaludečních šťáv přibližně na dvě až čtyři hodiny. Tím vysvětlíme, proč tučná jídla dlouho leží v žaludku, nepříjemně tlačí a vytvářejí pocit nepohodlí.

Slinivka břišní

Má obrovský vliv na trávení, vylučuje od šesti set do tisíce pěti set mililitrů žaludečních šťáv obsahujících enzymy, které působí na všechny druhy potravy - bílkoviny, tuky a sacharidy. Patří k nim **trypsin**, chymotrypsin a karboxypeptidáza. Aktivují se po přechodu do dvanáctníků, protože na ně působí jiné enzymy ze střevních šťáv a neutrální nebo alkalické prostředí. Nyní chápeme, proč hojně pít hodinu až dvě po jídle mění charakteristiku střevních šťáv a narušuje proces aktivace enzymů **slinivky** břišní. Uhasí se oheň trávení a dutinové trávení utrpí. Nestrávenou potravu zpracovávají bakterie a vyvolávají plynatost a jiné nešvary.

Sekreci slinivky břišní, tedy vylučování pankreatických šťáv přirozeným **způsobem**, aktivuje solná kyselina ze žaludku, zeleninové šťávy (zejména kyselá, například klikvový mošt), tuky a produkty štěpem.

Játra

Štěpení potravy na části nestačí, je třeba ji ještě zpracovat takovým způsobem, aby byla pro tělo nejvíc přijatelná. Tento proces probíhá v játrech a je pro tělo mnohem důležitější než například tvorba **žluči**.

Játra **plní** několik funkcí spojených s vylučováním žluči:

1. Žluč má alkalickou reakci a hodnotu **pH** 7,7, jejím **základním** aktivním **prvkem** jsou žlučové kyseliny. Pokud se

do dvanáctníku s alkalickým prostředím dostane natrávená potrava zpracovaná kyselými šťávami a obsahující pepsin, může poškodit sliznici a utlumit působení střevních trávicích enzymů. Žaludeční kyseliny neutralizují kyselou reakci tráveniny a eliminují vliv pepsinu, čímž vytvářejí příznivé podmínky pro trávicí proces v tenkém střevě.

2. Žluč aktivuje enzymy střevní a pankreatické šťávy.

3. Žlučové kyseliny snižují povrchové pnutí a podněcuje proměnu tuku na emulzi. Následně se vytvoří rozpustné komplexy vhodné k trávení a transportování potravy.

4. Žluč napomáhá rozpouštění mastných kyselin a zlepšuje jejich vstřebávání.

5. Při pohybu tenkým střevem žluč dráždí jeho sliznici a aktivuje peristaltiku.

6. Spolu se žlučí jsou z organismu vylučovány nepotřebné a škodlivé látky, různé sloučeniny cholesterolu a porfyrinů, bilirubin a biliverdin.

Během dne játra vyprodukují pět set až tisíc dvě stě mililitrů žluči. Tvorbu žluči nejvíc podněcují vaječné žlutky, tuky, maso a masné vyvary, chleba, mléko a sýr.

Tenké střevo

Tenké střevo se dělí na tři části: dvanáctník, kyčelník a lačník.

Dvanáctník. Akademik Alexandr Ugolev nazýval dvanáctník hypotalamem a hypofýzou břišní dutiny. S činností dvanáctníku jsou spojeny některé další faktory regulující energetickou výměnu v organismu a chuť k jídlu.

1. Přechod od žaludečního trávení ke střevnímu. Mimo období zpracování potravy má dvanáctník slabě alkalickou reakci.

2. Dvanáctník je spojen s několika dalšími důležitými orgány, konkrétně játry a slinivkou břišní. Ve sliznici se nacházejí *tubulózní žlázy* (Lieberkuhnovy krypty), v podslizničním vazivu pak žlázy Brunnerovy

3. Odehrávají se v něm tři základní typy trávení -- membranové, vnitrobuněčné a dutinové, všechny pod vlivem pankreatických šťáv, žluči a vlastních duodenálních šťáv,

4. Pohlcování živin a vylučování přebytečných látek z krve.

5. Produkce střevních hormonů a biologicky aktivních prvků, které ovlivňují trávení i jiné funkce organismu. Například ve sliznici dvanáctníku se tvoří několik hormonů: *sekretin*, který podněcuje sekreci **slinivky** břišní a žluči, *cholecystokinin*, jenž stimuluje pohybovou schopnost žlučníku a otevírá žlučovod, a *villikin* zlepšující pohyblivost mikroskopických klků tenkého střeva.

Kyčelník a lačník. Dohromady měří kolem šesti metrů a jejich žlázy během čtyřadvaceti hodin vyloučí dva litry střevních šťáv. Celkový vnitřní povrch střev (počítáno s ohledem na klky) činí pět metrů čtverečních, což je přibližně třikrát víc než kompletní vnější povrch těla. Proto je pochopitelné, že trávení v těchto objemných orgánech vyžaduje velké množství uvolněných energií.

Tenké střevo je jedním z nejdůležitějších orgánů s vnitřní sekrecí: bylo v něm objeveno sedm typů endokrinních buněk, z nichž každá produkuje svůj vlastní hormon.

Stěny tenkého střeva mají mimořádně složitou strukturu. Z jedné buňky střevní sliznice vyrůstá až čtyři tisíce mikrokloků a dohromady tvoří velmi hustý kartáčový lem. Na jednom čtverečním **milimetru** střevního epitelu může být padesát až dvě stě milionů **mikrokloků**! Při takovéto struktuře kartáčového lemu se povrch střevních buněk schopný vsakování živin zvětšuje dvacetkrát až šedesátkrát, což určuje i další specifické charakteristiky procesů probíhajících v tenkém střevě.

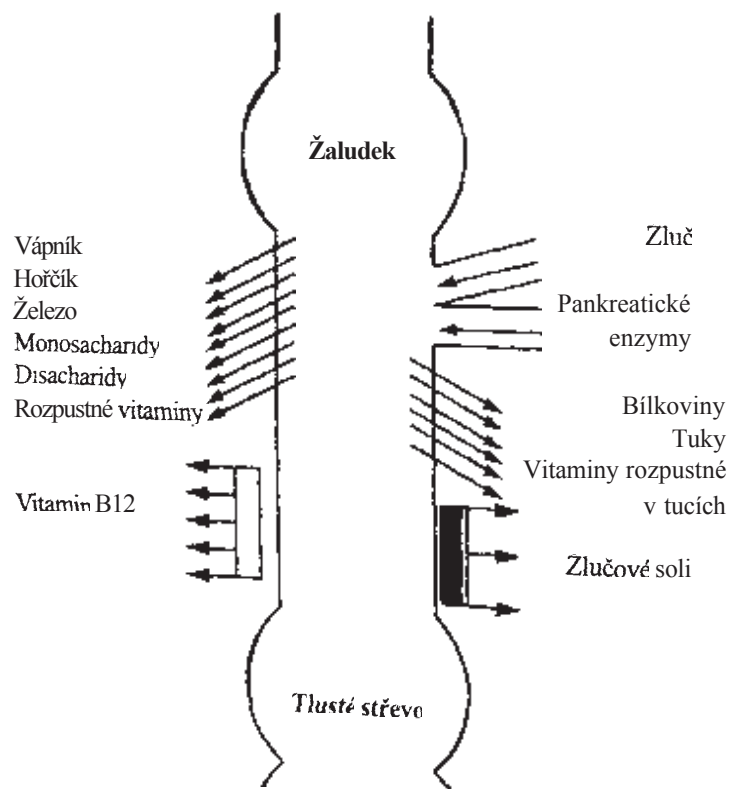
Povrch mikrokloků je pokryt povlakem zvaným *glykokalyx*. Sestává z **mnohočetných** zvlněných vláken, z nichž se tvoří dodatečná membránová vrstva a zaplňuje póry mezi jednotlivými **mikroklokly**. Vláknata jsou **produkty** činnosti buněk tenkého střeva - **enterocytů** - a vyrůstají z membrán mikrokloků. Mají v průměru kolem 0,025-0,05 mikrometrů a vrstva na vnějším povrchu střevních buněk má **tloušťku** přibližně **0,1-0,5 mikrometrů**.

Glykokalyx s mikroklokly je v podstatě **pórovitý katalyzátor** a jeho úkolem je zvětšovat aktivní funkční povrch. **Mikroklokly** se také účastní procesu přenosu látek při katalyzaci

v případě, že póry mají obdobný rozměr jako molekuly. Mikrokilky se mohou šestkrát za minutu stáhnout a zase uvolnit, a tím urychlují trávení i vstřebávání. Glykokalyx dobře propouští vodu (je hydrofilní), usměrňuje procesy přenosu látek a snižuje průnik antigenů a toxinů do vnějšího prostředí organismu.

Trávení v tenkém střevě. Je to složitý a velmi jemný proces, který se snadno naruší. Trávení je zde především dutinové a jde o počáteční stadium hydrolyzy bílkovin, tuků, sacharidů a dalších živin. Hydrolyza molekul monomerů probíhá v *kartáčovém lemu* a závěrečné stadium hydrolyzy s následným vsakováním se odehrává na membránách mikrokylků.

Čím se vyznačuje trávicí proces v tenkém střevě?



Obrázek 8 3
Schéma trávení a vstřebávání v tenkém střevě

1. Na rozhraní některých prostředí, například vody a vzduchu, oleje a vody či podobně, se tvoří volná energie. A tenké střevo potřebuje hodně volných energií, neboť (jak již víme) má enormně velký povrch a *odehrávají se v něm důležité procesy.*

2. Natrávená hmota na pomezí dvou rozhraní, tedy kolem kartáčového lemu v glykokalyxu, je v mnoha parametrech úplně jiná než natrávená hmota v plném objemu v dutině střevní, zejména se liší podle úrovně energie. Zpravidla molekuly na povrchu potravy mají větší energii než v uvnitř (v hloubce pomezí).

3. Organické hmoty (potrava) snižují své povrchové pnutí a shromažďují se na pomezí. Vytvářejí se příznivé podmínky pro živiny, které přecházejí ze středu tráveniny (chymusu) k povrchu střev (střevními buňkami). To předpokládá přechod od dutinového trávení k membránovému.

Na pomezí se živiny dělí podle náboje na kladně a záporně nabitě a tvoří se významný povrchový potenciál. Molekuly u povrchu jsou přesně směřované, kdežto v prostředku chaotické.

4. Soustavy enzymů zabezpečující nástěnné trávení jsou součástí membrán buněk (jsou uspořádané v prostoru). Molekuly monomerů potravy jsou orientované potřebným směrem a díky povrchovému potenciálu směřují do aktivního centra enzymů.

5. V závěrečném stadiu trávicího procesu se tvoří monomery, které jsou dostupné bakteriím obývajícím střevní dutinu, a trávení proto nyní probíhá v **ultrastrukturách** kartáčového lemu. Bakterie tam neproniknou, protože jsou moc velké - měří několik mikrometrů. Kartáčový lem je mnohem menší, má rozměry sto až dvě stě angstromů ($1 \text{ \AA} = 10^{-10} \text{ m}$), a tudíž plní roli bakteriálního filtru. Závěrečné etapy hydrolyzy a počáteční stadia vsakování probíhají ve **sterilních** podmínkách.

6. Intenzita membránového trávení se silně mění a závisí na rychlosti pohybu tekuté **natráveniny** (chymusu) v poměru k povrchové vrstvě sliznice v tenkém střevě. Normální **střevní motorika** je velmi důležitá pro udržení vysoké rych-

tosti nástěnného trávení. Jsou-li pohyby střeva zabezpečující mísení potravy nedostatečné anebo je průchod potravy střevy příliš rychlý, kvalita nástěnného trávení se snižuje.

Výše uvedené mechanismy napomáhají tomu, že dutinové trávení probíhá zejména v prvních stádiích štěpení bílkovin, tuků, sacharidů a dalších výživných prvků. Molekuly (monomery) se štěpí v kartáčovém lemu, což je prostřední etapa. Závěrečná stadia štěpení se odehrává na membránách mikrokloků, odkud se živiny vstřebávají dále.

Potrava může být efektivně zpracována tehdy, jestliže její množství v průběhu průchodu střevním traktem odpovídá době, kdy celým střevem prochází. Trávicí procesy a vsakování výživných látek probíhají po celé délce tenkého střeva nerovnoměrně a stejně jsou rozmístěny i enzymy, které se na procesu trávení, respektive rozkladu jejich komponentů, podílejí. Například výrazný vliv na vsakování a pohlcování živin v tenkém střevě má tuk obsažený v potravě.

Tlusté střevo

A došli jsme k poslední části trávicího ústrojí člověka — tlustému střevu. Jelikož plní mnoho rozmanitých důležitých funkcí, budeme se mu věnovat podrobně.

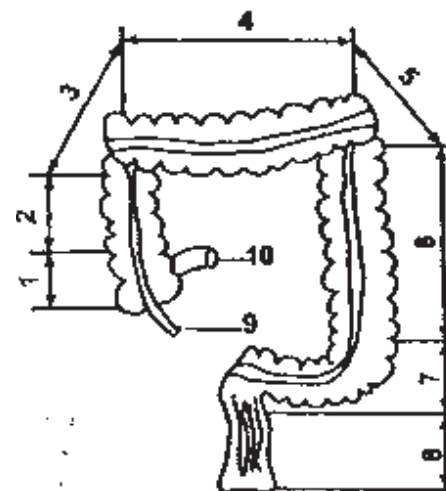
Anatomové rozdělují tlusté střevo na dvě hlavní části, které na sebe plynule navazují: *tračník* a *konečník*. Za počátek tlustého střeva je pokládáno *slepé střevo* a za ním následuje *vzestupný tračník*, do nějž ústí tenké střevo. Na konci tlustého střeva se nachází anální otvor. Celková délka tlustého střeva člověka dosahuje dvou metrů.

Každá část tlustého střeva má odlišný průměr - například u slepého střeva je to sedm až osm centimetrů a u *esovitěho tračníku* tři až čtyři centimetry.

Stěny tračníku sestávají ze čtyř vrstev: první, vnitřní, je *sliznice*, která chrání střevní stěny a napomáhá transportaci natráveného obsahu. Za sliznicí se na rozkládá vrstva tukové *buničiny* neboli *podsliznice*, skrze níž procházejí krevní a lymfatické cévy. Na třetím místě následuje *svalovina*, která se dělí na dvě podvrstvy - *vnitřní cirkulární svalovinu* a *vnější podélnou svalovinu*. Tyto svalové vrstvy se nejvíce

luhují o míchání obsahu střev a jeho přemístování směrem k análnímu otvoru. Čtvrtou vrstvou je *adventicie*, zevní vazivový obal.

Stěny tračníku mají v různých úsecích odlišnou tloušťku: v pravé půli orgánu tvoří jen jeden až dva milimetry, zatímco stěny esovitěho tračníku jsou tlusté pět milimetrů.



Obrázek č. 4: Přehled úseků tlustého střeva:
1. slepé střevo, 2. vzestupný tračník, 3. pravý ohyb tračníku,
4. příčný tračník, 5. levý ohyb tračníku, 6. sestupný tračník,
7. esovitý tračník, 8. konečník, 9. červovitý výběžek, 10. tenké střevo.

Tlusté střevo plní mnoho funkcí, my se v šak můžeme v rámci této knihy věnovat jen těm nejdůležitějším

- **Vstřebávací funkce.** Nejdůležitějším procesem probíhajícím v tlustém střevě je **zpětné vstřebávání**. Vsakují se vitaminy, glukóza či aminokyseliny produkované bakteriemi střevní dutiny a také devadesát pět procent vody a elektrolyty. Každý den se přesunou z tenkého do tlustého střeva přibližně dva kilogramy tráveniny (chymusu), jež se dále vstřebávají a vsakují, až z nich nakonec zůstane **pouhých dvě stě až tři sta gramů** kalové hmoty.
- **Evakuační funkce.** Ta se **shromažďuje** v tlustém střevě a zůstává v něm až do úplného vyloučení z organismu

konečným. Kousky kalu se přemísťují tlustým stře-
vem pomalu, ale plynule; alespoň při normálním fun-
gování střev by nikde nemělo docházet k jeho zadržo-
vání. A zde máme zajímavé srovnání: jestliže střevní
obsah putuje pětmetrovým tenkým stře-
vem, které měří ani ne
čtyři až pět hodin. tlustým stře-
vem, které měří ani ne
dva metry, několikanásobně déle, dvanáct až osmnáct
hodin. Pokud se během dvaceti čtyř až třiceti dvou ho-
din nedostaví nutkám na stolicí, signalizuje to počátek
zácpy, tedy autointoxikace organismu. Mnohé přeby-
tečné látky, jež by normálně měly být z organismu vy-
vedeny skrze tlusté střevo, se nyní začnou vylučovat
jinými způsoby, například se vsakují do krve a z ní
odcházejí ven plicemi ledvinami nebo kůží.

*Příznaky zácpy: nálet na jazyku, smrdutý dech, silné
bolesti hlavy (které přicházejí nečekaně), závratě, celková
apatie, ospalost, pocit těžkosti ve spodní části břicha, na-
fouknuté břicho, bolesti břicha a kručení, ale i psychické
potíže, například trudnomyslnost, a hlavně nedostatečné vy-
prazdňování.*

- *Vyměšovací funkce.* Tlusté střevo vylučuje trávi-
cí šťávy, které také obsahují enzymy, byť v malém
množství. Z krve do střeva postupují soli, alkohol
a další prvky, které dráždí sliznici a provokují vznik
jejich onemocnění. Stejný mechanismus působí, je-
-**li** střevní **sliznice** drážděna slanými nebo ostrými
jídly. Je známo, že po konzumaci slanečků, uzeného
masa, uzenin a jídel zadělávaných octem se zhoršují
hemoroidy.
- *Funkce střevní flóry.* Tlusté střevo je hostitelem čtyř
set až pěti set druhů bakterií, ty všechny zde běžně
„pobývají“. Podle některých údajů člověk denně vy-
loučí spolu s **fekáliemi** kolem sedmnácti trilionů mik-
robů! Ihned se vnučuje otázka: A proč jich je vlastně
tolik?

Normální střevní flóra hraje důležitou roli v konečném
stadiu zažívacího procesu a také střevo ochraňuje. Ale ne-
jen to, sama umí z potravinové vlákniny vyrobit celou řadu
důležitých vitamů, aminokyselin, enzymů, hormonů a dal-
ších živin. Potravinová vláknina je nestravitelný rostlinný
materiál a řadí se k němu **buničina**, pektin a další. Střevní
flóra naši potravu významně obohacuje a rozšiřuje. Fungu-
jí-li střeva normálně, běžné mikroorganismy jsou schopné
zlikvidovat a potlačit všechny možné patogenní a hnilobné
cizorodé mikroby.

Bakterie typu *Escherichia coli* umí syntetizovat až de-
vět druhů vitamínů: **B1**, **B2**, **B6**, **B12**, **biotin**, pantotheno-
vou kyselinu (vitamin **B5**), nikotinovou a foliovou kyselinu.
Ty všechny mají fermentační schopnosti a rozkládají živiny
obdobným způsobem jako trávicí enzymy, syntetizují ace-
tylcholin a napomáhají pohlcování železa organismem. Pro-
dukty životní činnosti mikrobů regulují vegetativní nervo-
vou soustavu a stimulují obranyschopnost.

Mikroorganismy střevní flóry mohou existovat a nor-
málně fungovat jen za určitých **podmínek**, a sice ve slabě
kyselém prostředí s potravinovou vlákninou. Jestliže má
přijímaná strana nevhodné složení, například je příliš bílko-
vinná nebo škrobovitá, vnitřní prostředí střeva se změní na
hnilobné. Je samozřejmé, že v takovém prostředí se začne
dařit zcela jiným mikrobům než za běžných **podmínek**, ty se
v něm rozmnožují a jejich produkty vylučování jsou schop-
né zničit člověku zdraví a otrávit celý organismus.

- *Tvorba tepla v tlustém střevě.* Nemůžeme vynechat
další neméně důležitou funkci tlustého střeva, kterou
moderní vědci sice odhalili teprve **nedávno**, nicméně
už byla známa starověkým mudrcům před dlouhou
dobou. Jde o funkci tvorby tepla: **tlusté** střevo je jako
unikátní **pícka**, která ohřívá **nejen** všechny orgány
břišní dutiny, ale - skrze tekoucí krev - celý organis-
mus. V podsliznici se nachází hodné krevních **vláseč-**
nic, a proto jí protéká i dost krve.

Jak funguje taková střevní pícka? Když jakýkoliv živý **organismus** roste, do okolního prostoru se vylučuje velké množství energie. Slepíčí vejce se vlastně ohřívají sama, úkolem kvočny je pouze tuto teplotu udržovat. I v tlustém střevě žije mnoho mikroorganismů, které se vyvíjejí a přitom vylučují energii v podobě tepla, jímž se ohřívá žilní krev a sousedící vnitřní orgány. Proto se nemůžeme divit, že se za jediný den vytvoří tolik mikroorganismů!

- *Tvorba energie v tlustém střevě.* Každého živého tvoří obklopuje světelný obal zvaný *aura* svědčící o tom, že v organismu jsou přítomny prvky ve skupenství plazmy, čili *bioplazma*.

Dokonce i miniaturní mikroby mají svou bioplazmu, což je pochopitelné, protože to jsou také živí tvorové. Jejich bioplazma nabíjí vodu i elektrolyty vstřebávané tlustým střevem (je známo, že elektrolyty jsou nejlepšími akumulátory a přenašeči energie). Energeticky nasycené elektrolyty dále postupují do celého organismu, proudí jim s krví a lymfou a svůj vysoký energetický potenciál předávají všem buňkám těla; vlastně je neustále dobíjejí. Ale kromě toho nabíjejí energii skrze soustavu akupunktumích kanálů i vlastní *plazmatické tělo* organismu.

A nyní už máme představu, jak je zaživací proces rozsáhlý: největší podíl na něm má tenké střevo se silnou štěpící schopností a *plazmatická* energetika tenkého střeva.

Krev, krevní soustava, mezibuněčná tekutina a vazivová tkáň

Jakmile se potrava rozštěpí, vsákne do krve a projde játry, musí být dodána všem tkáním a buňkám organismu. Rozvod živin zabezpečuje celá krevní soustava a jejich **přenašečem** je samozřejmě krev.

Živiny nejprve postupují do **mezibuněčné** tekutiny a odtud putují vazivovou tkání na konečná místa **určení** - k jednotlivým buňkám. Tento proces však není oproštěn od problémů, z nichž jeden je obzvláště zapeklitý. V čem spočívá? Organismus člověka je zařízen tak, že v něm může **krev**

normálně cirkulovat a mezibuněčná tekutina volně **proudit**, je-li v pohybu. V opačném případě krev protéká kapilárním řečištěm živelně a pozvolna a mezibuněčná tekutina proniká vazivovou tkání taktéž velmi pomalu. Živiny nacházející se na cestě směrem k buňkám i zpět se shromažďují v jednom místě a stagnují a mezibuněčná tekutina mění své vlastnosti, houstne, rosolovává. Proměna se nevyhýbá ani vazivové tkáni, jež ztrácí svou elasticitu a spolu s ní i schopnost propouštět mezibuněčnou tekutinu. A vytvoří se paradoxní situace: trávicí trakt funguje normálně, ale člověk trpí vyčerpáním.

Vnitrobuněčné trávení

Posledním stadiem v dlouhém zaživacím procesu je pochlcování živin buňkami organismu. Jak se vlastně buňky živí?

Výživa buněk začíná u buněčných membrán, které propouštějí dovnitř buňky nezbytné látky a **vyhlučují** na povrch buněčný odpad. Buněčné membrány dovedou tříditi přicházející prvky, přičemž těm důležitým průnik dovnitř buněk ulehčují, a těm nepotřebným naopak brání, aby se do nich nedostaly.

Zda se živiny nakonec do buňky **dostanou**, záleží na více faktorech: na velikosti **molekul**, na elektrickém náboji (**pokud** je přítomen) i na tom, zda daný prvek obsahuje vodu a jaké množství molekul vody je vázáno na povrchu částic: a dále na rozpustnosti těchto částic v tuku. **Důležitá** je i kvalita samotných buněčných membrán, které také přirozeně stárnou a poškozují se, takže hůře propouštějí živiny a ztěžují celý proces výživy buňky.

Jakmile živiny proniknou dovnitř **buňky**, o jejich další zpracování se postarají speciální buněčné orgány zvané *m tochondrie*, které obsahují enzymy, jež se podílí na procesu přenosu elektronů. Díky nim probíhá **přeměna** potenciální energie živin v biologicky užitečnou energii, nezbytnou **pr** hladký průběh buněčných **funkcí**.

V důsledku enzymového štěpení potravy se **uvolňuje** dříve vázaná energie elektronů a je nyní z biologického hlediska užitečná. Zjednodušeně se dá říct, že buňka umí prostřed-

nictvím enzymových reakcí štěpit složité prvky na jednoduché součásti (například glukózu na kysličník uhličitý a vodu) a energii uvolněnou při rozpadu molekulárních spojení využívá pro své účely.

Pro správný průběh vnitrobuněčného trávení jsou nutné určité enzymy a vhodné pH prostředí. Je-li podíl alkalického a kyselého prostředí v normě a k dispozici se naskytá dostatečné množství enzymů, všechny biologické procesy v buňce **probíhají**, jak mají, a organismus je zdravý.

Na závěr bych chtěl dodat, že výživná potřeba buněk je závislá na jejich výdajích energií a hmoty. Obecně se dá říct, čím je buňka pracovitější a aktivnější (samozřejmě do určité **miry**), tím víc energií i hmoty spotřebovává na obnovu buněčných struktur (je-li buňka aktivní, opotřebovává se). I buňka **potřebuje**, aby byl přísun živin adekvátní – kolik toho spotřebovává, **tolik** musí být doplněno. Při nedostatečné výživě buňka trpí a neplní své funkce v odpovídajícím rozsahu a při nadměrném přísunu potravy se živiny shromažďují v **mezi-buněčné tekutině**, protože buňka **si** odebírá pro svou potřebu **jen** tolik potravy, kolik potřebuje. V důsledku nadměrného přísunu živin se **mění** charakteristika mezibuněčné tekutiny i vazivových tkání, což má negativní vliv na další výživu.

Jak si tělo reguluje příjem potravy

Jak vlastně vzniká pocit hladu? Když máme hlad, trpí celý organismus a vyžaduje jídlo, ale není to tak, že by nám každá buňka sdělovala o nedostatku potravy samostatně.

Abychom na tuto otázku odpověděli správně, vrátíme se k úplnému počátku lidského života, do prenatálního období. Jak vypadá prvotní podoba budoucího člověka? Je to seskupení buněk ponořené do určitého výživného prostředí, jež mu poskytuje organismus matky. Základním úkolem lidského zárodku na této úrovni je nalézt dostatek potravy. Ovšem **dospělý** organismus se v tomhle ohledu nedostal o moc dál: **všechny** jeho buňky se stále **živí** tak, že jsou ponořeny do roztoku obsahujícího dostatek živin - **mezi-buněčné tekutiny** a krve. V mozku se nachází **zvláštní** centrum odpovědné **trn** výživu organismu nebo, **chcete-li**, specifické čidlo, které

neustále analyzuje koncentraci živin v cirkulující krvi a při jejím poklesu pod přípustnou hranici vysílá konkrétní signál – pocit hladu. V tomto okamžiku se do procesu vloží vědomí a začíná aktivní vyhledávání a užívání potravy.

Přijátá potrava je nejprve rozmělněna v dutině ústní, potom se zpracovává v žaludku a střevech a nakonec se vsakuje do krve. Do centra v mozku nyní odchází zpětný signál, že potřeba v jídle byla uspokojena a tělo už nehladoví. Nebezpečí tkví v tom, že člověk může při stolování (tedy od počátku příjmu potravy k úplnému zasycení krve) snadno sníst mnohem víc, než potřebuje. Přebytečná potrava organismus zatěžuje a způsobuje tloušťku. Proto vám **radím**, abyste nikdy při jídle nespěchali a nehltali je, nýbrž konzumovali pomalu a každé sousto důkladně **rozkousali**. Při **prvním** příznaku nasycení přestaňte jíst. Lidé zpravidla odloží talíř a vstanou od stolu až v **okamžik**, kdy si prostě myslí, že se už najedli - tedy si naplnili žaludek až na maximum, takže už jídlo odmítá. Ale po několika minutách se jim udělá špatně z přejedení a mají plné a těžké břicho, což jsou příznaky zatížení organismu přebytečnou potravou.

Sedejte si k jídelnímu stolu jen při naléhavém pocitu hladu, **kteří** signalizuje, že předchozí jídlo bylo stráveno a organismus je připraven vstřebat další porci; to patří k **základním** principům trvalého zdraví.

Mějte vždy na paměti, že poměrně inertní trávicí soustava je uzpůsobena **tomu**, že krev je nasycována živinami pravidelně, ale v malých dávkách. To, že sníte hodně jídla najednou, ještě vůbec neznamená, že se také rychle dostane do krve. Nikoli, potrava se stráví jen v potřebných dávkách a přebytek vám zatíží organismus, zejména první článek trávicího řetězce - žaludek, který se zbytečně roztahuje.

Co má dělat člověk, když ho honí mlsná anebo má nekontrolovanou potřebu jíst? Poradím vám: **snězte** malou porci jídla, pak od stolu vstaňte a jděte se **projít ven** nebo si **zacvičte**. Hlavní je, abyste si dali půlhodinovou až hodinovou **upřestávku** od jídla, protože během této doby se část **potravy** vstřebá do krve a pocit velkého hladu poleví. **Člověk** se

cítí **příjemně** nasycen a zpravidla se mu během následujících dvou až čtyř hodin nechce jíst, takže se nepřejí.

Při nedostatečné fyzické aktivitě má člověk občas chuť si něco smlsnout anebo dát nějakou maličkost na zub, prostě sníst něco dobrého. To je snadno vysvětlitelné - organismus má snížený energetický potenciál a snaží se dobít energií zvykáním, vždyť i to je jistá fyzická zátěž. Pokud zničehonic dostanete chuť na mimořádnou svačinku, přestože jste sytí, raději si zacvičte anebo se vydejte na procházku; uvidíte, že chuť k jídlu se vytratí sama.

Fungování trávicí soustavy jako celku

Když člověk hladoví, aktivuje se jeho program na hledání potravy a zasyčení. Chuť k jídlu je stimulována různými způsoby - probouzí ji například hovory o jídle, vůně chutných jídel nebo i jejich obrázky. Jakmile je potrava nalezena nebo jídlo uvařeno či se vaří, začne se organismus připravovat na jeho příjem: tvoří se sliny a žaludek vylučuje žaludeční šťávy.

Trávení v dutině ústní. První kontakt s jídlem probíhá v ústní dutině, v níž panuje alkalické prostředí. Chutná sousta vyvolávají silné slinění a někdy zaplňují i celou ústní dutinu. Při kousání potravy se aktivuje reflex pro žaludek, slinivku břišní a játra a ty se k příjmu potravy nachystají, takže je pak lépe zpracováno.

V ústech se jídlo mechanicky zpracovává a tvoří se z něj chomáče, ale začíná tu i bezprostřední proces trávení: částečné **štěpení** škrobu. **Opakuji**, že je nutné potravu dobře rozkousat, protože čím déle člověk kouše, tím lépe může být **škrob** obsažený v jídle zpracován a tím víc se potrava **objemově** zmenšuje, takže může být dále hodnotněji štěpena. A v neposlední řadě mají ostatní orgány a úseky trávicí soustavy víc času, aby se na přijímanou potravu lépe připravily.

Jakmile je sousto potravy dobře zpracované a smíchané se slinami, **přemísťuje** se ke kořeni jazyka při tomto pohybu pracují lícni svaly a jazyk. Po polknutí sousto putuje jícní trubicí do žaludku; tento pohyb od hrtanu k dutým trávicím orgánům zabezpečují **peristaltické** vlny - reflexní stahy sva-

lové stěny jícnu (ty posunují potravu vlnovitě). Tekutá strava sklouzne do žaludku rychle, někdy během dvou až tří vteřin, ale pevná strava na to potřebuje šest až devět vteřin.

Mezi jícnem a žaludkem se **nachází jícnový svěrač, jenž** je po většinu času uzavřený, ale po přísunu nové porce potravy se reflektivně otevírá.

Trávení v žaludku. V žaludku potrava přechází z alkalického prostředí do kyselého a působí na ni spoustu chemických vlivů, zejména šťávy ze **žaludečních** žláz, ale také enzymy ze slin; ty na ni působí tak dlouho, dokud se v kyselém prostředí nerozpadne.

Žaludeční kyseliny jsou opravdu velmi silné a mají mocný leptavý účinek, dokáží rozpustit i kovový **hřebík**. Proto musí být žaludeční stěny chráněné hlenem, jinak by **naleptávaly** samy sebe. Jsou velmi citlivé a při sebemenším poškození se může dostavit **krvácení**, žaludeční vředy a další potíže. Doktor J. Vitebskij byl přesvědčen, že pití **minerální** vody žaludeční stěny poškozuje, zejména vnitřní vrstvu ochranného **slizu**, a způsobuje mnoho žaludečních nemocí.

Rovněž není vhodné příliš holdovat cvičení **šank prakšalana**, které předpokládá úplné promytí trávicího traktu **osolenou** vodou. Stačí, když je provedete jednou za dva týdny a po něm dodržíte speciální dietu, která je k citlivým stěnám žaludku šetrná a **nepodněcuje** vylučování žaludečních šťáv.

Při správném trávení se v žaludku vytvoří vzduchová bublina, a proto by měl člověk po jídle setrvat půldruhé až dvě hodiny ve svislé poloze, aby se dostala do horní části žaludku a mírně stlačovala potravu směrem **dolů**. V poloze ležmo na zádech se bublina přemístí doprostřed žaludku a tlačí na potravu nesprávně — vytlačuje ji nahoru do jícnu (někdy dojde i ke zvrácení obsahu jícnem zpět do dutiny ústní). Kyselý obsah žaludku dráždí jícnem a při dlouhodobém působení vyvolává vážná onemocnění. To je velmi škodlivé **zejména** pro malé děti a novorozence, jejichž trávicí soustava je ještě velmi jemná. Při **častém** zvrácení kyselé potravy zpět do jícnu začne trávicí trakt nesprávně fungovat a odchýlí se od

normálního rytmu; může k tomu dojít už v prvních měsících života.

Potrava procházející zažívacím traktem se velmi mění, smíchá se a nasákne šťávami a některé části (zejména bílkoviny) se zcela rozštěpí. Natrávenina se dále dělí na porce a prochází skrze vrátník do dvanáctníku.

Trávení ve dvanáctníku. Natrávená hmota sem přichází ze žaludku změněná kyselým žaludečním sekretem, ale zde se zpracovává alkalicky a neutralizuje. Vrátník se otevře, vpustí porce natráveniny dovnitř do dutiny první části tenkého střeva, kde na ni působí alkalické střevní šťávy, pankreatická šťáva a žluč, a poté se zase zavře. Jakmile je neutralizace střevního obsahu završena, zareagují na to receptory umístěné na stěnách střeva a vrátník se znovu otevře, aby vpustil dovnitř novou dávku kyselého natrávené hmoty. Tento proces se neustále opakuje, dokud se veškerý obsah žaludku nepřesune do střev.

Trávení v tenkém střevě. Zde probíhá dutinové, vnitrobuněčné i nástěnné trávení. Na střevní hmotu zpracovanou nejprve v žaludku a poté trávicími šťávami dvanáctníku působí nyní i vlastní šťávy tenkého střeva a štěpí ji na složky. Zde se také do trávicího procesu zapojují bakterie obývající střevní dutinu, kupříkladu produkují enzym zvaný *urikáza*, jenž mění močovou kyselinu (výsledný bílkovinný zůstatek) na močovinu. A to je důležité: při nedostatku urikázy ve střevěch se močová kyselina začne ukládat v měkkých tkáních a kloubech, což způsobuje mnoho nemocí od dny po srdeční vady.

Mikroorganismy tenkého střeva jsou velmi citlivé na jakékoliv změny vnitřního prostředí. Nejvíce na ně působí syntetické léky, především antibiotika, ale i zdánlivě nevinná tabletky *aspirinu* může pořádně narušit hleny v žaludku a vyvolat mikroskopické krvácení. Léky zabíjející přirozenou mikroflóru, bez níž nemůžeme žít, a naopak vytvářejí příhodné podmínky pro rozmnožování parazitních mikrobů, hub a plísní. Divíme se, proč trpíme *dysbakteriózou*, ale můžeme si za ni sami, protože se léčíme syntetickými léky a nevhod-

ně se stravujeme. Dysbakterióza má za následek nepředvídatelné změny trávení a dysfunkci celého organismu.

Trávení v tlustém střevě. Mezi tenkým a tlustým střevem leží další sfinkter, který se otevře jen v případě, je-li střevní obsah náležitě zpracován. Ovšem v tlustém střevě se nachází ještě sedm dalších sfinkterů nezbytných pro správné fungování tohoto úseku trávicí soustavy, přičemž stačí, aby se některý z nich maličko porouchal, a ihned je z toho zácpa nebo průjem se všemi dalšími zdravotními důsledky.

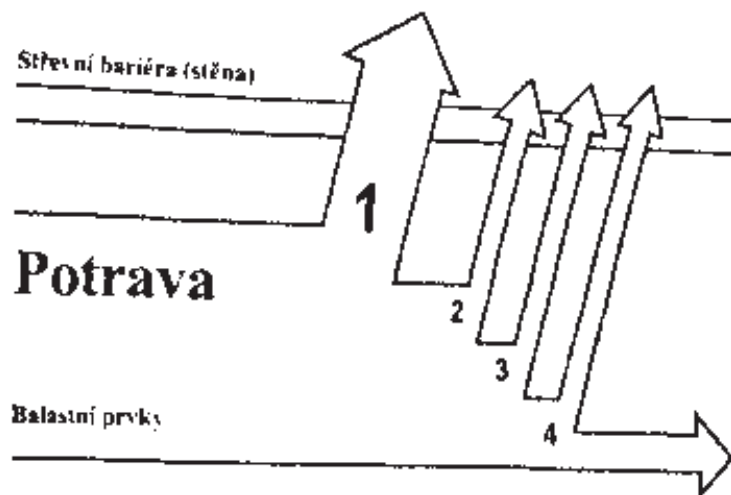
V tlustém střevě je slabě kyselé prostředí, v němž se mohou vyvíjet různé mikroorganismy.

Tak jsem si udělali krátkou exkurzi do světa trávicího procesu a víme, jakou významnou roli v něm hrají **sfinktery**, které reagují na změnu kyselosti natrávené hmoty. Sebemenší porucha alkalického či kyselého zpracování vyvolává jejich **dysfunkce** a pozastavuje plynulé posunování potravy střevním traktem. To je vážná porucha, jež se projeví na zdravotním stavu celého organismu a ostatních orgánů. Doporučuji, abyste tak hodinu až dvě po jídle nic nepili, zvláště však ne moderní sladké nápoje, a nepřeháněli to ani se zákusky a ovocem. Jakmile mírně poijete, trošku si zvlažte nápojem hrdlo, abyste netrpěli žízní, a vyčkejte, až dostanete znovu chuť k jídlu.

Střevní flóra a její význam pro trávení

Už v předchozích kapitolách jsem uvedl něco málo informací o bakteriích obývajících střevní trakt a o jejich roli při trávení, nyní si však o tom řekneme víc.

V minulosti (a dokonce i nedávné) se věřilo, že střevní flóra je nežádoucí, dokonce škodlivá. **Výzkum** akademika Alexandra Ugoleva a dalších vědců však prokázal opak. Zjistilo se, že bakteriální flóra nejenže organismu vůbec neškodí, ale naopak je pro něj nezbytná, protože bez ní nemohou fyziologické funkce normálně **probíhat**.



Obrázek č. 5: Schéma symbiózy trávení:

1 - hlavní proudění živin, z balastních prvků se pod vlivem bakteriální flóry tvoří dodatečné prvky, 2 - proudění druhotných prvků, 3 - spotřeba samotné bakteriální flóry, 4 - proudění produktů životní činnosti bakterií.

Během evoluce se mezi lidským organismem a bakteriemi v jeho trávicím traktu vyvinula symbióza, která vyhovuje oběma stranám. V těle probíhá látková výměna *metabolitů*, produktů látkové výměny, mezi jejichž složkami nechybí živiny, různé neorganické komponenty, stimulatory, inhibitory⁹, hormony a další fyziologicky aktivní prvky. Bakteriální flóra v trávicím traktu udržuje potřebný poměr mezi prvky, rozkládá některé nepotřebné komponenty a vytváří ty *nedostávající*. Některá zvířata (především býložravá) mají tak mohutnou střevní flóru, že zaujímá jednu sedminu jejich celkové hmotnosti!

Bakterie do organismu člověka vnášejí celou řadu prvků, **jež** můžeme rozdělit do několika podskupin:

- živiny přeměněné střevní flórou
- produkty životní činnosti bakterií
- balastní prvky změněné střevní flórou
- bakterie jako živiny (jsou samy spotřebovány organismem)

Tyto prvky můžeme dále rozdělit na tři **kategorie**

- užitečné látky, například vitaminy, **nezam** aminokyseliny a další
- indiferentní látky, které dnešní věda nepokládá za užitečné, ale ani za **škodlivé**
- toxické látky

Bylo provedeno srovnání zvířat s bakteriální **flórou** i bez ní a ukázalo se, že zvířata ze druhé skupiny mají **celou** řadu nedostatků a vlastně bychom je mohli charakterizovat jako neplnohodnotné. Kdo se chce správně stravovat, **udrže** si pevné zdraví a dočkat dlouhého života, měl by pečovat o svou bakteriální střevní flóru a udržovat ji na **nezbytné** úrovni.

Nyní uvedu dva příklady pozitivního i negativního ovlivňování střevní flórou.

Negativní vliv střevní flóry

Jestliže do organismu postupuje potrava sestávající z **monomerů**, například mléko, různé mléčné směsi, roztoky cukru a glukózy (především to jsou nápoje a další umělé **poživatiny**), ochranný mechanismus v podobě nástěnného trávení nefunguje, a bakterie tak mají kvůli nadbytku lehce stravitelných komponentů stravy (cukru a glukózy) ve střevní dutině nezvykle příhodné podmínky k rozmnožování. Samozřejmě se také naruší poměr mezi mikroorganismy a potravou v dutině tenkého střeva. A tak bakterie na jednu stranu **pohlcují** v nadbytečném množství potravu nezbytnou pro organismus a **ujídají** mu živiny, a na druhou stranu **vylučují** ve zvýšeném objemu **škodliviny**.

Nesnášenlivost mléka je porucha funkce střevních buněk, způsobená nedostatkem enzymu *laktáza*, který rozkládá *mléčný cukr* zvaný *laktóza* neboli mléčný disacharid. Při jeho absenci se laktóza hromadí v trávicím traktu a **slouží** jako potrava pro bakterie.

Mikroorganismy se množí s **neuvěřitelnou** rychlostí, svědčí o tom i následující mikrobiologické výpočty. Kdyby bakterie **mohly** vsřebávat potravu neomezeně, pak by se denní potřeba jednoho mikroorganismu rovnala potřebám **patnácti**

úletého chlapce. Při rychlém množení bakterií se do vnitřního prostředí organismu dostane víc bakteriálních zplodin a metabolitů, vedlejších produktů jejich životní činnosti, což **může** způsobit i otravu.

Nedostatek laktózy se u různých jedinců projevují jinak: někteří jsou citliví, a jiní vůbec ne. To má dvě příčiny: za prvé má každý člověk svou osobitou střevní flóru, která u někoho produkuje toxické metabolity a u jiného nikoli, a za **druhé**, přirozená bariéra proti šíření patologických bakterií, játra, postupně stárnou. V důsledku toho narůstá nesnášenlivost některých potravin a syntéza různých enzymů slábne.

Pokud není symbióza lidského organismu a střevní flóry **narušena**, bakterie člověku poskytují dodatečné výživné prvky a množství bakteriálních metabolitů je v normě. Když se rovnováha vychýlí a patogenní mikroflóra převládne, ve střevech započnou hmlobné a kvasné procesy a škodlivé bakterie se z nich živí. Anebo je potrava vstřebávána v podobě monomerů a pak ji odebírají bakterie, přičemž organismu se nedostává živin. Zároveň několikanásobně vzrůstá objem bakteriálních metabolitů a toxinů. Nastává **sebeotrava** organismu, která člověka vysiluje a způsobuje různé nemoci: v tom tkví podstata chorobné dysbakteriízy. Organismus mladého člověka to hravě zvládá, ve starším věku však už nastávají problémy. Zde bychom také měli hledat vysvětlení, proč člověku s normálním trávením stačí osm set až tisíc dvě stě kilokalorií, zatímco člověk s patologicky narušeným trávením se nespokojí ani se třemi až třemi a půl tisíci kilokalorií: všechno to sní mikroby a ještě mu přitom znečistí krev.

Pozitivní vliv střevní flóry

Sama střevní flóra slouží Člověku **jako** potrava, neboť obsahuje nejen bakterie, ale také kupříkladu kvasinky, které jsou kvalitní potravinovou surovinou. Bílkovina bakterií a **kvasinek** obsahuje všechny důležité aminokyseliny (v sušině z kvasinek je padesát jedna až padesát osm procent bílkovin!) Kromě toho probíhá uvnitř **mikroorganismů** syntéza tókurrydi **důležitých** vitaminů, zejména skupiny B a D.

Na vývin střevní flóry příznivě působí častá konzumace čerstvé rostlinné stravy, protože kromě mnoha důležitých prvků obsahuje hodně kyslíku a ten bakterie potřebují k dýchání. Vařená strava ho má mnohem méně, a proto ovlivňuje vývoj zcela jiných populací bakterií, jež se rozkládají bez kyslíku, čímž produkují nesmírně toxické metabolity. Dysbakteriíza snižuje aktivitu enzymů i tenkého střeva a znehodnocuje nástěnné trávení.

Příčiny dysbakteriízy

1. Nevhodná strava: přirozené produkty jsou silně pozmeněny a sestávají z lehce vstřebatelných živin (cukr, glukóza) a podobně. Degradovaná (tepelně zpracovaná) strava, která je navíc špatně konzumována.

2. Užívání antibiotik: ovlivňuje tvorbu patogenní mikroflóry, a naopak potlačuje anebo úplně hubí normální **mikroflóru**. Antibiotika jsou obzvláště škodlivá pro kojence a batolata. Zdánlivě nevinné týdenní nebo dvoutýdenní léčení antibiotiky (proti rýmě a podobně) může mít následky na celý život: dojde k nezvratnému odchýlení od normálního vývoje. Nemyslete si, že přeháním, je to doopravdy tak.

3. Onemocnění trávicího traktu a nedostatek vitamínu A.

4. Emocionální vypětí a stres.

5. *Nic kvašeného jisti nebudete, ale ve všech přibytých vašich jisti budete chleby přesné.* " (Exodus 2,20). Toto dávné biblické přikázání je pravdivé, bohužel je často **porušujeme** -jíme hodně pečiva s vysokým obsahem kvasinek, což nás pomalu, ale jistě zabíjí. Kvasinky totiž ničí **střevní flóru** a podporují vznik a vývoj dysbakteriízy i dalších onemocnění, nevyjímaje onkologická.

Břišní mozek a střevní hormonální soustava

K trávicímu traktu neodmyslitelně **patří** úsek zvaný břišní mozek a střevní hormonální soustava. Tento název vymyslel akademik Alexandr **Ugolev**, kterému je ve výzkumu **procesu** trávení prisuzováno druhé místo za akademikem Ivanem Pavlovem. Endokrinní žlázy v oblasti dvanáctníku nazval hypotalamem a **hypofýzou** dutiny břišní.

Střevní hormonální soustava reguluje činnost trávicího traktu, podporuje efektivní zpracování živin v žaludku i střevě a podporuje buněčné vstřebávání.

Aby vylepšil celkové zásobování živinami, vytvořil si organismus speciální koordinační soustavu sestávající z nervové soustavy a endokrinní soustavy.

Pouze pokud obě soustavy fungují spolu, organismus dostává plnohodnotnou výživu.

Výzkum posledních let dokazuje, že trávicí trakt umí produkovat vlastní hormony, ba vlastně se sám mění ve velkou endokrinní žlázu s vnitřní sekrecí. Mezi trávicími hormony nechybí ani takové, které jsou typické pro určité struktury mozku, a proto jejich vliv pocítujeme v různých částech organismu.

Další charakteristiky trávicí soustavy

Nyní vás seznámím s dalšími vlastnostmi trávicí soustavy, které jsou důležité, abychom si ji nezničili, a naopak se o ni starali, a při poruchách věděli, jak vše napravit.

O prvotní efektivitě výživy organismu můžeme soudit podle následující skutečnosti: každá střevní buňka dokáže dodávat živiny (hmotné i energetické) sto třem až sto pěti dalším buňkám organismu. Hmotnost trávicí soustavy u člověka tvoří přibližně 1,8 procenta celkové tělesné hmotnosti. Pro porovnání: u kočky to je 2,8 procenta, u krávy 1,8 procenta a u ovce 2,1 procenta. Normálně fungující trávicí soustava je schopná se neustále obnovovat. Nejrychleji se opotřebovává střevní epitel, horní vrstva buněk střevní stěny. Epitel dvanáctníku se obnoví za 1,8 dne s rychlostí 1,3 procenta za hodinu, kyčelníku za tři dny s rychlostí 1,5 procenta za hodinu a lačníku během tří až šesti dnů s rychlostí 0,7-1,4 procenta za hodinu. Nejrychleji se obnovuje glykokalyx, 0,4-0,6 hodin. Obnova glykokalyxu způsobuje, že se póry v kartáčovém lemu neustále očisťují. Mimochodem, celková regenerace výstelky střeva trvá od tří do čtyř dnů a zde také nacházíme vysvětlení, proč se během hladovění o této délce hojí žaludeční vředy. Z toho

vyplývá, že čím častěji jíme, tím rychleji se nám opotřebovává střevní epitel.

Je docela na místě otázka: Která denní doba je na příjem potravy nejvhodnější, kdy ji organismus nejlépe vstřebá a rozštěpí? Víme, že enzymy mají nejvyšší aktivitu při zvyšování teploty a žaludek zase při zvýšené kyselosti. Aktivní enzymy také podporují hormonální procesy v organismu.

Známe také základy biorytmologie¹⁰: od tří hodin ráno do tří hodin odpoledne trvá *kyselá fáze* organismu, příhodná pro žaludeční enzymy. Víme, že organismus mívá nejvyšší tělesnou teplotu v poledne a krev obsahuje nejvíc hormonů mezi šestou a osmou hodinou ránní. Z toho si snadno vyvodíme, že nejvhodnější doba pro správné štěpení potravy je od sedmi hodin ráno do tří hodin odpoledne.

Stručně uvedu několik biorytmologických doporučení ohledně fungování orgánů s ohledem na cirkulaci energií. Od sedmé do deváté hodiny ránní se energie soustřeďují v žaludku, od deváté do jedenácté dopolední hodiny ve slinivce břišní a slezině a od jedné do třetí hodiny odpolední v tenkém střevě.

Starodávná moudrost doporučuje jíst dvakrát denně (podle některých doporučení jen jedenkrát, a sice v poledne): pro první jídlo je nejvhodnější ráno mezi sedmou a devátou hodinou, když je žaludek aktivní a organismus zasycen hormony, a pro druhé odpoledne mezi první a třetí hodinou, když se tělesná teplota maličko zvyšuje a trávicí enzymy aktivují. V poledne má na trávení vliv i postavení Slunce (stojí vysoko a aktivuje energetické centrum tvorby tepla a štěpení, čili čakru Manipura) a energie se shromažďuje v tenkém střevě. Večer je povoleno pít lehce vstřebatelné nápoje a jíst ovoce.

Kolem třetí hodiny odpolední se organismus přeladí na *alkalickou fázi* a tělesná teplota se sníží. V nočních hodinách se zpomaluje i zažívání a oheň trávení pohasíná, proto není vhodné jíst pozdě večer nebo na noc: potrava se špatně stráví, neboť v trávicích orgánech v tuto dobu není dost energie. Energetické procesy se naruší, vytváří se hodně hlenu a organismus si v noci neodpočine. Narůstá chronická únava a pocit nedostatku energie, který nás nutí se dobíjet různými

umělými stimulatory - čajem, kávou, alkoholem, tabákem a podobné.

Trávicí soustava se skládá z několika úseků, navzájem oddělených **svěrači**, a každý plní svou specifickou funkci a má vlastní kyselé nebo alkalické prostředí. Například v ústech máme alkalické prostředí, v žaludku kyselé (ovšem **mimo** trávicí proces se vylučuje neutrální nebo slabě alkalicky hlen) a **ve** dvanáctníku během trávení neutrální. Kvůli neutralizaci kyselin postupujících ze žaludku se do dvanáctníku vylučuje žluč a žaludeční **šťávy** s alkalickou reakcí. V tenkém střevě je v období mimo trávení slabě alkalické prostředí a v tlustém střevě slabě kyselé.

Nutno dodat, že trávení přijaté potravy trvá v každém úseku různou dobu a závisí na druhu potravy. Každé sousto nejprve **přezvykujeme** od několika vteřin do několika minut v dutině ústní, potom jídlo leží dvě až čtyři hodiny v žaludku, v tenkém střevě setrvá od čtyř do pěti hodin a v tlustém střevě se tráví dvanáct až osmáct hodin. Každý orgán je také v různé míře „obydlen“ mikroorganismy a má svou specifickou **mikroflóru**. V dutině ústní je jich obrovské množství, v žaludku jen velmi málo a v tenkém střevě mimo trávení taktéž, ale jakmile se do něj přesune natrávenina, bouřlivě se začnou rozmnožovat. Nejvíce mikroorganismu obývá **tlusté střevo**.¹¹

Bakterie v lidském těle nepůsobí každá individuálně, nýbrž jejich činnost je propojena. Mikroflóra je rozptýlena jak podél střeva, tak od centra střev ke stěnám. Jinými slovy centrum střeva obývají jiné bakterie, než **jaké** sídlí na stěnách, I v dvanáctníku najdeme zcela jiné druhy mikroorganismů než v kyčelníku. To je **pochopitelné** - střevní mikroflóra je perfektně uzpůsobena, neboť se vyvíjela v průběhu evoluce **miliony** let.

Trávicí **šťávy**, **mikroorganismy** a potrava spolu tvoří **enterální prostředí**, které představuje specifickou nárazníkovou zónu **mezi** vnějším (vzduch, zemina, tedy všechno, co nás **obklopuje**) a vnitřním (krev, **mezibuněčná** tekutina) **prostředím**. Naučíte-li se správně kontrolovat příjem potravy

Praktické rady, jak zlepšit svou trávicí soustavu

1. Nejezte při emočním vypětí a ve stresu.

Únava, bolesti, strach, smutek, neklid, deprese, hněv, zá-
nětlivé procesy v těle, horečka –to všechno má za následek,
že se přestanou vylučovat trávicí šťávy a normální pohyb
trávicího traktu (peristaltika) se zpomalí anebo zastaví úpl-
ně. Už dříve jsme si říkali, že proces vylučování žaludečních
šťáv je ovlivnitelný a snadno se zpomalí. Při emocionálním
vypětí se také vylučuje adrenalin, jenž vyvolává zpětnou po-
larizaci membrán v trávicích buňkách tenkého střeva, v dů-
sledku čehož se trávení zastaví a natrávený obsah vsákně
zpět. Potrava se nevstřebává, nýbrž uhnívá a kvasí, z čehož
vznikají průjmy, plynatost a celkové nepříjemné pocity.

Abyste se podobným problémům vyhnuli, řiďte se násle-
dujícími radami.

- Humor a vtipy za jídelním stolem celkově uvolňují atmosféru a uklidňují, proto dbejte, aby se při jídle rozhostil klid a spokojenost. To je hlavní pravidlo nejen při stolování, ale života obecně, protože tak si pěstujete zdravé fyzické tělo i duševní zdraví.
- Pokud vás něco bolí, máte horečku nebo trpíte určitým druhem zánětu, jídlo raději vynechejte úplně a držte ozdravný půst, dokud jmenované potíže nezmizí.
- Ve stavu emocionálního vypětí, například jste-li rozhněvaní nebo se cítíte sklesle a deprimovaně, vynechejte alespoň jedno jídlo a vyčkejte, dokud se neuklidníte.

- Také byste se neměli pouštět do jídla **unavení**. Nejprve si trochu odpočiňte, neboť neexistuje nic blahodárnějšího pro organismus než kvalitní odpočinek a uvolnění za účelem obnovení životních sil.

2. Jezte jen tehdy, když máte skutečně hlad.

Musíte se naučit odlišovat skutečný pocit hladu od falešného, zvráceného patologického přání si vzít jen tak něco na zub nebo něco smlsnout.

Pravý hlad se objevuje tehdy, když dříve požitá strava projde celým trávicím traktem a všemi stadii zpracování a vstřebávání. Poté se v krvi sníží hladina živin a signály o tom postupují do příslušného centra v mozku; tehdy je člověk opravdu vyhládlý.

Kromě toho existuje také falešný pocit hladu, jenž se občas dostaví při poruchách žaludeční a střevní činnosti. Při vhodně zvolené stravě se tato porucha dá odstranit, ovšem za předpokladu, že si předtím důkladně pročistíme organismus.

Měli bychom si vzít k srdci stravovací postulát: „Nikdy nejezte mezi jídly!“ Dokonce i starodávni čínští myslitelé v traktátu *Cžud šn*apsali, že „není radno jísti nové jídlo, dokud to staré ještě není stráveno, protože tyto dva chody jsou neslučitelné a mohlo by mezi nimi dojít k rozporu“.

Pokud člověk neustále něco žvýká, přestanou se vylučovat hleny ochraňující sliznici žaludku i dvanáctníku a soustava žláz s vnitřní sekrecí bude neustále přetížena. Kromě toho se opotřebovává výstelka sliznice orgánů trávení: čím častěji jíte, tím je tento proces intenzivnější a trávicí trakt se brzy unaví.

3. Načasujte si jídlo v souladu s přirozenými biorytmy.

Budete-li jíst pravidelně dvakrát denně, ráno a v poledne, pak se přirozený pocit hladu objeví vždy po ránu. Pokud jste si zvykli jíst večer, pak byste měli druhý den přijmout další potravu teprve tehdy, až dostanete skutečný hlad. **Naladíte-li** svůj organismus na přírodní biorytmy, všechny procesy ve vašem těle budou probíhat přirozeně a ve správnou dobu. Tato rada je nejdůležitější pro osoby **trpící** problémy s trávením.

4. Jídlo důkladně rozkousejte.

Při jídle nespěchejte a pořádně je rozkousejte a rozmělněte. Kousejte dostatečně dlouho, dokud se potrava nerozmělní a nepromění v kašu vitou hmotu nebo ještě lépe v mléčko. Slinnými žlázami pak proteče krev, která se očistí od toxinů a dalších nepotřebných prvků. Jejich škodlivý vliv neutralizuje enzym zvaný *lysozym*.

To je důležité, protože čím víc slin se vyloučí na určitou potravu, tím efektivněji se vstřebá do organismu a promění ve stavební materiál jeho tkání. Když jeden gram určité látky čili potravy rozpustíme ve sto mililitrech vody (potažmo sliny), je to něco jiného, než když ji rozpustíme v jednom litru vody nebo slin. V prvním případě bude mít látka hustou koncentraci a ovlivní organismus. Ve druhém případě se prvek zcela rozpustí v tekutině nebo slině a prakticky promění v součást organismu. To je velký rozdíl, jenž má na naše zdraví klíčový vliv.

- Důkladným kousáním také dostatečně zatěžíme zuby, tudíž se zpevní a pohlcují energii z potravy. Alkalické sliny napomáhají udržet v organismu přirozenou alkalickou a kyselou rovnováhu.
- Samotné žvýkání rovněž posiluje peristaltiku. Jestliže potrava není dostatečně rozmělněna, trpí tím celý proces trávení. Největší paseku to však nadělá v tlustém střevě, kde se velké částičky jídla stanou potravou pro mikroorganismy, uhnívají a ucpávají střeva.
- Z výše uvedených příčin rovněž není doporučováno během žvýkání potravy pít.

5. *Nejezte příliš studená ani příliš horká jídla a pokrmy, které jsou pro vás nezvyklé či neznámé, a už vůbec ne ve velkém množství.*

Trávicí enzymy jsou aktivní pouze při běžné tělesné teplotě. Jestliže je jídlo příliš studené, nebo naopak horké, nebudou normálně působit, dokud se teplota jídla neupraví podle tělesné teploty. Nejškodlivější je jíst zmrazená jídla a pít studené nápoje, neboť proces trávení zpomalují.

V našem organismu se nacházejí mechanismy, které zabezpečují, že tělo se přijímané potravě přizpůsobí. Podle

skladby jídla se aktivují různé oblasti vstřebávání, například glycidů, bílkovin a tuků.

Změna ultrastruktury mikroskopických klků a jejich vzájemné polohy má velký význam na proces, při kterém se střeva přizpůsobují rozmanitým druhům potravy. Složení střevní mikroflóry se mění v závislosti na skladbě přijímané potravy. Pokud sníte něco neznámého, na co váš trávicí trakt není připraven, může se stát, že to vůbec nestrávíte, což způsobí vážné poruchy. Při konzumaci neobvyklých produktů buďte velmi obezřetní a dopřejte organismu čas, aby si na něj trávicí trakt mohl zvyknout.

Skladba potravy ovlivňuje a mění celkový soubor hormonů. Vidíme, že přizpůsobení trávicích procesů potravě probíhá už na úrovni střevní hormonální soustavy. Hormony vylučované touto soustavou jsou **kontrolovány** dvakrát: chymem neboli **natrávenou** polotekutou kasičkou ve **střevě** a také živinami, které se vsáklly do krve.

Přeměna střevní hormonální soustavy **ovlivňuje nervovou** soustavu, mezi oběma existuje zpětná vazba. U člověka se vypěstují přirozené chuťové potřeby a nutnost se **najíst**, funkce organismu se normalizují a celé tělo se ozdraví.

Mění se **však** nejen fyzická stránka, ale - ano, nedivte se - i charakter člověka! To však neříkáme nic **nového**, toho si všimli už v dávných dobách Indové, Číňané i jiné národy. A dokonce vliv jídla úspěšně využívali, pokud chtěli na charakter nějakého člověka určitým způsobem zapůsobit.

Doporučení na závěr: do svého jídelníčku začleňujte neznámá jídla jen velmi opatrně a zvyšujte jejich množství **postupně**; to platí zejména při přechodu na čerstvou rostlinnou stravu.

6. *Před jídlem anebo naopak po jídle pijte hodně tekutin.*

Enzymy se vylučují nepřetržitě a plynule: jakmile něco sníte, rytmicky fungující žlázy ihned vyloučí sekret a proces trávení začíná. Pokud se však při jídle napijete a je jedno čeho (mléka, šťávy z kompotu nebo obyčejné dobré vody), **enzymy** tím rozředíte a spláchnete je do spodních **částí** trávicího traktu. Potrava bude dlouho ležet v žaludku do doby, dokud se v organismu nevytvoří nové enzymy, anebo projde

do dalších oddělení trávicího traktu nedostatečně zpracovaná žaludečnima šťávami. Tam začne uhnívat a rozkládat se, protože na ni působí různé bakterie, a produkty tohoto rozkladu se vsáknou do krve. Vaše životní síla bude vynaložena na produkci dodatečných dávek enzymů a zneškodnění hnilobných produktů, které vznikly v důsledku nedostatečného strávení přijaté potravy. Soustava žláz žaludku se přepíná a nadměrně zatěžován je i dvanáctník. Namísto běžných sedmi set až osmi set mililitrů žaludečních šťáv s obsahem kyseliny solné (0,4–0,5 procenta) musí žaludek vyprodukovat o polovinu víc nebo až dvojnásobek tohoto množství! Není divu, že se časem unaví a v důsledku toho se vyvine snížená kyselost, gastritida, nedostatečné trávení a další žaludeční poruchy.

Je tu ovšem ještě jeden problém: kyselá tekutina rychle přechází do dvanáctníku s alkalickým prostředím a ochrannou vrstvu smývá. Sliznice dvanáctníku se může zanítit a přestane normálně fungovat. Navíc se naruší i činnost vrátníku mezi žaludkem a dvanáctníkem, na tento problém navazují potíže střevní hormonální soustavy a celého břišního mozku a v konečném výsledku je poškozeno celkové zdraví organismu i psychika člověka.

Zde předkládám několik doporučení.

- Máte-li žízeň, napijte se raději deset až patnáct minut před jídlem. Nejvhodnější je čistá voda, ovocná šťáva, šťáva z kompotu anebo čaj.
- Přijátá potrava leží v žaludku tak dvě až tři hodiny v závislosti na jejím složení, dále čtyři až pět hodin prochází tenkým střevem. Berte ohled na to, že obecně začne trávicí proces v tenkém střevě až po dvou až čtyřech hodinách od požití potravy. Vstřebávání a vsakování živin probíhá jen v určitých oblastech tenkého střeva.
- Vypitá tekutina se v žaludku nezdržuje, jen jí projde a dále putuje do tenkého střeva, kde se smíchá s trávicími šťávami a ředí je, ale po cestě splachuje také stravitelné části potravy. Nic dobrého to organismu nepřináší, jenom to přikrmuje hnilobné bakterie.

- Slinivka břišní, játra i žlázy tenkého střeva jsou nuceny syntetizovat novou dávku sekretu, čímž odčerpávají energetické zásoby organismu a přitom se přepínají.
- Po jídle s vysokým obsahem sacharidů, což jsou různé kaše, chléb, pečivo a další, můžeme pít za dvě hodiny. Po bílkovinném jídle (maso, ryby) dokonce až za čtyři hodiny.
- Pravděpodobně se vám stane, že se budete chtít napít ihned po jídle, zejména pokud jste na zdravou stravu teprve začali přecházet. Můžete si propláchnout ústa a loknout několik doušků, abyste ukojili žízeň. Až si na zdravé stravování zvyknete, palčivá žízeň už vás po jídle trápit nebude.

7. Snižujte denní dávky jídla, dávejte si menší porce.

Trávicí systém je schopen zpracovat více potravy, než člověk skutečně potřebuje. Přesto by normální porce jídla neměly být velké. Pokud můžete, raději množství jídla omezujte.

Normální objem přijímané potravy u jednoho menu by neměl převyšovat jeden až půldruhého litru.¹³ Pro přesnější představu: objem jednoho denního jídla by se měl vejít do dlaní člověka.

Měli byste vědět, že čím víc potravy sníte, tím víc se vám rozšíří žaludek a tím intenzivnější pocit těžkosti se po jídle dostaví. Orgány břišní dutiny v hrudního koše se mohou posouvat a potrava je stlačuje, narušuje se i krevní oběh. Organismus pracuje v jakémsi nouzovém napjatém režimu. Při opakovaném dlouhodobém přejídání vnitřní orgány poklesnou, čímž nyní trpí hodně lidí.

Když sníte najednou víc jídla, než potřebujete, trávicí trakt musí pracovat na plné obrátky, a k tomu potřebuje zvýšený přísun energie. Musí si je brát jinde, takže se omezují jiné funkce organismu. To se projevuje například tím, že člověku se začne chtít spát. Zapamatujte si: přejídání doprovází spoustu nemocí a podporuje vývoj hnilobné mikroflóry v organismu. Když je jídla tolik, že se s tím trávicí trakt nemůže

vyrovnat a vstřebat je, do procesu se zapojují bakterie. Škodliviny a odpad životní činnosti mikrobů se ve zvýšené míře vsakují do krve, což má za následek alergie.

V ideálním případě bychom po jídle měli půldruhé až dvě hodiny zůstat ve vvislé poloze, aby byla vzdušná bublina v žaludku nahoře. Vzdušná bublina je nezbytná, proto se žaludek nemá zaplňovat jídlem nadoraz. Ríhání po jídle svědčí o přeplnění žaludku a o tom, že jste se prostě přejedli.

8. *Očista jater je také velmi důležitá.*

Všem důrazně doporučuji, aby v rámci očisty trávicího traktu pročistili také játra. Tuto proceduru byste měli z profylaktických účelů provádět jednou až dvakrát ročně, nejlépe na jaře (březen a duben) a v létě (červenec). Procedura není nezbytná pro ty, kteří praktikují minimálně týdenní kúry ozdravného hladovění alespoň dvakrát do roka.

9. *Posilování trávicích schopností žaludku a střev.*

Mírná fyzická zátěž jednu až dvě hodiny před jídlem umožní ozdravení organismu z energetického hlediska a proheje jej. To pozitivně ovlivňuje aktivitu trávicích enzymů, normalizuje střevní peristaltiku a předchází zácpám.

Kromě výše uvedeného se zlepšuje rozvádění živin buňkám, neboť se celkově posiluje krevní oběh i cirkulace intersticiálních tekutin. Také se snadněji z organismu vylučují škodliviny a odpad vzniklý při procesu látkové výměny (metabolity).

10. *Zahajte boj s dysbakteriózou.*

Pití *uriny* napomáhá obnovení sliznice žaludku a dvanáctníku a potlačuje hnilobné a kvasné procesy v tenkém střevě. Stačí užívat sto až sto padesát mililitrů denně, vždy ráno na lačný žaludek. Někteří doporučují také jednu lžičku petroleje, jenž se užívá rovněž ráno nalačno po dobu šesti týdnů; kúru je možné opakovat vždy po třech až šesti týdnech.

Pomáhá i čerstvá mrkvová šťáva v objemu dvou set až tří set mililitrů před jídlem, nebo se popíjí odvar z pelyňku. Kúra trvá tři až sedm dní a pije se sto až sto padesát mililitrů nápoje, vždy ráno na lačný žaludek. Odvar připravíte tak, že svaříte dvě stě mililitrů vody a přidáte jednu lžičku suchého pelyňku.

U hlavního jídla nezapomínejte na předkrm - může jím být zeleninový salát nebo dušená čerstvá zelenina (oba pokrmy mohou být podávány i jako první chod). Na jaře a v létě se hodí spíš saláty, naproti tomu v zimě dušená zelenina, která se konzumuje vždy teplá (dvě stě až tři sta gramů).

Velmi vhodné jsou také *klystýry*, například s obyčejnou nebo odpařenou urinou se solí. Napomáhají obnovení správného prostředí a vylepšují mikroflóru tlustého střeva. Ale nemusíte to s těmito procedurami přehánět, nejdůležitější je správné stravování - uvidíte, že zaživací problémy ustanou samy i bez uriny, petroleje, klystýrů a dalších složitých procedur. A naopak, tyto samotné procedury bez vylepšení stravovacích návyků nepomohou.

Dvě hodiny před jídlem vypijte sklenici kyselého mléka: trávicí trakt se zásobí dostatkem mléčných bakterií.

11. *Jak zlepšit zásobování buněk živinami.*

Také mezibuněčnou tekutinu a pojivovou tkáň je nutno čas od času pročistit od metabolického odpadu různého druhu. Doporučuji chodit alespoň dvakrát týdně do sauny anebo dodržovat pravidelné ozdravné postní kúry, nejlépe třicet šest hodin týdně. Ještě účinnější je dvoudenní hladovění, opakované každé dva týdny ve dni *ekadaši*, což je jedenáctý den po novoluní a jedenáctý den po úplňku.

12. *Aktivujte vnitrobuněčně trávení.*

Je třeba periodicky obnovovat buněčné membrány a aktivovat enzymy, které se účastní procesu trávení a dalších buněčných reakcí. Zde pomáhá dlouhodobé hladovění, minimálně sedmidenní a maximálně dvoutýdenní až třítýdenní. Nejlépe je hladovět v postní dny. Dvě až tři hladové kúry v průběhu roku zaručí, že se aktivují a ožijí všechny buňky v těle, což se celkově projeví na všech úrovních - pookřeje celý organismus.

13. *Jak uvést do normálu příjem potravy.*

1 přirozená potřeba jídla se dá upravit. Jezte potraviny, k nimž je vaše trávení přizpůsobeno a které ovlivňují břišní mozek i střevní hormonální soustavu; na nich totiž závisí, zda se budete, či nebudete cítit sytí. Měly by obsahovat živé enzymy, vitaminy, celistvé (nedenaturalizované) bílkoviny,

glycidy a podobné prvky, které nebyly zničeny různými metodami moderního zpracování potravin.

14. Jak regulovat správné fungování střev.

Když do žaludku a střevního traktu nepostupuje strava, hormonální soustava těchto orgánů má možnost si odpočnout a uvést do rovnováhy. Není zatěžována tím, že musí rozpoznávat, jaký druh jídla se do těla dostává, a nemusí na ně reagovat. Do žádoucího normálního stavu se dostane po pěti až deseti dnech ozdravného hladovění. Stačí dvě až tři ozdravné hladové kúry za rok.

15. Úplná obnova epitelálních buněk žaludku a střevního traktu.

Střevní epitel se obnoví po šesti až čtrnácti dnech. Pokud dodržíte hladovou kúru, čímž jí umožníte odpočinek, obnoví se sama. Mějte na paměti, že ozdravné hladovění o délce alespoň několik dní vám pomůže obnovit celistvost a funkčnost trávicí soustavy.

Při dodržování uvedených doporučení začne trávicí trakt fungovat správně. Rady se zakládají na skutečných vědomostech o jeho činnosti, a proto jsou účinné za každých podmínek. V těžkých případech budete potřebovat více času a hodně trpělivosti. Ale to je jenom první etapa, dále je nutné upravit jídelníček podle individuálních požadavků. Jak se to dělá, o tom budu psát dále.

Šestá kapitola

Jak se tvoří potrava. Skladba potravy.

Vzájemné ovlivňování potravy a organismu člověka

Naším největším úkolem je poctivě studovat fakta. Musíme si vážit vědeckých poznatků jako skutečných vědomostí a přistupovat k nim bez předsudků, pokrytectví a pověr, nýbrž s úctou a mužností.

Nikolaj Rerich

O jídle jsme si toho řekli hodně, ale ještě jsme se nevěnovali otázce, co vlastně jíst? Z čeho ve skutečnosti získáváme živiny? Abychom mohli na tyto otázky odpovědět, musíme si udělat představu o základních jevech života. Neobejdeme se bez nesmrtelných myšlenek starodávných mudrců, kteří zkoumali, jak potrava na člověka působí, ale nikoli jen na jeho fyzické tělo, nýbrž i na jeho vědomí a energetiku. Budeme se opírat také o nejnovější poznatky učenců dnešní doby, kteří zkoumají principy správného stavování člověka moderními metodami.

Výzkumy ukázaly, že každý živý (organický) tvor sestává z hmoty a pole. A tato hmota je vždy specificky organizována jako levotočivá. U neživých (neorganických) objektů najdeme levotočivou i pravotočivou hmotu smíchanou.

Každý živý objekt má kolem sebe pole neboli (v moderní mluvě) *bioplazmu*, jež má složitou strukturu a při uhynutí organismu zaniká. Kolem neorganické hmoty žádná pole nejsou. Jaký bychom si měli vyvodit závěr? Udržení a rozvoj života vyžadují stravu bohatou na bioplazmu s levotočivými pivky. Jedině taková potrava snižuje **entropii** (rozpad) živého systému (organismu).

Z čeho se tvoří potrava

Slunce je nejdůležitějším zdrojem energie na Zemi. Sluneční energii v největší míře shromažďují rostliny: probíhá v nich fotosyntéza, jejímž konečným produktem je vysoce energetická *molekula ATP* čili *adenosintrifosfát*¹⁴. Energie se koncentruje v chemických spojeních molekuly a dále využívá ve všech energetických reakcích.

Molekuly ATP se v rostlinách podílejí na syntéze tuků a sacharidů, které jsou na rozdíl od nich nerozpustné, a proto se v rostlinných tkáních ukládají jako zásoby. A to je vlastně ona potrava (neboli energie z chemických spojení rostlinných uhlovodanů, tuků a bílkovin), kterou rostliny produkuje pro vlastní potřebu, pro potřebu býložravých zvířat a samozřejmě i pro člověka. Jakmile však tyto energie proniknou do zvířecího nebo lidského organismu, nastává opačný proces - energetická spojení rostlinných uhlovodanů, tuků a bílkovin se rozpadají a jejich energie je využívána k výrobě vlastních uhlovodanů, tuků a bílkovin, tedy pro tvorbu tkání hmotného těla a k získání energií.

Živé tkáně zvířat a člověka mají mnohem složitější strukturu než rostlinné a také spotřebují mnohem víc energií. Tělo si může z koncentrované rostlinné i živočišné potravy (k níž patří maso a mléko) odebírat jak materiál nezbytný pro tvorbu a růst, tak energii pro správný vývin. Ovšem při konzumaci takové stravy působí jiné mechanismy zpracování. Zde také tví vysvětlení fenoménu, proč je evropská rasa, jež se vždy kvůli klimatickým podmínkám v Evropě vždy živila smíšenou stravou, aktivnější než lidé v jiných oblastech, kteří se museli stravovat převážně rostlinnými produkty.

V této části knihy si povíme, jak jíst vysoce energetickou stravu a získat z ní maximální užitek. Konzumace výhradně rostlinné stravy nestačí; nemůžeme totiž přehlédnout skutečnost, že někteří lidé jedí smíšenou stravu, tedy maso i rostliny, žijí dlouho a nemoci se jim vyhýbají, zatímco mnozí vegetariáni jsou dlouhodobě nemocní.

Při jakémkoli tepelném i studeném upravování živočišné i rostlinné potravy (vaření, nasolování, dušení, smažení, ma-

rinování, uzení, konzervace a další) se její vnitřní struktura i energetika mění a její energetická využitelnost snižuje.

Energetickou využitelností potravin se zabýval švýcarský doktor Maximilian Bircher-Benner v roce 1897 a výsledky svých výzkumů také úspěšně využíval v praxi. Ale nebyl první - již několik tisíciletí před ním ke stejným poznatkům dospěli i indiští ríkšové, kteří tuto energii obsaženou v potravinách pojmenovali *odžas*.

Rostlinná a živočišná strava není jen zdrojem energií a stavebních materiálů, ale plní i některé další **funkce**, mezi nimi:

- Reguluje skladbu vnitřního prostředí organismu.
- Přináší do vnitřního prostředí organismu informace okolního světa.
- Posiluje obranyschopnost organismu.

Mezi rostlinnou a živočišnou stravou a mezi přirozenými a umělými produkty jsou obrovské rozdíly a já vám o nich povím na následujících stránkách.

Skladba potravy

Z čeho se skládá naše potrava, jaké komponenty ji tvoří a jaký mají význam pro udržování normálního fungování organismu?

Energetická pole

Manželé Kirlianovi objevili způsob, jak fotografovat energetické vyzařování různých předmětů - *vysokofrekvenční fotografií*. Zjistili, že všechny živé objekty jsou obklopeny *energetickým polem*, jež tvoří základ jejich hmotné podstaty. Provedli následující experiment: vzali obyčejný zelený **list**, kousek od něj odtrhli a pak *jej* vyfotografovali ve vysokofrekvenčním **poli**. Na fotografii **bylo** zřetelně vidět neporušené energetické pole: ačkoli list navenek utrpěl poškození, na energetické zůstal úrovní *celistvý*. Odsud Kirlianovi vyvodili závěr, že u živého objektu je prvotní jeho *energoinformační pole* zatímco hmotné **pole** je druhotné.

Analogicky můžeme dělit potravu na dvě složky: *energo-informační* sestávající z energetických polí a *hmotnou*, k níž patří další prvky jako například voda, bílkoviny, uhlovodany, tuky, minerální látky, vitaminy další. Organismus všech živých tvorů i člověka je přizpůsoben k pohlcování a trávení obou uvedených složek.

Dnešní věda už celkem důkladně prozkoumala způsob výživy těla z hmotné složky potravy a je přesvědčená, že právě ta dodává do organismu stavební materiál, ostatní nezbytné prvky a všechny energie. Zatím však nemá dost informací o tom, jak moc jsou pro normální fungování těla důležitá energetická pole potravy, ani kde se vstřebávají. A kvůli této hrubé neznalosti lidé připravují jídlo nesprávnými metodami.

Už ve starodávné nauce o životě zvané ájurvěda nacházíme hlubší znalosti o energetické podstatě jídel a také odpovídi na otázky, kde dochází k jejich pohlcování a jak ovlivňují organismus. Energetická složka potravy se projevuje především jako *specifická chuť* jídla.

Prvotní chuť. Dutina ústní slouží k tomu, aby si v ní tělo vysávalo z potravin a vstřebávalo jejich energetickou složku.

Člověk se skládá z fyzického těla a vědomí. Ale co je vědomí? Souhrn různých energetických polí, energií a jejich komponentů, jemuž se také říká *životní pole*. Energetická pole obsažená v potravě některé z jeho energií posilují a jiné zase potlačují, což rozpoznáme podle různých vjemů - například ochlazení nebo ohřátí organismu, pocit těžkosti nebo lehkosti, vlhkost nebo sucho a případně i kombinace několika z nich. Podle toho, nakolik se organismus při přijetí potravy ohřeje nebo ochladí, se určuje *síla potravin*.

Druhotná chuť. Přijatá potrava a organismus člověka na sebe po celou dobu trvání zažívacího procesu až do jeho konce působí a vzájemně se energeticky ovlivňují. Druhotnou chuť nazýváme souhrn energetických vlivů, které začínají v dutině ústní a dále probíhají v žaludku, střevech, krvi, játrech, tkáních a buňkách organismu.

Zvláštní efekt potravy. Zdálo by se, že dvě podobné potraviny s obdobnou chutí, působením a identickou druhotnou chutí mají na organismus stejný vliv. Ve skutečnosti tomu tak není: každá rostlina nebo zvíře má svůj vlastní *hologram* neboli zvláštní pole, které reprodukuje celistvý organismus rostliny nebo zvířete na energetické úrovni. Každý úsek těla rostliny nebo zvířete si tento hologram pamatuje a při růstu anebo sebeobnově se jím řídí. Čím čerstvější produkt, tím silnější je jeho hologram.

V dutině žaludku a střev se *holografický* obraz odpovídající přijatému soustu potravy rozpadá. Pokud byla potravou rostlina, rozpadne se holografický obraz rostliny, pokud to byl kus zvířete, pak se rozpadne obraz zvířete. Hologram přijímané potravy magnetizuje organismus a předává mu některé své vlastnosti. Jinými slovy, pokud člověk jí stále stejná jídla, přijímá odpovídající rostlinně nebo živočišné rysy. Je známo, že tibetský světec Milarepa se několik let živil jen kopřivami a zezelenalo mu tělo.

Jakákoliv potrava je v *různé* míře nasycena biologicky užitečnými prvky nebo energetickými poli a podle toho člověk ovlivňuje několika způsoby.

- *Tamasická potrava.* Název je odvozen od slova *tamas*, které v sanskrtu znamená klid nebo tíha. Potlačuje životní činnost člověka a způsobuje, že je apatický, mdlý, bez života a věčně unavený.
- *Radžasická potrava.* Název je odvozen od slova *radžas*, jež znamená čin nebo aktivitu. Stimuluje jednotlivé energie organismu a přináší nevyrovnanost, zbrkllost, zvýšenou aktivitu a rozčilení.
- *Satvická potrava.* Tento název je odvozen od slova *satva*, jehož význam je vyrovnanost nebo harmonie. Harmonizuje organismus a posiluje jeho celkovou energetiku, tudíž je pevnější a odolnější a života-schopnější.

Potrava, v níž chybí **přirozená** energetická pole, není plnohodnotná. Umělé potravinové přípravky, vitaminy či minerály se do těla vstřebávají velmi špatně. Jídlo připravované technologicky je škodlivé pro změnu z toho důvodu,

že obsahuje energetická pole, jež jsou pro člověka cizorodá, a různé nevstřebatelné prvky, které v těle zůstanou částečně nestráveny a intoxikují organismus. Nevhodná strava člověka vysiluje a podněcuje vznik různých nemocí.

Voda

Lidský organismus se z pětadesáti až šestadesáti procent skládá z vody, což znamená, že člověk s tělesnou hmotností kolem pětadesáti kilogramů v sobě nosí čtyřicet litrů vody. Pětadvacet z nich se nachází v buňkách a patnáct je součástí mimobuněčných tekutin. Když člověk stárne, podíl vody v jeho těle se snižuje. Nejvíce zanedbávaný je organismus v prenatálním období: tříměsíční plod obsahuje pětadvadesát procent vody a novorozenec sedmdesát procent.

Někteří autoři a badatelé si myslí, že jednou z příčin stárnutí organismu je snížení schopnosti koloidních prvků (zejména bílkovin) vázat vodu. Voda představuje základní prostředí, v němž probíhají mnohačetné chemické reakce a důležité životní chemicko-fyzikální procesy. Organismus si sám dokáže přesně regulovat obsah vody v každém orgánu a tkáních. Pro normální fungování organismu je nezbytné, aby vnitřní prostředí bylo stabilní a podíl vody v něm neměnný.

Ovšem pozor, voda v lidském organismu se od obyčejné vody hodně liší.

- Voda v lidském těle **je strukturovaná**, zdánlivě připomíná skupenství ledu a molekuly tkání organismu jsou uloženy v její ledové mřížce jako v pouzdře. Obyčejná voda obsahuje jen chaotické shluky molekul a takový systém se pro biomolekuly nehodí.
- Tyto ledové struktury vody jsou jako matrice života, umožňující hladký průběh životně důležitých biofyzických a biochemických reakcí, například odvod **energií** z míst jejich lokace k místům konečné spotřeby v **organismu**
- Strukturovaná voda **je asymetrická** a každá **asymetrie stejně jako** každá struktura **je** zdrojem svobodné energie.

- V *krystalických strukturách* vody se uchovávají biologické informace. Dá se říct, že voda má velmi dobrou paměť, a **chceme-li** z ní tyto informace odstranit, musíme **ji** dvakrát nebo třikrát převařit.

Kvalitní vodu odpovídající uvedeným požadavkům najdeme ve velkém množství v ovoci, zelenině a čerstvých šťávách z nich, přičemž na prvním místě jsou dýně a melouny a za nimi následují okurky, zelený salát, rajčata, baklažány, tykev, zelí, kapusta, zelená cibule, **rebarbora** a chřest. Měli bychom jíst hodně čerstvého a šťavnatého ovoce i zeleniny, protože z nich získáme pro tělo hodně kvalitní vody a nebudeme trpět žízní.

Voda se v ovoci a zelenině vyskytuje buď jako volná, anebo vázaná s koloidy (volné je víc než vázané). Volná strukturovaná voda se nachází v buněčné šťávě ovoce a zeleniny a je v ní rozpuštěn cukr, kyseliny, minerální soli a další prvky (lehce se dá odstranit **vysušováním**). **Je-li** voda pevně vázaná na různé další prvky, nedá se snadno odstranit bez toho, aniž by byla změněna její **struktura**, a proto se vsakuje pomalu (podle toho, jak probíhá proces jejího uvolňování).

Voda obsažená v produktech živočišného původu, zejména po tepelném zpracování, už vlastně žádnou strukturu nemá. Uměle zpracované masné a ostatní živočišné potraviny, klobásy, salámy, masa všech druhů a také sýry - ty všechny organismus odvodňují. Následky jsme každý z nás zažil na vlastní kůži a víme, že po takovém jídle míváme často žízeň. **Napijeme-li** se, narušíme tím proces trávení a roztočí se spirála patologických jevů.

Na každý kousek masa **je** třeba sníst pětinašobné množství zeleninového salátu. Kromě toho se při trávení masa tvoří nepotřebné zbytky a dusíkaté **produkty**, po jejichž vyloučení organismus potřebuje hodně tekutin.

Hodně pít je dobré, ale **je** nutné vědět, *co pít*. Nejlepší jsou čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy a dále roztátá, křemíková a **šungitová**¹⁵ voda, jež má léčebný **omlazující** účinek a kromě toho výborně hasí žízeň.

Minerální vody jsou zdravé, avšak nikoli kvůli obsaženým minerálům, ale tím, že jsou v nich zapsány informace, jež se vsakují během procházení zemskými vrstvami. Všechny neorganické minerální látky rozpuštěné ve vodě organismus dokáže částečně vstřebat.

V běžných podmínkách, při normální okolní teplotě a umírněně fyzické zátěži člověku k zavodnění stačí tekutina ze salátů a ovoce. Pokud člověk jí málo zeleniny a rostlinné potravy, má často žízeň a musí pít hodně vody, což mu škodí, protože to zatěžuje srdce a ledviny a aktivuje procesy rozpadu bílkovin. Například velbloudi se ani za vedra v horké poušti nenapíjí vody k prasknutí, ale vezmou si jen tolik, kolik využijí. Samozřejmě můžete při žízni pít, ale dávejte přednost výše jmenovaným přirozeným tekutinám.

Mějte na paměti, že potraviny s vysokým obsahem soli a sodíku zadržují v organismu vodu. Proto byste měli (zejména při srdečních a ledvinových nemocech) omezovat příjem soli a potravin se sodíkem a namísto toho zvyšovat příjem potravin bohatých na draslík a vápník. Pokud potřebujete organismus naopak odvodnit, pak to platí obráceně: dávejte přednost potravinám se sodíkem a snižujte objem produktů s vápníkem a draslíkem.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou vysokomolekulární dusíkaté přírodní látky (polymery) složené z aminokyselin (jež jsou jejich monomery). Skladba aminokyselin je u různých druhů bílkovin odlišná a představuje zásadní charakteristiku a kritérium nutriční hodnoty každé bílkoviny.

Aminokyseliny v chemii jsou organické sloučeniny obsahující dvě funkční skupiny¹⁶: *karboxylovou*, jež určuje kyselé vlastnosti molekul, a *aminovou*, která jim dodává základní vlastnosti. Stabilní bílkoviny se skládají z dvaceti aminokyselin

Základní funkce bílkovin v organismu

Plastická. Bílkoviny tvoří přibližně patnáct až dvacet procent hmoty různých syrových tkání (tuky a sacharidy jen od jednoho do pěti procent) a jsou tedy základním stavebním

materiálem buněk, orgánů a mezibuněčných tkání. Bílkoviny a tuky (*fosfolipidy*) tvoří osnovu (kostru) všech biologických membrán, které hrají důležitou roli při stavbě buněk a jejich fungování.

Katalytická. Bílkoviny jsou rovněž základním komponentem všech dosud objevených enzymů bez výjimky, přičemž jednoduché enzymy jsou vlastně jen čisté bílkovinné sloučeniny. Enzymy hrají klíčovou roli při trávení potravy a následného pohlcování a regulují vnitrobuněčnou látkovou výměnu.

Hormonální. Také podstatná část všech hormonů jsou ve své podstatě bílkoviny, například inzulin nebo hormony podvěsku mozkového (**hypofýzy**).

Různorodost tkání. Bílkoviny jsou **nesmírně** různorodé a unikátní, a proto jsou jedinečné i tkáň organismu, které se dělí na mnoho druhů. Bílkovinné struktury jsou různorodé proto, že vznikly v důsledku působení rozličných energií. Mimochodem, tyto prvotní energie se ve struktuře bílkovin částečně uchovaly a organismus je může využívat pro energetické zásobování určitých funkcí.

Přepavní. Bílkoviny se podílí na transportaci kyslíku, tuků, sacharidů, některých vitaminů a hormonů i dalších prvků v krvi. Další specifické bílkoviny zabezpečují přepravu různých minerálních solí a vitaminů **buněčnými** membránami a nitrobuněčnými strukturami.

Bílkoviny se navzájem **odlišují** také svou *prostorovou strukturou*: dělíme je na **glubulární**, jejichž molekuly mají specifický tvar, a **fibrilární**, jejichž molekuly tvoří dlouhá vlákna. Mezi jednoduché **glubulární** bílkoviny řadíme albuminy, globuliny, **prolaminy** a **gluteliny**. Albuminy a globuliny se v přírodě vyskytují velmi často a tvoří základ mnoha přírodních bílkovin, například krevního **séra**, mléka nebo vaječného bílku.

Prolaminy a gluteliny jsou rostlinné bílkoviny a najdeme je v zrnech obilnin a semenech travin anebo v buničině: tvoří hlavní část její hmoty a jsou nerozpustné.

Jaké bílkoviny a aminokyseliny člověk potřebuje

Na světě neexistují jednotné údaje o tom, kolik bílkovin a aminokyselin člověk potřebuje. Obecně se pokládá za normu, že dospělý člověk potřebuje jeden gram bílkovin na jeden kilogram tělesné váhy, rostoucí organismus o trochu víc a starší člověk o trochu méně. Sportovcům, kulturistům a osobám, které se věnují posilování a pěstování svalstva, doporučují dva gramy bílkovin na jeden kilogram tělesné váhy.

Výzkum posledních let prokázal, že živočišné bílkoviny mají největší biologické a anabolické schopnosti působit na organismus tehdy, je-li zachován určitý poměr bílkovin a vitamínu C: na jeden gram přijímaných bílkovin jeden **miligram** vitamínu C. Dáváte-li si kousek masa, snězte k tomu velkou mísu zeleného salátu, protože jeho listy mají ze všech rostlin tohoto vitamínu nejvíce. Při nedodržení uvedeného pravidla vaše tělo nestráví veškeré přijímané bílkoviny, nýbrž jen tolik, na kolik mu stačí zásoby vitamínu C, a zbývající část prostě shnije. Obecně platí, že lidský organismus využije jen čtyři procenta energie z přijatých bílkovin. Jejich zásoby snadno doplníte rostlinnou stravou: rostlinné bílkoviny mají navíc i vynikající složení aminokyselin.

Rozdělení potravin podle obsahu bílkovin v procentech.

Tento seznam se hodí především pro lékaře přírodní medicíny a osoby, které žijí v souladu s přírodními zákony.

- * *Vysoký obsah bílkovin.* Ořechy, semena, naklíčené zrní, pивní kvasnice, syrová vejce.
- *Normální obsah bílkovin.* Hrách, luštěniny, ryby, sýr, houby, čerstvé kravské mléko.
- * *Nízký obsah bílkovin.* Všechny obiloviny, loupané krupice, maso, převařené a pasterizované mléko.

Někteří vědci jsou však přesvědčeni, že jednostranná konzumace výhradně rostlinných anebo výhradně živočišných produktů organismu nezajistí **potřebnou** rovnováhu aminokyselin. Proto doporučují konzumovat jak rostlinné, tak živočišné bílkoviny. Pokud chybí organismu třeba jen **je**-diná aminokyselina, může se stát, že ani ty ostatní nebudou

jak se patří stráveny. Trpíte-li lámavostí vlasů a nehtů nebo chudokrevností, změňte jídelníček a zařaďte do něj víc živočišných produktů: vařená nebo i syrová vajíčka, vařené maso nebo sýry.

Hydrolýza bílkovin (jejich trávení) probíhá nejprve v žaludku, kde jí napomáhá enzym zvaný pepsin, a dále pokračuje ve střevech s pomocí enzymů slinivky břišní.

Sacharidy

Sacharidy¹⁷ jsou organické sloučeniny sestávající hlavně z uhlíku, vodíku a kyslíku. Obsahují dvě funkční skupiny: *aldehydickou* neboli *ketonovou* a *alkoholovou*.

Zvířata ani člověk neumí syntetizovat sacharidy, jen rostliny. Složitý proces *fotosyntézy* (asimilace) probíhá v zelených listech rostlin za účasti fotosyntetických barviv (hlavně chlorofylu, který je katalytický) a s využitím energie slunečního záření. Jde o syntézu energeticky bohatých organických sloučenin (cukrů) z jednoduchých anorganických látek (oxidu uhličitého ze vzduchu) a vody vsáknuté z půdy. Konečným stadiem je složitá sacharidová molekula.

Sacharidy dělíme na *jednoduché* (monosacharidy) a *složitě* (oligosacharidy a polysacharidy).

- *Monosacharidy* - nejjednodušší sacharidy se při hydrolýze už dále neštěpí na jednodušší sloučeniny. Pro člověka je z nich nejdůležitější glukóza, fruktóza, galaktóza, ribóza či deoxyribóza.
- *Oligosacharidy* - sacharidy složené z několika (dvou až deseti) **monosacharidových** podjednotek. Z této skupiny člověk nejvíce využívá sacharózu, maltózu a laktózu.
- *Polysacharidy* – **polymerní** cukry tvořené vícero **monosacharidovými** podjednotkami. Některé z nich dokáží trávicí trakt člověka **metabolizovat**, jiné nikoliv. K. stravitelným se řadí škrob a glykogen, z nestravitelných jsou pro člověka důležité buničina, hemicelulóza nebo pektiny.

Monosacharidy i oligosacharidy mají sladkou chuť, proto se jim zjednodušeně říká cukry; polysacharidy však

sladké nejsou. Kdybychom pokládali sladkost roztoku sacharózy za sto procent, pak by byl roztok fruktózy sladký na sto sedmdesát tři procent, glukózy osmdesát procent maltózy a galaktózy na třicet dva procent a laktózy na šestnáct procent.

Až donedávna vědci dělili sacharidy podle doby vstřebávání v organismu na dvě skupiny: na pomalé a rychlé cukry. Jednoduché molekuly některých sacharidů se v organismu vstřebávají zakrátko po požití, a proto se jim říkalo rychlé cukry. Mezi pomalé cukry se řadil škrob a věřilo se, že se během trávení rozkládají na jednoduché cukry (glukózu).

Novodobé vědecké bádání však přineslo průlom v tomto uvažování: zjistilo se, že stavba molekul a jejich složitost nemá žádný vliv na to, jak rychle se sacharidy mění na glukózu a následně vstřebávají organismem. Člověk má maximální podíl glukózy v krvi přibližně půl hodiny po požití sacharidů na lačný žaludek, přičemž může jíst sacharidy jakéhokoliv typu – jednoduché (cukr) i složité (škrob). Rychlost vstřebávání sacharidů není sama o sobě tolik důležitá, hlavní je to, *jaký mají sacharidy vliv na obsah glukózy v krvi a jak jej mění*. Nutriční specialisté na základě nových poznatků vytvořili nové dělení sacharidů - podle *hyperglykemického potenciálu*, jež určuje *glykemický index*.

Glykemický index je tím vyšší, čím výš vystoupá hladina glukózy v krvi po sněžení některé potraviny s obsahem sacharidů (například cukru, medu, brambor, chleba, ovoce, zeleniny a tak dále). Za jednotku je pokládán glykemický index glukózy (rovná se stu) a ostatní potraviny jsou s ním srovnávány. Jenže z toho vzešlo další sporné dělení sacharidů, tentokrát na špatné a dobré.

K první skupině patří ty, které zvyšují hladinu glukózy v krvi na padesát jednotek a víc: prudce zvyšují zátěž na slinivku břišní a na celý organismus, což se pokládá za škodlivé. Navíc způsobují nadváhu.

Sacharidy ze druhé skupiny zvyšují hladinu glukózy v krvi jen do padesáti jednotek a zátěž na slinivku břišní

i organismus zvyšují postupně. Organismus je bez problémů zpracuje a vstřebá.

Toto dělení je ve skutečnosti jen názorné a vystihuje pouze to, jak často a v jakém množství člověk konzumuje ten či onen druh sacharidů. I špatné sacharidy jsou v malém množství a při občasném užívání neškodné a netloustne se po nich. Horší je, pokud tvoří poměrnou část denního jídelníčku - to pak kilogramy přibývají a vznikají také zdravotní komplikace a nemoci.

Glukóza

Je hlavní součástí všech důležitých polysacharidů, glykogenů, škrobu a celulózy, ale najdeme ji i v oligosacharidech - sacharóze, laktóze a maltóze. Z trávicího traktu se rychle vstřebává do krve, putuje do buněk vnitřních orgánů a umožňuje proces biologického okysličování. A protože glukóza je v podstatě důležitým palivem pro organismus, řekneme si o ní trochu víc.

Už dříve jsme si vysvětlili proces, jak se živiny rozpouštějí v krvi a mezibuněčné tekutině a následně jsou pohlcovány buňkami organismu. Rovněž jsme si vysvětlili mechanismus vzniku pocitu hladu. Koncentrace živin v krvi klesá a když se tato krev dostane k příslušnému centru v mozku, organismus zareaguje. Toto centrum vnímá především hladinu glukózy v krvi: jakmile poklesne, cítíme hlad. U člověka s lačným žaludkem se tato hladina rovná přibližně jednomu gramu glukózy na jeden litr krve. Při konzumaci sacharidů na prázdný žaludek (chleba, med, **škrob**, obiloviny, sladkosti a tak dále) se hladina cukru v krvi mění následujícím způsobem: Nejdřív se prudce zvedne a dochází k *hyperglykémii*, jež může být vyšší či nižší v závislosti na typu přijatých sacharidů. Pak se aktivuje slinivka břišní a začne vylučovat inzulín, takže hladina glukózy v krvi zase klesá a nastává *hypoglykémie*. Nakonec se hladina glukózy vrací na původní úroveň.

Fruktóza

Vyskytuje se méně často než glukóza a v organismu se rychle okysličuje. Část přijaté fruktózy se v játrech mění na glukózu, k jejímu vstřebání ovšem není potřeba inzulín. Proto jí pacienti s cukrovkou (*diabetes mellitus*) snášejí mnohem lépe. Kromě toho, že nevyžaduje inzulín, se ve střevech vsakuje mnohem pomaleji než glukóza.

Galaktóza

Je složkou mléčného cukru čili *laktózy*, která se rovněž v játrech mění na glukózu a kromě toho se podílí na procesu tvorby hemicelulózy.

Nejvhodnějším potravinovým zdrojem glukózy a fruktózy je med, sladké ovoce a zelenina. Je však obsažena i ve veškerých druzích ovoce a plodů, přičemž fruktóza převládá v ovoci se semeny a glukóza zase v ovoci s jádrem (meruňky, broskve a švestky). Bobule lesních plodů mají nejméně sacharózy a přibližně stejně fruktózy a glukózy.

Monosacharidy se při okysličení bezprostředně rozkládají na oxid uhličitý a vodu, čímž se liší od bílkovin a tuků, u nichž se proces rozpadu skládá z celé řady složitých přechodných procesů. Představují proto nejlepší a nejrychlejší zdroj energie pro buněčné procesy.

Sacharóza

Nejvíce sacharózy je obsaženo v cukru. V organismu se sacharóza pod vlivem kyselin a střevních enzymů snadno rozkládá na monosacharidy. Tomuto procesu napomůžeme, budeme-li pít syrovou řepnou nebo třtinovou šťávu. Proces trávení obyčejného cukru je ovšem složitější.

Laktóza

Mléčný cukr tvoří základní sacharidovou složku mléka a mléčných výrobků. Laktóza je důležitá především v raném dětství; u kojenců je dokonce základní potravinou. Laktóza se v organismu štěpí na glukózu a galaktózu, ovšem k tomuto procesu je nezbytný speciální enzym zvaný *laktá-*

za. Je-li ho v trávicím traktu málo nebo zcela chybí, objeví se *nesnášenlivost mléka*.

Maltóza

Maltóza čili sladový cukr je v podstatě přechodným produktem procesu štěpení škrobu a glykogenu v trávicích orgánech. Volnou maltózu najdeme v medu, sladu, pivu, mela-se a v obilných klíčcích.

Škrob

Škrob je pro organismus nejdůležitějším zdrojem sacharidů. Tvoří se a hromadí v chloroplastech zelených rostlin v podobě maličkých zelených *zrníček*, jež se dále během hydrolytických procesů mění na cukry rozpustné ve vodě. Škrobová zrníčka snadno pronikají skrze buněčné membrány a putují do dalších částí rostliny.

Týká se to hlavně *škrobu ze syrových rostlin*, který se v trávicím traktu člověka postupně rozpadá; tento proces začíná už v ústech, kde jej sliny částečně mění na maltózu. Proto je tak důležité potravu dobře žvýkat a mísit se slinami (pamatujte také na pravidlo, že při jídle se nemá pít). Maltóza se ve střevech při procesu hydrolýzy dále rozkládá na monosacharidy, jež snadno pronikají skrze střevní stěny, mění se na fosfáty a přecházejí do krve.

Něco jiného je *vařený škrob*, o něm se významní lékaři přírodní medicíny, například Norman Walker a Herbert Shelton, vyjadřovali vždy negativně. Walker napsal: „**Molekuly** škrobu se nerozpouštějí ve vodě, v lihu ani v éteru. Nerozpustné škrobovitě částice putují přímo do krve, zhoršují její kvalitu, znečišťují ji, a tak krevní oběh ztěžují; jinými slovy do ní přidávají škrobovitou hrubou krupici. Krev se jí jako nadbytečné zátěže samozřejmě snaží při cirkulaci zbavit a hledá, kam by ji odložila. Není divu, že při častém užívání škrobovité potraviny, například jídel a potravin z bílé mouky tvrdnou jaterní tkáň.“

Jídla s obsahem sacharidů jsou pro tělo potřebná, ale dávejte přednost celistvým a minimálně tepelně zpracovaným potravinám. Základními kameny sacharidového jídelníčku

by měly být přírodní produkty s nízkým glykemickým indexem

Potravinová vláknina

Patří sem buničina, celulóza, hemicelulóza a některé pektiny. Hodně vlákniny (zastaralý název balastních prvků) je obsaženo v rostlinných produktech, zejména listové zelenině a okopaninách: tvoří stěny rostlinných buněk. Vláknina se dělí na rozpustnou a nerozpustnou, ovšem trávicí soustava člověka potřebuje pro své normální fungování oba druhy.

Vláknina hraje v organismu několik rolí.

- Nerozpustná vláknina v organismu vsakuje vodu, nabobtná a tvoří se z ní gelovitá struktura. Ta je důležitá, protože stimuluje a urychluje transportaci natráveniny ve střevech a celým trávicím traktem.
- * Vláknina zadržuje vodu, zamezuje tvorbě kalových kousků, čistí mikrokiky tenkého střeva a celkově napomáhá lepšímu pohlcování zpracované potravy. Také mění tlak v dutině trávicích orgánů, elektrolytickou skladbu a objem fekálií - všechny tři parametry zvyšuje.
- Vláknina adsorbuje žlučové kyseliny a ovlivňuje jak jejich šíření po celém trávicím traktu, tak i následné zpětné vstřebávání, což snižuje ztráty steroidů při vylučování s kalem a vylepšuje celkovou výměnu cholesterolu.
- " Velký význam pro výměnu elektrolytů v organismu a trávicím traktu mají kyselé polysacharidy (jejich vlastností jako kationty) a ligin, který působí jako antioxidant.
- Vláknina ovlivňuje prostředí, v němž žijí střevní bakterie. Právě mikroby střevní flóry tlustého střeva se podílejí na zpracování padesáti procent přijaté buničiny. Ovšem význam potravinové vlákniny se neomezuje jen na střeva, je důležitá pro celý organismus.
- * Pokud se do střev nedostává nezbytný objem vlákniny, čili člověk ji nekonzumuje s potravou v nezbytném množství, může to vyprovokovat rakovinu tlustého

střeva. Vláknina totiž adsorbuje a vylučuje z organismu různé škodlivé sloučeniny, nevyjímaje exogenní a endogenní toxiny nebo těžké kovy.

- Nedostatek vlákniny způsobuje aterosklerózu, hypertonii a diabetes mellitus.

Vlákniny můžeme názorně rozdělit na dvě skupiny: jemné, kam patří brambory, zelí, kapusta, jablka nebo meruňky, jež se snadno štěpí a jsou organismem většinou zcela vstřebány, a na hůře vstřebatelné hrubé, obsažené například v mrkvi nebo červené řepě. Ovšem správně fungující trávicí trakt se s nimi brzy vypořádá. Vláknina se výrazně mění až v tlustém střevě, kde na ni působí bakteriální flóra.

Tuky

Tuky jsou estery a skládají se z glycerinu a mastných kyselin; na nejjednodušší úrovni jsou tvořeny z uhlíku, vodíku a kyslíku. Podle skupenství se tuky dále dělí na pevné a kapalné, oba se liší především nasyceností mastnými kyselinami. K pevným tukům, v nichž převažují nasycené mastné kyseliny, se řadí sádlo, špek nebo máslo, a mezi kapalné tuky, které obsahují především nenasycené mastné kyseliny, patří různé oleje, například olivový nebo slunečnicový. Tuky mohou být živočišného nebo rostlinného původu, přičemž ty první obsahují spíše nasycené mastné kyseliny, zatímco ty druhé nenasycené mastné kyseliny.

Nenasycené mastné kyseliny, zejména kyselina linolová, kyselina linolenová a kyselina arachidonová, jsou nepostradatelnou součástí zdravého jídelníčku. Organismus je neumí syntetizovat, a proto je musí dostávat s potravou. Jsou to životně důležité prvky a někteří vědci je pokládají za vitaminy skupiny F¹⁸. Jejich nejvýznamnější vlastností z biologického hlediska je schopnost vytvářet vysoce aktivní kombinované prvky jako fosfolipidy, lipoproteidy a další, které slouží jako stavební prvek buněčných membrán, myelinových obalů, vazivových tkání a podobně.

Nenasycené mastné kyseliny ovlivňují také výměnu cholesterolu: mění jej na foliové kyseliny a ty jsou vylučovány z organismu ven. Kromě toho tyto kyseliny působí blahodár-

ne na cévní stěny, zvyšují jejich elasticitu a snižují propustnost. V neposlední řadě byla zjištěna příbuznost mezi nimi a vitaminy skupiny B.

Nedostatek nenasycených mastných kyselin je závažný, **neboť** se při něm zpomaluje růst a snižuje odolnost vůči **neblahodárným** vnějším a vnitřním faktorům. Je potlačena reprodukční funkce organismu, zasažena je i kůže a zhoršuje se schopnost svalové kontrakce srdeční svaloviny.

Některé vitaminy jsou rozpustné v tucích (a jsou také v tucích obsaženy). Ze živočišných tuků získáváme vitaminy A a D, z rostlinných vitaminy E.

Rostlinné tuky jsou *vysoce energetické* v tom smyslu, že se tvoří pomocí procesu fotosyntézy v zelených částích rostlin, poté se ukládají v semenech a plodech, a když se následně štěpí, uvolňují dvakrát víc energie než bílkoviny a sacharidy.

Živočišné tuky obsahují rovněž toxické příměsi, které se během štěpení mohou dostat do organismu. To je pochopitelné. **vždyť** tuková tkáň zvířat i lidí slouží jako odpadní jímka: látková výměna v tucích je minimální a organismus, **chce-li** se zbavit jedů, je ukládá právě do tukových tkání.

Několik informací o cholesterolu

Cholesterol je *lipid* (tuk) obsažený v krvi a většině tkání lidského těla (nejvíc v nervové). Cholesterol a jeho odvozeniny jsou rovněž důležitými složkami buněčných membrán a základním pívkem steroidních hormonů a žlučových solí. Organismus si umí syntetizovat cholesterol sám a děje se to především v játrech. Normální podíl tohoto prvku v krvi je sto čtyřicet až tři sta miligramů na sto mililitrů a jeho zvýšení podněcuje rozvoj aterosklerózy. Tvoří se z něj také žlučové kameny.

Z výše řečeného vyplývá, že cholesterol v organismu **můžeme** dělit na dobrý a špatný. Zdravé stravování předpokládá udržování jeho hladiny v krvi v normě a také to, že dobrého cholesterolu bude v těle víc než špatného.

Tuky a potraviny obsahující cholesterol jeho hladinu v krvi **zvvyšují**, patří sem maso, uzeniny, sádlo, sýry, mléčné

výrobky, máslo a palmový olej. Tuky obsažené v rostlinných olejích jeho hladinu v krvi naopak snižují.

Hodně zdravý je také *rybí tuk*, neboť působí preventivně proti tvorbě krevních sraženin a vzniku nemocí srdce a cévní soustavy.

Denní potřebu tuků uspokojí pětadvacet až třicet gramů rostlinného oleje nebo másla, ale ještě lepší je požívání ořechů a semen, které je nutné vždy pečlivě rozkousat a rozmělnit.

Hydrolyza tuků probíhá ve **dvanáctníku**. Jestliže organismus přijímá smíšenou potravu obsahující různé tuky (i ty špatné), naruší se normální látková výměna a tělo začne tuky ukládat.

Volné radikály a antioxidanty

Volně radikály jsou prvky, jimž se nedostává jeden elektron, a proto se snaží jej přebrat molekulám buněk organismu (tedy působí tak, že vše okysličují). Pokud uspějí, vnitrobuněčná rovnováha se narušuje a spustí se **okamžitá** řetězová reakce, která vede k celkovému oslabení buňky.

Tlak na buňky je skutečně velmi intenzivní: podle soudobých výpočtů je buňka lidského organismu atakována volnými radikály až desettisíckrát za den! Naštěstí se buňky umějí bránit vlastními přirozenými *antioxidanty*, k nimž se řadí beta-karoten, vitamin C, vitamin E a selen. Bez nich by se organismus neubráníl a dávno by zahynul.

Antioxidant je látka schopná neutralizovat volné radikály. Antioxidanty odebírají molekuly volných radikálů, **předávají** jí chybějící elektron nebo iont a mění je na neutrální neškodné látky, které organismus dále bez problémů vyloučí s močí. Vitamin A zase zvyšuje počet bílých krvinek a **celkově** zlepšuje imunitní systém, vitamin E funguje jako strážce **před** volnými radikály a chrání nenasycené mastné kyseliny, **zivotně** důležité pro buněčné membrány, před **rozpadem**.

Vitaminy

Vitaminy jsou nízkomolekulární sloučeniny organického původu, které si organismus nedovede sám syntetizovat, a proto je musí přijímat spolu s potravou. Nemají energetické ani plastické schopnosti, ale zato projevují silnou biologickou aktivitu i v miniaturních dávkách. Většina z nich potřebuje bílkovinné přenašeče.

Vitaminy se tvoří v rostlinných buňkách a tkáních při procesu *biosyntézy*. V rostlinách se ovšem nevyskytují v aktivní, nýbrž ve vysoce organizované podobě - jako *provitamin*, což je podle nejnovějších průzkumů nejpříhodnější forma pro vstřebávání organismem. Dbají na to, aby tělo využívalo základní živiny v plné míře, efektivně a správně a aby se z organických látek obsažených v potravě uvolnila nezbytná energie.

Nedostatek vitaminů v potravě má vážné následky a vyvolává těžká onemocnění a funkční poruchy. Existuje však i *skrytý nedostatek vitaminů*, který nemá žádné vnější symptomy ani se neprojevuje navenek, ale negativně ovlivňuje celkový tonus organismu a jeho odolnost vůči nepříznivým vlivům. Pokud člověk v tomto stavu onemocní, déle a hůře se uzdravuje a navíc mu hrozí různé komplikace.

Klasifikace vitaminů

Podle chemicko-fyzikálních vlastností se vitaminy rozdělují do dvou skupin: na *rozpuštěné v tucích* (lipofilní) a *rozpuštěné ve vodě* (hydrofilní)

Vitaminy rozpustné ve vodě

- B₁ - thiamin
- B₂ - riboflavin
- B₅ - kyselina pantotenová
- B₆ - pyridoxin
- B₁₂ - cyanokobalamin
- B₃ neboli PP - niacin nebo nikotinamid
- B₇ (starší název B₁₁) - kyselina listová
- B₉ - kyselina foliová
- H neboli B₇ - biotin
- P - rutin (bioflavonoidy)¹⁴

- C - kyselina askorbová

Vitaminy rozpustné ve vodě se účastní strukturování a fungování enzymů.

Vitaminy rozpustné v tucích

- A - retinol²⁰
- A (provitamin) - beta-karoten
- D - karciferol
- E - tokoferol
- K - fylochinon

Vitaminy rozpustné v tucích jsou součástí struktury buněčných membrán a umožňují jejich optimální fungování.

Látky podobné vitaminům

- B₁₃ - kyselina lipoová
- B₁₅ - kyselina pangamová
- B₄ — adenin
- B₈ - inositol
- B_t — L-karnitin
- H₁ (PABA) - kyselina paraaminobenzoová
- F - nenasycené mastné kyseliny: linolová, linolenová a arachidonová
- U - metyl-methionin-sulfonium chlorid

Vitamin A1 (retinol) - krásná pokožka a ochrana před infekcemi

Vitamin A obecně příznivě ovlivňuje vývoj mladého organismu, blahodárně působí na tkáň epitelu a na růst a formování kostry. Také vylepšuje schopnost vidění v noci: pokud má tělo normální zásoby vitaminu A, zrak se adaptuje na podmínky okolí a na množství světla do osmi minut, pokud se však zásoby vitaminu sníží až na polovinu, adaptace očím trvá třicet až čtyřicet minut. Vitamin A je kromě toho důležitý pro normální fungování biologických membrán, je zapotřebí především pro štítnou žlázu játra a nadledvinky.

Vitamin A spolu s vitaminem C snižují odkládání lipidů² na cévních stěnách a snižují hladinu cholesterolu v krevním séru. Patří ke skupině vitaminů mládí a **vitality** pomůže nám zůstat dlouho mladý.

Denní dávka vitamínu A je jeden a půl miligramu, přibližně pět tisíc I. U. (jedna mezinárodní jednotka I. U. = 0,3 miligramu, jeden mikrogram = 40 I. U.). Přibližně třetinu tohoto množství by měl tvořit přímo vitamin A a dvě třetiny beta-karoten.

Na zásoby vitamínu A v těle má nepříznivý vliv alkohol (snižuje je), kancerogeny a bismut, ale také jídelniček s malým podílem bílkovin. Při snížení objemu bílkovin z osmnácti procent na pouhá tři procenta zásoby vitamínu A v játrech poklesnou na polovinu. Vitamin A ničí kyslík ze vzduchu, kyseliny a ultrafialové paprsky, rozpadá se také při žluknutí tuků.

Hlavní zdroje vitamínu A: játra, máslo, smetana, sýry, vaječný žloutek a rybí tuk. Při tepelné úpravě potravin vitamín A ničíme.

Beta-karoten

Beta-karoten je nenasycený uhlovodík s oranžovým až nažloutlým pigmentem. Najdeme jej především v plodech a listech květin oranžové barvy. Je spojen s bílkovinou, která je důležitým faktorem jeho chemické stability. Beta-karoten se snadno rozkládá v roztocích, především při ozáření a kontaktu s kyslíkem.

Část karotenu, která se v organismu nepromění ve vitamin A, plní obranné funkce, například snižuje riziko předčasného stárnutí a vzniku nádorových onemocnění.

Nedostatek vitamínu A i beta-karotenu v organismu může být způsoben mnoha příčinami, k nimž patří neplnohodnotná strava, konzumace potravin s nízkým obsahem obou látek, narušené vstřebávání, nemoci vyžadující zvýšený příjem těchto látek, těhotenství, nadměrná fyzická zátěž při sportu a u dětí období intenzivního růstu či pohlavního zrání.

Denní dávka beta-karotenu tvoří přibližně šest tisíc I. U. (0,15 mikrogramu).

Hlavní zdroje vitamínu A i beta-karotenu: šťovík, tykev, mrkev, olej / rakytníku, meruňky, meloun, listová hořčice, baklažány, hlávkové zelí, hlávkový salát, plnotučné mléko, játra rajčata, chřest, čekanka, špenát a vaječný žloutek.

Vitamin D (karciferol) - stavební materiál pro pevnou kostru

Vitamin D je nejdůležitější ze sedmi známých prvků s antirachitickými schopnostmi. Normalizuje proces vstřebávání vápníku a fosforu ze střev a napomáhá ukládání fosforu a fosfátů vápníku v kostech, čímž upevňuje zuby a působí jako prevence proti rachitidě.

Vitamin D je rovněž důležitý pro plynulé fungování buněčných membrán a formování správných vlastností subcelulárních struktur, kupříkladu schopnosti propouštět ionty vápníku a dalších kationů.

Denní dávka vitamínu D dospělých osob i dětí starších tří let je sto I. U. (2,5 mikrogramu), u mladších dětí pak čtyři sta I. U. (deset mikrogramů).

Nedostatek vitamínu D se projevuje na kostře: u dětí je to nemoc z avitaminózy zvaná *rachitida* (nesprávný růst kostí a formování kostry, zpomalený růst), křivé nohy, nesprávné formování kloubů a kostí, zpožděný růst a vývoj zubů, slabá muskulatura a celková apatie. U dospělých zase může vzniknout *osteodystrofie*, onemocnění kostí způsobené poruchou jejich tvorby nebo výživy, a také řídnutí kostí. Osteodystrofií doprovází bolesti žeber, spodní části páteře, bolesti v kříži a v nohou, svalové křeče a svalová slabost, křehké a lehce lámavé kosti.

Přirozené zdroje vitamínu D: ryby, zejména platýs, sardinky, sledě, makrela; vaječný žloutek a také sluneční světlo.

Vitamin E (tokoferol) - hlavní antioxidant a strážce zdravého potomstva

Vitamin E má velký fyziologický význam: příznivě ovlivňuje dlouhověkost a reprodukční funkce organismu. Název *tokoferol* pochází z řečtiny a latiny, *toko* znamená řecky potomstvo a *ferre* je latinsky nésti. Je důležitý pro normální průběh těhotenství a zdravý vývoj plodu, aktivně ovlivňuje tvorbu spermatu.

Při nedostatečném množství vitamínu E se tuky v těle rozpadají. Typickým příznakem tohoto jevu jsou tak zvané stařecké skvrny na rukou, což jsou shluky látek podobných

tukům okysličených volnými radikály a vytvářejících pevné sloučeniny s bílkovinami.

Vitamin E působí preventivně proti poruchám krevního oběhu a v případě vzniklých potíží je léčí, neboť snižuje srážlivost krve a brání vzniku krevních sraženin. Vitamin E kromě toho chrání vitamin A před vlivem volných radikálů; oba pak slouží jako obranný faktor pro zrak a oči, především oční čočky a sítnici.

Tokoferol zvyšuje zásoby některých vitaminů rozpustných v tucích ve vnitřních orgánech, zejména vitaminu A.

Denní dávka dospělého člověka je přibližně dvanáct až patnáct miligramů. K potravinám bohatým na vitamin E patří obilné klíčky, zelená zelenina a rostlinné oleje, ovšem nikoli rafinované, protože při procesu rafinace se dvě třetiny vitaminu E ztrácí. Vhodné jsou rostlinné oleje lisované za studena a nerafinované.

Pokud děti (zejména nedonošené) trpí nedostatkem vitaminu E, projevuje se to zvýšenou popudlivostí, hemolytickou anémií (rozpad erytrocytů) a vodnatelností (varlat). Dospělí lidé s tímto neduhem jsou apatičtí a melancholičtí, trpí neurózou, nejsou schopni se soustředit a snižuje se jim potence.

Přirozené zdroje vitaminu E: arašídové a vlašské ořechy, pšeničné klíčky a olej z nich, lískové ořechy, mandle, slunečnicová semínka, sojový olej, chřest a špenát.

Vitamin K (**fylochinon**) - stavební materiál buněčných membrán

K vitaminům skupiny K patří K1 (fylochinon) a K2 (raenachinon). Označení K tento vitamin získal od slova *koagulate*, jež znamená srážlivost. Vitaminy skupiny K jsou důležité pro procesy srážení krve a dodávání energií organismu.

Nejčastější příčinou avitaminózy vitaminů skupiny K jsou nemoci jater.

Mezi bakteriemi střevní flóry má mimořádný význam bakterie *Escherichia coli* (žije v tlustém střevě), jelikož produkuje vitamin K.

Nedostatek tohoto vitaminu u dětí může mít za následek hu růstu a normálního vývoje či hemofilii. U novoro-

zenců někdy dochází ke krvácení ze střev, pupku a obřezaných oblastí nebo k *hemoragii* (symptomy se objevují už druhý a třetí den po narození). U dospělých se může objevit krev v moči, krvácení v žaludku, krvácení z nosu a z kožních kapilárů, po němž naskákají zdánlivě nevysvětlitelné modřiny a podlitiny.

Přirozené zdroje vitaminu K: Obsažen je v zeleném salátu, kopřivách, **vojtěšce**, růžičkové kapustě, hlávkovém zelí, brokolici, mořských vodních řasách, játrech, chřestu, sýru a špenátu. Při vaření i dalších metodách zpracování se ztrácí jen nepatrná část vitaminu K.

Vitamin **B1 (thiamin)** — **tonikum pro** nervovou soustavu

Vitamin **B1** hraje důležitou roli při výměně bílkovin a účastní se i výměny tuků a syntézy mastných kyselin, které brání tvorbě **jaterních** a žlučových kamenů. **Posiluje** proces přeměny sacharidů na tuky. Při pečení chleba bez použití chemických a alkalických kypřících prostředků se deset až třicet procent tohoto důležitého vitaminu ztrácí. Vitamin B1 působí na funkce trávicích orgánů, zlepšuje motorickou a sekretorní funkci žaludku a urychluje proces vyvádění jeho obsahu a v neposlední řadě normalizuje srdeční činnost. Při nedostatku thiaminu se v mozku tvoří obrovské kolonie odumřelých buněk.

Denní potřeba vitaminu B1 — 1,3—2,6 **miligramu**.

Přirozené zdroje vitaminu B1: pomeranče a pomerančová šťáva, Šunka, hrách, rozinky, brambory ve slupce, pивní kvasnice, celozrnné pečivo, obilné klíčky, hnědá rýže a fazole. Ztrátám vitaminu zabráníte tím, že budete vařit s minimálním množstvím vody nebo páry a vyvarujete se příliš vysokých teplot při tepelném zpracování

Vitamin **B2 (riboflavin)** - **regulátor látkové** výměny

Vitamin B2 je *flavin*, přírodní žluté barvivo vyskytující se v zelenině, bramborách, mléce a **dalších** potravinách. Je také součástí některých enzymů, jež se podílejí na procesu přeměny sacharidů a tuků v energii. Bez vitaminu B2 není možné shromažďování svalové energie: sport a cvičení by tudíž **nemělo** význam, protože namísto pocitu svěžesti a **energičnosti** by přineslo jen další únavu a melancholii.

Vitamin B2 je důležitý pro růst, celkovou látkovou výměnu a další výměnné procesy v organismu a napomáhá správnému štěpení sacharidů. Strava obsahující hodně sacharidů a také tučná jídla zvyšují potřebu organismu ve vitaminu **B2**

Riboflavin má klíčovou důležitost pro zrakové orgány a zlepšuje vidění, zejména noční, adaptaci v noci a ostré vnímání barev.

Denní potřeba - 0,8 miligramu.

Přirozené zdroje vitaminu B2: banány, šunka, celozrnné pečivo, pšeničné klíčky, játra a vejce.

Vitamin PP (**niacin**) - řídí funkce žaludku

Má příznivý vliv na fungování trávicích orgánů a normalizuje sekretomii i motorickou funkci žaludku, a proto je vhodný zejména pro osoby se žaludečními potížemi, poruchou žaludeční sekrece a atonií žaludku. Dále upravuje sekreci a složení žaludečních šťáv a pankreatické šťávy, což se zase hodí diabetikům. Vylepšuje působnost jater a jejich antitoxickou činnost, tvorbu pigmentu a shromažďování **glykogenu**.

Denní dávka vitaminu PP: 6,6 miligramu.

Přirozené zdroje vitaminu PP: arašidy a arašídový olej, bílé kuřecí maso, hovězí játra, pohanka, hrách, brambory, losos, krůtí maso, vepřové maso, platýs, pивní kvasnice, obilné klíčky a sója.

Vitamin B5 (kyselina pantotenová) - pomocník při hubnutí

Vitamin B5 reguluje funkce nervové soustavy a posiluje ji, zlepšuje trávení a působí proti dermatitidě (která bývá právě důsledkem špatného zažívání). Člověk je odolnější vůči stresu a lépe se vypořádá s kritickými situacemi. Kyselina pantotenová je pomocníkem při hojení zánětlivých procesů a nepřímo pomáhá Člověku uchovat si pěknou štíhlou a **zpeplou** postavu. Nedostatek vitaminu B5 má za následek nabírání přebytečných kilogramů.

Kyselina pantotenová je důležitá pro štítnou žlázu, neboť **hormon** produkovaný štítnou žlázou, tyroxin, je nezbytný **ra syntézu** koenzymu A z B5. Ovlivňuje funkci nadledvin

a při jeho nedostatku se narušuje proces syntézy glukokortikoidů.

Vitamin **B5** zpomaluje přirozené opotřebování organismu a brání předčasnému stárnutí, zamezuje tvorbě vrásek, stimuluje srdeční činnost a zlepšuje schopnost koncentrace vědomí. Zlepšuje růst vlasů a obsah pigmentu v nich; je tedy odpovědný za to, zda jsou jimi dostatečně nasyceny.

Denní dávka: pět až deset **miligramů** vyjma množství, které syntetizují mikroorganismy střevní flóry přímo ve střevech.

Přirozené zdroje vitaminu B5: pomeranče, arašidy a arašídový olej, banány, brokolice, hrách, pšeničné klíčky, **plnotučné** mléko, maso všech druhů, játra, hrubá krupice, slunečnicová semínka, čočka a vejce.

Vitamin B6 (pyridoxin) - hlavní bioenergetik organismu

Pyridoxin se účastní mnoha procesů probíhajících v těle, například tvorby enzymů nebo látkové výměny, zejména bílkovinné a tukové. Užívání vitaminu B6 se ukázalo jako velmi účinné při léčbě dermatitidy, především společně s nenasyčenými mastnými kyselinami.

Při nedostatku pyridoxinu v potravě vzniká *tuková infiltrace jater*.

Pokusy na opicích (dlouhodobě dostávaly potravu s nedostatečným obsahem vitaminu B6) prokázaly výskyt aterosklerózy doprovázené anomáliemi koronárních tepen.

Nedostatkem vitaminu B6 mohou trpět ženy užívající antikoncepci: koncentrace pyridoxinu v **těle** se po hodině od užití tablety snižuje o dvacet procent, což ovlivňuje psychiku a způsobuje různé poruchy.

Vitamin **B6** má velký vliv na krvetvorbu a tvorbu kyselin ve žlázách žaludku. Pacienti **s** nedostatečnou kyselostí by měli vědět, že vysoký podíl vitaminu B6 v potravě zvyšuje kyselost a podporuje tvorbu **žaludečního** sekretu.

Denní dávka: jeden a půl až tři miligramy.

Přirozené zdroje vitaminu B6: banány, šunka, pohanka, hrách, zelí, kapusta, brambory ve slupce, krevety, losos, kuřecí maso, pивní kvasnice, pšeničné klíčky, hovězí játra, slunečnicová semínka, sója, tvaroh, líska, čočka.

Potraviny obsahující vitamin B6 nevařte ve velkém množství vody.

Vitamin H (biotin) - ochránce nervové tkáně

Vitamin H reguluje fungování nervů a nervové soustavy včetně trofických funkcí nervů. Podle některých výzkumů se biotin podílí na tukové výměně v organismu. Denní dávka je 0,15–0,3 miligramů a bývá uspokojena buď příjmem potravy obsahujícím tento vitamin, anebo produkcí střevní flóry během biosyntézy.

Přírodně zdroje vitaminu H: arašídový olej, banány, hnědá rýže, hrách, čočka, houby, losos, makrela, máslo, sýry, mandle, vlašské ořechy, plnotučné mléko, maso, oves, otruby, ovesná kaše, játra, pивní kvasnice, sója.

Vitamin Bc (kyselina foliová) - ochraňuje před vrozenými **vývojovými** vadami

Foliová kyselina působí především na mozek a nervovou soustavu, je mimochodem důležitou složkou mozkomíšního tekutiny.

Vitamin Bc chrání nenarozené dítě v matčině lůně, stimuluje a reguluje krvetvorbu a zvyšuje počet leukocytů v krvi; hladinu cholesterolu v krvi naopak snižuje.

Denní dávka - asi dvě stě mikrogramů. Není lehké uspokojit potřeby organismu, protože kyselina foliová se v potravinách vyskytuje jen v minimálních množstvích a navíc je velmi choulostivá na tepelné zpracování. Naštěstí si tělo umí poradit a případný nedostatek kryje z vlastní produkce: pokud střevní flóra funguje normálně, je schopna vitamin Bc syntetizovat.

Přírodně zdroje vitaminu Bc: banány, luštěniny, pšeničné klíčky, zelená listová zelenina, petrželová nať, růžičková kapusta, hlávkové zelí, cibule, pórek, pивní kvasnice, řepa, chřest, telecí játra, čekanka, citrusové ovoce a šťáva z nich, čočka.

Vitamin B12 (cyanokobalamin) –základní stimulátor **krvetvorby**

Vitamin B12 má silné **antianemické** účinky a **příznivě ovlivňuje** metabolismus a další výměnné procesy v organismu. Rodiče by si měli pamatovat, že vitamin B12 u dětí **sti-**

muluje růst a vylepšuje jejich celkový stav. Jeho **nedostatek** způsobuje nervové poruchy v psychické oblasti a dysfunkce nervových svalů.

Denní potřeba je celkem nízká, jen 3 mikrogramy. **Ně-**kteří vědci jsou přesvědčeni, že cyanokobalamin je obsažen výhradně v živočišných potravinách, kupříkladu játrech, sardinkách, sledích atlantických, nízkotučném tvarohu, kuřecím a hovězím maso či vejcích. Lékaři přírodní medicíny zase věří, že si tělo dokáže vyprodukovat vitamin B12 samo za pomoci střevní flóry z kobaltu, obsaženého v přijímané potravě.

Přírodně zdroje vitaminu B12: hovězí maso, játra, jätrový salám, makrely, sardinky, sledě, plnotučné mléko, mléčné výrobky, sýry švýcarského typu, vejce.

Vitamin C (kyselina askorbová) - univerzální tonikum **životaschopného organismu**

Vitamin C hraje v organismu důležité biologické role: **okysličuje** a regeneruje. Pro organismus je nepostradatelný, protože je bezprostředně spojen s výměnou **bílkovin**. Při nedostatku vitaminu C organismus hůře využívá přijímané bílkoviny a jeho potřeba vzrůstá.

Molekuly vitaminu C pod mikroskopem vypadají jako různobarevné lampičky. Jsou ovšem tak jednoduché, že snadno proniknou do krve hned po přijetí potravy už v ústech skrze **sliznici** dutiny (například když jíme pomeranč nebo citron). Nehledě na svou jednoduchost však plní dvě důležité funkce: posilují imunitní systém a blahodárně ovlivňují psychiku. **Kromě** toho má vitamin C obdobně jako vitamin E antioxidační vlastnosti.

Denní dávka: šedesát až sto miligramů. Organismus kuřáků vstřebává vitamin C mnohem hůř než **nekuřáků**,^a proto trpí jeho nedostatkem i v případě, že jej konzumují v dostatečném množství. Pokud střevní flóra zdegeneruje, **ničí** vitamin C ještě před tím, než se dostane do krve. Při správném rozmělnění potravy se slinami v ústech nebudou ztráty vitaminu C tak vysoké.

Přírodně zdroje vitaminu C: citrony, citrusové ovoce a **šťávy** z něj, brokolice, růžičková kapusta, hlávkové zelí,

lesní jahody, řeřicha, petrželová nať, kopr, sladká i hořká paprika, šípky, rajčata, černý rybíz, špenát.

Některá doporučení, která vám umožní snížit ztráty vitamínu C v potravinách a získat pro organismus jeho maximum:

- Jezte **hodně** syrové zeleniny.
- Pokud ji vaříte, pak minimálně, nerozvařujte zeleninu úplně.
- Hodně pijte čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny.
- Zkraťte dobu vaření potravy.
- Vařte v minimálním množství vody.
- Neskladujte jídlo dlouho při pokojové teplotě, po uvaření ihned konzumujte.

Vitamin P (rutin) - strážce krevních cév a vlasečnic

Vitamin P představuje skupinu biologicky aktivních látek známých pod názvem *bioflavonoidy*. V současné době jich známe kolem pěti set druhů a všechny jsou rostlinného původu; v živočišných tkáních zatím objeveny nebyly.

Vitamin P působí nejvíc v krevních cévách a vlasečnicích, snižuje propustnost cévních stěn, zabraňuje jejich lomivosti a křehkosti a celkově je posiluje a upevňuje.

Denní dávka vitamínu P nebyla dosud přesně zjištěna, množství se určuje ve vztahu k vitamínu C: orientačně tvoří polovinu množství přijaté kyseliny askorbové²³.

Přirozené zdroje vitamínu P: černý rybíz, klikva, višně, třešně a angrešt.

Látky podobné vitaminům

Kromě lipofilních a hydrofilních vitaminů existuje ještě jedna skupina zvaná *látky podobné vitaminům*. Disponují mnoha vlastnostmi, které přísluší i vitaminům, ale na druhou stranu některé funkce vitaminů neplní. Přesto jsou považovány za nepostradatelné prvky pro život a jejich nedostatek vyvolává závažné zdravotní potíže.

Povíme si něco o těch nejdůležitějších z nich.

Vitamin B13 (kyselina **lipoová**)

Kyselina lipoová pomáhá buňkám organismu dýchat - zúčastňuje se tak získávání energie a působí jako detoxikační činidlo.

Blahodárně působí na játra: upravuje jejich činnost a urychluje regeneraci **jaterních** buněk. Podle některých údajů také ovlivňuje těhotenství a normální vývoj plodu.

Denní dávka: půl až jeden a půl gramu.

Přirozené zdroje vitamínu B13: pивní kvasnice, játra, mléčné výrobky, ovoce.

Vitamin **B15** (kyselina pangamová)

Zlepšuje dýchání tkání, takže lépe využívají kyslík, a účastní se a stimuluje procesy oxidace. Je proto vhodným lékem při akutní i chronické intoxikaci organismu, napomáhá při vylučování škodlivých látek a prodlužuje životnost buněk. Denní dávka nebyla zjištěna.

Přirozené zdroje vitamínu B15: **semena**, kvasnice, obilniny, hnědá rýže, otruby.

Vitamin B4 (adenin) - hlavní ochránce jater

Má *lipotropní* efekt: urychluje trávení a využívání tuků v organismu. Podílí se na procesu syntézy **fosfolipidů** v játrech a rychle je zbavuje mastných **kyselin**. Při nedostatku vitamínu B4 vzniká tuková infiltrace jater.

Kromě toho ovlivňuje proces výměny bílkovin či tuků a neutralizuje vliv některých škodlivých látek. Je také účinným preventivním prostředkem proti ateroskleróze.

Denní dávka přesně nebyla zjištěna, některé zdroje uvádějí půl až tři gramy.

Přirozené zdroje vitamínu B4: arašídy, pšeničné klíčky, **všechny** druhy zelí a kapusty, ovesná kaše, telecí játra, rýže, sója, tvaroh, čočka, vaječný žloutek.

Vitamin **B8** (inositol)

Inositol má rovněž lipotropní a k tomu sedativní účinek a také stimuluje motorní funkci zažívacího traktu.

Denní dávka: jeden až jeden a půl gramu.

Přirozené zdroje vitamínu B8: dýně, zelí, mrkev, brambory, řepa, rajčata, jahody, ale nejvíc ho obsahují pšeničné klíčky.

Vitamin Bt (**L-karnitin**)

Je potřebný pro hladký průběh svalových funkcí i normální fyziologický stav svalů. Denní dávky nebyly zjištěny, hlavními zdroji je maso a masné výrobky.

Vitamin U

Je vhodný jako podpůrný lék při léčbě žaludečních a peptických vředů. Upravuje žaludeční činnost a stimuluje regeneraci trávicích buněk. Je předepisován při chronické gastritidě a může se užívat i dlouhodobě několik měsíců, protože na rozdíl od metioninu nemá negativní vliv na játra a nezpůsobuje jejich ztuhnutí. Při dlouhodobém vaření se vitamin U z potravin ztrácí.

Přirozené zdroje vitamínu U: zelí, řepa, petržel.

Proč jsou umělé vitaminy škodlivé

Zda budou vitaminy pro tělo aktivní a užitečné, to závisí na bílkovinném přenašeči, bez něhož jsou neefektivní.

Dodáváme-li do organismu vitaminy v umělé podobě, mění se z organické formy na krystalickou, jež je v podstatě anorganická a nevstřebává se. Mnozí lidé, kteří někdy užívali různé umělé vitaminové preparáty s tím mají praktické zkušenosti; moč se jim obarvila podle barvy těchto vitaminů a přijala i jejich charakteristický zápach. Místo abychom se uzdravovali, zatěžujeme játra a ledviny a narušujeme **přirozenou** látkovou rovnováhu organismu. Namísto uspořádaných struktur vnášíme do těla chaos.

Přirozené vitaminy se začínají vstřebávat už dvě a půl minuty po užití, zatímco umělé potřebují minimálně dvě **hodiny** – to je doba, během níž se dokáží spojit s bílkovinou.

Při nadbytečném užívání přirozených vitaminů se o ně postarají bakterie našeho organismu: vše přebytečné rozloží a posléze vyloučí ven. A vůbec, **předávkování** přirozenými vitaminy vlastně ani není ze své podstaty možné.

Zdalipak má užívání přirozených vitaminů také vedlejší účinky?

V případě silné detoxikace organismu někdy na rukou a na ramenech vyskočí vyrážka, jíž se však nemusíte bát, protože to není alergie. Vysvětlení **je** jednoduché: po dlouhá léta se ve vašem organismu shromažďovaly toxiny a jakmile jste s nimi začali bojovat pomocí přirozených **vitaminů**, daly se prostě do pohybu. Část se vyloučila normální cestou, tedy do záchodové mísy, další část ústy a zbytek kůží. Během jednoho až dvou týdnů se však pokožka zahojí.

Nastudoval jsem různé lékařské zdroje a podle nich sestavil tabulku symptomů, které svědčí o nedostatku toho či onoho konkrétního vitamínu. **Zjistíte-li**, jaký **vitamin** vám chybí a jaké komplikace vám to přináší, můžete zvolit **odpovídající** stravu a **všechny** nedostatky a poruchy odstranit.

Tabulka č. 1: Příznaky nedostatku vitaminů

| Vitamin | příznak jeho nedostatku |
|--------------|--|
| Kůže | |
| A | bledá a suchá pokožka, rohovatění vlasových folikul, tvorba uhrňů a jiné hnisavé vyrážky |
| Beta-karoten | ekzém |
| D | zvýšená potivost |
| B2 | vysušený organismus, zmodralé rty, zánět rtů (chelitida), angulární stomatitida (zánět ústních koutků), strupy a trhliny v koutcích rtů; seboroická dermatitida ²⁵ (seboroický ekzém) |
| PP | suché a bledé rty, erythema na hřbetě rukou a na krku, loupání, nadměrné ztluštění a rohovatění kůže (hyperkeratóza), pigmentace |
| B3 | záněty na pokožce - dermatitida |
| B6 | i suchá seboroická dermatitida (seboroický ekzém), zánět rtů (chelitida), zánět jazyka (glositida) |
| H | šupinatá dermatitida |
| C | namodralé zbarvení kůže a sliznice rtů, uší a nehtů (cyanóza), bledá a suchá kůže |
| Vlasy | |
| A | j suché a bez lesku |
| B3 | ztráta přirozené barvy |
| H | vypadávání |
| C | j rohovatění vlasových folikul |
| Nehty | |
| A | lámavé a vyčerpané |

| | |
|-------------------------|--|
| A | Oři |
| | zánět spojivek (konjunktivitida), zánět očních víček (blefaritida), světloplachost, noční slepota |
| B2 | zánět spojivek (konjunktivitida), zánět očních víček (blefaritida), světloplachost |
| B5 | zánět spojivek (konjunktivitida) |
| Jazyk | |
| B2 | suchý a ostře červený |
| PP | povleklý, oteklý, pokrytý rýhami a trhlinami, suchý, ostře červený |
| Kosti a zuby | |
| D | deformace hrudního koše a páteře, krvácivost zubů |
| Dýchací soustava | |
| A | časté rýmy a záněty nosní sliznice (rinitida), zánět průdušek (bronchitida), zánět plic (pneumonie) |
| D | časté nemoci dýchacích cest |
| B1 | dýchavičnost |
| Krev | |
| K | horší srážlivost krve |
| B2 | snížení množství leukocytů v krvi, zhoršení tonusu vlásečnic a jejich funkční poruchy |
| B5 | chudokrevnost |
| C | krvácivost dásní |
| Trávicí soustava | |
| A | sliznice orgánů trávicího traktu se mění, a v důsledku toho se objevují dyspeptické obtíže, porucha vylučování žaludečního sekretu, sklon k zánětu žaludku (gastritida) a střev (kolitida) |

| | |
|-------------------------|--|
| B: | trávicí orgány (zejména játra) špatně fungují, porucha vylučování žaludečního sekretu |
| PP | špatně fungují střeva, častý nebo neustálý průjem |
| B5 | ztučnění jater, nežádoucí projevy ve střevech |
| B4 | cyrhóze jater a vznik nekrotických ložisek |
| B1 | zácpa, ztráta chuti k jídlu |
| Nervová soustava | |
| B1 | rychle nastupuje psychické vyčerpání, porucha periferních nervů končetin, zejména dolních |
| PP | neurastenický syndrom - nervozita, podrážděnost, nespavost, deprese, pocit útlumu, zpomalená reakce; neurosvalová únava |
| B5 | poruchy nervové soustavy - křeče, škuby, v horším případě paralýza nebo paréza; porucha nervové trofiky ²⁶ |
| B6 | potíže neurastenického a psychického charakteru, deprese, podrážděnost, nespavost, hysterie a další |
| C | nervozita, náchylnost ke stresu |
| B4 | porucha tukové výměny v nervových tkáních, játrech, ledvinách a srdečním svalu. Nedostatek prvku může vyvolat [i] nádorové onemocnění |
| Ledviny | |
| A | epitel v ledvinách a močovodech se mění, zánět ledvinné pánvičky (pyelitida), zánět močových cest (uretritida), zánět močového měchýře (cystitida) |

| | |
|-------------------------------|---|
| Celkový zdravotní stav | |
| D | celková slabost , podrážděnost |
| E | svalová slabost |
| P | celková slabost |
| B1 | rychlá psychická a fyzická únava , svalová slabost , únava při chůzi ; při vyšetření pohmatem jsou svaly na lýtku bolestivé |
| Pohlavní funkce | |
| A | změny a rohovatění epitelu dělohy a pochvy |
| Beta-karoten | oslabení funkce pohlavních hormonů |
| E | zhoršení pohlavní funkce |
| Předčasné stárnutí | |
| Beta-karoten | předčasné stárnutí, nádory |
| B6 | procesy stárnutí probíhají intenzivněji |

Minerální látky

Co se stane, budete-li jíst jídlo bez obsahu minerálů, přestože ve všem ostatním odpovídá požadavkům na stravování? Pomalá smrt hladem. Nedostatek solí v organismu vám zcela rozladí zažívám.

E E Erisman

Minerální látky se nacházejí ve všech tkáních lidského organismu, jsou součástí veškerých enzymů a hormonů. Obdobně jako vitaminy se i minerály účastní procesů tvorby energie a růstu i regenerace organismu. Bez minerálních látek by žádné fermentační procesy v organismu nebyly možné.

Minerální látky se do organismu dostávají spolu s potravou a vodou. Jsou však v těle roztríděny nerovnoměrně, v různých složení a množstvích: některé by se daly vážit na gramy, jiné se vyskytují v miniaturních dávkách. Skladba minerálů v těle a jejich zastoupení v tkáních se mění s přibývajícím věkem. V období intenzivního růstu jich je v těle nejvíce a jejich objem se zvyšuje, ovšem tento nárůst se k sedmnácti až dvaceti letům věku postupně zpomaluje nebo i zastaví.

Skladba minerálů v dospělém organismu o hmotnosti sedmdesát kilogramů

| Minerál | hmotnost v gramech | podíl v procentech |
|---------|--------------------|--------------------|
| Vápník | 1510 | 2,2 |
| Fosfor | 840 | 1,2 |
| Draslík | 245 | 0,35 |
| Síra | 105 | 0,15 |
| Chlor | 105 | 0,15 |
| Sodík | 105 | 0,15 |
| Hořčík | 70 | 0,1 |
| Železo | 3,5 | 0,005 |
| Zinek | 1,75 | 0,0025 |
| Měď | 0,07 | 0,00011 |

Fyziologický význam jednotlivých prvků spočívá v tom, nakolik se podílí na následujících procesech a jevech.

- Struktura a funkcích většiny **fermentačních** procesů a systémů organismu.
- V plastických procesech a stavbě tkám organismu (v prvé řadě kostní), jejichž nejdůležitějšími komponenty jsou fosfor a vápník.
- Na udržení kyselohydrogenionové rovnováhy organismu.
- Podporování normální skladby solí v krvi a ve struktuře prvků, z nichž se tvoří.
- V procesu výměny vody a solí.

Největší význam mají minerály pro udržení **kyselohydrogenionové rovnováhy**, která je důležitá pro stabilitu vnitřního prostředí organismu.

Výzkumy prováděné v Ústavu gerontologie prokázaly, že hlavní příčinou **acidózy**, posunu vnitřního prostředí organismu směrem ke kyselému, je konzumace potravy složené především ze živočišných tuků a bílkovin. Nejvíce se tato porucha projevuje u lidí staršího **věku**.

Mnoho potravin bylo zkoumáno z hlediska obsahu minerálních látek a zjistilo se, že některé obsahují převážně takové **minerální** prvky, jež v organismu vyvolávají posuny

směrem ke kladnému náboji (kationty), zatímco jiné k zápornému náboji (anionty). Potraviny bohaté na kationty jsou alkalické a potraviny bohaté na anionty kyselé. Pro organismus je nesmírně důležité uchovat si rovnováhu mezi kyselým a alkalickým, ovšem to není jednoduché, protože různé potraviny na něj působí různě: některé podporují kyselost a jiné zase alkaličnost. Proto bylo nutné minerály obsažené v potravinách nějakým způsobem rozdělit na kategorie.

Dlouholetý výzkum potravin dokázal, že hlavním zdrojem minerálů je rostlinná strava, ovoce a především zelenina (aktivní a rychle vstřebatelné minerály pak obsahuje čerstvé ovoce a zelenina).

Obilniny a luštěniny se v zažívacím traktu rozpadají a vytvářejí druhotné produkty se slabě kyselou reakcí, ale také dodávají tělu spoustu hodnotných živin a při procesu látkové výměny neprodukují škodliviny (ty se tvoří hlavně po potravinách živočišného původu).

Živočišné produkty s výjimkou plnohodnotného čerstvého mléka a rafinovaných potravin a výrobků z pšeničné mouky, vytvářejí vedlejší produkty se slabě kyselou reakcí.

Nyní vás seznámím s biologickou rolí nejdůležitějších minerálů ve správném stravování.

Vápník

Vápník je pátý nejrozšířenější prvek v lidském těle, před ním jsou uhlík, kyslík, vodík a dusík. V normálním organismu se nachází přibližně tisíc dvě stě gramů vápníku, z toho je devadesát devět procent soustředěno v kostech a zbytek obsahují zuby, nehty a vlasy. Minerální komponenty kostní tkáně se neustále obnovují, čímž vlastně bez přestání probíhají dva procesy: pohlcování kostní hmoty doprovázené uvolňováním vápníku a fosforu do krve a ukládání solí fosforu a vápníku v kostech. Dětem ve stadiu růstu se kostra obměňuje každý rok nebo dva roky, dospělým pak každých deset až dvanáct let.

Vápník také neutralizuje škodlivé kyseliny. Čím méně potravin s kyselou reakcí jídelníček obsahuje (patří sem

maso, sýry, bílé pečivo, rafinovaný cukr a živočišné tuky), tím méně vápníku organismus potřebuje.

I buněčná **jádra jsou** tvořena z vápníku, respektive tento prvek patří mezi důležité jaderné komponenty. Je využíván při tvorbě mezibuněčných **spojení a** slepování buněk během tvorby tkání.

Vápník ovlivňuje tonus cév, protože působí na hladké svaly cévních stěn, reguluje stahování a uvolňuje kosterní svaly. Jestliže sodík zadržuje vodu v organismu, vápník působí naopak - napomáhá vylučování solí těžkých kovů a radionuklidů spolu s vodou. Kromě toho má i silné antioxidační a antistresové účinky.

Pro organismus je opravdu zásadně důležitý a jeho nedostatek podle vědeckých průzkumů v organismu vyvolává až tři sta druhů různých poruch a abnormalit!

Vyjmenujeme si jen ty nejzávažnější z nich:

- porucha růstu u dětí
- měknutí **lebečních** kostí, v důsledku čehož se proporce lebky mohou rachiticky změnit
- zploštění pánevních kostí a **změna** rozměrů (příčných), což může mít těžké následky při porodu
- zkřivení páteře a kostí dolních **končetin**
- vysoká potivost, **podrážděnost**, předčasné vypadávání vlasů, mdlá barva vlasů
- časté alergické vyrážky na kůži
- narušený růst **zubů**, předčasné poškození zubní skloviny
- špatná **srážlivost** krve, časté a dlouhotrvající krvácení
- časté modřiny na těle, důsledek krvácení z vlasečnic tkání
- u osob staršího věku **řidnutí** kosti (**osteoporóza**) a následná zvýšená lámavost kostí
- u mladých lidí křeče svalů na **lýtkách** dolních končetin
- Časté zácpy

Denní dávka vápníku se **mění** s přibývajícím věkem a průměrně tvoří asi **800 miligramů**, u kojících matek tisíc

pět set miligramů a u dětí předškolního věku do šesti až sedmi let tisíc dvě stě miligramů.

Až donedávna panovalo přesvědčení, že nejlepším zdrojem vápníku je mléko a sýr, což však moderní výzkumy neprokázaly: mléko má sice hodně vápníku, ale ten je pro organismus cizorodý. Sice jej dokáže vstřebat, ale musí na to vynaložit hodně energie a také část vlastních zásob vápníku. Sýr je zase uměle upravenou potravinou nasycenou tuky, solí a barvivy, a proto jej nemůžeme pokládat za základní zdroj vápníku. Tím jsou zejména přirozené naturální potraviny.

Přirozené zdroje vápníku: rybí játra, mořské produkty, syrový vaječný žloutek, luštěniny, zelí, celer, tvaroh, meruňky, rybíz, hrozný vína, pomeranče, ananas, petržel, Špenát. Všechny jmenované zdroje obsahují zároveň i fosfor a vitaminy C, D a E.

Hořčík

V lidském organismu se nachází dvacet pět gramů hořčíku, především v některých důležitých životních orgánech: mozku, brzlíku, nadledvinách, pohlavních žlázách, červených krvinkách a svalech. Hořčík má vliv na uvolňování svalů, rozšiřuje cévy, stimuluje střevní peristaltiku a zvyšuje vylučování žluči.

Když se tělu nedostává hořčík, v ledvinách mohou započít degenerativní změny a nekrotické jevy, při nichž se zvyšuje obsah vápníku ve stěnách velkých cév srdečního a kosterního svalu, takže ztuhnou a ztratí elasticitu. Kdo si chce vypěstovat pružné tělo a zvýšit pohyblivost, měl by přehodnotit svůj jídelníček s ohledem na příjem organického hořčíku.

Pro srdce je ze všech minerálů nejdůležitější právě hořčík. Lékaři v cizině si všimli, že organismy lidí, kteří zemřeli na infarkt myokardu, měly v zasaženém místě o čtyřicet procent méně hořčíku než v srdci zemřelých zdravých lidí, kteří se stali oběťmi nehod.

Denní dávka hořčíku: Čtyři sta miligramů.

Přirozené zdroje hořčíku: banány, pšeničné klíčky, zelená listová zelenina, platýs, kapr, mořský okoun, sledě, makrela, treska, krevety, mandle, mléčné výrobky a celozrnný chléb.

Vysoký výskyt hořčíku v listové zelenině vysvětlíme tím, že tento minerál patří k základním prvkům v chlorofylu obdobně jako železo v hemoglobinu.

Draslík a sodík

V lidském organismu je obsaženo kolem sto čtyřicet gramů draslíku a z toho je 98,5 procenta soustředěno uvnitř buněk. Draslík má vliv na vnitrobuněčnou výměnu a převládá v buňkách nervové a svalové tkáně i v červených krvinkách. Sodík se zase nachází v krevní plazmě a mezibuněčné tekutině (mimo buňky).

Draslík je mimořádně důležitý pro správné fungování svalů (zejména srdečních) a vytváří chemické přenašeče impulsů od nervové soustavy k činným orgánům (podílí se na nervově-svalovém přenosu).

Nejvhodnější poměr sodíku a draslíku je jedna ku dvaceti. Je-li rovnováha vychýlena ve prospěch sodíku, ztěžuje to buněčné dýchání, obranné síly organismu slábnou a tvořivé procesy v těle zpomalují, při zvyšování koncentrace draslíku jsou životní procesy intenzivnější a zdraví organismu se lepší. Ale nic se nesmí přehánět, jinak si člověk vyléčí jednu nemoc a užene si další.

Denní dávka obou prvků: tři až pět gramů.

Přirozené zdroje draslíku a sodíku: nejvíce draslíku bylo objeveno v pomerančích, špenátu, rozinkách, čerstvých a sušených meruňkách, banánech, pečených bramborách.

Fosfor

Fosfor je *metaloid*, to znamená, že působí jako *okysličovadlo* i jako *odkysličovadlo* v závislosti na vnějších podmínkách - a díky této vlastnosti možná patří k nejrozšířenějším prvkům živočišných organismů i rostlin.

Lidský organismus obsahuje asi šest set až devět set gramů fosforu, především v kostech (do 86 procent). Rozložení fosforu v organismu zdravého člověka je následující:

celkové množství sedm set osmdesát gramů, z toho v kostře **sedm** set gramů, ve svalech padesát gramů a ve tkáňových tekutinách a orgánech třicet gramů. Denní příjem v potravě a nápojích - 1,2-1,4 gramu.

Fosfor je důležitý pro správnou činnost nervové soustavy. Výměna fosforových sloučenin je spojena s celkovou látkovou výměnou a výměnou tuků a bílkovin. Fosfor se účastní výměnných procesů probíhajících v membránách nitrobuněčných systémů a ve svalech (i srdečním). Organické sloučeniny fosforu jsou důležité pro energetické zásobování životních procesů. Fosfor okyseluje moč a snižuje pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů.

Denní dávka fosforu: jeden až dva gramy.

Člověk během dne užije v průměru 2940 miligramů fosforu, nejvíc v mléce a mase (550 miligramů), drůbežím mase (380 miligramů), rybím mase (350 miligramů), chlebu (205 miligramů) a zelenině (140 miligramů): Následně **pak** močí vyloučí šedesát až šedesát pět procent z tohoto množství.

Přirozené zdroje fosforu: kaviár jeseterovitých ryb (594 miligramů na sto gramů produktu), fazole (504 miligramů na sto gramů produktu), vaječný žloutek (470 miligramů na sto gramů produktu), sýry (od 390-460 miligramů na sto gramů produktu), hovězí játra (316 miligramů na sto gramů produktu), ovesná kaše (322 miligramů na sto gramů produktu), pohanková kaše (297 na sto gramů produktu), kakao, vlašské ořechy, dýně.

Síra

Síra je stavebním prvkem (strukturálním komponentem) některých aminokyselin a také inzulínu, dokonce se podílí na jeho tvorbě. Sloučeniny síry se účastní tvorby kolagenu, který je základem vláknitých tkání, kůže, vlasů, kostí a nehtů.

Nedostatek síry v organismu způsobuje bolestivost kloubů a zvyšuje hladinu cukru a tuků v krvi. Někteří lidé mají na síru a produkty s obsahem síry alergii: je třeba omezit **jejich příjem**, užívat oddělené a potravu vždy důkladně rozkousat. Denní dávka: přibližně jeden gram.

Přirozené zdroje síry: všechny druhy masa, vaječný žloutek, cibule, česnek, fazole a chřest.

Chlor

Fyziologický a biologický význam chloru spočívá v tom, že reguluje **osmotický** tlak v buňkách a tkáních, upravuje výměnu vody v organismu a účastní se procesu tvorby kyseliny solné ve žlázách žaludku.

Běžné potraviny zcela kryjí denní spotřebu chloru.

Uvedli jsme sedm **nejrozšířenějších** prvků v organismu, jež se vyskytují v různých orgánech a tkáních. Nyní se budeme věnovat prvkům, které se hromadí jen v určitých orgánech v těle: například zinek v pohlavních orgánech, slinivce břišní a hypofýze, jód ve štítné žláze, měď v játrech, nikl ve slinivce břišní, lithium v plicích, **stroncium** v kostech či chrom a mangan v **hypofýze**.

Železo

Železo je životně důležitou minerální látkou, neboť jen díky němu můžeme dýchat (**potřebujeme je k** tvorbě červených krvinek). Je součástí hemoglobinu, krevního barviva rozvádějícího kyslík do tkání celého těla a odvádějící oxid uhličitý; dále červeného svalového barviva (myoglobinu) a některých enzymů. Je přímo složkou dýchacího pigmentu a zabezpečuje přenos kyslíku a kysličníku uhličitého k plícím, stimuluje funkci krvetvorných orgánů.

Železo se vyskytuje i v mnoha bílkovinách a enzymech organismu, kontrolujících velké množství životně důležitých procesů, **například** výměnu cholesterolu, detoxikaci jedovatých látek v játrech, krvetvorbu, syntézu DNA, reakci imunitního systému na virové nebo bakteriální infekce, oxidačně redukční reakce, energetickou **výměnu** v buňkách či tvorbu volných radikálů ve tkáních organismu.

Denní dávka železa: deset až osmnáct miligramů, ovšem ^u starších lidí se spotřeba snižuje, zatímco u dětí narůstá ^s věkem a závisí na objemu přijaté potravy. Chudokrevnost ^{je} celosvětový zdravotní problém a bohužel **postihuje** nejvíc zranitelnou část obyvatelstva: ženy v plodném věku a malé

děti i naši předkové se s ní potýkali a sestavili své vlastní recepty k jejímu předcházení - například extrahovali železné pruty v **červeném** víně anebo do jablek zapíchovali kovové **šroubky**. Každopádně si byli vědomi významu železa pro **organismus** a předpokládali, že tento prvek je zodpovědný za správné fungování některých životních procesů.

Ovšem pokud se člověk stravuje způsobem, který je naší **době** běžný, tedy především konzumuje vařená jídla a rafinované potraviny, tělo vstřebává jen tři procenta z celkového množství železa, jež se s potravou dostane do těla. Existují však rozdíly mezi muži a ženami a také mezi různými věkovými skupinami.

Přirozené zdroje železa: fazole, ovesná a pohanková kaše, petrželová nať, hlávkové zelí, sušené ovoce - meruňky, hrušky, jablka, hovězí játra, měkkýši, houby, kakao, ty-mián a vaječný žloutek.

Seznam potravin, které ztěžují vstřebávání železa: mléko, sýry, čaj, káva, špenát, otruby, celozrnný chléb (ale chleba s obilnými kličky se hodí, protože má blíž k zeleným rostlinám než ke škrobovité stravě).

Umělé preparáty se železem nedoporučují, protože jsou toxické, špatně se vstřebávají a mohou se v organismu ukládat.

Doporučená dávka spotřeby železa v potravě: pro muže deset miligramů a pro ženy patnáct miligramů (huře je vstřebávají, přibližně deset patnáct procent).

Nejlepšího pohlcování tohoto veledůležitého prvku dosáhnete při souběžném užívání potravin bohatých na železo a zelené zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C.

Zinek

< celkové množství zinku v organismu je 1400–2400 miligramů. Je rovněž nepostradatelným stopovým prvkem pro **organismus** a jeho nejvyšší koncentrace byla zjištěna v **hypofýze**, slinivce břišní, sítnici očí, pohlavních žlázách, játrech, **kostře**, nehtech a vlasech, ale také v krvi, přičemž osmdesát procent je soustředěno v erytrocytech nebo v buněčných **játrech** a mitochondriích. Zbýlých dvacet procent celkového

zinku se nachází v kostních tkáních, kde se udržuje mnohem lépe než v měkkých tkáních a také se jimi vstřebává mnohem rychleji než například vápník.

Zinek je také součástí více než osmdesáti enzymů a podílí se na fungování nejméně dvou set enzymových systémů. Kromě toho ovlivňuje průběh základních životních procesů v buňkách, orgánech a tkáních: krvetvorbu, regulaci buněčného **dělení**, syntézu nukleových kyselin, trávicích enzymů a bílkovin v játrech, tvorbu inzulínu a pohlavního hormonu testosteronu, růst vlasů a nehtů, celkový růst a vývoj organismu, hojení ran, buněčnou energetickou výměnu a oxidačně redukční reakce.

Denní dávka **zinku** je patnáct miligramů pro muže a dvacet miligramů pro ženy, **při** onemocnění se může zvýšit na dvacet pět miligramů.

V živočišných **tkáních** je mnohem vyšší koncentrace **zinku** než v rostlinných. Mimochodem nejvyšší hladina tohoto prvku byla objevena v tkáních mořských živočichů, sledích, hovězích játrech a mase.

Přirozené zdroje zinku: kromě výše uvedených mořských plodů a masa jsou to dýňová a slunečnicová semínka, vlašské ořechy, luštěniny, houby a obilniny, ovesná a pohanková kaše.

Křemík

V lidském těle o hmotnosti sedmdesáti kilogramů bychom našli jen asi 2,1 gramu křemíku, především v pojivových tkáních, kůži, vlasech a oční čočce. Když organismus trpí nedostatkem křemíku, začne si ho odebírat, kde se dá, především v nejvíc elastických tkáních - cévních stěnách. Proto existuje přímá souvislost mezi aterosklerózou a nárůstem deficitu křemíku.

Křemíkové sloučeniny působí ve výměnných procesech organismu jako silné katalyzátory oxidačně redukčních procesů, v jejichž důsledku vznikají další složky nezbytné pro tvorbu hemoglobinu. Křemík podporuje silný **energoinformační** potenciál organismu a udržuje zdraví bioenergetického **těla** i jemných struktur životního pole.

Zajímavá **skutečnost** vyšla najevo při výzkumu zlome-
tin v místě srůstu kostí po zlomenině se vyskytuje neoby-
čejně vysoká koncentrace křemíku, převyšující až dvě stě
šestnáctkrát běžnou normu! Naproti tomu na třetí den po
úraze doprovázeném zlomeninami kostí se obsah tohoto
prvku v krvi rapidně snižuje.

Křemík je důležitý i jako preventivní prostředek proti
řidnutí kostí: někteří vědci jsou přesvědčeni, že po úpravě
procesu výměny křemíku v organismu se upevní také vápník
a fosfor v kostech, čímž se předchází osteoporóze.

Denní dávka křemíku je 20–30 miligramů. Běžně se kře-
mík dostává do organismu trávicí soustavou a plícemi.

Přirozené zdroje křemíku: zelená paprika, obilniny, krupi-
ce, brambory ve slupce, řepa, zeleň listová, ředkev, ředkvičky,
rebarbora, cibule, topinambur, minerální vody, kuřecí kůže.

Měď

Měď je v lidském organismu jen velmi málo, kolem 0,07
gramu, ale je důležitá, neboť se společně se železem podílí na
tvorbě červených krvinek. Konzumace potravin obsahujících
měď obecně pomáhá zlepšit krvetvorbu. Biologické slouče-
niny mědi tvoří obal vnější vrstvy nervových vláken a pojiva
a také příznivě ovlivňují normální pigmentaci kůže.

Při nedostatku mědi v organismu se může projevit chu-
dokrevnost, zvýšená únava, časté infekce, lokální vypadá-
vání vlasů, kožní vyrážka, deprese a řidnutí kostí. Stačí však
zařadit do jídelníčku produkty obsahující měď a tento nedo-
statek se napraví a potřeby organismu budou pokryty. Příči-
nou deficitu mědi může být nadměrná konzumace sladkostí
anebo pití předsazených a alkoholických nápojů, které měď
z organismu vyvádějí. Je třeba mít na paměti, že produkty
bohaté na železo mohou tlumit schopnost organismu pohl-
covat měď - proto byste je měli jíst samostatně (totéž platí
pro zelené listy zelenin a obilniny). Během jídla neužívejte
umělý vitamin C, neboť vstřebávání mědi zhoršuje.

Přirozené zdroje mědi: játra, mořské plody, mandle, oře-
chy, semena, višně, čočka.

Selen

Nejvíce selenu se v lidském těle nachází ve svalech (do
5000 mikrogramů), v játrech (do 1200 mikrogramů), krvi
(do 1100 mikrogramů) a plících (do 180 mikrogramů). Selen
patří mezi stopové prvky, jejichž příjem je pro tělo nezbytný,
avšak ve vysokých dávkách může být i škodlivý.

Zpomaluje proces stárnutí a pomáhá zachování elasticity
tělesných tkání a hodí se jako prostředek k prevenci a léčbě
lupů. Ochraňuje organismu před volnými radikály, UV pa-
prsky, viry či bakteriemi a má schopnost vázat, odvodňovat
a vyvádět těžké kovy z organismu ven.

Selen je obecně uznáván jako protinádorový prostředek
a podle některých vědců dokonce snižuje výskyt nádoro-
vých onemocnění na čtyřicet procent a úmrtnost při nich
o polovinu. Povšimněme si také vzájemného ovlivňování
selenu a vitamínu E: aktivita selenu vzrůstá při souběžné
konzumaci potravy obsahující přirozený vitamin E a na
druhou stranu selen napomáhá vstřebávání vitamínu E skr-
ze buněčné membrány.

Denní dávka selenu je 50-200 mikrogramů.

Přirozené zdroje selenu: mořské plody, mořská kapusta,
ústice, krevety a mlži; vysokou koncentraci selenu mají
ovesná a pohanková kaše, **olivový** olej, olivy, luštěniny
a vepřový tuk.

Mangan

V dnešní době je nedostatek manganu hodně rozšířený,
a to hned z několika důvodů: za prvé kvůli zvýšené psy-
chické a emoční zátěži (mangan je nezbytný pro normál-
ní průběh **neurochemických** procesů v centrální nervové
soustavě), za druhé kvůli intenzivnímu negativnímu vlivu
toxínů (skrže potravu, vzduch a vodu), za třetí v důsledku
snížení spotřeby produktů bohatých na tento prvek (hrubá
rostlinná potrava a zeleň) a za čtvrté kvůli zvýšenému při-
jmu fosfátů obsažených v konzervované stravě (konzervy,
sladké nápoje a podobně).

Mangan se podílí na procesu regulace tukové a sacharidové výměny, tvorby kostních a pojivových tkání či výtlety hormonů štítné žlázy a v neposlední řadě je nezbytný pro růst a reprodukci, hojení ran, efektivní fungování mozku a správný metabolismus sacharidů, inzulínu či cholesterolu.

Mangan reguluje výměnu vitamínu C, E, cholinu a vitamínů skupiny B.

Biologickou aktivitu manganu zvyšují hlavní pohlavní hormony estrogény, nadbytek vápníku, fosforu, železa a mědi naopak jeho pohlcování zpomaluje a snižuje i jeho užitečnost.

Tělo musí dostat optimální množství manganu, jinak hrozí revmatoidní artritida, řídnutí kostí (osteoporóza), šedý zákal (katarakta) roztroušená skleróza nebo dokonce epilepsie.

Nedostatek manganu byl zjištěn u osob, které si stěžovaly na častou únavu, celkovou slabost, špatnou náladu, závratě, nadváhu či bolesti ve svalech a také u osob s revmatickými nemocemi, cukrovkou, bronchiálním astmatem, epilepsií, roztroušenou sklerózou a postižením vitaligo (bílé skvrny na kůži). U žen byl deficit manganu pozorován při gynekologických poruchách, dysfunkcí vaječnicků a neplodností nebo také v klimakteriu, kdy se narušuje výměna manganu v těle (a to je jedna z příčin řídnutí kostí).

Denní dávka manganu činí u dospělého člověka jeden až dva miligramy. Je doporučováno užívat mangan společně se zinkem a ve větším množství, než je předepsáno, protože ne všichni mangan se vstřebává. V denním množství potravy by ho mělo být pět až deset miligramů.

Přirozené zdroje manganu: arašídové ořechy, fazole, hrách, pohanková a ovesná kaše, rýže, obilné klíčky, pивní kvasnice, lísky, mrkev, zelený čaj, černý rybíz, špenát a petržel.

Bor

Bor je pro tělo nezbytný pro silné a zdravé kosti a také kvůli normálnímu fungování buněčných membrán. Ve velkém množství (například v pitné vodě, kde obsahuje až

150 miligramů na litr i víc) však vyvolává symptomy intoxikace - nevolnost, zvracení, průjem a kožní vyrážky.

Přirozené zdroje boru: Nejvíce tohoto prvku obsahují ořechy a rostlinná strava, ovoce a zelenina. **Budete-li** je pravidelně jíst, nemusíte se obávat jeho nedostatku.

Vanad

Vanad hraje aktivní roli v řadě biologických reakcí probíhajících v organismu: urychluje tvorbu energií, příznivě ovlivňuje výměnu cukrů a tuků v krvi a účastní se tvorby zubní a kostní tkáně. Denní potřeba vanadu je nesmírně malá a může být zcela uspokojena běžnou stravou.

Přirozené zdroje vanadu: černá paprika, houby, koprová semínka, petržel, pšenice.

Molybden

Molybden je důležitý pro plnohodnotnou výměnu železa v játrech, a proto jej řadíme k nezbytným kofaktorům, nebílkovinným látkám obsaženým v enzymech (nejčastěji to jsou kovy). Předpokládá se, že molybden urychluje metabolismus, vylučuje z organismu močovou kyselinu a působí jako prevence proti dně.

Z nedostatku molybdenu se kazí zuby a rozvíjí se nejen zmiňovaná dna, ale někdy i onkologická onemocnění; muži zase mohou trpět předčasnou impotencí.

Denní dávka molybdenu je sto mikrogramů, které si tělo snadno odebere z běžné přijaté potravy.

Přirozené zdroje molybdenu: pohanka, oves, čočka nebo ječmen, hodně tohoto prvku bylo zjištěno také ve fazolích a slunečnicových semínkách.

Fluor

Fluor má význam v prevenci zubního kazu, je důležitý pro dobrý vývoj zubní hmoty a spolu s vápníkem udržuje chrup a kosti pevné a tvrdé. Nedostatek fluoru se projevuje zvýšenou kazivostí zubů a lámavostí kostí, ale nebezpečný je i jeho přebytek, protože jde o toxickou a nebezpečnou látku. Při předávkování fluorem špatně fungují ledviny, **vzni-**

kalaj neurologické nebo funkční poruchy a zubní sklovina tmavne, přičemž se na ní dělají skvrny.

Maximální přípustná koncentrace fluoru v pitné vodě je podle ruských norem 1,5 miligramu na litr.

Přirozené zdroje fluoru: mořské plody, mořské ryby, vodní rostliny, čaj.

Chrom

Obsah chromu v organismu se mění od 6–12 miligramu, s přibývajícím věkem se snižuje a nejvíc se soustřeďuje v kůži, kostech a svalch.

Pro organismus je však nepostradatelný, neboť se účastní regulace výměny tuků a uhlovodanů a také metabolismu cholesterolu, jehož hladinu v krvi snižuje.

Denní dávka chromu: přesné údaje o dávkování neexistují, ale předpokládá se, že člověk by měl s potravou přijmout 200–250 mikrogramů za den.

Přirozené zdroje chromu: výzkum biologické aktivity potravin prokázal, že nejvíc chromu obsahují pивní kvasnice, pšeničné klíčky, hrubá pšeničná mouka, játra, sýr, fazole, hrách, Černá paprika a meduňka.

Germanium

Germanium se účastní procesu nasycení buněk kyslíkem, podporuje činnost cév a srdečních chlopní a aktivuje imunitní systém. Pomáhá v léčbě kandidózy (infekce vyvolané kvasinkami) a při detoxikaci organismu.

Potraviny obsahující germanium se užívají jako prostředek k léčbě revmatické artritidy, ekzémů, pásového oparu, zánětu hltanu (faryngitidy), vředů v dutině ústní, štípnutí hmyzem, bolestí hlavy, hemoroidů a také různých druhů alergií na potravu a zranění.

Přirozené zdroje germania: aloe, ženšen, cibule, česnek, řval či chlorela

Jód

Jód je důležitý pro syntézu hormonů štítné žlázy tyroxínu a trijodthyroninu, je jejich nezbytnou součástí a pomáhá

správné funkci štítné žlázy a potažmo i celého organismu. Nedostatek jódu může mít katastrofické následky: zastaví se růst u dětí, pohlavní orgány se nevyvinou, zhorší se sluch a člověk je celkově melancholický a má pomalé reakce a pohyby.

Přirozené zdroje jódu: Na jód jsou bohaté především různé druhy mořských ryb a mořské plody, raci, krevety, vodní rostliny a řasy, mořská kapusta, mořská sůl, jodizovaná kuchyňská sůl, kvasnice a plnotučné mléko.

Kobalt

Kobalt působí jako katalyzátor komplexních reakcí, při nichž se tvoří vitamin B12, a pokud jej organismus nedostává v potřebném množství, projevuje se nedostatek cyanokobalaminu (vitaminu B12) a od něj je jen krůček ke zhoubné leukémii. V lidském těle je kobalt shromážděn především v játrech.

Přirozené zdroje kobaltu: plnotučné mléko, mléčné výrobky, maso, játra, ledviny.

Jedovaté látky, které organismu škodí

Arzén

Je všeobecně známo, že arzén je prudce jedovatý, a proto jej musíme z organismu vylučovat, na rozdíl od všech výše jmenovaných prvků, které je třeba do organismu vnášet. Arzén se během života v organismu odkládá a pomalu, ale jistě jej otravuje. Symptomy otravy arzenem jsou známy: chronická bolest hlavy, **konvulze**, celková **popletenost** a nesoustředěnost, ospalost a změna barvy nehtů. Akutní otrava projevuje zvracením, průjmem, krví v moči, svalovými křečemi, únavou, schváceností, vypadáváním vlasů a kožními nemocemi.

Nejvíc náchylné na toxikaci arzenem jsou plíce, kůže, ledviny a játra. Předpokládá se, že také některé druhy rakoviny se vyvíjejí právě z nadměrného hromadění arzénu v těle.

O pětadvacátém až padesátém roce života je nutné pravidelně provádět detoxikaci organismu, v první řadě jater a ledvin. Pomůže jednorázové hladovění opakované každé dva týdny (ve dnech ekadaši) a později třídní až sedmi-denní hladová kúra každé tři měsíce. K tomu je nutné snížit příjem potravin obsahujících arzén, k nimž se řadí škrobovita zelenina, maso, ryby a moučné výrobky.

Olovo a další jedovaté prvky

Podobně jako arzén se v organismu ukládá také olovo, soli těžkých kovů a další nepotřebné prvky. Když se člověk blíží k čtyřicátému roku života, vyloučení jedů z těla začíná být velmi aktuální. Existuje spousta metod, jak detoxikovat a pročistit organismus, ale první místo jednoznačně zaujímá očistný půst, přičemž nejefektivnější je *urinové hladovění*. Urina působí jako přirozené rozpouštědlo, jež usnadňuje vylučování škodlivin. Zpočátku se hladoví od pěti do patnácti dnů jednou za tři měsíce, později je možné přejít k půlročním intervalům.

Další doporučenou metodou je detoxikace lymfy podle Normana Walkera, při níž se tři dny užívá solné projímadlo a pije směs šťáv z citrusového ovoce (přesný návod naleznete v mých dalších knihách⁷⁷). Je velmi účinná: během pouhých tří dnů se vám podaří vyměnit dvanáct litrů intoxikované lymfy za obdobné množství čisté lymfy.

Fytoncidy

K fytoncidním látkám řadíme takové, jež zpomalují vývoj mikrobů, virů, hub a plísní anebo je úplně ničí. Rozpuštěné fytoncidy jsou obsaženy v ovoci a zelenině. Trávicí šťávy na ně nemají vliv, proto jsou vhodné pro celý zažívací trakt.

Přirozené zdroje fytoncidů: pomeranče, citrony, mandarinky, klikvy, brusinky, kaliny, jahody, některé odrůdy jablka, cibule, Česnek, mrkev, křen, pastinák, řepa, červená paprika, rajčata.

Největší baktericidní a antiseptické účinky mají v syrovém stavu.

Výše jmenované podporují sanaci ústní dutiny a při některých nemocích čistí celý trávicí trakt.

Organické kyseliny

Ovoce a zelenina obsahují různé druhy organických kyselin - jablečnou, citronovou, šťavelovou, benzoovou a další. Organické kyseliny mimochodem napomáhají alkalizaci organismu, ovlivňují proces trávení a aktivují sekreci slinivky břišní i motorické funkce střev.

Ve většině ovoce převládá kyselina jablečná, v lesních plodech a bobulích citronová a v hroznovém vinu kyselina vinná. Trochu vinné kyseliny je i v červeném rybízu, angreštu, brusinkách, lesních jahodách, švestkách a meruňkách. *Kyselina šťavelová* je obsažena ve špenátu, šťovíku, rebarboře a ficích (tyto druhy ovoce je zakázáno užívat při oxalurii²⁸) a kyselina benzoová, která má antiseptický účinek, v brusinkách a klikvě. Z dalších kyselin se v ovoci v malém množství vyskytuje ještě kyselina jantarová, především v nezralých plodech, angreštu a hroznovém vinu; *mravenčí* v malinách a *salicylová* v lesních jahodách, malinách a višních. Množství organických kyselin určuje konečnou kyselost ovoce nebo šťávy.

Nebojte se obohatit svůj denní jídelníček o ovoce a zeleninu bohaté na organické kyseliny. Uvidíte, že se vám vylepší zažívání.

Třísloviny

Třísloviny jsou chemicky rozmanité látky rostlinného původu schopné reagovat s bílkovinami. Ovoce a plody, které je obsahují, mají trpkou chuť - například tomel, kdoule, dřín, hrušky, jeřabiny a trnka. Při zmrazování těchto plodů se množství tříslovin snižuje, čímž slábnou a ztrácejí trpkost.

Třísloviny působí protizánětlivě na sliznici střev, snižují její sekreční činnost a mají i mírný antiseptický účinek.

Nejznámější a nejlépe prozkoumanou organickou sloučeninou z řad tříslovin je *tanin*, který mimo jiné upravuje vyměšování při průjmě. Při střevních potížích se mají jíst plody s obsahem taninu (například borůvky), a to na lačný

luděk protože po jídle už nemají takový účinek: tanin se ihned **spojí** s bílkovinami obsaženými v potravě a ke **střevním stěnám** doputuje už jako vázaný.

Rozpad potravy

Bůh nám dal jídlo a čert nám seslal kuchaře.

(Překlad lékařů přírodní medicíny.)

Podrobně jsme se věnovali různým stopovým prvkům a vitamínům obsaženým ve stravě, takže už víte, v čem spočívá jejich význam pro organismus a jak na něj působí. Je jasné, že potraviny jsou nositeli velkého přirozeného bohatství, ale naskytá se otázka: Umíme toto bohatství zužitkovat a doneseme je na místa určení, anebo je poztrácíme? Na to si odpovíme v příští kapitole.

Energetická pole

Když z rostliny nebo stromu utrháme list či plod, narušíme tím spojení, skrze něž probíhala výměna energií a prvky. Podle toho, jakou část **utrhli**, můžeme soudit také o tom, jaké energie se ztrácejí.

Utrhneme-li listy, pak se energetické pole odpovědné za jejich životní činnost rozpadne. Nejprve pohasne světelný obal kolem listu (je to vidět při fotografování ve vysokofrekvenčním poli) a dále se ztrácejí energie udržující vnitřní strukturu listu, takže uvadá a je splihlý, i jeho hologram se vytratí.

Zralé plody si uchovávají energetický potenciál déle než listy, ale tato doba záleží na druhu rostliny.

- Šťavnaté **jahody** a lesní plody **ztrácejí** energii nejrychleji
- Obdobně jsou na tom sladké plody s peckami, višně, třešně, švestky, hroznové víno, meruňky, broskve.
- U tvrdších plodů, například šípku a podobných, vydrží energetické pole mnohem déle.
- **Nejlépe** se na tom ovoce s jádry, jablka, hrušky a **podobně** **je** si může uchovat energii i dva až tři měsíce (v závislosti na **odrůdě**)

- Hodně dlouho si udrží energetický potenciál **tykvovitá** zelenina a ovoce - dýně, melouny, tykev.
- Obdobně jsou na tom rajčata, **okurky**, kapusta.
- Nejlépe si uchovává energii kořenová zelenina, mrkev, řepa, ředkev a **podobně**.
- Semínka, ořechy, luštěniny a obilniny svá energetická pole skoro vůbec neztrácejí, ovšem každý zásah, **při** němž se naruší jejich celistvost, vede k úniku energie a plod se začne pomalu kazit.

Tepelné zpracování, úprava v solném nálevu či konzervace rychle ničí energetická pole v potravinách, takže je tělo nemůže normálně přijímat, naopak si ji musí nejprve oživit svými energiemi a upravit k trávení a vstřebání.

Ze živočišných potravin má největší energetickou využitelnost čerstvě nadojené mléko a čerstvá slepičí vejce.

Voda

Proces odpařování vody se začíná ihned po utržení **listu** nebo plodu a pokud jej dále sušíme anebo dlouho skladujeme, můžeme pozorovat, že postupně ztratí vodu ve velkém množství. Jak jsme si říkali, voda se v rostlinách nachází ve dvou podobách - volná nebo vázaná koloidy. Při sušení a odvodňování plodů se mění struktura prvků vázaných s vodou a tyto komponenty se nenávratně ztrácí. To se týká zejména rostlinných koloidů, které udržují minerální soli rozpuštěné.

Při ohřevu voda ztrácí strukturu a organismus musí vynaložit vlastní energii na to, aby ji znovu strukturalizoval.

Mnohem **důležitější** však je jiná skutečnost - voda v sobě dokáže uchovat veškeré informace o rostlině, z níž pochází. Ať už jde o údaje o sluneční aktivitě (kdy je noc a kdy den), o ročním období (intenzita sluneční radiace) **či** o **půdě** a vzduchu, vše se zapisuje ve strukturách květiny nebo stromu, v jeho vodním prostředí. Je jasné, že **při** konzumaci měkkých šťavnatých částí ovoce či zeleniny vsakujeme zároveň informace o dané lokalitě a o jejím ročním období. Organismus rezonuje s danou lokalitou a v podstatě se jí přizpůsobuje, ba dokonce se naučí si tímto způsobem odebírat energii z této

y V tom tkví základ jevu zvaného adaptace či **aklimatizace**

Při **vaření** či jiném zpracování se většina informací zničí, tak se ztrácí velezjemné spojení s okolním světem. A namísto toho, abychom využívali nedozírnou moc přírody, se ve své podstatě stavíme proti ní, mrháme vlastními zásobami **energie** a v důsledku toho chřádneme.

Bílkoviny

Bílkoviny se srážejí při teplotě 42-45 stupňů Celsia. Probíhá jejich koagulace, čili se trhají spoje mezi molekulami bílkovin a také mezi bílkovinami a ostatními prvky, například sacharidy, minerálními látkami nebo vitaminy. A když bílkovina ztratí svou přirozenou strukturu, mnohem hůř se v organismu vstřebává. V tomto směru jsou zdravé rostlinné bílkoviny, například čerstvý tvaroh. Typickými zdroji živočišných bílkovin jsou mléko a maso, a tak se na ně podíváme podrobněji.

Mléko. Při pasteurizaci se některé jeho biologické a organické vlastnosti mění, například chuť, která po zničení koloidů a rozpadu bílkovin připomíná převařené mléko. Chuť trpkuje a v neposlední řadě se v mléce snižuje obsah vitaminů a dalších nezbytných látek.

Maso. Hrozí nebezpečí požití infikovaného masa nejen od infikovaných nemocných zvířat, ale i od kusů oslabených, zesláblých a vyčerpaných. Porážka je vždy pro zvířata stres a jejich organismy vylučují velké množství hormonů a dalších prvků. Každá buňka reaguje na stresovou situaci, přijímá ji jako katastrofu a zaplní se strachem a děsem, které zvíře prožívá v předsmrtné agonii. Všechny tyto informace se uchovávají ve vodě a jsou pevně zapsány do tkáňových struktur.

Sacharidy

Monosacharidy se při tepelné úpravě rozpadají už při teplotě 65-80 stupňů Celsia. Ničí se jejich komplexní spojení s minerály, vitaminy a dalšími látkami; prostě se z nich stávají mrtvé sacharidy.

Ohřejeme-li med na teplotu nad šedesát stupňů, rozloží se v něm enzymy, vypaří se antibakteriální látky a vzniknou těžce rozpustné soli. Med ztratí svou charakteristickou vůni a promění se v jednoduchou masu složenou ze sacharidů. Při silnějším ohřevu se rozloží i část obsažené fruktózy a zůstane z ní mravenčí a levulinová kyselina.

Vlastnosti obilnin se nežádoucím způsobem mění při mletí: čím jemněji mouku umeleme, tím víc škrobovité částice přicházejí do styku s kyslíkem ve vzduchu a tím silněji oxidují. Tento proces znamená uvolnění energie, která ovšem přijde nazmar, protože se odehrává mimo organismus. **Okysličená** mouka navíc tmavne a musí se uměle bělit a obohacovat dalšími prvky, čímž se dále vyčerpává její energetický potenciál a pronikají do ní prvky, které organismus nestráví a musí je vyloučit, což je další plýtvání energií.

Tuky

Tuky se kazí, protože **v nich** pod vlivem různých chemických, fyzických a biologických faktorů (působení kyslíku, teploty, světla či enzymů) probíhají procesy spojené s okysličením. Tvoří **se nízkomolekulární** produkty rozkladu a kvůli nim tuky hořknou a nepříjemně zapáchají. Podobné procesy probíhají také při přehřátí, zejména fritování: vznikají agresivní peroxidy a epoxidy, snižuje se jejich biologická aktivita tuků a ztrácí se od 10-40 procent linoové kyseliny v závislosti na teplotě a délce tepelného zpracování a nakonec se rozpadají fosfolipidy i vitaminy

Vitaminy

Dlouhodobé skladování produktů vitaminům škodí, například ze špenátu se po dvou dnech vypaří až osmdesát procent vitamínu C (ačkoliv je uskladněn v temném místě) a brambory během dvouměsíčního skladování ztratí polovinu a po šesti měsících dvě třetiny kyselina askorbové. Rozptýlené sluneční světlo zase dovede v mléce zničit během pěti až šesti minut **čtyřiašedesát** procent **vitaminů**. Naložíme-li zeleninu a jemné ovoce do vody, mnohé obsažené soli a vitaminy, zejména **B1**, **B2** a **PP** se v ní rozpustí.

Částečně se minerální látky a vitamin C zachovají při bi-
ochemickém kvašení, ale v důsledku fermentizace se stejně
rozpadnou a padesát procent jich přejde do tekutiny. Kysané
zelí a další kvašené zeleninové produkty s malým množ-
stvím si uchovávají dostatek vitaminů a mléčné kyseliny, čímž
a v tom předčí produkty připravované jinými způsoby.

Také sterilovaná zelenina konzervovaná v hermeticky uzavřených lahvích je relativně kvalitní a vysoká teplota zde tolik neškodí; nicméně i v nich vitaminy ztrácejí svou přirozenou aktivitu.

Při teplotě 50–100 stupňů Celsia vitaminy rychle hynou: většinou se zcela rozpadnou už během několika prvních minut vaření. Pečené nebo vařené brambory obsahují o třicet procent méně vitaminu C než brambory v syrovém stavu. No a máme tu paradox: pokud brambory po dvou měsících skladování ztratí padesát procent vitaminů a při vaření dalších třicet, co z nich tedy zůstane? Pokud brambory omastíme nebo je necháme delší dobu ve vodě, zničí se také vitamin A a při smažení v tuku se zase rozkládá vitamin E.

Pastenzace mléka způsobuje značné ztráty vitaminu D - od 25–40 procent v závislosti na délce procesu.

Vidíme, že neochoulostivější je vitamin C, který se rozkládá při různých metodách zpracování a ve velkém množství. Organismus ale potřebuje neustálý přísun kyseliny askorbové, neboť při její vysoké ztrátě se snižuje odolnost jiných vitaminů vůči ohřevu. Alkohol, nikotin, medikamenty, antikoncepční prostředky, strach a deprese - to všechno jsou faktory podněcující zvýšenou spotřebu vitaminových zásob organismu. Jedna vykouřená cigareta v těle zničí až třicet mikrogramů vitaminu C a každý výbuch emocí, žárlivost, zoufalství nebo agresivita ještě víc, až desetinásobné množství!

Minerální látky

Při tepelném zpracování se trhají chemické spoje mezi minerálními prvky na straně jedné, a bílkovinami, sacharidy, tuky a enzymy na straně druhé. V důsledku toho se organické nematické látky mění na zpět na neorganické anebo přijí-

mají odlišnou, těžce vstřebatelnou formu; platí to především o vápníku, železu a jódu.

Neorganické sloučeniny z rozpadlých minerálů jsou materiálem pro tvorbu ledvinových, jaterních a žlučových kamenů.

Proč je vařená strava škodlivá a jaké má následky

*Chraňte se poskvrňovat svá těla, vy smrtelní lidé,
hanebným jídlem!*

*Je obili tady a ovoce stromů, větve k zemi jež sklání,
jsou hrozny zde bujného vína,
jsou zde plodiny sladké a ty, jež na ohni péci,
ve vodě vařiti možno;
vždyť nikdo vám nebere mléko,
nebere sladký med, jenž voní mateřídouškou.
Štědrá rodička země vám bohatství dává, i pokrm,
bez vraždy co jíst, a bez všeho krveprolití.*

Publius Ovidius Naso - Proměny

(Překlad: Ivan Bureš)

Nyní máme o trávicím procesu a jídle dostatek informací, abychom veškeré poznatky o škodlivém vlivu denaturalizované a degradované (různými metodami umělé úpravy a zpracování) potravy shrnuli a vyvodili závěr, jak bychom se vlastně měli správně stravovat.

Zuby a kosti

Vařená jídla nás nenutí dobře kousat a tím zuby degradují. **Kromě** toho nemají žádné dezinfekční účinky, takže se vytvářejí příznivé podmínky pro různé neduhy zubů a dásní.

Vápník z vařeného jídla organismus nedovede správně vstřebat, i tak se stává, že kosti a zuby je nedostávají v ne-

zbytném množství. Tělo však vápník nutně potřebuje k neutralizaci kyselosti vzniklé z metabolismu, a tak jej odebírá z kostí a zubů.

Žaludek

Do žaludku se dostane potrava, jež je slabě rozkousaná, nedostatečně smíchaná se slinami a málo chemicky zpracovaná (zejména škroby). Žaludek **však** nemá zuby a neumí si s ní správně poradit - a to je počátek špatného zažívání.

Žaludek také nemá rád nevhodně smíchanou potravu, například bílkoviny a škrobové produkty (karbenátek s bramborami), protože se při trávení takovýchto těžkých směsí natrápí. Bílkoviny se zpracovávají v žaludku a dvanáctníku, zatímco škrob se zčásti mění už v dutině ústní a potom až v dvanáctníku, ovšem jeho trávení zabezpečují kvalitativně odlišené enzymy, než jaké se podílejí na trávení bílkovinné stravy. Nevhodně kombinovaná směs se dále rozpadá a vznikají vedlejší produkty, které znečišťují a ucívají játra a posléze (**pokud** jsou játra slabá a s náporem se nevyrovnejí) i celý organismus (zejména při portální hypertonii).

Po jídle není radno pít sladké nápoje, protože cukry z nich začnou v žaludku kvasit a tvoří alkohol, který ničí ochrannou hlenovou vrstvu pokrývající vnitřní sliznici orgánu, která brání jejímu poškození vlastními trávicími šťávami. To vyvolává další nemoci a poruchy od špatného **zažívání** po zánět (**gastritidu**) a žaludeční vředy.

Tenké střevo

Nedostatek **bioregulátorů**, rostlinných hormonů, vitamínů a enzymů, ve vařených jídlech způsobuje hlavní poruchu střevní činnosti - rozladění střevní hormonální soustavy. Lidé dnešní doby totiž ztrácejí *př* jídle cit pro míru: jedí potraviny, které jejich tělo nepotřebuje, opomíjejí nezbytné produkty a obecně požívají víc potravy, než je skutečně nutné. Střevní hormony nejsou v *těle* správně produkovány, endokrinní žlázy špatně fungují a nakonec se v organismu rozladí všechny ostatní životně důležité **procesy**.

Vařená strava vytváří podmínky příhodné pro rozmnožování patologické mikroflóry a ucpává póry kartáčového lemu

Není zdravé během jídla ani bezprostředně po jídle pít, protože kyselé žaludeční šťávy se snadno odplavují do dvanáctníku, v němž je prostředí alkalické, a ničí jeho ochrannou vrstvu. Vzniká *zánět sliznice dvanáctníku (duodenitida)*, doprovázený v 80-85 procentech onemocněním trávicích orgánů.

Nesprávné fungování dvanáctníku s sebou přináší další poruchy a potíže, například nadváhu, *hypotermii* (pokles tělesné teploty jako následek nadměrných ztrát tepla, studené končetiny), enzymové změny ve spektru krve, poruchy metabolismu a zhoršení motorické funkce trávicí soustavy.

Při pití vody nebo jiných tekutin během jídla se vitaminy a minerály nestačí vstřebat do sliznice tenkého střeva (potřebují na to za půldruhé až dvě hodiny), nýbrž jsou spláchnuty do spodních částí trávicí soustavy. Odsud pramení avitaminóza, nedostatek minerálů i dalších látek.

Tlusté střevo

Při konzumaci *vařených, rafinovaných* a nesprávně zkombinovaných jídel se v tlustém střevě vytváří hnilobná mikroflóra a tvoří se kalové kameny. Produkty životní činnosti bakterií mikroflóry, hnilobné zbytky potravy a zbytky kalu se vstřebávají do krevního řečiště a detoxikují organismus. Následkem bývá zácpa s mnoha dalšími komplikacemi: degraduje sliznice tlustého střeva a vzniká zánět (kolitida), objevují se polypy a není vyloučena ani rakovina a další těžká proktologická onemocnění.

Když se v tlustém střevě nahromadí příliš mnoho kalu, jeho stěny se roztahují a střevo tlačí na vnitřní orgány malé pánve, dokonce je mohou i posunout z jejich přirozených míst, a aby toho nebylo málo, ještě je otravují toxickými výpotky.

Krev

Při konzumaci polévek, boršče a dalších polotekutých jídel se nevytloučí dostatečné množství slin ani dalších látek a krev se dostatečně neočistí průchodem přes slinné žlázy. Vařená potrava tělu neposkytuje dostatek životně důležitých prvků a následkem toho vzniká **anémie**.

Stopové prvky se při vaření mění a jsou hůř stravitelné pro tělo. Pokud se i přesto vstřebají do krve, zanášejí ji a následkem se znečistí celý organismus a ucpou nejprve drobné vlásečnice a později i velké cévy.

Směs špatných sacharidů a tuků krev nasatí špatným cholesterolem, který se nejprve ukládá na cévních stěnách, v játrech a žlučníku a po určité době se z něj tvoří cholesterolové kameny. Tělo pak začne odkládat tukové tkáně a člověk trpí nadváhou.

Játra a slinivka břišní

Při nadměrném přísunu nepříznivých a nestravitelných látek játra nestačí dělat svou očištnou práci a ucpou se a nakonec se vyvine portální hypertonie. Tělu se nedostávají vitaminy, minerály a další živiny, játra slábnou a neplní svou funkci, tudíž se daří různými patologiím, které se dále šíří do celého organismu.

Také slinivka břišní častým užíváním špatných sacharidů trpí a opotřebovává se, nestačí na své funkce a člověk může onemocnět diabetem nebo se mu naruší trávení v tenkém střevě.

Žlázy s vnitřní sekrecí

Žlázy s vnitřní sekrecí vyžadují přísun vysoce aktivních sloučenin ve velkém množství, ty ovšem ve vařených jídlech nejsou. Nedostatek hormonů snižuje aktivitu celého organismu a ten předčasně stárne.

Vnitřní prostředí organismu

Je-li tělo přesycené toxiny a hleny, neplní výživnou, očištnou a ochrannou funkci. Zpomaluje se buněčný me-

tabolismus a ochablý pasivní organismus se stává snadnou kořistí pro patologie všeho druhu.

Energetický potenciál

Při nedostatku vysoce aktivních prvků se silně zhoršuje celkový tonus organismu, což člověka instinktivně nutí sáhnout po nějakém umělém stimulatoru z rozsáhlého seznamu, jež počíná masitou stravou, pokračuje kávou a silným čajem a končí nikotinem, alkoholem či drogami. Umělé stimulatory postupně z organismu vysávají veškeré energetické rezervy.

Takový organismus se pomalu, ale jistě řítí do záhuby a po cestě na něj čeká spousta průvodních nepříjemných jevů, například předčasné stárnutí, sexuální neschopnost a duševní prázdnota. Život, který byl člověku původně dán jako neocenitelný boží dar, se promění v bezcennou, tupou a nesmyslnou existenci a v horších případech i v prokletí. To platí zejména v případě onemocnění, kdy nebohý cítí silné bolesti.

Psychika

Potrava však ovlivňuje i charakter a psychiku člověka, například po vhodně vybraném jídle se člověk zjemní, zmírní a je shovívavější. Ne nadarmo se říká, že tloušťci jsou vesměs dobráci.

Leukocytóza jako důsledek stravy

Odhlédneme-li od výživné funkce potravy, přísun jídla do trávicího traktu je v podstatě alergická a toxická agrese. Škodlivé vlivy potravy je nutné neutralizovat, a to se neobejde bez vrstvy epitelu oddělující vnitřní enterální střevní prostředí od vnitřního prostředí organismu a také leukocytami vrstvy s hustotou jeden milion leukocytů na jeden milimetr čtvereční,

iak vlastně vzniká potravinová leukocytóza? Jakmile se **usta** potravy dotknou horního patra dutiny ústní, na střevních **stěnách** se začnou soustřeďovat leukocyty připravené potlačit případné negativní vlivy potravy. Je to taková malá

mobilizace bílých krvinek, která trvá 1-1,5 hodiny a ustane, ovšem pokud se často opakuje, vyčerpává organismus a zaneprázdnňuje leukocyty, jež pak nemohou plnit ostatní funkce. Zde bychom také měli hledat příčinu snížení odolnosti organismu a zhoršení schopnosti bojovat s nachlazením a akutními **respiračními** infekcemi.

Syrová rostlinná potrava má přesně opačný účinek: snižuje leukocytózu z jídla a předchází jí. Řídil se tím i známý lékař přírodní medicíny Paul Bragg²⁹:

„Lepší je začít salátem: rostlinná strava žaludek připraví k příjmu dalšího jídla, neboť stimuluje vylučování žaludečních šťáv, které napomáhají správnému trávení. Dáte-li si před jídlem něco syrového, stimuluje to vylučování trávicích šťáv - vždyť syrová zelenina je bohatá přirozenými stimulatory, jež jsou nezbytné pro správné trávení. Proto důrazně doporučuji, aby každému jídlu předcházela čerstvá zelenina; po několika letech už vaše tělo jiné první jídlo ani nebude chtít.“

Já se k tomuto velkému lékaři přírodní medicíny připojuji a dodávám, že konzumací čerstvé zeleniny se zbavíte nadměrné tvorby bílých krvinek při jídle a umožníte normální fungování břišního mozku, střevní hormonální soustavy a střevní **mikroflóry**. Navíc si ušetříte spoustu sil, které mohou být vynaloženy efektivněji - na prodloužení délky života a posílnění organismu.

Nesprávná kombinace potravin

Začnu jistou zajímavou informací o potravinách a tím, jaký vliv mají na vznik různých nemocí.

Anglický učenec E. Nox zkoumal souvislost mezi počtem úmrtí ve dvaceti různých zemích (u osob ve věku 55–64 let) a skladbou konzumovaných **potravin**. Dospěl k názoru, že výslovně dobré, ani výslovně škodlivé potraviny neexistují, avšak z výsledků analýzy se dalo vyčíst, že některé potraviny nebo jejich kombinace vyvolávají *či* ovlivňují vznik konkrétních nemocí.

Nadbytečné užívání masa, rafinovaného cukru, mléka, vajec a **živočišných** tuků způsobuje roztroušenou **sklerózu**,

ischemickou nemoc srdeční, **leukémií** a rakovinu tlustého **střeva** nebo prsních žláz. V neposlední řadě jsou takovíto **lidé** víc náchylní k sebevraždám. Obilniny, zelenina, ovoce, **luštěniny**, ořechy a ryby zase provokují epileptické záchvaty, **peptické** vředy, **cirhózu** jater, tuberkulózu, chronický zánět **ledvin** a rakovinu hrtanu, ústní dutiny, jícnu a žaludku.

Víno (nadměrně užívané) má na svědomí úmrtí na cirhózu jater a rakovinu dutiny ústní či hrtanu, pivo zase provokuje roztroušenou sklerózu s letálním koncem a smrtelnou rakovinu konečníku.

Kdo holduje pevným tukům, tomu hrozí riziko úmrtí na rakovinu prsních žláz, zhoubné onemocnění krvetvorby, nádor tlustého střeva nebo na roztroušenou sklerózu.

Učenec zkoumal i souvislost mezi nemocemi trávicího traktu a potravinami a dospěl k názoru, že nemoci horní části zažívací soustavy včetně žaludku jsou způsobeny spíše nízkokalorickými potravinami (mezi něž patří i zelenina), zatímco onemocnění spodních částí zažívací soustavy je spojeno s vysoce kalorickými produkty především živočišného původu. Uvedu zde některé závěry pana Noxe a opatřím je vlastními poznámkami. Podrobně se pak zastavím u obilnin.

Výzkum E. Noxe - potraviny a nemoci

Výzkum probíhal v zemích, kde se obilniny sice užívají hojně, ovšem ve zpracované podobě jako chleba, pečivo a další moučné výrobky. Už jsem se zmiňoval, že mouka s vysokým obsahem lepku a kvasnice jsou škodlivé. K tomu dodávám, že bez dostatečného přísunu vitaminů (zejména ze skupiny B) se chléb a pečivo v zažívacím traktu nestráví, nýbrž kvasí a rozkládá s účastí bakterií, přičemž výsledným produktem je alkohol a další produkty polorozpadu. **Není** divu, že pak lidé trpí žaludečními vředy, cirhózou jater, rakovinou ústní dutiny, hrtanu, jícnu a žaludku (podobně jako **při** nadměrném pití vína). Také jsem hovořil o tom, jakou **pa-**
seku v těle nadělávají škrobovité částičky, když se dostanou do **krve**, a že krupice a mouka s obsahem škrobu má **nepríznivý**
vliv na játra a ledviny.

Možná jste se trochu divili tvrzení, že i zelenina způsobuje nemoci, a to nevyjímaje rakovinu. Vždyť indiští **lékaři** tvrdí, že vegetariáni jsou odolní vůči fyzické i duševní zátěži a déle **žijí**. Kde je tedy pravda? Ve skutečnosti mají pravdu obě strany a vysvětlení tkví ve způsobu užívání zeleniny. V evropských zemích se ovoce jí jako zákusek, tedy po jídle, ovšem v tomto případě se rozmělněné částičky ovocných tkání nedostanou do tenkého střeva, protože žaludek je zaplněný chlebem, masem **či** jakoukoli jinou potravou (ta musí být nejprve zpracována v žaludku). Ovoce se tedy začne rozkládat na alkohol, octovou kyselinu a oxid **uhličitý**. A výsledek? Kvůli nesprávnému, trochu **lajdáckému** stravování se dva hodnotné druhy produktů zbytečně promění **v** jedy a způsobují výše jmenované nemoci. V Indii a dalších teplých východních zemích se ovoce a zelenina jedí jako samostatné jídlo.

A nyní slíbený závěr: Nox svým výzkumem dokázal nikoliv to, že potraviny jsou škodlivé, nýbrž skutečnost, že je neumíme správně konzumovat. Bez vědomostí o tom, jak a v jaké souslednosti si máme jídla dávat, je zbytečné usilovat o zdraví, dbát na zdravou výživu a hovořit o škodlivosti nebo užitečnosti potravin.

U všech osob bez rozdílu, zdravých i nemocných, mladých i starých, slabých a silných, starých i mladých, přechod ke správnému stravování znamená úlevu pro trávicí orgány a snižuje zátěž celého organismu.

Jak správně kombinovat potraviny

Nyní se budeme věnovat další důležité otázce zdravého stravování – jak se mají potraviny správně kombinovat, aby se k sobě hodily a přinesly organismu maximální užitek. V první kapitole jsem psal o výzkumech fyziologie trávení Ivana Petroviče Pavlova, jehož vědecké výsledky na konci dvacátých let minulého století s úspěchem využil známý americký lékař přírodní medicíny Herbert Shelton. Jeho názory si dovoluji ve zkrácené podobě prezentovat na následujících stránkách.

Kyseliny a škroboviny

Kyseliny obsažené ve výše uvedených kyselých potravinách ničí enzym *ptyalin*, který pomáhá při trávení a štěpí škrob.

Ponaučení: Kyseliny a škrob užívejte odděleně!

Bílkoviny a škroboviny

Stačí, aby v potravě byla přítomna volná chlorovodíková (solná) kyselina v koncentraci 0,003 procenta, a enzymy štěpící škrob nebudou správně působit. V případě zvyšování jejího podílu (byť v nepatrném rozsahu) se enzymy dokonce začnou rozpadat.

Je totiž velký rozdíl mezi trávením jednoho potravinového produktu, ať už je to cokoli, a trávením směsi produktů. Trávení některých směsí potravin, například škrobu a bílkovin vyžaduje stejnou dobu a sílu, takže se organismus snadno přizpůsobí a vyloučí odpovídající trávicí šťávy, které jej dokáží ~~naležitě~~ zpracovat. U směsí vzájemně neslučitelných

~~ravin~~ je tomu jinak – každá potřebuje vlastní dobu ke strávení i odlišnou skladbu trávicích šťáv a enzymu (možná

i opačnou). Tělo se s nimi nevypořádá najednou, ba jejich souběžné zažívání leckdy ani není možné.

Pokud sníme maso s chlebem, první dvě hodiny budou žaludeční šťávy neutrální, ale pak se začne vylučovat vysoce kyselá šťáva a trávení škrobu se zastaví. Nikdy bychom neměli zapomínat, že první stadia trávení bílkovin a škrobu se odehrávají v odlišném, ba přímo opačném prostředí: škrob ke zpracování vyžaduje alkalickou reakci a tráví se nejdříve v ústech a pak ve dvanáctníku, ale k zažívání bílkovin je nutné kyselé prostředí v žaludku, načež přecházejí do dvanáctníku a tam jsou nadále tráveny zcela odlišnými enzymy než škrob. Odsud vyplývá, že kaše, chleba, brambory a další potraviny obsahující škrob se nemají kombinovat s masem, vejci, rybami, sýrem, tvarohem ani ořechy, ale jíst samostatně.

Ponaučení: Jezte sacharidy a bílkoviny odděleně v různé době.

Různé typy bílkovin

Bílkoviny se mezi sebou navzájem liší. Mohou mít různé vlastnosti a složení a také vyžadují odlišné podmínky k trávení, například jiné žaludeční šťávy a odlišnou dobu, po kterou je tělo zpracovává. Při zažívání mléka se vylučují nejsilnější trávicí šťávy až v poslední etapě trávicího procesu, zatímco při zažívání masa hned na počátku. Zažívání se musí vhodným způsobem přizpůsobit potravině, jinak se bílkoviny jaksepatří nestráví - ovšem při souběžné konzumaci dvou odlišných bílkovin během jednoho jídla to není dosažitelné. Proto se vyvarujte kombinacím dvou bílkovin, jako například maso a vejce, maso a sýr, vejce a mléko, vejce^a ořechy nebo sýr a ořechy.

Ponaučení: Během jednoho jídla jezte jen jednu koncentrovanou bílkovinu.

Kyselé poživatiny a bílkoviny

Hlavním prvkem v procesu štěpení složitých látek na jednoduché komponenty, který probíhá v žaludku a tvoří první etapu trávení bílkovin, je enzym zvaný *pepsin*. Ten je ovšem

aktivní pouze v kyselém prostředí, v alkalickém přestává působit. Kdo užívá bílkoviny společně s kyselými produkty a myslí si, že tím procesu trávení napomáhá, se velmi mylí. protože ve skutečnosti to působí přesně naopak: kyseliny tlumí vylučování žaludečních šťáv v ústech i v žaludku. Proto nedoporučuji polévat maso octem ani kyselými šťávami či omáčkami.

Ponaučení: Maso a kyseliny k sobě nepatří.

Tuky a bílkoviny

Tuky obecně zpomalují sekreci žaludečních šťáv a snižují v nich objem pepsinu a solné kyseliny a v důsledku toho se celkový tonus žaludku snižuje až na polovinu. Sladkou nebo kyselou smetanou, šlehačkou, máslo, rostlinné oleje či tučné maso nejezte spolu s ořechy, sýry nebo vejci. Potraviny obsahující skrytý tuk, ořechy, sýry, mléko potřebují mnohem delší čas ke konečnému strávení než bílkovinné produkty bez tuku. Pokud přece jen kombinujete bílkoviny s tuky, můžete nepříznivý vliv utlumit větším množstvím zelené listové zeleniny.

Ponaučení: Tuky a bílkoviny nekombinujte

Sacharidy a bílkoviny

Veškeré cukry umělého původu i přirozené cukry v podobě sladkého ovoce a medu tlumí sekreci žaludečních šťáv i motorické funkce žaludku. To proto, že jejich trávení začíná až ve střevě. Samostatné požití cukry se dlouho v žaludku nezadrží a rychle přesouvají do střev. Sníme-li je však spolu s bílkovinami nebo škroby, musí ležet v žaludku dlouho, dokud se ostatní potrava nestráví a bakterie ji nerozloží.

Ponaučení: Bílkoviny a cukry jezte oddělené v různou dobu,

Sacharidy a škroboviny

Jak jsme již řekli, zpracování škrobů začíná v ústech a dále pokračuje při určitých podmínkách v žaludku. (Cukry se však v ústech ani v žaludku nemění, nýbrž se rozkládají

až v tenkém střevě. Ovšem pokud je jíme s jinými potravinami, musí spolu s nimi ležet v žaludku a vyčkávat, než se ostatní jídlo stráví; v teplém a vlhkém prostředí panujícím v žaludku mají tendenci kvasit

Mezi příznivci racionální výživy je oblíben chléb s rozinkami, který je ve skutečnosti dietním nesmyslem. Někteří lidé jsou zase přesvědčení, že se nezdravému kvašení vyhnou, budou-li vše sladit medem namísto cukrem. Opak je ovšem pravdou — horké pirožky a med, koláče a ředěný sirup, chléb s marmeládou, sladká houska se zavařeninou, palačinky plněné džemem — to všechno zaručuje kvasný proces v trávicím traktu.

Pokud se do zažívacího traktu spolu se škroby dostanou cukry, zatěžují jejich normální trávení. Cukr v ústech vyvolává silné vylučování slin, ovšem bez ptyalinu (jak jsme říkali, je to enzym, jenž v ústech štěpí škroby), protože ten na cukr nepůsobí. Při kombinaci škrobových potravin s cukrem, medem, zavařeninou nebo marmeládou se sliny nestačí připravit ke zpracování škrobu. Anebo jiný příklad: chléb s máslem je stráven bez problémů, ale jestliže jej natřete ještě medem, zavařeninou nebo džemem, pak se nejprve začne vstřebávat cukr obsažený v těchto pochutinách a proměna škrobu v cukr se zpomalí. Směs škroboviny s cukry vyvolává kvasné procesy, což má hojně negativní následky.

Ponaučení: Škroby a cukry nemíchejte.

Tuky a škroboviny

Škrobovitě potraviny s tukem jsou chutné -jistě všichni čtenáři někdy ochutnali křupavé smažené brambory polité tukem. Ovšem takové jídlo vůbec není zdravé, a navíc jde na tloušťku, takže zejména osoby se sklonem k tloušťnutí by s ním měly být opatrné. Lepší je připravit si hotové jídlo ze škrobových složek a do něj přidat trochu čerstvého másla nebo rostlinného oleje.

Mám alergie na dýni?

Dýně jsou velmi zdravé a lehce stravitelné, takže se s nimi bez problémů vypořádá i velmi slabá zažívací soustava. Přesto na ně někteří lidé reagují negativně. Proč?

Dýně se netráví v žaludku, nýbrž až ve střevech. Pokud se však sní s jinými pochutinami, které se musejí dlouhodobě zpracovávat v žaludku, bude v něm dlouho zbytečně ležet spolu s nimi. A to ani nemusím dodávat, že rozmělněné kousky dýně ležící v teplém místě se brzy začnou kazit a rozkládat, tvoří se z nich plyny a další škodliviny a nakonec se celý proces trávení vážně naruší.

Ponaučení: Dýni jezte samostatně, ne jako přídavek k jiným jídlům.

Mléko se pije pouze samostatně

Mléko je potrava pro novorozence, pro dospělé osoby tudíž není nezbytné. Obsahuje bílkoviny i tuky, a proto se nesnáší s jinými potravinami. Mléko se v žaludku sráží a tvarohovatí. Když se do žaludku dostane jiná potrava, obalí se do této tvarohovité hmoty a žaludeční šťávy se k ní nedostanou. Trávení ostatní potravy se pozastaví, dokud se nestráví sražené mléko.

Kojencům, kteří dostávají mateřské mléko, můžete podávat ředěné čerstvě vymačkané ovocné šťávy (asi půl hodiny před kojením). Ovoce by mělo být kyselé.

Dezerty, zákusky

Dezerty se jí po hlavním jídle, když už je člověk zpravidla sytý. Podávají se zákusky, dorty, buchty, koláče či jiné pečivo, zmrzlina nebo sladké ovoce a všechny mají jedno společné; velmi špatně ladí s ostatním jídlem a nemají žádnou užitečnou hodnotu. Proto jsou v jídelníčku zbytečné, ba dokonce nežádoucí. Honí-li vás mlsná a máte třeba chuť na kus dortu, snězte předtím větší množství salátu ze syrové zeleniny a hlavní jídlo zcela vynechejte.

Jiný problém představují studené dezerty, zmrzlina, hla-
vňáček a podobné. Trávicí enzymy jsou totiž ak-

tivní jen při teplotě sedmatřiceti stupňů Celsia. Studená potrava se tedy musí nejdříve ohřát a pak se teprve začne trávit; přitom se ochlazují i orgány sousedící s žaludkem, trávení se zhoršuje a mohou nastat i křeče.

Jak jíst bílkoviny

S bílkovinnými jídly jsou nejlépe slučitelné neškrobovité produkty všech druhů a šťavnatá zelenina: špenát, řepný chrást, zelí, čerstvé zelené luštěniny, **baklažány**, zelenina a celer. Naopak se k masu nehodí a špatně se s ním **kombinují** cukrová řepa, červená řepa, dýně, mrkev, brukev, kedlubna, luštěniny, hrách, brambory a krupice všeho druhu. Luštěniny včetně hrachu představují sloučeninu bílkovin se škroby, a proto je lepší je jíst jako škroboviny nebo jako bílkoviny, tedy se zeleninou (bez dalších bílkovin nebo škrobů).

Bílkovinný jídelníček

Níže uvádím příklad jídelníčku se správnou kombinací bílkovinných jídel, která se hodí zejména jako večerní jídla. Jsou bez kyselin, rostlinných olejů a dalších **příchutí** či omáček obsahujících oleje.

- zeleninový salát s vařeným masem
- zeleninový salát s tvarohem
- zeleninový salát a míchaná vejce, omeleta či vejce natvrdo.
- zeleninový **salát**, **baklažán** a **šišlik** (opékané maso) nebo svíčková.

Pokud jíte salát (a v zimě a v časném jaře teplé zeleninové jídlo), měli byste k němu přidat bílkoviny a částečně také škrobovité produkty.

V oblasti středního Ruska je jako základ salátu nejvhodnější zelí smíchané s dalšími zeleninami, mezi něž patří ředkvičky, celer, **pastinák**, okurky, **rajčata**, sladká paprika a petržel, ale také pampelišky a další.

Jak jíst škroboviny

Se škrobovinám to není nutno přehánět, zcela stačí **jeder** druh škrobovité potraviny při jednom jídle (zejména to platí pro nemocné osoby).

Trávení škrobů začíná už v ústech, proto je nutné

sousto důkladně rozkousat a nepolyka je příliš brzy. ^{každé} Zažívání potraviny smíšené se slinami pak bude pokračovat v žaludku.

Potraviny obsahující škrob doporučuji jíst převážně ve dne; měly by být suché a v případě kaší dobře provařené. Velmi vhodný je zeleninový salát sestávající ze čtyřiceti procent ze zelí, ze třiceti procent z mrkve a z dvaceti procent ze syrové nebo povařené řepy, ochucený koprem nebo zelenou petrželí.

Zelenina s nižším obsahem škrobu má také vlastní enzymy a vitaminy, které organismu pomohou škrob strávit.

Jezte spolu tato jídla:

- zeleninový salát a brambory v jakékoli podobě
- zeleninový salát a pečenou dýni
- zeleninový salát a dušenou mrkev, cibuli a řepu

Jak jíst ovoce

Není vhodné jíst ovoce mezi jídly - dostanou se totiž do žaludku nebo tenkého střeva v době, kdy tam probíhá trávení dříve požitých jídel, a to je rušivé. Dejte si je 20-30 minut před jídlem, protože za tuto dobu se stačí natrávit a přesunout do tenkého střeva, kde jejich zdárné trávení pokračuje.

Herbert Shelton také **podával** pacientům ovoce a dospěl k závěru, že kyselé a sladké druhy je lépe podávat zvlášť, přičemž grapefruity se nemají ochucovat cukrem, medem ani jinými sladkými produkty.

Dále předkládám příklad jídelníčku s vyváženou kombinací ovoce, z něž se můžete inspirovat pro přípravu ovocných snídaní (ale bez cukru).

- višně a meruňky
- višňi, meruňky a švestky
- broskve a meruňky

jablka a hroznové víno, sklenice kysaného mléčného nápoje
chutný letní ovocný salát: švestky, meruňky, višně, třešně a pro pikantní chuť maličko přidejte zeleninu, hlávkový salát či celer.

Správně jíst – to je umění

Druhá strava

Lidský zažívací systém se zdokonaloval po tisíce let a přizpůsoboval k trávení různých druhů přirozené potravy. Tomu odpovídá i tvar a stavba zubů, délka, hmotnost a další parametry zažívacího traktu a složení trávicích enzymů a bakteriální flóry. Zažívání a způsob získávání potravy pak ovlivnily i tvar lidského těla.

Víme, že tělo je budováno z prvků z přijaté potravy, ovšem s její pomocí se tvoří také přijatelné vnitřní prostředí v organismu i v každé buňce zvlášť. Trávení je složitý proces, který začíná v ústech a jeho poslední stadium bezprostředně probíhá ve všech buňkách, v nichž se ze sacharidů tvoří voda, kyslíčnický uhlíčitý a volné elektrony, tedy energie. Voda je základem prostředí, v němž mohou probíhat životně důležité procesy: regulace aktivity enzymu koncentrací kyslíčnického uhlíčitého ve vodě a štěpení sacharidů, na němž se podílejí volné elektrony a uvolňují z nich energii.

Je-li trávicí proces završen, je třeba vyvést přebytečné látky z těla ven. Vylučovací soustava organismu se v průběhu tisíciletí evoluce zdokonalovala a přizpůsobovala tak, aby byla schopná vyvádět určité metabolity.

Přirozenou potravou pro člověka (odpovídající jeho druhu) je ovoce, zelenina, obilniny, luštěniny, kořenová zelenina, lesní plody, med, jedlé bylinky, houby a u kojenců mateřské mléko (ale ne mléko jiných živočichů).

Správné stravování podle principů jin a jang

Staročínská filosofie obsahuje učení o dvou protikladných, ale nerozlučných principech *jin a jang*. Jin představuje *odstředivou* (centrifugální) sílu a jang *dostředivou* (centripetální). Obě jsou přítomné v každém předmětu nebo jevu.

Dostředivá síla stlačuje a produkuje zvuk, teplo a světlo; odstředivá síla tvoří a rozšiřuje ticho, klid, chlad a temno. Níže uvádím seznam fyzických a biologických jevů a potravin rozdělených podle toho, zda zahrnují jinové nebo jangové vlastnosti a síly

Tendence: rozšiřování - stlačování

Postavení: vnější - vnitřní

Struktura: prostor - čas

Směr: vzestupný - sestupný

Barva: fialová - červená

Hmotnost: lehká - těžká

Život: rostlina - živočich

Pohlaví: ženské - mužské

Vitaminy: C, B1, B12, Bc, PP – A, D, E, K.

Tabulka Č, 2.

Seznam potravin podle obsahu principů jin a jang

| Typ potraviny | Hodně jinu | málo jinu | stejně jinu a jangu | málo jinu | hodně jangu |
|-----------------------------|--|---|-------------------------|--|---|
| Oblitiny | oblina zrna, kukurice | žito, ječmen, oves, dracená pšenice, jáhly | - | - | pohanka |
| Zelenina | bal žany, rajčata, sladké brambory, luštěniny, okurky, chřest, špenát, artyčoky, topinambur, bambusové výhonky, houby | červené zeli, řepa, hlávková kapusta | - | mrkev, dýně, ředkvičky, řepa, cibule, petržel | čínské artyčoky (japonské brambory), pampeliškový kořen, dýňová semínka |
| Ovoce | ananas, mango, grapefruity, pomeranče, banány, filky, hrušky | mandle, arašídové ořechy, olivy, jahody, hrušky | jablka | - | - |
| Ryby | kapr, candát, rak | ústřice, chobotnice, uhoř, platýs, humr , pstruh, platýs | sumec | krevety, sledě, sardinky | kaviár |
| Maso a masné výrobky | - | kuřecí, zaječí | hovězí, vepřové, telecí | skopové | bažantí vejce |
| Mléčné výrobky | smetana, šlehačka, jogurty, smetanový sýr, máslo | kravské mléko, sýry s plísní typu Hermelin, sýry švýcarského typu | nízkotučné sýry | - | ovčí sýr |
| Nápoje | tvrdý alkohol, vodka, vína, pivo, šampaňské, silná káva, kola, kakao, ovocné džusy, slazené minerální vody s příchutí, silný černý čaj | čistá minerální voda bez příchuti, dobrá voda, artézská voda, mentolové kapky | lipový čaj | mátový čaj, odvar z tymiánu, horká převařená voda | - |
| Koření a pochutiny | zázvor, paprika, ocet, citronová šťáva, hořčice, vanilka, hřebíček | bobkový list, kmín, muškátový oříšek | rozmarn | tymián, šalvěj, křen, Šafrán, čekanka, mumijo, pelynek | mořská nerařinovaná sůl |
| Další potraviny | med, sirup, margarín, čokoláda, bílý nerařinovaný cukr | slunečnicový a světlíkový olej | sezamový olej | - | - |

Pro správné stravování je důležitý vyvážený poměr potravin obou druhů jak při každém jednotlivém jídle, tak v průběhu celého dne. Krev se upraví, zastoupení principů jin a jang se v ní harmonizuje a člověk se bude rychle uzdravovat. V opačném případě, je-li krev rozhašená a zastoupení jinových a jangových sil nevyrovnané, tělo snadno onemocní.

Na to přišly už generace Japonců, Čiňanů a Tibetanů v minulosti a zanechaly nám poznatky o tom, z čeho by se měl skládat standardní denní jídelníček.

- padesát až šedesát procent - obilniny, zrní
- dvacet až třicet procent - zelenina
- deset až patnáct procent - lusková zelenina, mořská kapusta
- pět procent - polévka a maso.

Všechny potraviny musí být přírodní a odpovídat ročnímu období i klimatickým podmínkám.

Patnáct makrobiotických principů

Zde bych se chtěl podrobně věnovat makrobiotickým principům, v nichž mimochodem spatřuji kořeny slovanské kuchyně, již jsme bohužel dnes už zapomněli.

- *První princip.* Začněte tím, že snížíte *možství masa* a začnete jíst víc ovoce a zeleninových salátů. Nebojte se být častějším vegetariánem!
- *Druhý princip.* Nejezte jídla **a** nepijte **nápoje**, které jsou uměle průmyslově zpracované.
- *Třetí princip.* Vařte a tepelně upravujte potravu v souladu s makrobiotickými principy - na rostlinném oleji nebo ve vodě.
- *Čtvrtý princip.* Solte přirozenou mořskou **nerafinovanou** solí, neobohacenou o další prvky.
- *Pátý princip.* Vařte v hliněných hrncích nebo nádobí z ohnivzdorného skla.

- **Šestý princip.** Nepoužívejte v jídelníčku ovoce a zeleninu vypěstovanou s pomocí umělých hnojiv a insekticidů.
- **Šedý princip.** Nejezte cizokrajné ovoce a zeleninu a vůbec nic takového, co bylo vypěstováno ve vzdálených lokalitách - ovšem občas můžete udělat výjimku.
- **Osmý princip.** Nejezte zeleninu mimo období zrání.
- **Devátý princip.** Nepřehánějte to s jinovými druhy zeleniny - bramborami, baklažány či rajčaty.
- **Desátý princip.** Neochucujte jídla kořením a už vůbec ne umělými přísadami a podobně. Dovolena je přírodní sůl, makrobiotické omáčky a miso³⁰.
- **Jedenáctý princip.** Káva není dovolena, z čajů pijte pouze přírodní čínský nebo japonský čaj nebarvený umělými barvivy.
- **Dvanáctý' princip.** Mějte na paměti, že takřka všechny živočišné potraviny (z domácích zvířat) prodávané v obchodech, maso, uzeniny, máslo, sýry, mléko, byly zpracovány chemickými preparáty, což ovšem neplatí pro většinu masa divokých zvířat a ptactva.
- **Třináctý princip.** Nebojte se zařadit do jídelníčku divoce rostoucí rostliny - pampelišky, podběl, lopuchy, pastuší tobolky, řeřichu a další.
- **Čtrnáctý princip.** Jednoznačně vhodné pro zdravý jídelníček jsou všechny obiloviny nevyjímaje rýži, pohanku, pšenici, kukuřici, ječmen a jáhly. Tyto kvalitní produkty se dají jíst na mnoho způsobů, syrové nebo vařené, s vodou i bez vody, osmažené, pečené v troubě nebo jinak tepelně připravené, a to v libovolném množství. Má to ale jednu podmínku - musíte je dobře pokousat, minimálně padesátkrát na sousto, a pokud si chcete osvojit makrobiotickou metodu, pak můžete zkoušet kousat rychleji, stokrát až stopadesátkrát.
- **Patnáctý princip.** S tekutinami to nepřehánějte, pijte jich méně. Mimochodem začít méně pít je těžší než méně jíst. Lidské tělo sestává především z vody,

a navíc jí získává v hojném množství i z potravin; například vařená rýže obsahuje šedesát až sedmdesát procent vody a zelenina osmdesát až devadesát procent. Pokud k tomu člověk ještě hodně pije, do jeho organismu se dostává nadbytek vody, která je jinová, a rovnováha se vychýlí. K urychlení makrobiotického léčení je třeba méně pít a méně často močit: ženám stačí dvakrát denně a mužům třikrát.

Jídlo se v makrobiotice dělí na dvě skupiny: *základní*, kam patří obilniny, rýže, pohanka a jáhly, a *vedlejší*, což je zelenina, nejlépe lehce podušená na rostlinném oleji a ochucená solí nebo sójovým octem.

Regulace zdraví je velmi zajímavá, ale v podstatě jednoduchá. Na nemoc je třeba pohlížet ze dvou stanovisek: buď v sobě máte příliš mnoho jinu, anebo jangu. Co z toho je pravda, to zjistíte snadno: nejprve z jídelníčku vylučte všechny jinové potraviny, a pokud nejpozději do deseti dnů nenastane zlepšení anebo se budete cítit dokonce hůř, opakujte stejný postup s jangovými potravinami

Výběr správného nádobí na vaření je důležitý

Nejlepší pro vaření je hliněné, skleněné nebo smaltované nádobí. Ze stejného materiálu mohou být i talíře a k nim se hodí stříbrné, pozlacené, dřevěné, porcelánové nebo alpakové příbory a lžíce.

Hliníkové příbory se k vaření nehodí, protože hliník je v podstatě toxický, ukládá se v organismu a vyvolává různé nemoci, například **stařeckou demenci, zvýšenou dráždivost, chudokrevnost, bolesti hlavy, nemoci ledvin a jater** a také zánět tlustého střeva.

Jak zdravě vařit

Nejlepší je jíst přírodní čerstvé potraviny. Ovšem obyvatelé Ruska si musí jídlo vařit, protože *žijí* v drsných ruských klimatických podmínkách s **dlouhými** a drsnými zimami. V **zimě** není žádná čerstvá rostlinná potrava k dispozici

a pokud je, nemusí být vždy zdravá, ba naopak může působit negativně. Je však třeba vědět jak správně vařit, protože příprava různých druhů potravin má svá specifika. Kromě toho je nutné *minimalizovat ztrátu jejich biologické hodnoty*. U některých potravin se jejich chuť po tepelném zpracování vylepšuje, například u brambor, krupic či luštěnin a také rozmělnění v ústech a v žaludku je jednodušší. To však neznamená, že je jídlo zdravější - prostě se lépe jí.

Nyní se obrátím pro radu ke známému ruskému odborníkovi na zdravé vaření Vladimíru Michajlovovi.

Vaření na polštáři

Nařežte různé druhy zeleniny na plátky nebo tyčinky a položte je na dno kastrolu. Na tuto zeleninovou výstelku se klade základní potravina, maso, ryba nebo krupice, a posype se znovu nakrájenou zeleninou. Všechno hojně zalijte vroucí vodou a dejte vařit na silný oheň. Jakmile voda začne bublat, plamen zmírněte, protože jídlo by nemělo dlouho vřít. Jakmile se vám bude zdát, že je skoro hotové, vypněte jej úplně a nechte chvíli odstát (mezitím se dovaří úplně).

Vaření s přestávkami

Tato metoda předpokládá střídavé ohřátí a ochlazení jídla. Je hodnotná tím, že umožňuje maximálně uchovat biologické hodnoty potravin. Výzkumy prováděné v Rusku i v zahraničí prokázaly, že nepřetržitě vaření vůbec není nutné: stačí jídlo rozehrát na teplotu sto stupňů Celsia, zakrýt poklicí a nechat chvíli odstát - tak to dělali ruští rolníci v dávných dobách. Metoda má tu přednost, že se při ní nerozpadají bílkoviny a tuky *neemulgují*. Po třiceti až čtyřiceti minutách můžete kastrol znovu postavit na plotnu, nechat pět až šest minut vařit a pak udělat další dvacetiminutovou přestávku.

Hotové jídlo je třeba jíst teplé, protože když vychladne, nemá potřebný ozdravný efekt. Uvařte jen tolik jídla, kolik vy nebo vaše rodina najednou sníte (jíte-li dvakrát denně, pak byste měli tolikrát také vařit).

Z jaké vody je nejlepší vařit?

Nejvhodnější je vařit z *přírodní* nebo *roztáté vody*, jejíž metodu přípravy jsem popsal ve svých předchozích knihách³¹, anebo z pramenité studniční vody.

Byly podrobně zkoumány vlastnosti různých druhů vody a zjistilo se, že při protékání vodovodním potrubím a také při skladování v plastových nebo železných lahvích voda rychle ztrácí své přirozené vlastnosti. Nejlepší vodu uchovává keramické a skleněné nádobí. Před použitím je vhodné ji dynamizovat, tedy několikrát protřepat a zamíchat. Nalévejte ji do sklenice tak, aby padala z určité výšky.

Varování: chlorovaná voda je škodlivá pro zdraví. Když se chlor sloučí s organickými prvky, vytvářejí se různé jedovaté sloučeniny jako například dioxiny. V civilizovaných zemích se voda čistí technologií ozonace. Vodu z vodovodu byste měli nejprve nechat čtyřicet hodin odstát, potom ji nechat projít varem a znovu ochladit. Teprve poté je vhodná na pití.

Chyby, kterých se při vaření vyvarujte

Nevařte jídlo na olejích, rostlinných ani živočišných. Tuk při ohřevu dosahuje teploty až dvě stě padesát stupňů a ničí všechny hodnotné prvky v potravě. Nejlepší metoda dušení zeleniny je na pánvi s malým množstvím vody (stačí kápnout). Pokud se chcete přesvědčit, zda se jídlo už uvařilo nebo podusilo, zkuste do kousku zeleniny **kousnout** – hotová je při kousání křupavá.

Vaříte-li zeleninu běžným způsobem, vždy pamatujte, že druhy, které se musí tepelně dlouho **zpracovávat**, a ty, jež stačí lehce povařit, se nemohou do kastrolu přidávat zároveň. Z první skupiny jsou to například kroupy a mrkev, z druhé petrželová či koprová nať. Kroupy stačí povařit do polosyrového stavu, později se přidává kořenová zelenina, a teprve až kastrol odstavíte z ohně, můžete přidat nať.

Neradím vám vařit v tlakových **hrncích**, protože v nich vzniká vysoký tlak, teplota se snadno přehoupne nad sto stupňů Celsia a v takových podmínkách se struktura po-

travin silně mění. Rozpadají se biologické prvky a střevní hormonální soustava ani břišní mozek organismu nemohou účinně fungovat.

Nevařte ani v mikrovlnových troubách, neboť vlnění rozkládá strukturu potravy na energoinformační úrovni.

Denní jídlo a přirozené biorytmy

V tuto chvíli už známe fyziologii trávení a můžeme si příjem potravy efektivně rozvrhnout na celý den.

Podle ájurvedy bychom měli *příjem jídla během dne nasouvat* v souladu s přirozenými biorytmy. Dávni mudrcové si všimli, že se během dne střídají tři období s intervalem čtyř hodin. Tato období se odvíjejí od cyklu sluneční aktivity.

- První je období klidu čili kapha, což v sanskrtu znamená sliz.
- Druhé je období energetické aktivity neboli pitta, což znamená žluč.
- Třetí je období pohybové aktivity neboli váta, čili vítr.
- První období kapha trvá od šesté do desáté hodiny ranní a fyziologicky se projevuje tak, že je tělo pomalé a ztěžkne.
- Dále přichází období pitta trvajícím od desáté hodiny dopolední do druhé hodiny odpolední, kdy Slunce stojí vysoko. Organismus cítí v těchto hodinách největší hlad a oheň trávení je nejsilnější, což odpovídá poloze Slunce.
- Období váta trvá od druhé hodiny odpolední do šesté hodiny večerní, kdy Slunce rozpálilo Zemi a ohřálo její atmosféru. Vzdušné masy se dávají do pohybu, zvedá se vítr a z fyziologického hlediska jde o období nejvyšší pohybové aktivity a pracovní výkonnosti.
- A dále se celý cyklus opakuje: nejprve od šesté do desáté hodiny večerní kapha
- od desáté do druhé hodiny noční pitta
- od druhé hodiny noční do šesté hodiny ranní váta.

Tímto rytmem se řídí i svět zvířat a rostlin, přičemž stejná aktivita byla vypořádována u nočních i denních zvířat. Jde o přirozený rytmus, a proto by jej lidé neměli zavrhat. V ájurvedě nalezneme cenné rady, jak si podle denních biorytmů uspořádat život.

Denní rozvrh podle dós

1. Vstávejte vždy v období váta, kdy vrcholí pohybová aktivita, **nejraději** před šestou hodinou ranní místního času. Uvidíte, že zůstanete po celý den aktivní. Nejdříve vypijte na lačný žaludek sklenici teplé vody. V období váta se aktivuje činnost střev a je stimulováno vyvádění obsahu tlustého **stře**va z organismu ven.

2. Později si můžete dát lehkou snídani, ale až se dostaví pocit mírného hladu.

3. Pamatujte, že trávicí oheň se rozhoří v období **pitta**, zejména mezi dvanáctou a druhou hodinou odpolední. Právě tehdy bychom měli jíst největší denní jídlo, nejlépe škrobovité produkty se zeleninou, protože z něj získáme maximální objem energie. Po jídle je nejlepší chvílí setrvat v klidu, třeba i na bobku, a dýchat pravou nosní dírkou, aby se trávicí oheň rozhořel ještě víc. Po dobu dvou hodin zůstaňte ve vodorovné poloze.

4. Mezi obdobími váta a kapha, od páté do osmé hodiny večerní si můžete dopřát lehkou večeři: ovoce, zeleninová jídla, sklenici kyselého mléčného nápoje nebo teplého bylinkového čaje.

5. Už dříve jsme hovořili o energetickém oběhu v organismu a o tom, jakými biorytmy se řídí lidské orgány.³² Žaludek je aktivní od sedmé do deváté hodiny ranní, tenké střevo od jedné do tří hodin odpoledne. Později se do období vrcholné aktivity dostanou jiné tělesné orgány, které nemají na starosti trávení, nýbrž odpovídají za pohlcování a distribuci potravy přijaté v první části dne.

Zde předkládám některá doporučení.

První jídlo – snídane

Přijímá se zásadně ráno a jen při pocitu hladu, v nejlepší **případě** byste měli předtím vyvinout pohybovou aktivitu, **příklad** si zaběhat, zacvičit, projít rychlou chůzí nebo třeba

jen něco udělat v domácnosti. Pamatujte na slova slavného Paula Bragga: snídani je třeba si zasloužit. Užívejte naturální a lehce stravitelné produkty podle ročního období - měl by se po nich dostavit pocit lehkého nasycení.

Druhé jídlo - oběd

Do oběda, jenž by měl sestávat z velké části ze zeleniny, se pusťte až tehdy, když máte silný hlad. Hodí se čerstvý salát nebo dušené jídlo. K němu se mohou jíst celozrnné kaše, ořechy, polévky, celozrnný chléb a brambory. Milovníci masa si mohou dát masné jídlo, ale ne častěji než dvakrát až třikrát *do týdne*.

Třetí jídlo - večeře

Večeřet byste měli nejpozději o páté až šesté hodině večerní, a to jen tehdy, pokud máte skutečně potřebu se najíst. Nejvhodnější je ovocná večeře z čerstvého nebo rozmočeného sušeného ovoce, která se zapíjí kysaným mlékem, čerstvě vymačkanou zeleninovou šťávou nebo bylinkovým čajem.

Přibližné množství denního jídla - tisíc pět set gramů.

Dávejte přednost dělené stravě - jedno jídlo bílkovinné, druhé škrobovitě. Dokonce i v Bibli se hovoří:

„K večerou jísti budete maso, a ráno chlebem nasyceni budete, abyste poznali, že já jsem Hospodin Bůh váš.“ (Exodus 16:12).

Samozřejmě gastronomické zvyky se liší podle tradic a zvyklostí, a proto můžete jídla kombinovat podle svého. Já však nabízím způsob, který se mi jeví maximálně vhodný - a co vám skutečně vyhovuje, o tom se přesvědčíte v praxi.

Naskýtá se veledůležitá otázka: v jakém poměru by v denním jídle měly být zastoupeny kyselé (bílkoviny a škroboviny) a alkalické (ovoce a zelenina) potraviny? Není žádná tajemství, že orgány těla získávají živiny z krve, a ta se může měnit v závislosti na přijaté potravě (více kyselá nebo více alkalická). Kyselá krev obsahuje energetické prvky a kompenzuje výdaje, alkalická je odpovědná za skladbu těla a tvorbu kostí, nervů či svalů, ale udržuje také fyzické a duševní zdraví a obranyschopnost.

Většina lékařů přírodní medicíny uvádí, že jídlo by mělo obsahovat z padesáti až šedesáti procent alkalické produkty a z padesáti až čtyřiceti procent kyselé produkty.

Paul Bragg měl na to svou teorii: „V ideálním případě by jednu pětinu denního jídla měly tvořit bílkoviny rostlinného nebo živočišného **původu**, druhou pětinu škrobovitá potrava, například obiloviny, krupice, čerstvé šťávy, **nerafinované** oleje a přirozené cukry, med a sušené ovoce. Tři pětiny by pak měla tvořit čerstvá syrová nebo správně tepelně připravená zelenina a ovoce. Pokud bychom to chtěli vyjádřit procentuálně, pak by šedesát procent připadalo na ovoce a zeleninu, dvacet procent na bílkoviny, sedm procent na škrobové potraviny, sedm procent na přirozené cukry a šest procent na oleje.“

Indičtí jogíni umějí určit kvalitu krve podle barvy, protože čistá a nečistá krev jsou zbarveny odlišně. Čistá krev je ze šedesáti až sedmdesáti procent alkalická a mají ji lidé s dobrým zdravím; poznáte to podle čistého růžového jazyka a jasné růžové oční **spojivky**. Jogíni také dodržují alkalickou dietu a řídí se výše uvedenými proporcemi.

Další důležitou otázkou je, kolik jídla bychom vlastně měli sníst najednou? Herbert Shelton byl přesvědčen, že každý by si měl vzít tolik jídla, kolik skutečně potřebuje, druzí odborníci razili heslo jíst do polosyta a pít do **polopita** a třetí byli přesvědčeni, že od stolu je třeba odcházet s pocitem lehkého hladu. Jednou jsem se na to téma zeptal spisovatele V. G. Čerkasova, nyní již zesnulého, a on mi odpověděl příslovím: „Kdo odešel od stolu napůl hladový, je **najezený**. Kdo si myslel, že se u stolu dobře najedl, přejedl se. A kdo si postěžoval, že se za stolem přejedl ten se **otrávil**.“

Jogíni dodržují trochu jiné zásady; **čisté**, nasládlé a neostře jídlo, chutné a příjemné při požití, zaplňuje žaludek na polovinu objemu - tomu se **říká přiměřené stravování** (mitahara). Půl žaludku se zaplní jídlem. Čtvrtina vodou a **zbývající** čtvrtina zůstává **prázdná** kvůli pohybu a tvorbě plynů.

Devět praktických doporučení, jak nejlépe trávit a vstřebávat potravu

Nyní už znáte, jak probíhá trávicí proces a jak se živiny vstřebávají do organismu. Zbývá jen to podstatné - skutečně se těmito vědomostmi v praxi řídit. Zvládnete-li to a využijete-li i ostatní uvedené rady a doporučení, uchováte si pevně zdraví.

- *První doporučení.* Jezte pouze přirozené naturální potraviny, které mají největší energetický potenciál a celistvé, neponičené struktury. Navíc obsahují aminokyseliny, vitaminy, cukry, enzymy a minerální látky v aktivním stavu. V těle probíhá autolýza, při níž se ušetří až padesát procent trávicí energie.
- *Druhé doporučení.* Nic nezkazíte, budete-li jíst hodně rostlinných produktů, protože to snižuje nadbytek leukocytů způsobený jídlem. Naopak omezte tepelné zpracování potravin, vařte a smažte jen málo.
- *Třetí doporučení.* Jezte celistvé potraviny, neboť obsahují všechny životně důležité prvky nezbytné pro samotný proces trávení i pro následné vyloučení. Tělo je tráví z jejich zásob a nemusí plýtvat svými hmotnými zásobami. Čím méně rafinované potraviny, tím lepší zdraví a delší život můžete očekávat.
- *Čtvrté doporučení.* Jako základní topivo se hodí sacharidová jídla s nízkým glykemickým indexem. Kdo se stravuje správně, ten nikdy netrpí nedostatkem rostlinných bílkovin, nadbytek bílkovin tělo vyčerpává.
- *Páté doporučení.* První jídlo je salát, v zimě a v chladném počasí teplá dušená zelenina, boršč nebo šči. Tak se zbavíte leukocytózy vyvolané potravinami, doplníte alkalické zásoby a udržíte nezbytnou kvalitativní a kvantitativní hladinu stopových prvků v těle. Když **souběžně jíte** i vařená jídla, doplní se vitaminy a enzymy, které byly **během** vaření **zniceny**. **Mějte** vždy na paměti, že vstřebáte **tolik** potravy, na kolik vám vystačí zásoby vitaminů a enzymů. Bez nich se potrava

mění na polotovar a intoxikuje a zanáší organismus škodlivinami.

- *Šesté doporučení.* Dbejte na správnou kombinaci potravin, protože tělo je bude správně trávit a pohlcovat z nich živiny, takže jídlo využijete s maximálním užitekem. Respektuje možnosti trávicí soustavy a nezádejte po ní nemožné.
- *Sedmé doporučení.* **Dodržujte-li** správný stravovací režim, dlouho si uchováte nejvyšší fyzickou a duševní výkonnost.
- *Osmé doporučení.* Nezapomínejte na správný poměr kyselých a alkalických produktů.
- *Deváté doporučení.* V neposlední řadě by strava měla být pestrá — přecházejte od jedněch produktů k jiným v souvislosti se změnami ročních období. Přidávejte do jídla bylinky a pijte bylinkové čaje.

Přechod na správné stravování

Rychlý přechod na nezvyklá **cizokrajná** jídla by mohl mít pro organismus následky a člověk by se mohl cítit špatně. Víme, že trávení nových a nezvyklých produktů jako například **naklíčené** zrní, syrová zelenina a ovoce vyžaduje nové enzymy, které ovšem organismus nemá. V trávicím traktu se musí nejprve vypěstovat specifická **mikroflóra** a to vyžaduje určitý čas. Kromě toho se musí střevní hormonální systém přeladit a změnit se i chuťové zvyky a potřeba jídla. Celý organismus si musí zvyknout na nový režim a měnit se nejen fyziologické jevy, ale i psychika a myšlení. Celý proces samozřejmě vyžaduje svůj čas. Mnohé systémy v organismu jsou inertní a je třeba znát a vážít si fyziologických mechanismů, které tvoří jejich základ.

Musíte být připraveni také na **to**, že při přechodu z předchozího, nesprávného stravování na správné vypukne celá řada změn v orgánech a soustavách, a ty se mohou projevit jako **těžké** krize. Nelekejte se: krize **ukazuje**, že jste se vydali správnou cestou a po ní vystoupáte na vyšší úroveň zdraví.

Soustava enzymů trávicího traktu i střevní flóra se **adaptují** na novou potravu během tří až **dvanácti** měsíců. Střevní

hormonální soustava je inertní a potřebuje na přizpůsobení novým podmínkám šest měsíců až rok. Změna chuťových zvyklostí, chování a psychik člověka vyžaduje ještě víc času, od jednoho do dvou let.

Stadia přechodu na nové stravování

- *Pivní stadium.* Především je nutné změnit pořadí příjmu potravin: nápoje a ovoce před jídlem, jako první jídlo salát nebo dušenou zeleninu a jako druhé jídlo škroboviny nebo bílkovinné potraviny, ale vždy odděleně.
- *Druhé stadium* Vy lučte z jídelníčku všechny škodlivé a rafinované potraviny i veškeré stimulanty nevyjímaje kávu, čaj, uzeniny, dorty a podobně.
- *Třetí stadium.* Změňte poměr mezi syrovými a vařenými jídly ve prospěch těch prvních -jednoduše řečeno jezte víc zeleniny a míň ostatních potravin. Vypijte denně sto až dvě stě gramů čerstvě vymačkaných ovocných a zeleninových šťáv. Zeleninu je možné zpočátku dusit, pozvolna však tepelnou úpravu omezujte a nakonec přejděte na většinovou konzumaci syrových produktů (nikoli v zimě), střídejte dušená a syrová jídla.
- *Čtvrté stadium.* Postupně zařaďte v malých dávkách (od dvaceti do padesáti gramů) do jídelníčku syrové rostlinné produkty, například naklíčenou pšenici, rozmocnou krupici, divoce rostoucí plody a bylinky, a pokud podáváte kaše, raději je nevařte, ale **nechte rozmočit**
- *Páté stadium.* Stejným způsobem postupujte i ve všem ostatním: namísto klasické **snídaně** si dejte ovoce, místo oběda sestávajícího ze dvou **velkých** jídel, například masa a polévky, **si** dejte sklenici **čerstvě** vymačkané ovocné šťávy, syrovou nebo dušenou zeleninu, kale nebo produkty obsahující bílkoviny. Namísto **večere** by opět měla následovat zelenina a ovoce, sklenice čerstvě vymačkané šťávy nebo kyselé mléko.

- *Šesté stadium.* V létě nebo na podzim si **můžete** dopřát jahodový den, jablečný den, hroznový den, dýňový den nebo melounový den podle toho, které plody právě zrají.

Druhá část

Energoinformační vliv potravy na **organismus** člověka

Kvantová pole a energie potravy

Je podivuhodné, jak moderní teorie zdravého stravování omezila náš pohled na tuto problematiku. Starodávní mudrci pohlíželi na stravu mnohem komplexněji a všímali si i toho, co všechno vlastně jídlo organismu dodává. Nezajímaly je bílkoviny ani sacharidy či počty kalorií, ale především informace a energie ovlivňující organismus - a právě kvůli těmto vlastnostem bylo jídlo v minulosti pokládáno za lék.

Nedávno objevené typy energií - *kvantová pole* - která jsou základem každého fyzického prvku, umožnily lépe pochopit starodávné teorie o energetickém vlivu potravy na organismus člověka.

Nejprve si připomeneme, jak se tvoří prvky obecně a jak se z nich stává potrava. Začnu u konce a poté přejdu k začátku. Každá potravinová molekula se skládá z molekul a ty zase z atomů. Atomy jsou složeny z elementárních částic - elektronů, protonů a tak dále. I elementární atomové částice jsou tvořeny z menších jednotek, jež dostaly název *kvanty* a představují přechod mezi energií a hmotou. Kvanty jsou základem energetických polí a stavebním materiálem elementárních částic. Organismus člověka, respektive jeho prazáklad a prapodstata se řídí Šablonou z kvantu a polí (kvantová teorie pole). Tato **šablona** dodává fyzickému tělu jeho obecnou podobu, dělá z něj prototyp. Kvantová pole s různými strukturami určují podstatu orgánů, funkcí i struktur prvků: například játra **mají** zcela specifické zbarvení, tvar i strukturu, protože byla vytvořena na základě kvantového pole plnicího odpovídající funkce. Srdce **se zase řídí** jiným kvantovým polem a má samozřejmě jiné funkce. A stejné je to i s ostatními orgány a **tkaněmi** lidského těla.

Když přijímáme potravu, vždy zároveň do těla zavádíme nějaká kvantová pole. A ta mají na organismus určitý vliv, zejména posilují orgány, které mají **spřízněná** kvantová pole, napájejí je a podporují jejich oslabené funkce. Odsud vyplývá, že potravou s kvantovými poli je možné léčit, zlepšovat funkčnost orgánů, a dokonce i omlazovat organismus.

Každá potravinová pole má své vlastní kvantová pole, a když se dostane do lidského těla, ovlivňuje je v mnoha směry. Podíváme se na tento vliv podrobněji.

Chuť potravin a vliv na organismus

Chuť potravin svědčí o tom, že obsahuje takové typy energií, které náš jazyk dokáže rozpoznat. Každý produkt je nabitý nějakou energií, jež může náš organismus a jeho činnost příznivě **ovlivnit**, zejména **trpí-li** zrovna jejich nedostatkem, anebo naopak potlačovat, pokud je daná energie v organismu v přebytku.

Klasická ájurvéda rozlišuje šest základních chutí: *sladkou, kyselou, slanou, hořkou, pálivou a trpkou*. Každá chuť působí na tři základní principy (dóši) svým vlastním specifickým způsobem.

- Sliz je odpovědný za skladbu fyzického těla a za to, aby bylo pevné a silné. Ovlivňuje hmotnost fyzického těla (materiální schránky organismu) a hormonální soustavu.
- Žluč tělo **ohřívá**, reguluje trávení a obranyschopnost, zrak a intelekt.
- Vítr podporuje **výměnné** a rytmické procesy organismu, buněčnou regeneraci a **mísení** buněčného obsahu, krevní oběh, peristaltiku, **menstruační** cyklus a rychlost vnímání.

Sladká chuť

Má silný léčebný účinek, posiluje organismus a dodává mu **síly**, **napomáhá** trávicímu procesu a v menší míře tvoří **teplo**. Sladké potraviny **příznivě** ovlivňují hojení ran, bystří smyslové orgány a prodlužují **život**, a proto jsou **nejvhodněj-**

ší pro děti, staré lidi a oslabené osoby. Sladká chuť stimuluje princip slizu

Ovšem nadměrně požívání sladkostí výslovně škodí, protože má za následek nadváhu, tvorbu tukových nádorů a nemoci vylučovací soustavy.

Kyselá chuť

Kyselá chuť je osvěžující, probouzí chuť k jídlu, vylepšuje rozměňňování a trávení potravy, zadržuje v těle tekutiny a příznivě ovlivňuje průchodnost střev.

Při nadměrně konzumaci kyselých pochutin se člověk cítí slabý, má závratě, otéká a může se dostavit i horečka se zimnicí.

Slaná chuť

Má očistné schopnosti, stimuluje vylučování starého ztvrdlého kalu ze střev, uvolňuje nahromaděné plyny, čistí ucpané cévy, podporuje chuť k jídlu, podněcuje vylučování slin a žaludečních šťáv a potravinám se studenými vlastnostmi dodává teplo. Stimuluje životní principy větru a žluči.

Po nadměrném holdování slaným jídlům mohou vypadat a předčasně šedivět vlasy, na kůži vznikají vrásky a dráždí se princip žluči, což má za následek různé nemoci.

Hořká chuť

Zlepšuje trávení i chuť k jídlu, ohřívá tělo a stimuluje vylučování tekutin, rozšiřuje cévy, má ředící a rozpouštěcí schopnosti, zlepšuje výměnné a cirkulační procesy v organismu, očišťuje tělesné dutiny, zejména pleurální dutinu, a také pomáhá při otravách, ztrátě vědomí a horečkách a v neposlední řadě bystří vědomí.

Nadměrné užívání hořkých jídel organismus vyčerpává a dráždí princip větru, což vyvolává různé nemoci.

Pálivá chuť

Pálivá chuť stimuluje tvorbu tepla v organismu mnohem víc než ostatní chutě. Kromě toho zlepšuje apetit a výrazně

pomáhá při bolestech v krku, léčí rány a těžké kožní či vředové nemoci.

Příliš velké množství pálivých jídel tlumí pohlavní funkce a má za následek vrásky, mdloby a ztrátu vědomí, bolesti v zádech a v kříži.

Trpká chuť

Trpká chuť vysušuje hnis, krev a žluč, hojí rány, dodává kůži zdravou barvu a ochlazuje organismus. Ve velkém množství však také tělo dehydruje a dráždí vítr. Rozbouření tohoto principu má za následek některé charakteristické nemoci.

Organismus rozpoznává chuť potravy už v dutině ústní a kvantová pole na ni okamžitě reagují. Pokud z potravy cerpají sílu oslabená pole organismu, potrava nám chutná a cítíme, že ji tělo potřebuje. V opačném případě se organismus rozhodí ještě víc a jídlo odmítáme, i kdyby to byla chutná vytríbená delikatesa.

Při procházení trávicím traktem se chuť potravy mění: sladká a slaná jídla sládnou, hořká, trpká a ostrá jídla hořknou, jen u kyselých se chuť nemění. Namísto šesti prvotních chutí se v organismu vytvoří tři druhotné, a to je svědectví, že zbylá kvantová pole potravy se vstřebávají při průchodu žaludkem a střevy.

Jídla, která vytvářejí druhotnou sladkou chuť

Jídla, která vytvářejí druhotnou sladkou chuť, napomáhají upevňování a zvyšování tělesné hmotnosti. Zbytky sladkostí se v organismu přetvářejí na hleny a tělo tloustne. Kromě toho se zhoršuje i jeho schopnost tvořit teplo. Projevuje se to v duševní rovině, a sice celkovou apatií a nezájmem.

Jídla, která vytvářejí druhotnou kyselou chuť

Tato jídla s druhotnou kyselou chutí zlepšují tvorbu tepla v organismu, zvyšují intelektuální schopnosti a upravují trávicí proces. Přebytek kyselé chuti zhoršuje skladbu krve a tvoří vředy, kožní vyrážky a pálení žáhy, takže z toho člověk bývá vznětlivý a podrážděný.

Jídla, která vytvářejí druhotnou hořkou chuť

Druhotně hořká jídla čistí organismus, stimulují životní procesy a podporují snižování nadváhy. V nadměrném množství však tělo vyčerpávají, vysávají z něj síly a dehydratují. V psychické hladině se to projevuje tak, že člověk se bojí bez příčiny a zbytečně se stresuje.

Já bych ke klasickému dělení z ájurvédy ještě přidal dvě chuti - *zatrpklou chuť*, která se podobá trpké chuti, zhušťuje šťávy a ochlazuje, a jídla *bez chuti*, která změkčují, zavodňují a uvolňují.

Správné kombinace chutí aneb

Co můžeme v těle zlepšit vhodným jídlem

1. *Zvýšení tělesné teploty.* Při přípravě každého jídla je nutné dbát na správnou kombinaci produktů s různou chutí, například pálivá - kyselá nebo kyselá - slaná. První kombinace podněcuje snižování tělesné hmotnosti, druhá naopak způsobuje přibírání na váze, především kvůli vodě.

2. *Tělo bude lehčí a pohyblivější.* Abychom zhubli a byli pohyblivější, musíme kombinovat chutě takto: hořká –pálivá nebo kyselá - pálivá. V prvním případě se z těla začnou vylučovat **hleny**, ve druhém se zvýší tvorba tepla a zároveň selepší imunita, trávení a intelektuální schopnosti.

3. *Odhlenění organismu a vysušení.* Zkuste své tělo odhlenit a zbavit se tekutých tělesných nečistot správně kombinovanou potravou: hořká - trpká, pálivá - trpká, pálivá - **hořká**. První varianta se hodí především v létě, protože nedochází k **vysoušení těla**, ale naopak příjemnému ochlazení. Ve dvou ostatních variantách naopak teplo v organismu narůstá, což se hodí v **zimě** a pro chladnější období **obecně**, anebo pro **zimomřivé** osoby.

4. *Ochlazení organismu.* **Potřebujete-li** ochladit organismus, jezte potraviny v **kombinaci** sladké a trpké chuti nebo hořké a trpké. V prvním **případě** se vám zvýší hmotnost, ve druhém budete hubnout.

5. *Přibírání na váze* Pokud **se potřebujete** spravit (nikoliv ztloustnout, ale být **těžší a silnější**), jezte v **kombinaci** buď slaná a sladké, anebo sladké a kyselé potraviny, **Rozdíl**

mezi nimi spočívá v tom, že v prvním případě budete nabírat tukové tkáň a ve druhém vám budou růst svaly.

Pokud se cítíte dobře a netrpíte energickou **nerovnováhou**, pak byste měli kombinovat potraviny všech šesti chutí ve vyrovnaném poměru a nemusíte žádné z nich upřednostňovat. Takové jídlo bude harmonicky stimulovat vaše energetickou soustavu.

Při gastronomickém zpracování **se chuť** potravin v **některých** případech mění, například pálivá syrová cibule při vaření nebo dušení získává příjemnou nasládlou příchut'.

- Sladká, kyselá a slaná chuť má na organismus **anabolický** účinek, tedy zvyšuje objem tělesné hmoty.
- Hořká, trpká a pálivá chuť působí opačně **katabolicky**, čili napomáhá procesu snižování hmoty těla.
- Hořká a pálivá potrava pozvedá energii organismu, takže se hodí pro osoby s nízkým krevním tlakem, již zpravidla trpí špatným krevním oběhem v cévách mozku. V neposlední řadě se tato kombinace hodí i jako dávidlo pro odhlenění a očistu organismu.
- Slaná a sladká potrava stahuje energii organismu dolů, proto jsou některé takovéto produkty, například mořská kapusta, účinnými projímadly.
- Kyselá potrava vylepšuje průchodnost jater, trpká má za následek křeče trávicího traktu a jeho průchodnost snižuje.

Forma a hutnost

Spolu s objevem fyziků, že všechny hmotné objekty mají kvantový základ, přišlo i pochopení významu jejich formy a hustoty. **Jemnohmotná** síla ovlivňuje **každý** hmotný objekt, respektive přímo určuje jeho vlastnosti a vnější charakteristiky na kvantové úrovni. A **změní-li** se charakteristiky na kvantové úrovni, projeví se to **změnou** vnějších vlastností předmětů. Samozřejmě se to týká i potravin.

Pokud se některému **tělesnému** orgánu nedostávají určité **jemnohmotné** vlastnosti, může **si** je převzít ze živočišné nebo **rostlinné** potravy.

Starodávni mudrcové **sestavili** vlastní klasifikaci.

Orgány rostlin

- kořen - centrum růstu, žaludek rostliny
- stvol - páteř
- větve - nervy
- listy - plíce
- květy - místo, kde se uchovává nadbytek síly, reprodukční orgány
- chlorofyl - krev
- šťáva - energie, která cirkuluje skrze nervy a mění se na mozkové impulzy, semena a další tkáň
- semena - v období zrání a růstu představují duchovní energii (v čínské filozofii *šeň* a v indické *kundalini*).

Části rostlin a léčitelné nemoci

- kořen - nemoci kostí
- stvol - tkáň
- větve - cévy a žíly
- kůra - kůže
- listy - léčí nemoci dutých orgánů, žaludku, žlučníku a tenkého i tlustého střeva, močového měchýře a varlat
- květy - smyslové orgány
- plody - pevné orgány jako srdce, plíce, játra, slezina a ledviny

Rozložení pozitivní a negativní energie

Vrcholky rostlin mají kladný náboj a kořeny záporný.

Část rostliny nacházející se na styku půdy a vzduchu má schopnost vyrovnávat a harmonizovat, protože je to místo, kde se setkává kladný a záporný náboj. Plody jsou nabitě kladně a hlízy záporně, v samotném plodu je řepík nabitý záporně a okvěti kladně

Analogie ve srovnání s organismy zvířat je jednodušší - srdce odpovídá srdci, játra játrům a podobně.

Dělení potravin dle hutnosti

- *První skupina* - Lehké, ostré, tuhé a suché potraviny, jejichž popisu můžeme přidat pohyblivost a schopnost rozptylovat, dodávají organismu identické vlastnosti - lehkost a pohyblivost. Zároveň snižují hmotnost.

- *Druhá skupina*. Lehké, olejnaté a fluidní potraviny se silnou propouštěcí schopností a ostrým aroma obsahující hodně vláhy zvyšují **teplotvorné**, trávicí a intelektuální schopnosti.
- *Třetí skupina*. Těžké, tučné, husté, lepivé, pohyblivé, pomalé a kalné potraviny posilují tělo a stimulují hormonální soustavu.

Při přesycení organismu produkty z první skupiny nastává dehydratace, při přesycení druhou skupinou se kazí krev a v případě třetí skupiny se zvyšuje množství hlenu nad únosnou mez. Proto mějte na paměti, že všechny potraviny se musí užívat s mírou.

Informace **obsažená** v potravinách.

Klimatické podmínky, lokalita a **další**

Každá rostlina absorbuje informace o lokalitě, ve které vyrůstá.

- V příjemných místech s příhodným klimatem a dostatkem slunečního jasu rostou rostliny harmonicky a s vynikajícími vlastnostmi, takže člověku dodávají hodnotné živiny.
- V podmínkách nevyrovnaného a nestálého klimatu, kde často běsní vichřice a po většinu roku trvá špatné počasí, rostliny nejsou harmonické a jejich vlastnosti jsou nevyvážené. Pokud z nich připravíme **a poté** konzumujeme **jídla**, nevyvážený bude i náš organismus.
- Rostliny, které rostou ve stínu, mají inertní vlastnosti a jsou příliš klidné a nepohyblivé. Jídla připravená z těchto rostlin tlumí aktivitu člověka a podněcují lenost a nečinnost.
- V příliš horkém klimatu se rostliny snaží **přizpůsobit** tím, že si pěstují opačné vlastnosti - jsou chladné a šťavnaté.
- V neblahodárných drsných studených klimatických podmínkách se rostliny brání tím, že přijímají tepelné vlastnosti a olejnatost.

Je nanejvýš moudré konzumovat potravu z rostlin vypěstovaných ve stejné lokalitě, v níž žijeme i my. Můžeme totiž využívat vlastností rostlin k tomu, abychom překonali neblahodárné vnější podmínky. Všichni dobře známe ten příjemný pocit, když se v úmorném letním vedru ochladíme šťavnatou okurkou, rajčetem, zelným salátem, lesními plody, ovocem, dýněmi a další tykvovitou zeleninou. V zimě nás naopak příjemně zasytí ořechy, obilniny, semena a kořenová zelenina. Není náhoda, že v zimním období je velmi populární sušené ovoce, buď jako syrové, anebo i jemně tepelně upravené: při sušení ovoce získává ohřívací vlastnosti a ty organismu pomáhají bojovat se zimou a nadměrnou suchostí.

Všechno to odpozorovali už naši dávní předkové a jejich moudrost se našťastí zachovala do dnešních dnů. Je příjemné dát si v létě studenou polévku z kysaného mléka (kyselá chuť udržuje vodu v organismu) nebo svěží zeleninový salát a zapít to chlazeným nápojem. A v zimě na to jdeme zcela opačně - oblíbený je teplý čaj nebo bylinkové odvary, teplé kompoty ze sušeného ovoce, dále teplé polévky, například hutný boršč, dušená zelenina a teplé kaše.

Ze všeho výše řečeného vyplývá, že nejzdravější jsou přirozené a celistvé minimálně tepelně upravené potraviny, vypěstované ve vlastní lokalitě a správně kombinované, jež se musí jíst ve vhodnou dobu. V takovém případě jídlo přinese organismu užitek. Naopak nerozumně by postupoval člověk, který žije v Brně, ale v zimě konzumuje syrové potraviny, například exotické ovoce dovezené z Egypta nebo Maroka, saláty ze zeleniny vypěstované ve sklenících, skladovaná jablka... Při takové stravě se jeho organismus přechladí a rozladí, takže už nedokáže potraviny využívat k tomu, aby bojoval s drsnými klimatickými podmínkami. Tělo je zimomřivé a oteklé, špatně funguje trávení, peristaltika je ochablá a teče mu z nosu.

Jak potraviny ovlivňují lidský organismus – síla vlivu potravin

Potraviny jsou velmi odlišné: při konzumaci jedné se nám nic nestane, zatímco při konzumaci jiné se můžeme i otrávit a okamžitě zemřít. Potraviny mají různá kvantová pole a ta působí na organismus různým způsobem.

To všechno ale dávní léčitelé věděli a na základě vlastních poznatků rozdělili potraviny na čtyři stupně síly ovlivňování.

Klasifikace potravin podle síly ovlivňování

- *Vyvážené potraviny.* Sem patří potraviny, které na organismus nemají žádný vliv, tedy jej neohřívají, neochlazují, nevysušují ani nezavodňují.
- *První stupeň.* Potraviny, které mají mírný ochlazující, vysušující, zavlažující nebo jiný účinek - říká se o nich, že jejich síla vlivu se nachází na prvním stupni.
- *Druhý stupeň.* Potraviny na organismus průměrně působí teplem, suchostí, chladem, vlhkostí a jinými vlastnostmi, ale neškodí mu. Jejich síla vlivu dosahuje druhého stupně.
- *Třetí stupeň.* Potraviny mají silný neblahodárný vliv na organismus.
- *Čtvrtý stupeň.* Potraviny mohou organismus silně poškodit anebo i způsobit smrt.

Odsud vyplývá, že k jídlu se nejvíce hodí vyvážené potraviny bez vlivu na organismus, zatímco potraviny první a druhého stupně ovlivňování slouží ke korekci vlastností organismu, k ochraně před neblahodárnými klimatickými podmínkami a jako podpůrný prostředek v určitém ročním období. V neposlední řadě slouží i jako léky proti lehčím nemocem. Potraviny třetího a čtvrtého stupně se užívají jako silné léčebné prostředky při těžkých nemocech, kdy je potřeba provést složitou korekci.

Jak jíst potraviny podle síly vlivu anebo Jak jídlo léčí

Nemůžeme přehlížet skutečnost, že s přibývajícím věkem se zhoršuje trávení. Ve zralém věku si občas nostalgicky vzpomene na mládí, kdy jsme jedli všechno a snášeli to bez problémů, ba naopak jsme se po všem cítili výtečně. Každá dietní chyba se tvrdě vymstí a organismus nám nic neodpustí: stačí sníst něco nezvyklého nebo se na oslavě trochu přejíst a hned se nám udělá špatně, ztěžkne žaludek a ozvou se i dřímající chronické nemoci.

Jak předpokládá nejstarší nauka o lidském zdraví ájurvéda, špatné zažívání je hlavní příčinou nemoci, zatímco dobré je předpokladem správného fungování organismu. Starodávni mudrcové si také oblíbili názor, že při normálním a plnohodnotném pohlcování potravy člověku ani jed neuškodí, ale při špatném může zemřít i po nejlepších jídlech,

A od tohoto tématu snadno přejdeme k problematice *lektinů*, což jsou zvláštní bílkoviny schopné se vázat na molekuly jiných prvků, obsažené takřka ve všech potravinách bez rozdílu. Doktor Peter D'Adamo, autor knihy *Výživa a krevní skupiny*, tvrdí, že lektiny z potravy lepí krevní buňky v těle, což má na organismus dalekosáhlé následky: podráždění střevní soustavy, cirhózu jater a špatnou průchodnost krve ledvinami; ovšem na každou krevní skupinu působí specificky. Nepopírám vliv lektinů na organismus, tento jev je víc než pravděpodobný, ale jsem přesvědčen, že hlavní příčinu je třeba hledat nikoli v krvi, ale trávicí soustavě. Pokud člověk není schopen v trávicím traktu správně rozložit potravu na komponenty a dále ji jaksepatří zpracovat v játrech, do krve se dostanou velké nezpracované molekuly a způsobují *aglutinaci*, shlukování a slepování krvinek.

Tohoto jevu si všimli i starodávni lékaři a mudrcové ájurvédy: špatné trávení je podhoubí, z něž rostou **všechny** možné nemoci, je jako choroboplné semeniště. Podle tohoto učení se v organismu každého člověka nachází trávicí **ohněň agni**, a když **jasně** plápolá (jako v mladém věku), zažívání probíhá dobře a netvoří se vedlejší nečistoty a toxický odpad

zvaný *ama*. Buňky organismu dostanou vše potřebné a člověk je zdravý. Jakmile oheň *agni* začne slábnout, potrava se **nezpracovává** úplně a vzniká spousta vedlejších toxických látek, které organismus zatěžují, takže je náchylný ke všem možným **nemocem**.

Pohaslý trávicí oheň však můžeme znovu rozdmýchat a dále udržovat, přičemž spousta receptů pochází z dávných dob. Část z **nich** je rostlinná a využívá schopnost rostlin podněcovat a harmonizovat trávení. **Tisíciletá** práce ukázala, že nejlépe se k tomuto účelu hodí lusky **černé** a červené papriky, **kardamon**, skořice, **hřebíček**, hořčice, křen, zázvor, sůl a přepuštěné máslo. Tato skupina pochutin má silný ohřívací účinek, a proto se řadí k potravinám druhého a někdy i třetího stupně. Užívání menšího množství těchto pochutin před jídlem, během jídla i po jídle probouzí chuť k jídlu a regeneruje trávení. S obnoveným **trávením** se člověku navrátí zdraví. Z tohoto důvodu mělo koření v Evropě vždy cenu zlata. Nejlepší je užívat je v chladném období, a obzvlášť je doporučováno starším lidem a **osobám** trpícím zažívacími obtížemi.

Se zajímavým nápadem přišel Boris Vasiljevič **Bolotov**, podle něhož je možné využívat staré, nemocné a **poškozené** buňky ke zvýšení počtu mladých a zdravých. Lidská kůže byla podrobena zkoumání, nakolik odráží a pohlcuje světlo, a zjistilo se, že děti do jednoho roku mají méně než jedno procento starých buněk a u desetiletých dětí jejich počet nepřevyšuje sedm až deset procent, zato po **padesátém** roku života už staré buňky tvoří čtyřicet procent až polovinu všech buněk.

A to znamená, že padesátiletý člověk žije jen na padesát až šedesát procent svých možností - jen do té míry, nakolik mu to umožní zbytek zdravých buněk v těle. Odsud **pramení** přirozená snaha maximálně zvýšit počet mladých buněk a množství starých snížit na minimum.

Ale jak se to *dělá*? Bílkoviny buněk štěpí enzymy zvané pepsiny, již se tvoří v žaludku. Když se vsáknou spolu se **žaludečnými** šťávami do krve, rozpouštějí staré a nemocné

buňky i buňky rakoviny a choroboplodných organismů, aniž by jakkoli ovlivnili zdravé a silné buňky.

Množství vylučovaných pepsinů v žaludku je možné zvýšit. Bolotov doporučuje podle zvyklosti starověkých Řeků půl hodiny po jídle, až se potrava částečně natráví, omočit špičku jazyka v soli, vytvořit slinu a tu pak vyplivnout.

Žaludek na sůl zareaguje a reflektivně začne produkovat žaludeční šťávy obsahující prvky nezbytné k likvidaci starých buněk. To je ovšem jen jeden z několika mechanismů, který navíc patří k těm vedlejším. Slaná chuť stimuluje oheň trávení a aktivuje všechny enzymy v organismu, které začnou aktivně rozkládat nepotřebné látky. Namísto soli můžete využít produkty s ohřívací schopností, z nichž nejúčinnější je zázvor.

Zázvorová směs pro zdravé zažívání

Lékaři zabývající se árijvédou doporučují speciální zázvorovou směs, jež vylepšuje zaživací schopnost organismu. Vezměte smaltovanou nebo keramickou nádobu a nasypejte do ní čtyři polévkové lžice zázvorového prášku, který posléze rozetřete s taveným máslem v množství asi sta až sto padesáti gramů. Směs důkladně míchejte, dokud nezískáte celistvou hmotu, pak ji zakryjte pokličkou a **nechte** odstát v chladném místě.

Užívá se podle níže uvedeného rozpisu každý den před snídaní tvořenou z teplého bylinkového čaje, ohřáté dušené zeleniny a kaše

První den –půl **čajové** lžičky

Druhý den -jednu čajovou lžičku

Třetí den -jednu a půl čajové lžičky

Čtvrtý den –dvě čajové **lžičky**

Pátý den - **dvě** a půl čajové lžičky

Šestý den - dvě a půl čajové lžičky

Od **sedmého** dne dávky snižujete **každý** den o půl lžičky, abyste se desátého dne znovu dostali k množství **půl** Čajové lžičky –a brzy poznáte, že se váš trávicí **oheň znovu** rozhoří. Neužívejte ale zároveň (ani potom) produkty **se silnými**

ochlazujícími vlastnostmi: studenou vodu, zmrzlinu, chlazené mléko, mražené jahody či jiné ovoce a tak dále.

Tato směs je vhodná zejména pro starší osoby, zatímco mladí lidé a osoby středního věku ji tolik **nepotřebují**, protože u nich má případná dysfunkce trávicího systému jiné příčiny a nezáleží na přirozeném pohasnutí trávicího ohně. Pro ně se hodí zase jiné metody, ale než se do nich pustíte, měli byste zjistit, **jakou** máte konstituci, a řídit se všemi radami pouze v souladu s ní.

Jedenáctá kapitola

Sestavte si individuální jídelníček

C trávení a o jídle už toho víme hodně, ale zatím jsme se pohybovali pouze v teoretické rovině. Musíme se naučit používat získané znalosti i prakticky, především u sebe sama. Na první pohled to vypadá, že všichni lidé mají obdobný organismus a jejich trávení funguje stejně, ve skutečnosti je mezi nimi obrovský rozdíl. Organismus některého člověka dobře zadržuje vodu a tak nastává otázka, zda vůbec potřebuje potraviny s obsahem vody, které ho dodatečně zbytečně zavodní? Organismus jiného člověka vodu zadržuje špatně a potřebuje potraviny s jejím vysokým obsahem. Avšak to není jediný rozdíl mezi nimi: některý organismus intenzivně produkuje vnitřní teplo, takže v zimě nikdy nemrzne, ba naopak mu bývá horko, a jiný organismus se otepluje špatně, takže trpí zimou i v létě ve stínu. Je jasné, že první z nich potřebuje spíš ochlazující produkty, zatímco ten druhý potraviny schopné rozehtřívát. Současná věda důkladně prozkoumala, jak probíhá trávicí proces a poznala i jeho fyziologii, ale pojmy jako ohřívající či ochlazující potraviny jsou pro ni nové. K jejich zvládnutí se musíme dostat na novou úroveň vědomostí, ale ta moderní dietologii chybí. Zato dávní mudrci v ájurvédě si s nimi uměli dobře poradit a já jejich znalosti využiji, ovšem doplním je soudobými poznatky z moderní vědy. Výsledkem bude ucelená věda o stravování, z níž si vybere každý.

Jak zjistit konstituci

Ájurvéda i další starověké teorie medicíny se zakládaly na učení o individuální konstituci a třech životních principech slizu, žluči a větru, v indickém jazyce *váta*, *pitta* a *ka*

pha. Už jsme si o nich říkali a také jsme si vysvětlili pojem kvantové pole, které živým organismům dodává formu, teplotovné schopnosti a ovlivňuje probíhající cirkulační procesy. Působnost jednotlivých principů můžeme shrnout takto:

- Životní princip slizu dodává formu našemu tělu i všem jeho částem - kostem, svalům, šlachám a endokrinní soustavě, jejíž správné fungování právě určuje vlastnosti slizu. Sliz je zcela hmotný a vytváří chlad, hleny a vlhkost.
- Životní princip žluči odpovídá za teplotovné procesy v organismu, termoregulaci, trávení, intelektuální schopnosti, obranyschopnost a celkovou aktivitu metabolismu těla. Princip žluči je v těle zastoupen tekutinami, k nimž se řadí žluč a žaludeční šťávy.
- Životní princip větru určuje, jak rychle budou v těle probíhat různé procesy a jaký bude oběh tekutin (zejména vnitřních tekutin, krve a lymfy), jak rychle se v těle začnou obnovovat tkáně, ovlivňuje i vylučování tělesného odpadu, transportaci natrávené potravy zaživačím traktem, menstruační cyklus, délku těhotenství a mnohé další. Vítr nemá v těle hmotné zastoupení, vytváří sucho a chlad.

Organismus každého člověka získává životní principy při početí od otce a matky, představuje jejich kombinaci. Pokud převládá životní princip větru, člověk je hubený až vyzáblý, zimomřivý a bázlivý se špatným trávením, pokud princip žluči, jeho tělesná skladba je průměrná, nikdy nemrzne, dobře mu to myslí, má dobré trávení a brzy zešedne a zplešatí. Lidé, u nichž je hlavní princip slizu, mají silnou kostru, sklon k nadváze a pomalé trávení, nemají rádi chlad a v podstatě jsou v životě apatičtí.

Rovnováhu životních principů kromě nesprávného stravování narušuje také špatný životní styl a myšlení. Dochází k předráždění dóš a to vyvolává specifické potíže.

Princip větru v organismu

S klidným větrem je tělo lehké a má hodně energie, trávení je rytmické a bezproblémové, myšlení rychlé a pohotové a všechny fyziologické procesy probíhají ve správném rytmu - spánek, menstruace, těhotenství, orgasmus, prostě všechno přichází v pravý čas.

Je-li vítr v organismu rozbouřený a v přebytku, člověk je často zima, je podrážděný, zmatený, nesoustředěný a chaotický, má špatnou nebo žádnou paměť a zácpa se u něho střídá s průjemem. Všechny pravidelné procesy jsou narušené, takže trpí nespavostí, nepravidelnou menstruací, ženy mají problémy při těhotenství (nedonošení dítěte), a dokonce ani pohlavní akt neprobíhá, jak má, například je příliš krátký.

Princip žluči v organismu

Pokud je žluč v těle harmonická, tělo je teplé, trávení probíhá v pořádku a člověk má dobrou až povznesenou náladu. Snadno pronikne do podstaty jakéhokoli problému a všechny jeho fyziologické funkce, imunita, metabolismus a intenzita orgasmu jsou v normě, kůže je zdravá a vypadá dobře.

Z nadbytku principu žluči pálí záha, v horších případech se tvoří žaludeční a peptické vředy, člověk se nadměrně potí a zapáchá, po celém těle mu vyskočí vyrážka, má suché nosní dírký a sníženou obranyschopnost. Snadno se vydráždí kvůli maličkosti, je věčně nespokojený a má kousavé poznámky k lidem v okolí.

Princip slizu v organismu

Při vyváženém slizu je organismus odolný vůči mnoha nemocem, sexuálně aktivní a všechny pohlavní procesy probíhají ve správný čas. Člověk má pohyblivé klouby, optimální tukovou vrstvu a ani na paměť si nemusí stěžovat.

Při nadměře slizu je celý organismus zahalený, jeho teplotové vlastnosti se snižují a je citlivý vůči nachlazení a nádorům. Trpí nadváhou a otéká (nadbytek tekutin), trávení je ochablé a negativně je ovlivněna i sexuální aktivita

člověk je brzy vůči sexu chladný, pohlavní akt je příliš dlouhý, ale nezáživný.

Člověk ztrácí zájem o život a zhoršuje se mu paměť.

Znáte-li zvláštnosti vašeho organismu a vlastnosti potravin, můžete na životní principy cíleně působit a podle potřeby je posilovat či tlumit. Nakonec dosáhnete kvalitní rovnováhy a zdraví.

Jak potrava působí na dóši.

životní principy

Mechanismus působení na dóši je následující: z potravy se na buněčné úrovni tvoří voda představující základní prostředí pro život; kyslíčnick uhlíčitý, jenž reguluje pH prostředí a potažmo aktivitu všech enzymů, a bílkovinné prvky.

Všechny potraviny mají specifický vliv na tři uvedené parametry.

Snižování objemu tekutin. Množství tekutin v buňkách snižuje hořká, pálivá a trpká potrava (například čerstvé ovoce, zelenina se zvýšeným obsahem draslíku, který je protipólem sodíku), dále lehká potrava s hutnou konzistencí (sušené ovoce) a chladivé a suché produkty (suchary). Tyto produkty v těle zhušťují koloidy a člověk s dominantním principem větru (váta), jenž má sklon ke ztrátám tekutin, si při konzumaci těchto produktů užene podváhu, zimomřivost, zácpy a sníženou pohyblivost.

Zvyšování objemu tekutin. Objem tekutin v těle zvyšuje sladká, kyselá a slaná potrava obsahující sodík, například kroupy, mléčná jídla, sýry a produkty naložené v solném nálevu. A také těžké potraviny s měkkou konzistencí, například tvaroh nebo šlehačka, a chladné produkty s vyšším obsahem vody (mléko) - pokud se užívají ve velkém množství. Voda se v organismu zadržuje a tekuté prostředí se v těle se zaplní škroby a bílkovinami - hlenem.

Pokud bude člověk s dominantním principem slizu (kapha) a sklonem k nadváze a zadržování vody užívat výše uvedené produkty, začne rychle ztrácet hmotnost i schopnost tvorby tepla a zhorší se mu trávení

Zvýšení tepla uvnitř organismu. Pálivé, kyselé a slané potraviny aktivují tvorbu tělesného tepla a potažmo posilují metabolismus. Do této skupiny patří koření, produkty nakládané v soli, kysané produkty, lehké a tučné potraviny, například pečené nebo smažené vepřové maso, a dále horké, suché a olejnaté produkty, z nichž můžeme jmenovat smažené brambory a hranolky připravované na slunečnicovém oleji (pokud jsou užívané nadměru). Tělo po nich nadměrně produkuje žluč, což nepřímo poukazuje na zvýšení procesu rozpadu červených krvinek, a krev i lymfa se přehřejí.

Pokud bude člověk s dominantním principem žluči (pitta) dávat přednost uvedenému jídelníčku, teplotvorné procesy v těle se předráždí a objeví se celá řada neblahých příznaků, například suché nosní dírky, pálení žáhy, vyrážka na kůži, předčasné zešednutí nebo vypadávání vlasů.

Jak regulovat životní principy (dóši) s pomocí potravin

Začneme-li regulovat životní principy v těle, zlepší se všechny fyziologické procesy v organismu, které nějakým způsobem závisí na životních principech.

Životní princip větru (dóša váta)

Dieta a potraviny pro snížení životního principu větru (při podráždění principu větru v organismu, nebo když je vítr dominantní)

- Obecná doporučení: jezte hodně teplé, hutné a měkké potraviny a nápoje, ale také olejnatou stravu.
- Převládající chutě: sladká, slaná a kyselé.
- Krupice a obiliny: rýže, pšenice obyčejná i naklíčená, lněná semena.
- Mléčné potraviny: všechno.
- Sladidla: melasa, med, třtinový cukr, naturální sirupy.
- Ovoce: veškeré sladké plody, **dýně**, melouny.
- Zelenina: řepa, mrkev, chřest, nové brambory, okurky, dušená **cibule**, pampelišky či hlávkový salát. Doporučeno je potraviny tepelné upravit, například podusit.
- **Ořechy** všechny druhy.

- Koření: cibule, česnek, zázvor, skořice, černá paprika, **kardamon**, kmín, sůl, hřebíček, **hořčicová semínka**.
- Živočišné produkty: drůbež, ryby, raci, koňské maso, skopové maso, vejce, mořské plody.
- Polévky: moučná, kopřivová, česneková, masový vývar.
- Bylinky: lékořice, muškátový oříšek, ferula, jalovec, jerlín japonský³³, černý bez, maliny, borovice, šípkové květy a proskurník.
- Dodatečné doporučení: úniku energie ve druhé půli dne zabráníte tím, že budete pít čaje z výše uvedených bylinek, především lékořicový. Při rychlém ubývání hmotnosti, **odlupuje-li** se vám kůže a máte příliš suchou stolicí (a ženy zastavenou menstruaci), nasad'te dietu

Dieta a potraviny zvyšující životní princip větru

- Obecná doporučení: lehká dieta nebo hladovění, sušené produkty, studená jídla.
 - Převládající chutě: hořká, pálivá a trpká.
 - Krupice a **obilniny**: **j ečmen**, kukuřice, proso, **pohanka**, žito, oves.
 - Sladidla: nejsou doporučována.
 - Mléčné potraviny: nejsou doporučovány.
 - Rostlinné oleje: vyhýbejte se jim.
 - Ovoce: sušené plody, **jablka**, hrušky, granátová jablka, klikva, olivy.
 - Zelenina: kapusta, brambory, hrách, fazole, hlávkové zelí, špenát, petržel, celer, nejlépe syrové.
 - Ořechy: nejsou doporučovány.
 - Koření: paprika.
 - Živočišné produkty: **hovězi** maso, vepřové maso, králík.
 - Polévky: hrachová.
 - Bylinky: **šišák**, **dřišťál**, hořec, **šalvěj**, pryskyřník, dubová kůra, **žalud**, **pivní kvasnice**, mumijo a **mošus**. **Zejména** poslední tři bylinky silně stimulují vítr.
- Dodatečné doporučení: tyto produkty se hodí pro osoby s **nadváhou**

Životní princip **žluči** (dóša pitta)

Dieta a potraviny pro snížení životního principu žluči v organismu (při podráždění žluči, nebo když je žluč dominantní)

- Obecná doporučení: chladivá a nejlépe tekutá jídla, chlazené nápoje.
- Převládající chuť: sladká, hořká a trpká.
- Krupice a obilniny: obyčejná a naklíčená pšenice, oves, ječmen, bílá rýže.
- Sladidla: všechno kromě medu a melasy
- Mléčné potraviny: mléko, máslo.
- Rostlinné oleje: olivový a slunečnicový.
- Ovoce: sladké čerstvé, rozmočené sušené, odvar ze sušeného ovoce, dýně, melouny.
- Zelenina: dýně, okurky, brambory, kapusta, zelí, hlávkový salát petržel (kořen a nať).
- Koření: koriandr, skořice, kardamon, fenykl, černá paprika v malém množství, česnek, kopr.
- Živočišné produkty: kuřecí a krutí maso, vaječný bílek.
- Bylinky: **šišák**, šalvěj, hořec velkolistý, včelník, thermopsis, šípkové květy a plody, pelyněk.
- Nápoje: jablečná šťáva, mátový čaj, studená voda, ochlazená převařená voda.
- Dodatečné doporučení: velmi vhodné jsou pивní kvasnice.

Dieta a potraviny zvyšující životní princip žluči

- Obecná doporučení: horká a suchá potrava.
- Převládající chuť: kyselá, slaná a pálivá.
- Krupice a obilniny: kukuřice, proso, tmavá rýže.
- Sladidla: med, melasa.
- Mléčné potraviny: kysané výrobky, sýry, máslo, kyselá smetana, **podmáslí**
- Rostlinné oleje: mandlový, sezamový, kukuřičný.
- **Ovoce** grapefruity, kyselé pomeranče, kdoule rakytník, citrony, dřín a další kyselé plody
- **Zelenina** ostrá paprika, ředkvičky, rajčata, řepa, čerstvá cibule.

- Ořechy: kešú, arašidy.
- Koření: zázvor, kmín, hřebíček, sůl, celerová a **hořčicová** semínka, černá a pálivá paprika.
- Živočišné produkty: hovězí maso, vaječný **žloutek**, skopové maso, ryby a mořské plody.
- Polévky: kopřivová, ředkvičková.
- Bylinky: pampeliška, **proskurník**, granátová semínka, ferula, **drmek**.
- Dodatečné doporučení: káva.

Životní princip **slizu** (dóša kapha)

Dieta a potraviny pro snížení životního principu slizu v organismu (při podráždění slizu, anebo když je sliz dominantní)

- Obecná doporučení: teplá a lehká potrava i nápoje.
- Převládající chuť: hořká, pálivá a trpká.
- Krupice a obilniny: ječmen, kukuřice, proso, **pohanka**, žito, oves.
- Sladidla: med.
- Mléčné potraviny: nízkotučné mléko, máslo, syrovátka.
- Rostlinné oleje: vyhýbejte **sejím**.
- Ovoce: jablka, hrušky, granátová **jablka** klikva, hroznové víno, **tomel**, kdoule, **rakytník**
- Zelenina: ředkvičky, brambory, **mrkev** kapusta, zelí, cibule, **baklažány**, hlávkový salát, **dýně** celer, špenát, petržel, luštěniny, hrách.
- Koření: všechny druhy kromě soli.
- Živočišné produkty: kuřecí, skopové, vejce, salámy, **klobásy**
- Bylinky: lékořice, pelyněk, **horčice**, granátová semena,
- Dodatečné doporučení: **kamenec** čpavek.

Dieta a potraviny zvyšující životní princip slizu

- **Obecná** doporučení: tučná jídla ve větším množství, chlazené potraviny a **nápoje**
- **Převládající** chuť: sladká, slaná, kyselá.

- Krupice a obilniny: rýže, pšenice, oves, lněná semínka.
- Mléčné potraviny: mléko, sýry, kyselé mléčné výrobky, podmásli, smetana, šlehačka, máslo.
- Rostlinné oleje: všechny.
- Ovoce: sladké druhy, melouny, dýně.
- Zelenina: rajčata, okurky, sladké brambory, ředkev, řepa a širokolisté druhy.
- Ořechy: všechny.
- Koření: sůl.
- Živočišné produkty: hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, klobásy, salámy, ryby, raci, mozeček a tuky.
- Polévky: hrachová, kopřivová, masový bujon.
- Dodatečné doporučení: pamatujte, že nadměrná stimulace principu slizu vede k hromadění hlenů v organismu, zejména v horní půli těla, plicích a nosohltanu.

Jak správně uvařit čaj

Všeobecně se čaj pokládá za zdravý nápoj, ačkoli někteří lékaři přírodní medicíny s tím nesouhlasí.

Čaj zlepšuje schopnost soustředění, má aktivující i uklidňující účinek, zejména na žaludeční sliznici. Vědci to vysvětlují obsahem kofeinu v čaji, v menší míře přítomností vitamínu B a fluoru, který je nezbytný k prevenci zubního kazu. Mnoho lidí nereaguje příznivě na kávu, například po ní mají pálení záhy nebo pocit plnosti. Čaj tyto vedlejší účinky nemá, a navíc je prostý jakýchkoli kalorií.

Měli bychom jej **sparovat** zásadně vroucí vodou. Pokud obsahuje zvýšené množství vápníku, je vhodné ji nechat vřít alespoň tři minuty a teprve poté jí přelít čaj. Ráno a večer **připravujeme čaj odlišným způsobem**. Největší množství **kofeinu čaj** vylučuje v prvních dvou minutách vyluhování a **také** má nejsilnější stimulující účinek, proto se jako **ranní nápoj** hodí právě čerstvě zavařený čaj. **Necháme-li čaj vy-**
--hovat déle a poté dáme odstát, začnou se uvolňovat třís-

loviny a vážou kofein. Takovýto čaj tedy naopak uklidňuje a uvolňuje, takže je vhodný k pití navečer pro relaxaci.

Tříslové kyseliny obsažené v čaji brání vstřebávání železa v organismu, proto jej pijte jako samostatné jídlo; to se týká zejména osob s chudokrevností.

A malá poznámka na závěr: Čaj umí vsakovat pachy z okolí, proto jej nenechávejte a neuchovávejte vedle **předmětů** se silným zápachem.

Jak strava ovlivňuje intelektuální schopnosti

Každý člověk se v závislosti na úrovni intelektuálního rozvoje buď řídí určitými principy stravování, anebo jim vůbec nevěnuje pozornost. Tato kapitola je určena především těm, kteří se chtějí zdokonalit nejen fyzicky, ale také duševně a duchovně. Vždyť i potrava je v tomto ohledu nesmírně důležitá: některé potraviny nás mohou intelektuálně pozvednout, kvůli jiným naopak trpíme.

V podstatě jíme tak, abychom zajistili našim buňkám maximálně příhodné podmínky existence. Ideální je vyvážené stravování, při němž nedochází k odvodňování buněk ani zahleňování organismu, nýbrž v něm probíhá kvalitní plnohodnotný metabolismus. Při správném zažívání se z potravy tvoří specifický jemnohmotný prvek, jemuž stoupenci ájurvédy říkají *odžas* (už jsme o něm hovořili výše). Čím víc se odžasu vznikne v buňkách, tím silnější a intenzivnější signál štěstí a blaženosti proudí do mozku. Člověk se cítí lehce, jako by se nadnášel na vlnách euforie, a je naplněný radostí ze života.

Odžas se tvoří především při zdravém a funkčním trávení, které je možné tehdy, pokud člověk jí potraviny ve správné posloupnosti a kombinaci. Produkty musí být vždy čerstvé a minimálně tepelné zpracované na ohni; v tomto případě se konzumují ihned po uvaření.

Stoupenci ájurvédy takové dietě říkají *čistá* anebo *satviká*. Podle nich by potraviny mely být kombinovány podle chutí, ve vyváženém stavu a v přiměřeném množství a zapi-

jeny přírodní vodu. Celkově je *ájurvédický* jídelníček *lehce* stravitelný a má uklidňující účinek.

Satvická dieta zahrnuje následující okruh potravin: rafinované tavené máslo, ovoce a zeleninu podle ročního období, ovocné a zeleninové šťávy, celozrnné obilniny, krupice a luštěniny, především rýži a pšenici, ořechy a semena vypěstované v domácím prostředí, med, roztátou vodu a v neposlední řadě mléko, ale jako samostatné jídlo nebo spolu s pečivem nebo kašemi (a to je z hlediska trávení poněkud nešikovné doporučení).

Stoupenci ájurvédy v dávných dobách doporučovali výše uvedený jídelníček všem, kdo toužil po zlepšení zdraví, dlouhém životě, břitkém myšlení a fyzické síle.

Ostatní potravu s malým množstvím odžasu (která podle nich bránila normálnímu průběhu života) dále dělili na *radžas* a *tamas*.

Už jen samotné slovo *radžas* a obsažené v něm zvuky navozují pocit vnitřního podráždění a budí dojem nekontrolované aktivity až agresivity. Potraviny s vlastnostmi *radžas* organismus člověka nadměrně rozpalují, což může mít za následek zuřivost, běsnění, výtržnosti a další projevy skryté nebo vnější agrese.

K potravinám *radžas* patří maso, ryby, vejce, sůl, paprika, hořčice, všechny kyselé a horké produkty, čaj, káva, *kakao*, rafinovaný cukr, koření a pochutiny.

Slovo *tamas* charakterizuje lenivého a pasivního člověka bez vůle, který je neustále ke všemu apatický a jemuž se stav sladkého nicnedělání líbí. Je líný si připravit normální jídlo, a tak se spokojí s hotovými produkty a potravinami, které nejsou čerstvé. Jenže tyto potraviny mají uvolňující účinek a on po nich zleniví ještě víc, degraduje a v konečném výsledku dospěje ke stadiu, že se vlastně živí jen *zbytky* potravy. K potravinám *tamas* se řadí hovězí a vepřové maso, cibule, česnek, tabák, nahořklá ohřátá jídla, léky a všechny opojné produkty.

Na závěr kapitoly si řekneme několik ájurvédických pravidel:

- Nejvíce odžasu získáte, když do denního menu zařadíte maximální množství čerstvých potravin podle ročního období, vypěstovaných ve vaší lokalitě.
- Největší podíl denního jídla by se měl konzumovat k obědu, *protože* v té době je trávicí oheň intenzivní.
- Jezte vždy před západem Slunce a jen v malých porcích, aby se potrava před spaním vstřebala. Snídaně má být lehká.
- Jezte pravidelně každý den ve stejnou dobu, ale až poté, co ucítíte hlad. Nikdy si mezi jídly nedávejte žádné svačinky ani pamlsky.
- Na noc zásadně nejezte, neboť tím narušujete energetický oběh organismu, V souladu s biorytmy se energie ráno shromažďuje v žaludku, v poledne v tenkém střevě a večer se přemísťuje do ledvin nebo dalších orgánů, které nemají s trávením nic společného. Při nočním jídle se tento přirozený režim narušuje a část energie musí být vrácena zpět do trávicích orgánů. To ale není **všechno** - když se uložíte ke spánku s nezpracovanou potravou v žaludku, organismus se zahleňuje a tvoří se *ama* (sliz).
- Negativní emoce trávení škodí. Proto jezte vždy sám anebo s lidmi, ke kterým máte upřímný vztah.
- Před jídlem i po něm vzdejte díky Hospodinu. **Nabídněte** nejprve *jemu* a teprve poté se pusťte do jídla sám.

Mnoho lidí má zažitě nesprávné návyky, na nichž trvají, a o tom, že by to měli napravit a zbavit se jich, nechtějí ani slyšet. **Raději** budou dále **nemocní** a umřou, než aby přehodnotili **svůj** názor ohledně stravování.

Měli by si nejprve uspořádat životní priority a přehodnotit životní postoje, potom očistit životní **pole** podle metodiky, **již** jsem popsal v knize *Dokonalá očistu organismu*, a **nakonec** přistoupit i ke **změně** stravovacích návyku.

Budte rozumní a **nepodlévejte** se svým gastronomickým **choutkám**.

Třetí část

Vybíráme potraviny a vaříme z nich

Vše pro zdravý jídelníček

Většina odborníků na naturální stravování je přesvědčena, že přirozenou potravou pro člověka jsou lesní plody, bobule, ořechy, obilniny, semena a hlízy. V těchto částech rostlin se koncentruje energie a živiny, jež mají v porovnání s živinami v zelených částech, stvolu a listech kvalitnější strukturu. Lidský organismus se v průběhu věků naučil brát si z rostlin to nejlepší, prostě slíznout smetanu, čímž se liší od přežvýkavců, kteří se živí stébly a listy. Dravci získávají výživné struktury a energii tak, že pojídají býložravé živočichy za syrova. Člověk je obecně pokládán za všežravce, ale jeho trávicí soustava se spíše podobá živočichům pojídajícím ovoce než přežvýkavcům a dravcům.

Při naturálním stravování je třeba brát ohledy na roční období víc než při ostatních typech: na jaře se jí čerstvá zeleň, v létě ovoce a zelenina, na podzim podzimní ovoce a v zimě ořechy, obilniny, luštěniny, kořínky, sušené ovoce a bylinky. Jídlo by mělo být pestré, ale na druhou stranu není třeba jíst každý den něco jiného, protože se tomu enzymová soustava nestačí přizpůsobit.

Potraviny živočišného původu je možné konzumovat po celý rok, ale nejlépe jen dvakrát až čtyřikrát během týdne, přičemž platí: čím je organismus mladší, tím častěji si je může dovolit, a čím je starší, tím musí být při jejich konzumaci opatrnější. Živočišné produkty je třeba střídat, nikoli jíst stále tytéž: jednou za dva týdny vařené vepřové nožky či chrupavku (to abyste doplnili zásoby vaší vlastní), jednou až dvakrát týdně vejce a občas to proložit masem, rybami a dalšími masnými výrobky.

Níže se budu věnovat problematice potravin a pochutin z hlediska jejich vlivu na **organismus, jak působí** jejich **chutí** a další vlastnosti (nemusím opakovat, že nejde o nic **nového** a všechno to bylo známo lidem odpradávná). Také **vam** nabídnu několik starodávných i současných receptů podle metodiky G. Šapovalové, V. Michajlova, I. Litvínové i **dalších** autorů a odborníků na **přirozenou** stravu.

Koření a pochutiny

Naši předkové si na základě mnoholetých **zkušeností** vybírali k jídlu rostliny s prokazatelně ušlechtilými vlastnostmi, které jim doopravdy v životě pomáhaly nalézt ztracenou energetickou rovnováhu (ve smyslu konstituce).

Koření a pochutiny se dělí na dvě skupiny: ty, které aktivují a zlepšují **teplotvorné** funkce organismu (takových je většina), a dále ty, které naopak podněcují jeho ochlazování (sem patří **ocet**, kamenec a další). Druhá skupina pochutin také organismus odhlehne a optimalizuje jeho činnost celkově. S věkem se teplotvorné vlastnosti organismu **člověka** zhoršují, ale koření z první skupiny napomáhající vzniku tepla tuto funkci stimuluje a pomáhá **člověku**, aby **si ji** uchoval déle jako plnohodnotně funkční. Z tohoto **důvodu** si lidé koření vždy považovali a jinak tomu nebude ani i v budoucnosti. Největší užitek koření přináší v zimním období.

Potraviny s chladivými vlastnostmi se hodí v teplém ročním období pro osoby s horkou tělesnou podstatou.

Cibule

Dělí se na čtyři kategorie, přednost bychom měli dávat bílé. Má ostrou chuť, horké a suché vlastnosti čtvrtého stupně a ztěžující vliv na **životní** principy. **Stimuluje** sexuální apetit a vylepšuje trávení, posiluje princip žluči a větru a potlačuje princip **slizu**.

Když se do oči nakape cibulová **šťáva**, pomáhá **při** začínajícím **šedém** zápalu (katarakta) a působí *i* preventivně, očišťuje a vylepšuje zrak.

Stimuluje chuť k jídlu, má mírné přirozené změkčující a projíravé vlastnosti, posiluje pohlavní potenci a zbavuje

kůži žlutého zbarvení, uvádí krev do pohybu a odtahuje ji k vnější části těla, léčí vitiligo a lišaje.

Cibule obsahuje fytoncidy s výraznými baktericidními schopnostmi, které se při smažení nebo dušení bohužel ztrácejí. Tepelně zpracovaná cibule se mění v sladký sacharidový produkt.

Kuchyňská cibule je ostrá; tuto chuť jí dodávají obsažené éterické oleje. Chemické složení cibule se mění druh od druhu, například u dusíkatých látek se toto číslo pohybuje od tří celých sedmi desetin procenta do čtyř celých šesti desetin procenta, u cukrů od žádné celé pět setin po žádnou celou čtrnáct setin procenta, u minerálů je to zhruba žádná celá šedesát pět setin procenta. Mimochodem cibule obsahuje rozmanité minerály nevyjímaje draslík, fosfor, vápník, železo a vitaminy B1, B2, PP a C.

Zelená cibulová nať se užívá čerstvá, protože obsahuje mnohem víc solí draslíku, vápníku, beta-karotenu a vitamínu C než obyčejná cibulová hlíza.

Jídlům dodává pikantní chuť a zvyšuje obsah vitaminů, beta-karotenu a kyseliny askorbové (posypává se bezprostředně před jídlem).

Cibulová polévka. Cibule není jen pochutina, dělá se z ní i polévka, která výborně pomáhá při onkologických nemocích. Připravuje se následně: Cibuli o velikosti citronu nařežte na malé plátky i s vnější hnědou slupkou (neloupe se). Pak ji osmažte na rostlinném tuku, aby se zbarvila do zlatohněda, přilijte půl litru studené vody a vařte, dokud se úplně nerozvaří. Přidejte kostku libovolného bujonu a zamíchejte. Nakonec ji proced'te a jezte jen průzračný bujon bez cibulové hmoty.

Cibulová šťáva Užívá se jako prostředek proti nachlazení a chřipce, na uvolnění hlenu, jako močopudný prostředek, proti hemoroidům a k hojení poranění. Cibule a její šťáva napomáhají udržovat zuby zdravé a působí jako prevence proti zubnímu kazu a hnilobným procesům v dutině ústní, zvyšují chuť k jídlu, upravují trávení (kvůli svým horkým vlastnostem), stimulují produkci spermatu a zlepšují zrak.

V neposlední řadě ulehčují vylučování písku z ledvin a svými prchavými látkami jej dokáží rozmělnit.

Cibulová šťáva se doporučuje užívat při nachlazení, rýmě, bolestech hlavy, mnohočetném výskytu nežitů (furunkulóze) a také jako upevňující tonikum na vlasy. Doporučená denní dávka je jedna sklenice čisté šťávy anebo směsi: jednu dezertní lžičku smíchejte se stejným množstvím citronové šťávy a můžete přidat med.

Cibulová šťáva se dá připravit i ze zelené natě, ovšem je kvůli obsahu chlorofylu zelená a také se vyznačuje odlišnými vlastnostmi, kupříkladu stimuluje krvetvorbu.

Česnek

Existuje více druhů česneku, základem je dělem na pěstovaný a divoce rostoucí. Jako potravina se nejlépe hodí velké a čerstvé stroužky. Na chuť je ostrý a má ohřivací a vysušující vlastnosti čtvrtého stupně. Je hutný, olejnatý a těžký. Na životní principy působí tak, že podporuje žluč a tlumí vítr a sliz.

Česnek hubí všechny druhy bakterií, ale přitom neškodí zdraví a není toxický. K organismu je mnohem šetrnější než umělá antibiotika. To z něj dělá mimořádně vhodné přirozené léčivo při vleklých infekčních onemocněních, kdy se nákaza neustále vrací anebo přechází v chronickou formu a v lehčí formě trvá nepřetržitě - není totiž nutné užívat opakované dávky antibiotik.

Česnek je mimořádně účinný především na začátku nemoci, například rýmy nebo lehčího nachlazení. Je uznávaný i pro svůj žlučopudný účinek a schopnost uvolňovat větry. Vylepšuje oslabené funkce žaludku a stimuluje sekreci trávicích šťáv, takže nemocní se zbaví pocitu těžkosti v žaludku, nadýmání a nafouklého břicha, přestane je pálit žába, sníží se celková nervozita a vylepší chuť k jídlu.

Tibetský česnekový elixír. Česnek je hojně využíván i v tibetské medicíně, dělá se z něj mimo jiné očistný elixír. Česnekové stroužky o hmotnosti tři sta gramů umelte v mlýnku na maso a smíchejte s citronovou šťávou ze dva-

ceti citronů. Takový elixír očisťuje, blahodárně působí na organismus a mimochodem nikdy nezksyne.

Cesnekové víno. G. Šatalová doporučuje při předčasném klimakteriu ve dny předpokládané menstruace popíjet jednu polévkovou lžici česnekového vína. To připravíte tak, že po-vaříte celou česnekovou hlavičku ve dvou stech mililitrech kvalitního portského vína a necháte odstát, poté česnek odstraníte.

Cesneková tinktura. Česneková tinktura na vodce je vynikajícím léčebným prostředkem proti chřipce. Neměla by se však stejně jako jiné preparáty s česnekem užívat při nemocech slinivky břišní.

Cesneková šťáva. Rychle čistí organismus a je vysoce účinná proti střevním parazitům a úplavici, protože obsahuje silné fytoncidy.

Česneková šťáva je doporučována na posílení pro zesláblý organismus, dále při zvýšeném krevním tlaku, arteroskleróze, povrchovém zánětu žil (tromboflebitidě), varikózním zánětu žil, nespavosti, revmatismu, angíně, zánětu sliznice tenkého střeva (enteritidě), zánětu tlustého střeva (kolitidě) a střevní ochablosti. Užívá se jedna dezertní nebo polévková lžice česnekové šťávy se stejným množstvím medu.

Víte, jaký je nejlepší způsob skladování česneku? Zapletený jako copy a uchovávaný při teplotě pět až sedm stupňů, ale nikoli ve vlhkém prostředí.

Kardamon

Nejvhodnější je kardamon s ostrým aroma. Má sladkou i ostrou chuť zároveň, ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně a ze životních principů stimuluje žluč a oslabuje vítr a sliz.

Kardamon pomáhá při přechlazení žaludku a jater (když mají studenou podstatu) a ohřívá je. Tlumí nevolnost a zvracení, působí proti říhání, odstraňuje zápach z úst, posiluje srdce a rozveseluje duši. Je účinný proti pomůčování a odkapávání močí. Ohřívá ochlazené orgány a posiluje je, sko-

dí ovšem játrům. Doporučená dávka na jedno jídlo je jedna celá čtyřicet sedm setin gramu.

Sušený kardamon. V gastronomii se užívají sušené plody kardamonu, zejména kvůli jejich specifické vůni, již způsobují obsažené éterické oleje (tři až čtyři procenta). Kardamon se prodává jako drcený, má světle hnědou nebo světle žlutou barvu.

Jak užívat kardamon. Osoby s oslabeným srdcem jej mohou přidávat do jídla, ovšem jen v zimním období od listopadu do března, kdy je srdce biorytmologicky neaktivní a potřebuje vzpruhu. Lidé se slabými a nemocnými játry by se jeho užíváním měli od srpna do října vyvarovat, protože v těchto měsících játra slábnou a kardamon může jejich stav ještě zhoršit.

Hřebíček

Nejlepší je hřebíček se silným aroma a sladkou až mírně nahořklou chutí. Je ostrý a má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně. Na životní principy působí tak, že posiluje žluč a tlumí sliz a vítr.

Má příznivý vliv na mozek, který je ve své podstatě studený. Zůstává po něm příjemná chuť v ústech. Odstraňuje zápach z nosu a šumění v uších, podněcuje růst vlasů na hlavě, ostří zrak a léčí bílý zákal či žlutou žluč. Posiluje a ohřívá žaludek, tlumí říhání a zvracení, ozdravuje játra a srdce a má příznivý vliv i na potenci a sexuální sílu. Doporučená dávka je jedna celá čtyřicet sedm setin gramu. Alternativně můžete užívat muškátový oříšek nebo skořici. Občasné ochucení jídla hřebíčkem doporučuji zejména osobám, které si chtějí vylepšit vlasy, zrak, srdce, játra a pohlavní funkce.

Hřebíček obsahuje z patnácti až osmnácti procent éterické oleje, jež mu dodávají specifickou vůni. V gastronomii se hřebíček přidává do marinád a některých národních jídel. Doporučená dávka na jednu porci jídla jsou žádná celá dvě setiny gramu (do šesti kousků). Hřebíček je nutné skladovat v suchém prostředí s relativní vlhkostí pětasedmdesát až osmdesát procent a o teplotě dvanáct až patnáct stupňů Celsia.

Koriandr

Jako koření se používají semena a zeleň koriandru který má obdobně jako hřebíček kvůli obsahu éterických olejů zastoupených v množství od žádné celé dvou desetiny procenta do dvou celých procent nezaměnitelné aroma. Zeleň koriandru se užívá čerstvá i sušená. Je oblíbený v mnoha národních kuchyních, neboť jídlům dodává pikantní příchut' a obohacuje je o vitamin C.

Koriandr je třeba rozmělnit nadrobno a přidat do jídla patnáct až dvacet minut před dovařením. Suší se buď přirozeně (na vzduchu) anebo uměle při teplotě čtyřiceti až padesáti stupňů. Do jednoho jídla se dává pět až patnáct gramů čerstvého a žádná celá jedna až dvě desetiny gramu sušeného koriandru.

Koriandrová semínka se hodí do dušeného nebo pečeného masa: **přisypte** je vždy během vaření.

Skořice

Správná skořice je tenká a načervenalá. Má sladkou, ostrou a hořkou chuť a ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně. Ze životních principů potlačuje sliz, zatímco žluč a vítr naopak aktivuje.

Je dobrá na žaludek a posiluje při jeho oslabení. Podněcuje vylučování slizu a vlhkého sekretu z organismu, působí proti odkapávání moči. Doporučená dávka **na jedno jídlo** je dvě celé dvě desetiny gramu. Skořice uvolňuje ucpané ledviny a dělohu, vyvolává silnou a hutnou menstruaci i močení. Pročišťuje ledviny a močový měchýř, ničí rupy.

Skořicový zábal zubů. Říká se, že roztlučená skořice v množství jedné celé čtyřiceti sedmi setin gramů smíchaná s medem pomáhá zubům. Bolavý a rozviklaný zub se s ní **namaže**, což jej uklidní, upevní a ztlumí bolest. Na druhou stranu ovšem škodí **slezině** a tvoří **sc** po ní vředy; neblahý **vliv** přípravku **zmírníte** petrželovými semeny.

Jak už jsme říkali, **éterické** oleje, které tvoří **dvě** až tři **a půl** procenta obsahu skořice, jí dodávají nezvyklé **aroma** a **ptýrnou** zvláštní chuť. Proto by měla být skladována

hermeticky uzavřená v temné místnosti. V **gastronomii** je hojně používaná, do jídla se přidává deset minut před dovařením v množství žádné celé dvou až žádné celé pěti desetiny gramu na porci.

Zázvor

Rozlišujeme zázvor indický a čínský. Na chuť je vždy ostrý a má ohřívající vlastnosti třetího stupně a vysušující druhého stupně. Silně podněcuje životní princip žluči, zatímco sliz naopak tlumí.

Zázvor mírně uvolňuje a pomáhá při ochrnutí, hodí se také při léčbě nemocí způsobených **zahleněním** a nachlazením a z **předrážděného větru** a slizu. Bystří rozum a myšlení, zlepšuje i **výřečnost**. Zázvor rozptyluje plynatost a **napomáhá** zdravému **trávení**, ohřívá a očisťuje žaludek a játra. Doporučená dávka je jedna celá čtyřicet sedm setin gramu. Nedoporučuje se však osobám s konstitucí **žluči**, neboť je pro ně škodlivý. Tento vliv však spolehlivě tlumí kafrové listy a namísto zázvoru můžete používat **papriku**.

Černá paprika

Má výraznou ostrou chuť, ohřívající vlastnosti druhého stupně a vysušující čtvrtého **stupně**. Příznivě ovlivňuje životní princip žluči a silně stimuluje svou suchou podstatou podrážděný vítr, ale výrazně potlačuje sliz. Uklidňuje nervy a uvolňuje, rozpouští sliz a zamezuje vylučování hlenů. Mizí po něm neblahé **oční** projevy, například mžitky nebo temno před očima. Je užitečný při kašli způsobeném chladem, zastavuje vylučování vlhkého **seketu**, vyvolává chuť **k jídlu** a napomáhá trávení. Ohřívá žaludek a játra, nádory na **slezi** ně po ní splasknou. Černá paprika působí jako **protijed**, ale vytahuje z organismu teplo a rychle vyčerpává jeho **zásoby** v organismu.

Bílá paprika

Má podobné **charakteristiky** jako Černá paprika, **ale** je trochu slabší. Čistí sliz a černou žluč, doporučená dávka **činí** dvě celé dvě desetiny gramu. Škodí ledvinám, **ovšem**

tento vliv tlumí med. Vysušuje sperma a může neblahodárné ovlivnit těhotenství, dokonce vede i k jeho předčasnému ukončení. Namísto bílé papriky se dá užívat zázvor.

Máta

Přednost mají rostliny s řídkými listy. Máta má ochlazující a vysušující vlastnosti prvního stupně, tlumí princip slizu a žluči. Změkčuje, pomáhá proti vředům, odstraňuje hukot v uších, uvolňuje při ztíženém dýchání a při bolestech v hrudníku, rozpouští černou žluč. Odhleňuje a léčí žloutenku a vodnatelnost. Vyvolává menstruaci, zastavuje říhání a má protihlistový účinek. Máta také tlumí pohlavní touhu a podněcuje pocení.

Mátová šťáva. Je dobrá při kopřivce, rozšíření cév a takzvané sloní nemoci čili elefantiáze, která se vyznačuje zvětšením kůže u některých orgánů. Jednorázová dávka je čtyři celé Čtyři desetiny gramu. Nesmí se zapomínat, že máta škodí ledvinám, ačkoli její neblahý vliv se spolehlivě zmírní lékořicí.

Mátový čaj. Je dokázáno, že má mnoho pozitivních léčebných vlastností, především díky vysokému obsahu mentolu v éterickém oleji. Stimuluje dýchací centrum, oživuje srdeční svaly a uklidňuje mozek.

Ke gastronomickým účelům se používá nejvíc máta peprná, jejíž listy jsou ze tří procent tvořeny éterickými oleji. Čerstvá a sušená zeleň máty je neoddělitelnou součástí mnoha národních kuchyní. Ale hodí se i k léčivé dietě, přidává se do zeleninových, moučných jídel a chlebového kvasu. Čerstvou mátu nakrouhejte na drobné kousky, sušenou použijte jako prášek. Dávky: u čerstvé máty tři až pět gramů na jedno jídlo, u sušené půl procenta gramů. Používá se i ve směsi s jinou zelení.

Meduňka lékařská

Listy meduňky jsou vhodné jako přísada do pokrmů čerstvé i sušené. Přestože obsahují jen nepatrně éterických olejů (žádnou celou jednu desetinu procenta), přesto jídlu dodávají charakteristické aroma po citronu. Sušené meduňky sklá-

dujte v uzavřené nádobě na suchém místě při teplotě patnáct až osmnáct stupňů Celsia.

Meduňka se přidává do salátů, omáček, masitých a rybích jídel, ale také do nápojů; její specifická chuť je nezaměnitelná. Doporučené dávkování: u čerstvé zelené meduňky tvoří pět až deset gramů, u sušené čtvrtinu až polovinu gramu.

Ocet

Nejlepší je vinný ocet. Chuť má silně kyselou a k tomu vysušující a chladivé vlastnosti druhého stupně.

Ocet vzniká při kyselém kvašení tekutin obsahujících líh. V gastronomii se používá vinný, jahodový nebo kořeněný ocet, který je aromatizován a ochucen výluhy různých druhů koření. Ocet je vlastně roztok kyseliny octové, obsahuje jí přibližně tři³⁴ procenta. Přidává se do pokrmu, které je potřeba přikyselit.

Ulevuje při bolestech hlavy způsobených nadbytkem tepla (tlumí totiž žluč). Upravuje trávení a posiluje žaludek, vzrůstá po něm i chuť na sex. Odhleňuje organismus, vysušuje z něj vlhkost při vodnatelnosti, hasí žízeň a snižuje vylučování semene (protože tlumí sliz). Při problémech s konečníkem je dobré chvíli posedět v lázni s octovou vodou, určitě to pomáhá. Ve velkém množství ocet organismus vyčerpává, avšak jeho škodlivý vliv poněkud kompenzuje med. Namísto octu se dá použít šťáva z nezralého hroznového vína.

Bobkový list

Má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně, rozpouští a uvolňuje. Pomáhá při nervových onemocněních a paralýze, stimuluje růst vlasů. Ulevuje při postižení zádech, rozpouští ledvinové kameny a léčí onemocnění močového měchýře. Mizí po něm nádory, zhuštění na slezině a projevy vodnatelnosti. Vyvolává menstruaci a slouží i jako vhodný prostředek proti hlistům. Je léčivý při bolestech v kostech či kříži a zánětu sedacího nervu (tlumí vítr).

Bobkový list se připravuje v prosinci až Červnu, protože v tomto období obsahuje nejvíc éterických olejů. Nejlepší

Jsou malé silně aromatické listy s krátkými řapíky, hořké na chuť. Sušený bobkový list uchováváme při teplotě deset až patnáct stupňů na suchém místě s relativní vlhkostí vzduchu 70-75 procent.

Pelyněk estragon

Nejvhodnější je čerstvý. Má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně. Pomáhá při zhoubných vředech, zlepšuje stav žaludku a vytahuje z těla vše nepotřebné. Dá se i žvýkat, protože odstraňuje nepříjemný zápach z úst.

Petržel a celer

Kořenová zelenina je nejlepší čerstvá ze zahrady. Petržel a celer mají vlastnosti druhého stupně. Petržel působí na životní principy tak, že stimuluje žluč a vítr, zatímco sliz potlačuje.

Kromě toho uklidňuje bolesti hlavy, odstraňuje pach cibule, česneku a vína, ulehčuje dýchání, je léčebná při rakovině prsou, rozpouští ledvinové kameny, vyhání roupý a v neposlední řadě příznivě ovlivňuje potenci. Vypuzuje z těla placentu, ale v případě nadměrné konzumace petržele u těhotné ženy může nastat přerušování těhotenství. V gastronomii se používá petrželová nať i kořen v čerstvém i sušeném stavu.

U celeru se používá hlavně kořen (i když nať také, ale jen v malé míře), čerstvý i sušený, a dává se stejně jako kořen petržele. Dodává pokrmům specifickou chuť a zvyšuje v nich obsah minerálů a vitaminů.

Celerová směs na zvýšeníotence. Semena celeru roztlučte, smíchejte s máslem a směs užívejte tři dny. Uvidíte, že kladné výsledky – zlepšeníotence - na sebe nenechají dlouho čekat.

Celerová nať se užívá Čerstvá i sušená, ve stejných dávkách jako petrželová, přičemž se přidává do stejných jídel. Celerová nať obsahuje osmdesátkrát víc beta-karotenu a čtyřikrát víc vitamínu C než kořeny celeru. Proto byste na ni neměli při sestavování jídelníčku zapomínat. Jídlo příjemní navoní a ozdobí jej navenek, ale také v něm zvýší obsah vi-

taminů. Doporučené dávkování: u čerstvé celerové natě dva gramy na jídlo a u sušené 0,15 gramu.

Semena petržele. Mají silnější působnost než listy, protože otevírají skryté póry, namísto nich se někdy používá fenykl.

Petrželová šťáva. Vytlačujeme ji z kořenu i zelené natě. V petrželové nati i kořenech je hodně draslíkových a vápníkových solí a také solí hořčíku, fosforu, železa, beta-karotenu, vitamínu C, B1, B2 a PP. Je to velmi silný očistný prostředek, možná nejsilnější ze všech dosud známých, a to z důvodu silné koncentrace éterických olejů. Proto ji nikdy nepijte v množství přesahujícím 30–60 mililitrů. Nicméně ji můžete zjemnit tím, že ji smícháte s mrkvovou, špenátovou nebo celerovou šťávou, případně šťávou ze zeleného salátu.

Čerstvá petrželová šťáva má vlastnosti, které podporují výměnu kyslíku v organismu a blahodárně působí na nadledvinky a štítnou žlázu, jež udržují ve zdraví. Soustava prvků obsažených v petrželové šťávě napomáhá upevnění krevních cév, zejména arteriálních kapilár.

Petrželová šťáva významně pomáhá při problémech s očima: smíchaná s mrkvovou a celerovou je vhodná při nemocech rohovky, šedém zákalu a dalších. Silné fytoncidní účinky se pojí s hojivostí mrkve.

Polévka z celeru a petržele

Budete potřebovat jeden celer, dvě petržele, tři brambory průměrné velikosti, dvě hlavičky cibule, trochu kmínu a dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice.

Brambory důkladně promyjte a jemně nakrájejte i se slupkou. Cibuli nakrájejte nadrobno, celer utřete na struhadle a všechno dejte vařit spolu jako polévku. Dále přidejte obě petržele nakrájené na kolečka. Nakonec do hotové polévky nasypete naklíčenou pšenici a zahustěte jemně nastrohaným kmínem.

Polévka z celeru a petržele zvyšuje mužskou pohlavní potenci.

Kopr

Přednost dáváme zahradnímu kopru se žlutými květy. Vlastnosti kopru: ohřívající a vysušující druhého stupně. Kopr celkově přehřívá organismus a stimuluje princip žluči. Harmonizuje všechny životní principy a uspává. Pomáhá při bolestech hlavy, kříže a uší, podporuje laktaci, je léčivý při nemocech spojených se zahleněním a kromě toho provokuje zvracení. Doporučená dávka je 1,47 gramu, dá se nahradit skořicí nebo hřebíčkem.

Rostlina kopr je silně aromatická, což způsobují obsažené aromatické oleje (2,5-5 procent). Navíc je v kopru dvě a půl procenta bílkovin, významné množství solí draslíku, vápníku, fosforu, železa, beta-karotenu, vitaminů B1, B2 a PP. Ve sto gramech kopru se nachází sto miligramů vitamínu C.

Kopr se užívá čerstvý, který můžete jeden až dva dny skladovat, nebo sušený, jenž se připravuje obyčejně na vzduchu ve stínu. Koprem se posypávají masitá, rybí a zeleninová jídla, polévky, přílohy a saláty. Při vaření či jiném tepelném zpracování přidávejte kopr do pokrmu tak pět až deset minut před tím, než je zcela hotový. Kopr dobře ladí s petrželí nebo koriandrem. Jedno jídlo můžete posypat 2,5-5 gramy čerstvého a 0,3-1 gramem sušeného kopru.

Kamenec

Má ochlazující vlastnosti prvního stupně a vysušující vlastnosti druhého. Stahuje, suší, upevňuje zuby a zklidňuje bolesti. Zamezuje výtoku z dělohy a nadměrnému pocení.

Kmín

Kmín je chuťové hořký, ostrý a trpký, má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně. Ze životních principů stimuluje žluč a oslabuje vítr a sliz. Má částečné ředící schopnosti a patří k lékům účinným při zrychleném srdečném tepu a nachlazení. Blahodárně působí na žaludek a vyhání hlísty; nadměrná konzumace kmínu však tělo vysušuje. Doporučená dávka na jedno jídlo: 5,88 gramu. Říká se, že

kmín škodí plicím, tento vliv utlumí saturejka. Alternativně se dá používat anýz nebo fenykl.

Pro gastronomické účely mají význam jen semena kmínu, v nichž je soustředěno nejvíce éterických olejů (3-6,5 procent). Kmín se přidává do salátů, kyšky, dýňového nákypu, pokrmů z tresky, do některých druhů sýrů, do dušené kapusty, housek a různého slaného pečiva, omáček, pochutin a mnohých dalších jídel. Na jednu porci připadne jedna pětina gramu kmínu.

Kmín je nutné skladovat v uzavřených nádobách na suchém místě.

Anýz

Má vysušující a ohřívající vlastnosti druhého stupně. Podněcuje vylučování tělesných sekretů, potlačuje životní princip slizu. Provádí se i vykuřování anýzem, protože pomáhá při všech druzích nachlazení. Léčí kašel, očišťuje plíce a průdušky a chrání je před škodlivými vlivy vlhka. Anýz rozpouští černou žluč, takže může být následně vyloučena. Vyvádí plyny ven z těla a normalizuje životní princip větru. Uvolňuje ucpaná játra, slezinu a ledviny, pomáhá při chorobném zadržování moči. U žen působí blahodárně na menstruační cyklus, upravuje jeho normální průběh, posiluje pohlavní zájem a stimuluje životní princip žluči. Má léčivý účinek na všechna horečnatá onemocnění způsobená nadměrným zahleněním organismu a aktivuje pocení. Škodí močovému měchýři, ovšem jeho neblahý vliv se dá eliminovat lékořicovým sirupem. Namísto anýzu stejně poslouží fenyklová semínka. Doporučená dávka na jeden příjem je 2,94 gramu. Pomazání zubů anýzovou šťávou vám pročistí zubní kořínky.

V gastronomii se nejvíce používají anýzová semena, která mají díky obsahu éterických olejů (do tři procent) nasládlou chuť i svérázné aroma. V neposlední řadě 16–20 procent tvoří rostlinné oleje. Anýzový olej stimuluje trávicí proces. Anýz se přidává do sýrů, tvarohů, kysaných mléčných výrobků, pečiva, kvasu a sladkokyselých omáček a pochutin. Doporučená dávka anýzu na jednu porci jídla je půl gramu;

u omáček se tento poměr počítá v poměru dva gramy na jeden litr. Anýz se skladuje při teplotě do plus deseti stupňů v suché místnosti s relativní vlhkostí vzduchu 75-80 procent

Fenykl

Fenykl se dělí na divoce rostoucí a pěstovaný, každopádně nevhodnější je mladý. Má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně.

Šťáva z fenyklu zlepšuje a zostruje zrak, můžete s ní zakapávat oči. Fenykl také posiluje laktaci. Po odvaru z fenyklového kořínku se vydatně močí a také menstruační odtok krve je silnější. Droolí kameny ve vnitřních orgánech, uvolňuje ucpaná játra a vyvádí plyny z těla (potlačuje životní princip slizu a větru). Okuřování fenyklem léčí hemoroidy a tlumí říhání. Fenykl je lékem proti neštovicím a ostří zrak (stimuluje žluč), musí se jíst anebo přikládat na oči. Dávka na jeden příjem je 4,4 gramu. Škodí ledvinám, ale jeho neblahý vliv eliminuje petržel.

Praotec Adam řekl: „Budete-li počínaje prvním jarním dnem, když Slunce vstupuje do souhvězdí Berana, a konče prvním letním dnem, kdy vstupuje do souhvězdí Raka, každý den jíst 4,4 gramu fenyklu, pak po celý rok nepoznáte nemoc a budete trvale zdraví.“

Hořčice

Nejlepší je čerstvá. Má ostrou chuť a ohřívající a vysušující vlastnosti čtvrtého stupně. Obsahuje spalující a žíravé látky. Životní principy větru a slizu tlumí, žluč naopak posiluje.

Hořčice je léčebný prostředek při paralýze, poruchám artikulace, zapomnětlivosti a třesavce končetin. Vyvolává zvracení a zlepšuje barvu ve tváři. Vyhání hlísty, zesiluje menstruační výtok a zvyšuje pohlavní sílu. Pokud si přiložíte horký hořčicový obklad na oblast sleziny, případné bulky se rozplynou.

Hořčičný olej Urychluje a zlepšuje proces očisty jater. Hořčičná emulze je zase obecně pokládána za vynikající

preventivní prostředek proti onkologickým nemocem. Připravíte ji smícháním s řepnou šťávou ve stejném poměru jedna polévková lžice ku jedné.

Šťáva z listů hořčice. Listy hořčice obsahují velké množství hořčičného oleje, kyseliny šťavelové, síry a fosforu. Šťáva z listů hořčice, v níž je koncentrace těchto prvků ještě vyšší, může vyvolat zanícení trávicího traktu a ledvin, a proto je lepší ji přidávat do salátů. Účinnou směs proti hemoroidům získáte tak, že smícháte šťávu z hořčičných listů s mrkvovou, špenátovou a řepnou šťávou.

Křen

Křen je velmi výrazný odhlehující prostředek, zlepšuje fungování trávicí soustavy, zvyšuje chuť k jídlu, pomáhá při zvýšené kyselosti žaludku a nemocech žlučníku a posiluje při ochablosti střev (střevní atonii). Křen je také vynikající močopudný prostředek, a proto se hodí při vodnatelnosti, močových kamenech, revmatizmu, dně, nemocech dýchacích orgánů a vlhkém kašli.

Křen má ostrou chuť a specifické aroma, které způsobují obsazené hořčicové oleje. Jeho složení je velmi bohaté, namátkou můžeme jmenovat 2,5 procenta bílkovin, 16 procent sacharidů, hodně draslíkových, vápníkových, fosforových solí, železa a vitamínů C, B1, B2 a PP. Pro gastronomické účely se používá utřený nebo strouhaný křen, jenž se přidává do masitých či rybích jídel a dalších pokrmů.

Křenová směs na srdce. Způsoby léčby nemocí srdce a cév, bolestí na hrudníku (stenokardie) a místní nedokrevnosti (ischémie) křenem byly známy odpradávná. Vyzkoušejte je i vy: utřete trochu čerstvého křenu (asi jednu čajovou lžičku) a smíchejte ji s medem, aby výsledný objem směsi nepřekročil jednu polévkovou lžici. Polyká se na lačný žaludek v průběhu třiceti dnů, tato doba se nesmí překročit. Pokud se během kúry objeví nepříjemné pocity, je třeba dávky křenu nejprve snížit a později znovu postupně zvýšit na jednu čajovou lžičku. Nejdříve po dvou měsících můžete kúru opakovat. Během léčby není dovoleno kouřit, užívat alkoholo-

lické nápoje a přetěžovat se. Doporučuji provést pět až šest takovýchto měsíčních kúr během tří let.

Křen má silné antiseptické vlastnosti: přidáte-li byt' ma-lické množství do jídla v solném nálevu nebo marinovaného pokrmu, nezkazí se, nezplesniví a navíc bude chutnější. Pokud vám nesedne velmi ostrá chuť křenu, ztlumíte ji ořechy, citronovou šťávou, syrovou třenou řepou nebo řepnou šťávou.

Křenová šťáva Je velmi silná a rozhodně bychom ji neměli užívat samostatně. Obsahuje silné éterické prvky, které působí silně a okamžitě; ovšem právě díky nim drží čerstvá křenová šťáva první místo v rozpustnosti a dokonale rozmělnuje všechny slizové usazeniny v organismu. Fytoncidy obsažené v křenu ničí škodlivé mikroorganismy, což má za následek celkový silný očištný efekt.

Mořská kapusta (**laminaria**)

Většina lidí si nedovede představit jídlo bez soli: neosolené potraviny nám připadají nevýrazné a nechutnají. Ovšem existuje jiný, přirozený zdroj soli a jódu - mořská kapusta.

Jde o biologicky aktivní vodní rostlinu obsahující bílkoviny, sacharidy, tukové prvky, buničinu, přirozená barviva, vitaminy a provitaminy A, B1, B2, B12, D, D, beta-karoten a dále mikroelementy a makroelementy, draslík, sodík, fosfor, vápník, kobalt, zinek, železo, mangan, brom a hliník. Ale co je hlavní – jeto přirozený zdroj jódu, z nějž si organismus může načerpat tolik, kolik potřebuje. Ovšem pozor, všechny uvedené prvky makroelementy, mikroelementy i jód se v mořské kapustě vyskytují ve sloučeninách s organickými látkami, takže je náš organismus rychle a snadno vstřebává.

Moderní **endokrinologické** výzkumy prokázaly, že nedostatek hormonů štítné žlázy (tedy jódu) má neblahý vliv na všechny procesy probíhající v organismu.

Mořská kapusta působí proti mikrobům, brání rozmnožování **hemolytického** streptokoku a **patogenní** střevní flóry, napomáhá regeneraci buněk a obnově některých prvků, stimuluje růst **granulačních**³⁵ tkání a podporuje **epitelizaci** a stahování infikovaných i neinfikovaných poranění a **chro-**

nických **trofických** jizev. Má mírně **projímavý** účinek, snižuje množství radionuklidů nahromaděných v organismu a upravuje látkovou výměnu při funkčních poruchách. Chrání **lymfatickou** soustavu, tlumí rachitidu a napomáhá syntéze hemoglobinu a dále zlepšuje žaludeční a střevní činnost

Kontraindikace. Někdo nemusí mořskou sůl dobře snášet. Obecně se nedoporučuje při zánětu ledvin (nefritidě), v těhotenství, při alergii na preparáty obsahující jód, plicní tuberkulóze, nemocech ledvin, hemoragické **diatéze**, kopřivce a chronických onemocnění kůže. Při těchto diagnózách není třeba užívat jód.

Dávkování. Užívá se půl až celá čajová lžička rozmělněné mořské kapusty na noc a zapijí se vodou. Léčba trvá patnáct až třicet dní a po dvoutýdenní přestávce **je možné kúru** opakovat. Uchovává se v chladném a temném místě (dbejte, aby tam neměly přístup děti).

Ovoce a lesní plody

Ovoce a lesní plody jsou velmi zdravé a prospěšné, ale nezískáte z nich maximální užitek a nepoznáte jejich léčivou moc v plném rozsahu, **nebudete-li** při jejich konzumaci dodržovat pár jednoduchých, ale nezbytných pravidel

- *Pravidlo první.* Jezte jen **ovoce** a lesní **plody**, které rostou v lokalitě vašeho bydliště.
- *Pravidlo druhé.* Jezte ovoce **jen** v období **zrání**, tedy když trvá jeho **sezona**; v opačném případě vnesete do organismu chaos. Hlavně to **platí** pro cizokrajné ovoce, například grapefruity, pomeranče a další, protože tyto plody dozrávají v jižních zemích, kde panuje zcela odlišné klima. Mají ochlazující účinek, jenž se pro nás vůbec nehodí. V tomto období máme zimu a potřebujeme produkty, které naše tělo zahřejí, ne ty, které jej **ještě** víc ochladí. Uvedené doporučení konzumovat ovoce jen v **sezoně** se **netýká** sušeného ovoce a lesních plodů, které se naopak speciálně připravují k užívání v zimním **období**.

- *Pravidlo třetí.* Ovoce a lesní plody je třeba jíst buď **před** jídlem, nebo naopak večer jako samostatné lehké jídlo; v opačném případě hrozí špatné zažívání.
- *Pravidlo čtvrté.* Sladké a kyselé lesní plody nebo ovoce je třeba jíst **odděleně**.

Meruňka

Nejvhodnější jsou velké žluté plody. Na chuť je meruňka sladká a má ochlazující a zvlhčující vlastnosti. Na životní principy působí tak, že posiluje sliz a potlačuje žluč.

Meruňky chladí žaludek, hasí žízeň a projímají. Obdobné vlastnosti mají i v sušeném stavu, před jídlem se ale mají nechat důkladně odmočit ve vodě. Existuje jedno městečko s názvem Hunzakut⁶⁶, mezi jehož dvaatřiceti tisícovým obyvatelstvem žije nezvykle mnoho osob pozhnaného věku a mnozí se dožívají až sto dvaceti let. Zjistilo se, že v hojném množství konzumují meruňky, v létě čerstvé a v zimě sušené - samozřejmě v kombinaci s jinou přírodní stravou.

Meruňková šťáva se připravuje ze zralých plodů. Meruňky obsahují hodně vitaminů, solí draslíku a železa, a proto jsou velmi vhodné při chudokrevnosti, nemocích žaludku, střev, srdce a cév, zejména pokud nemocný pacient otéká. Doporučují se v těhotenství, při onemocnění kůže a sliznice úst, franckých bércových vředech a u nemocných, jimž jsou podávána diuretika.

Kdoule

Nejlepší jsou sladké a čerstvé. Mají sladkou a trpkou chuť a také ochlazující a vysušující vlastnosti druhého stupně. Na životní principy působí tak, že posilují vítr, potlačují žluč a zčásti i sliz. **Mají** stahující účinek a dobře působí na mozek.

Šťáva z kdouli. Připravuje se z dobře vyzrálých žlutoučkových plodů. Má stahující, močopudné a **antiseptické** účinky, staví krev a celkově posiluje organismus. Používá se při **anemii** onemocnění srdce, dýchacích cest, žaludku a střev

a také tuberkulóze či astmatu. Šťáva nebo dužina vařených nebo pečených **kdouli** je léčivá při chorobách jater a působí proti zvracení. Užívá se půl sklenice před jídlem.

Hruška

Nejvhodnější jsou velké a sladké plody. Hruška má obecně sladkou a trpkou chuť a ostatní vlastnosti vyrovnané. Její vliv na životní principy je závislý na tom, jaká chuť je v ní zastoupena víc, zda sladká nebo trpká. Harmonizuje všechny životní principy a mírně povzbuzuje vítr.

Sladká hruška posiluje srdce, její semena zase pomáhají při plicních nemocech a ionizují žaludek. Hruška je obecně silné tonikum a navíc reguluje vylučování žluté žluči, tlumí žízeň a zastavuje zvracení. Hruška se hodí jako samostatné jídlo, ze všech druhů ovoce se hodí jako potrava nejlépe, a to i sušená. Tuhé hrušky mají ochlazující a vysušující účinek a posilují princip **větru**, sladké a zralé zase dráždí sliz a **způsobují** průjem.

Hrušková šťáva. Dokáže skvěle ukonejšit žízeň, zejména při horečnatých stavech. Tlumí bolesti, **působí** antisepticky, antibakteriálně a antivirově a organismus celkově posiluje. Je doporučována jako přirozený **močopudný** prostředek při onemocněních ledvin a močového měchýře. Díky stahujícím a antipyretickým účinkům se hodí při zhoubných nádorech, **průjmu**, **nefritidě**, cystitidě (zánětu močového **měchýře**), napomáhá také hojení ran. Reguluje proces trávení, a proto je vhodná při nadměrné tělesné váze a při cukrovce.

Pije se půl až jedna sklenice třikrát denně, do níž je možné přidat med (jedna polévková lžice).

Při zánětu močového měchýře a **močových** cest dáváme přednost šťávě z listů, protože je víc **močopudná** a má dezinfekční schopnosti. Podává se jedna polévková lžice třikrát denně s medem v poměru jedna ku **jedné**. Je zakázána při chronické zácpě.

Jablko

Jablko není jen obyčejné, běžně dostupné ovoce, jak by se mohlo zdát. Jablko může být i **nesmírně** lahodnou **ovoc-**

nou lahůdkou - každý z nás někdy ochutnal velké, sladké, šťavnaté a voňavé jablko; a právě takovým se dává přednost. Jablko má sladkou a kyselou chuť a k tomu chladivé, lehké a zpevňující vlastnosti. Ze životních principů aktivuje vítr tlumí žluč a v menší míře blahodárně ovlivňuje sliz.

Jablko posiluje srdce a dokáže v něm rozpumpovat život. Kyselá jablka jsou dobrá na žaludek a pomáhají při průjmu a zvracení, ale nepůsobí dobře na nervy.

Na staré Rusi se vždy 19. 8. slavil svátek Jabloňový spas - od tohoto dne bylo dovoleno jíst jablka. Léčivá je i vůně jablek - při intenzivním čichání posiluje mozkovou činnost. Jablko je i samostatné jídlo a rychle člověka zasytí.

Jablečné pyré s pšeničnými klíčky. Dobře smíchejte dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice, lžíci medu, lžíci strouhaných ořechů a dvě nastrouhaná jablka.

Jablečná šťáva patří mezi nejběžnější, nejpoužívanější a také nejsnáze dostupné ovocné šťávy. Má řadu výhod: připravuje se jednoduše, obsahuje hodně železa, které se rychle v organismu vstřebává, a dá se kombinovat s jinými šťávami.

Například v kombinaci se šťávou z červené řepy (v poměru sto sedmdesát mililitrů jablečné šťávy ke třiceti mililitrům řepné) tvoří účinný prostředek proti anémii, jehož užitečnost byla prověřena v praxi. Jablečná šťáva prostě tvoří základ, k němuž je možné přidávat další šťávy, jež jsou na chuť možná méně příjemné, o to však pro organismus zdravější.

Hroznové víno

Nejlepší jsou velké bílé sladké hrozny s jemnou slupkou. Na chuť je hroznové víno sladké, kyselé i mírně trpké, má ochlazující a zvlhčující vlastnosti prvního stupně. Tlumí životní princip větru a žluči, zato princip slizu se může zejména po jejich užívání v zimním období podráždit.

Sladké hroznové víno je nezaměnitelným pomocníkem při nemocech prsou a plic. Vyvolává však plynatost a kvasí v orgánech břišní dutiny. Posiluje pohlavní potenci. Vinná slupka a pecky jsou chladivé a suché, dužina naopak horká

a zvlhčující. Někteří odborníci jsou přesvědčeni, že hroznové víno je nejlepší, pokud se nechá dva dny uležet.

Hroznová šťáva. Má poměrně složité chemické složení, takže připomíná spíše alkalickou minerální vodu, zejména podle obsahu neorganických solí. Není divu, že léčení vinnou šťávou je pokládáno (a to zcela správně) za obdobné jako léčba minerálními vodami.

Pomáhá při chronické nefritidě a nefróze, tuberkulóze, chudokrevnosti různého původu, častých atonických zácpách, chronické artritidě, dně, chronickém revmatizmu, ledvinových kamenech, chronických onemocněních ledvin, chronické nedostatečné tvorbě žluči a neurastenii. Léčení hroznovou šťávou by mělo trvat 4-6 týdnů. Můžeme ji podávat buď v malých dávkách, tedy dvě sklenice denně, nebo středních dávkách od 2,5-5 sklenic šťávy denně. Vysoké dávky od pěti sklenic denně se užívají jen ve výjimečných případech.

Doporučuje se začít s dávkou sto mililitrů první den a každý následující den léčby přidávat 70-80 mililitrů. Na konci prvního ozdravného týdne by denní dávka měla dosáhnout tří sklenic. Nejvhodnější je pít šťávu po částech, třeba několikrát, a to vždy přibližně dvě hodiny před jídlem anebo nejdříve dvě hodiny po něm.

Rozinky

Přednost se dává velkým a dužnatým kouskům. Rozinky jsou hodně sladké a mají ohřívající a zvlhčující vlastnosti prvního stupně. Působí na životní principy takto: mírně stimuluje žluč, potlačuje sliz a hodně vysušené rozinky zase podněcují vítr.

Díky tomu, že změkčují a uvolňují, jsou vhodné při veškerých nemocech střev a ledvin. Nejsou doporučovány osobám, u nichž je životní princip žluči hlavní, protože může docházet k jeho nadměrné stimulaci. Po hojném užívání rozinek je tělo bytelné, dobře živené, až vypasené, a to ve větší míře než po hroznovém vínu nebo po fíkách. Rozinky dobře čistí tělo, především játra od shlukování staré žluči.

Švestka, tmavá

Nejlepší jsou velké a sladké plody, které mají sladkou až natrpklou chuť, ochlazující vlastnosti prvního a zvlhčující vlastnosti druhého stupně. Zmírňují životní princip žluči a stimulují sliz a v menší míře i vítr.

Čerstvé plody i šťáva z nich mají změkčující účinek a snižují žár srdce.

Japonský recept - Ume bosí

V Japonsku se švestky konzervují v solném nálevu, protože solené mají schopnost stimulovat žluč. Takto speciálně připravenému švestkovému léčebnému prostředku se říká *Ume bosí*. Dokáže dokonale vyčistit žaludek i střevní trakt. Švestky jsou pomocníkem při mnoha nemocech, neboť disponují širokou škálou užitečných vlastností, například působí projímavě a změkčují a kromě toho mají všechny vlastnosti soli - očišťují, rozpouštějí a ochraňují před plísňemi či hnilobnými procesy.

Do skleněných nádob (stačí i láhve od okurek) narovnáme čerstvé švestky ve vrstvách, mezi ně dáme křenové listy a utřené křenové kořeny se solí. Takto důkladně zakonzervované se švestky nechají uležet tři roky, poté je možno je konzumovat. Mohou se přidávat i do salátů, dodávají jim zvláštní, naprosto jedinečnou chuť.

Švestka, žlutá

Nejvíce se hodí zralé a nažloutlé plody se sladkou až natrpklou chutí. Mají ochlazující a zvlhčující vlastnosti prvního stupně. Ostře stimulují životní princip větru.

Mají slabší uvolňující a projímavý účinek než tmavé švestky, protože jsou méně šťavnaté, avšak dobře tlumí nevolnost, zastavují zvracení a léčí svrbění a ekzémy. Jsou vhodné pro osoby s horkou náturou, a naopak škodlivé pro starší osoby. Kyselé žluté švestky jsou chladivé a suché.

Fíky, čerstvé

Nejlepší odrůdou jsou měkké bílé fíky, které se velmi snadno loupou, ale ani červené a černé nejsou špatné. Čerst-

vé fíky mají příjemnou sladkou chuť, ochlazující vlastnosti prvního stupně a zvlhčující druhého stupně.

Bílé zralé fíky při časté konzumaci mění tělo tak, že vypadá bytelné a dobře živěné. Velmi dobře se v žaludku tráví a harmonizují princip žluči. Tlumí žízeň vyvolanou nadbytkem slizu, pomáhají při nemocech ledvin a močového měchýře. Pročišťují močovody od nahromaděného písku, ovšem vyvolávají větry v oblasti tlustého střeva a jsou škodlivé pro žaludek, protože hasí trávicí oheň.

Šťáva z fíků. Připravuje se ze zralých plodů: rozmělníme je skrze kovové sítko, dužinu smícháme s vodou v poměru dva ku jedné a odstředíme, nejlépe ručně pomocí vícevrstvé gázy.

Fíková šťáva je pomocníkem při onemocněních srdce a cév a při jejich ucpání, a proto je obzvlášť vhodná pro nemocné trpící cévní nedostatečností a chudokrevností. Zlepšuje trávení, je lehce projímavá a aktivuje močení a pocení. Pije se půl sklenice šťávy, do které se přidává jedna polévková lžice medu. Při nemocech ledvin a močových cest, gastritidě či zácpě se užívá půl sklenice šťávy dvakrát až čtyřikrát denně. Nepijte však tuto šťávu při onemocnění dnou a při cukrovce.

K vnějšímu užití: jako obklady při abscesech a hnisavých ranách, při otékání tváře a dalších onemocněních.

Fíky, sušené

Jsou dost sladké a mají ohřívací vlastnosti prvního stupně; zatímco jejich vysušující a zvlhčující vlastnosti jsou vyrovnané. Sušené fíky podněcují trávení i vstřebávání.

Jak působí na životní principy? Když jich sníme moc, mohou zkazit krev a podráždit princip žluči. Jsou příjemné při zimomřivosti a bolestech v kříži, které vznikají v důsledku rozbourání principu větru. Přidávají se do léčebné směsi s mátou, tymiánem a saturejkou, jež očišťuje močový měchýř a ledviny.

Třešně a višně

Nejlepší jsou sladké a zralé plody. Chut' mají sladkou a kyselou. Sladké třešně mají ohřívající i zvlhčující vlastnosti a podněcují teplo v organismu.

Stimulují životní princip žluči a projímají. Sněžené třešně a višně rychle projdou žaludkem a změni se ve šťávu (tu, již je v organismu dostatek). Příznivě působí na mužský pohlavní orgán. Kyselé plody zahánějí žízeň a celkově posilují. Vhodné jsou pro osoby, v jejichž žaludku se shromažďují hleny, protože mají schopnost vysoušet (a tím podporují životní princip větru). Čerstvé třešně a višně mohou způsobit průjem, sušené působí přesně opačně - staví.

Třešňová šťáva má ionizující a stahující účinek a zlepšuje trávení, zejména při zácpách, a ulevuje při revmatických bolestech. Její chut' můžeme vždy vylepšit medem.

Višňová šťáva má antiseptické vlastnosti a hodí se k pití při chronické zácpě. Zlepšuje chut' k jídlu a je doporučována při chudokrevnosti. Měli bychom ji pokládat za nenahraditelného pomocníka při zápalech dýchacích cest, neboť uvolňuje hleny a pomáhá odkašlávat. Pije se při horečkách: šťávu z višni zředíme ochlazenou pitnou vodou v poměru jedna ku jedné, neboť takto skvěle uhasí žízeň a sníží horečku.

Při zvýšené kyselosti žaludku se jí však raději vyhněte, stejně jako při častých průjmech, cukrovce, nadváze, chronických zánětlivých procesech v plicích a při žaludečních vředech.

Granátové jablko

Sladké plody jsou nejlepší. Granátové jablko má sladkou, kyselou a sladkokyselou chut', ohřívající vlastnost a celkový ionizující účinek - podněcuje tvorbu červených krvinek, tlumí zvýšený srdeční tep a změkčuje hrdlo.

Působnost na životní principy: stimuluje trávení Čili žluč upravuje vítr.

Šťáva z granátových jablek. Zhotovuje se ze sladkých odrůd, je přirozeným multivitaminovým prostředkem. Užívá se jako posilující nápoj při silném vyčerpání, chudokrev-

nosti, ateroskleróze, bronchiálnímu astmatu, angíně, ozáření, respiračních infekcích, malárii, žloutence, popáleninách a dermatóze.

Sladká šťáva se také pije při infekčních onemocněních a v pooperačním období, při poruchách trávení a ledvinových kolikách. Kyselá šťáva zase pomáhá při cukrovce, neboť zlepšuje fungování slinivky břišní. Zahuštěná šťáva je vhodná pro ty, kteří trpí nechutenstvím, neboť zvyšuje chut' k jídlu. A také pro nemocné avitaminózou a jako posilující prostředek. Jenž dobře hasí žízeň a snižuje horečku. Rozhodně neuškodí při hemoroidech a cukrovce, protože podporuje trávení. Zpravidla se předepisuje půl až jedna sklenice s jednou polévkovou lžící medu třikrát denně. Dá se užívat také navenek při popáleninách a zánětu očních spojivek.

Kontraindikace: nesmí se užívat při vředových onemocněních žaludku a gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku.

Citron

Dejte přednost velkým jasně žlutým plodům ovoce. Chut' citronu je jasně kyselá, někdy nasládlá. Sladké citrony mají ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně, kyselé citrony ohřívající a zavlažující vlastnosti prvního stupně.

Působnost na životní principy: sladké citrony tlumí vylučování žluté žluči a pomáhají při opilosti, čili potlačují princip žluči. Kyselé citrony jsou užitečné při nadbytku žluté žluči a rovněž tlumí její vylučování. Citrony jsou dobré na žaludek a podporují správné trávení potravy.

Citronová kúra. Ohřívá žaludek a játra, vyvádí plyny z těla a hodí se při nemocech spojených se **zahleněním** organismu. Kromě toho vyháni roupy a její vůně postaví na nohy při otravách různými jedy.

Citronová šťáva. Léčba se omezuje na to, že stimuluje životní princip žluči a vyvádí z organismu kyselinu močovou.

Pro léčebné účely se **nejlépe** hodí citrony s jemnou tenkou kůrkou, které mívají zpravidla víc šťávy než citrony s tlustou kůrkou. Při tom je třeba pamatovat, že čerstvá citronová šťáva se na vzduchu a světle velmi rychle okysličuje. Proto je nutné dodržovat zlaté pravidlo: pro každou dávku léčebného

nápoje ⁵¹ musíme vymačkat z citronů čerstvou šťávu. Samy citrony však skladovat můžeme, ba je to i žádoucí, protože ke správnému provedení citronové ozdravné kúry jich budeme potřebovat hodně.

Vše zcela závisí na typu nemoci a na tom, nakolik jsme ji zanedbali. Zpravidla se na vyléčení chronické či zanedbané nemoci spotřebuje kolem dvou set kusů citronů, méně by jich rozhodně být nemělo. Kúru je třeba začít s pěti citrony (jedna sklenice citronové šťávy) a postupně s každým dnem počet zvyšovat, až se dosáhne množství dvaceti až pětadvaceti citronů (pět sklenic) za den. U tohoto množství setrváme tak čtyři dny a potom postupně začneme počet citronů snižovat, dokud nedosáhneme počátečního množství pěti citronů; zde se dvanáctidenní léčebná kúra ukončí.

Pravděpodobně se vám na první pohled zdá, že uvedené množství citronů je přemrštěné. Zejména člověk, který se zatím s léčivou citronovou kúrou nesetkal a nezná její silný účinek, bude na tato čísla jen zmateně koukat. Realita je taková, že drtivá většina pacientů projde léčebnou kúrou naprosto klidně a bez problémů, jen několika málo lidem může připadat těžký - zpravidla to jsou ti, kteří mají příliš vyostřený životní princip žluči.

Zde je nutno dodat, že uvedený počet citronů pětadvacet kusů v žádném případě není konečným množstvím. I zde je vůle k tomu, abychom počet plodů zvyšovali, a také si můžeme léčebnou kúru libovolně prodloužit dle potřeby, pokud cítíme, že nám to pomáhá.

Přesto všechno se může stát, že náš žaludek bude mít se zpracováním nezvykle velkého množství kyseliny citronové potíže, a naruší se tak Činnost střev. V takovém případě je nutné léčbu dočasně přerušit a umožnit trávicímu traktu, aby si na citronovou šťávu zvykl. Uvedený způsob léčby citronovou šťávou se může různým způsobem obměňovat v závislosti na typu a stadiu nemoci. Například léčení revmatizmu a dny bychom měli rozdělit na dvě etapy: první

léčba při bezprostředním záchvatu, kdy je vše zaměřeno na odstranění symptomů nemoci, a druhá, kdy se snažíme obnovit normální složení krve.

V případě náhlého zhoršení nemoci (a to je mimochodem normální ozdravná krize, která svědčí, že proces léčení započal) je třeba přijmout nezbytná opatření, která krizi zmírní. To znamená, že pacient musí zůstat v klidu a na nemocná místa si přikládat obklad z namočené vlněné nebo bavlněné tkaniny. Je třeba rovněž neustále kontrolovat teplotu v místnosti. A až se krize dá na ústup a ztiší se, je možné přistoupit k léčbě citronovou šťávou.

Podobné je to i při léčení žlučových a ledvinových kamenů: když se vstřebávají, je třeba projít celý ozdravný kurz přesně podle předpisu a neodchýlit se od něj. Citronová šťáva je výjimečný lék na výše zmiňované kameny.

Broskev

Možná všichni víme, jak příjemné, šťavnaté a sladké jsou velké zralé broskve, jejichž dužina se snadno dá oddělit od pecky. Mají nezaměnitelnou sladkou chuť s trpkou příchutí a ochlazující a zvlazující vlastnosti druhého stupně.

Na životní principy broskve působí tak, že zmírňuje tělesný žár a otevírají ústí žaludku a také hasí žízeň a potlačují princip žluči. Maximálně jezte jen deset plodů najednou, v opačném případě bude nadměrně stimulován princip slizu. Namísto broskví můžete jíst meruňky.

Broskvová šťáva. Přípravuje se z čerstvých a zralých plodů. Užívá se při nemocech srdce a cév, dýchacích orgánů, jater a ledvin. Aktivuje vylučování trávicích šťáv, čímž napomáhá správnému trávení. Šťáva z čerstvých listů se užívá při gastritidě či sklerodermii nebo jako projímadlo a prostředek proti roupům a hlístům. Šťáva z květů je zase oceňována kvůli svým močopudným vlastnostem. Pije se půl až celá sklenice dvakrát nebo třikrát denně, vždy půl hodiny před jídlem. Není doporučována při cukrovce a silné nadváze.

Moruše bílá

Je to ovoce se sladkou a lehce trpkou chutí. Sladká moruše má ohřívající vlastnosti prvního stupně a zvlazující druhého stupně, kyselá moruše ochlazující vlastnosti první-

ho stupně. Rychle se vstřebává, ale dlouho opouští trávicí trakt.

V působení na ostatní životní principy se podobá fiku. Způsobuje plynatost, škodí žaludku a dráždí princip větru. Také krev se po ní zhoršuje a dochází k předráždění žluči. Jíst se doporučuje před prvním denním příjmem potravy.

Moruše černá

Nejvhodnější jsou velké a zralé plody. Chuťově je sladká a mírně natrpklá. Má ochlazující a vysušující vlastnosti druhého stupně a podle některých odborníků jí nechybí ani stahující účinek. Moruše černá je léčivá při bolestech v dutině ústní a nádorech hrdla.

Šťáva z moruše černé. Příznivě ovlivňuje léčbu zhoubných nádorových onemocnění a napomáhá při úplavici. Pokud jí sníte příliš mnoho, začnou se v organismu tvořit hleny a poškozují plíce. Tento neblahý vliv však dokáže eliminovat granátové jablko.

Grapefruit

Podle některých údajů jde o křížence pomeranče a pompehu (lidově též šedoku³⁷), tedy citroníku největšího, který byl vypěstován v 17. století v Indii. Má zvláštní sladkotrpkou anebo hořkosladkou chuť, ochlazující a vysušující vlastnosti.

A jak působí na životní principy? Stimuluje fungování střev a snižuje krevní tlak, tudíž podporuje vítr. Upravuje funkci jater, čilí, zmírňuje žluč a regeneruje síly organismu, potažmo vylepšuje sliz. Hořká chuť grapefruitu je soustředěna v dělicích membránách mezi jednotlivými dílky: osoby se suchou a studenou konstitucí by je měly odstraňovat, protože jsou pro ně nevhodné, a naopak osoby s horkou konstitucí slizuje mohou ponechat, protože jsou pro ně užitečné.

Šťáva z grapefruitu. Povzbuzuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, posiluje a tonizuje, zejména při infekčních onemocněních a v pooperačním období. Je doporučována při nechutenství a potížích s trávením. Působí proti skleróze a je do-

poručována při duševní i fyzické únavě, slabé činnosti střev a hypertonii i nespavosti.

Začínáme popíjet čtvrt sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu půl hodiny před jídlem, při nespavosti půl sklenice na noc před spaním. Užití není žádoucí při žaludečních vředech.

omerance a mandarinky

Jsou kyselé a zároveň sladké, fluidní, šťavnaté, ochlazující a zvyšující tělesné životní síly. Působnost na životní principy: posilují žluč a sliz, zatímco vítr naopak tlumí.

Kandované pomeranče. Nechte kousky sušené pomerančové kůry tři dny vyluhovat ve vodě, přičemž ji několikrát vyměňte, abyste se zbavili nahořklé chuti. Potom je půl hodiny vařte na mírném plameni a přidejte cukr v poměru pěti set gramů na sklenici vody. Směs nechte týden odležet, aby se zhutnila a proměnila v kandované ovoce, přirozené sladidlo pro nahořklé bylinkové čaje a odvary.

Všechny druhy citrusového ovoce, především mandarinky, působí proti plísním a houbám: je třeba si postižené místo na kůži opakovaně potřít mandarínkovými dílky a výsledek na sebe nenechá dlouho čekat.

Pomerančová a mandarínková šťáva. Je skvělým léčebným i profylaktickým prostředkem při avitaminóze, zejména žjara, a také v pooperačním období a při infekčních onemocněních.

Dobře zahání žízeň, lehce tonizuje a zlepšuje látkovou výměnu. Při dně, predispozici k překyselení, ochablosti střev, chronických zácpách a gastritidě se podává s medem. Jako všechny citrusové plody však může vyvolat alergii, zejména je-li organismus nečištěný a přetížený.

Stačí vypít třetinu sklenice, maximálně však jednu celou! V některých případech je možné šťávu užívat s jednou lžící medu, jež se přidává těsně před užitím.

Pomerančová a mandarínková šťáva je zakázaná při silných vředových bolestech žaludku a dvanáctníku, chronické enterokolitidě a pankreatitidě či gastritidě se zvýšeným vy-

lučováním sekretu. Pacienti s těmito nemocemi mohou šťávu pít jen v období remise, a to ještě hodně zředěnou.

Lesní jahoda

Má specifickou sladkou až nakyslou chuť, ochlazuje a zvlhčuje. Ze životních principů stimuluje žluč, a naopak potlačuje vítr.

Čerstvá šťáva z listů a plodů se pije při chudokrevnosti, neurastenii a jako ionizující prostředek, který působí protizánětlivě, stahuje, je diuretický a aktivuje žluč. Užívá se od čtyř do šesti polévkových lžic denně. Také pomáhá při gastritidě, revmatismu, nedostatku vitamínu C, rachitidě, ekzémech, osypání kůže, arteroskleróze, gingivitidě a stomatitidě.

Šťáva z plodů se pije při hypertonii a vředových onemocněních, pro povzbuzení chuti k jídlu, při krvácení z dělohy, hemoroidech, jako analgetikum, při žaludečních kamenech (na lačný žaludek sto mililitrů) a také jako antiseptikum. Napomáhá odstranění uhrů, vyrážek a pigmentových skvrn a v neposlední řadě působí proti hlístům a roupům. Užívá se půl sklenice šťávy z plodů lesních jahod s jednou polévkovou lžící medu třikrát denně půl hodiny před jídlem.

Šťáva z květů a plodů jahod lesních se popíjí při nespavosti, cukrovce, při zduření dělohy, plicní tuberkulóze, bronchiálnímu astmatu, močových kamenech a při dně. Je vhodná také při nachlazení, horečce, dále nemocích jater, žlučníku a ledvin, při chudokrevnosti, cukrovce a tuberkulóze. Stačí jedna polévková lžice třikrát denně.

Šťáva z květů jahod lesních je doporučována při onemocnění srdce a cév v množství přibližně padesáti kapek třikrát denně před jídlem.

Šťáva z listů jahod lesních má **spazmatický** účinek a celkově organismus posiluje. Hodí se při **neurastenii**, **leukémii**, enuréze, **polymenorei**, rakovině hrtanu - pije se jedna sklenice třikrát až čtyřikrát denně, vždy před jídlem a ohřátá. Stejná dávka se užívá také při červeném plochem lišciji (zde je vhodné kombinovat vnitřní příjem s léčivými koupelemi a obklady, které dáváme na postižené místo).

Jahoda zahradní

Jahodová šťáva z plodů podporuje léčbu zubního kamene, šťáva z listů odkašlávání a šťáva z kořenů a oddenků je léčivá při hemoroidech. Jinak má stejné léčebné vlastnosti jako lesní jahoda.

Borůvka

Na chuť trpké plody mají ochlazující a zvlažující vlastnosti. Kvůli stahujícím a stavícím účinkům se užívají při střevních potížích a při **průjmu**. Borůvky normalizují princip větru v organismu, ostří **zrak**, rozšiřují dohled a urychlují regeneraci **sítnice**.

Výtažek z borůvek. Proti **průjmu** užívejte padesát až sto gramů čerstvých plodů denně anebo výtažek z borůvek: čtyři čajové lžičky sušených plodů **nechte** osm hodin odstát v jedné sklenici vody — to je doporučená jednorázová dávka. Horký extrakt připravte ze dvou čajových lžiček rozmělněných borůvek na jednu sklenici horké vody (rovněž na den). Borůvky výborně pomáhají nemocným s cukrovkou, neboť snižují hladinu cukru v krvi. Borůvkový výtažek je třeba pít v průběhu celého roku (recept je uveden výše).

Dlouhodobá borůvková léčba normalizuje peristaltiku střev. Borůvky tedy nejsou jen lidový **upevňovací** prostředek, ale také přirozený lék, který reguluje a upravuje žaludeční a střevní funkce. Borůvková léčba se také může pochlubit úspěchy v boji s dnou a revmatizmem, neboť se normalizuje vzrušený vítr. Plody se však musí **přijímat** v dostatečném množství.

Lidová medicína doporučuje **borůvky** míchat s lesními jahodami. Pacienti se střevními potížemi, **žaludečním** katarrem či chudokrevností by měli bez zbytku využít jahodovou sezonu, která trvá asi tři týdny, a v dostatečném množství konzumovat borůvky smíchané s lesními jahodami.

Angrešt

Má sladkou a kyselou chuť a specifické vlastnosti: **aktivuje** vylučování **moči**, osvěžuje organismus, tlumí bolesti ve

střevech a je mírně projímavý, protože harmonizuje princip větru.

Angreštový výtažek. Nezralý angrešt má ještě jednu výjimečnou schopnost: uchovává stěny krevních cév elastické. Připravuje se z něj léčebný studený výtažek, ale nehodí se k vaření. Vezměte jednu až dvě polévkové lžíce plodů, zalijte je horkou vodou v objemu asi jedné sklenice a nechte deset minut odpařovat (bez varu). Angreštový výtažek se sladí medem a popíjí během celého dne namísto běžných nápojů.

Angreštová šťáva. Připravuje se z velkých zralých plodů, které rozmixujete s vodou v poměru jedna ku dvěma. Má velmi blahodárný vliv na látkovou výměnu, je lehce projímavá a odstraňuje chronickou zácpu. Aktivuje vylučování žluči a moči při onemocnění ledvin a močového měchýře. Smíchaná s medem pomáhá při chudokrevnosti, častém krvácení a kožních nemocech. Při užívání této šťávy tělo **snadněji** vylučuje soli těžkých a radioaktivních kovů. Kromě toho působí jako diuretický prostředek i při poruchách látkové výměny a **nadváze**. Popíjí se třetina až polovina sklenice šťávy oslazené jednou polévkovou lžící medu před jídlem.

Malina

Má **sladkou**, kyselou i trpkou chuť a stahující vlastnosti. Snižuje horečku a upravuje fungování trávicího traktu. Používá se ke **zmírnění** opilosti.

Zimní malinový odvar. Tento typický zimní nápoj připravíte tak, že jednu až dvě čajové lžičky sušených malin přelijte sklenicí horké vody. Pije se horký (zejména při nachlazení), ovšem poté je nutné si lehnout do postele a dobře se propotit.

Malinová šťáva. K přípravě šťávy se nejvíc hodí velké a zralé maliny. Malinová šťáva s medem nebo malinový sirup je doporučován starším osobám a lidem oslabeným nemocí. Je dobré jej **popíjet** při chudokrevnosti a ke zlepšení činnosti srdce. **Pomáhá** také při bolestech žaludku a dalších nemocech trávicího traktu. Užívají se dvě až tři lžičky smíchané s jednou polévkovou lžící medu po jídle, možno **zapít čajem**.

Malinovou šťávu pijeme při rýmě a nachlazení, neboť snižuje teplotu a napomáhá při pocení. Smíchaná s medem a čajem zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím a při postupující ateroskleróze.

Šťávu z čerstvých malin můžete pít při nechutenství. Zapomínat by na ni neměli pacienti s cukrovkou: pije se čtvrtina až třetina sklenice čisté šťávy nebo ředěné vodou v poměru jedna ku jedné, vždy půl hodiny před jídlem.

Šťáva z listů maliny má protizánětlivý účinek a stahuje. Může se jí proplachovat krk a kloktat ji, dělají se z ní **obklady** a potírá obličej při uhrovnosti. Při kožní vyrážce si můžete sami připravit *malinovou mast*: smíchejte čerstvou malinovou šťávu a čerstvé máslo v **poměru** jedna ku čtyřem. V kombinaci **se** škvářeným sádlem v poměru jedna ku jedné zase získáte vynikající přípravek na mozoly a ztvrdlou kůži.

Malinová šťáva není doporučována při nemoci dnadně v těchto případech může vyvolat i alergickou reakci, svědění, otoky a kožní vyrážky.

Ostružina

Má obdobné vlastnosti jako malina, tedy **sladkou**, kyselou i trpkou **chuť**.

Ostružinová šťáva. Připravuje se ze zralých, šťavnatých plodů nebo z mladých listů, někdy i kořenů.

Šťáva z vymačkaných plodů se používá při horečce, neboť ji spolehlivě snižuje. Působí jako léčebný i preventivní prostředek proti **anémii**, **tracheitidě** (zánětu průdušnice), bronchitidě, angíně a faryngitidě. Vyznačuje se výraznými uklidňujícími účinky, celkově upevňuje zdraví, pomáhá při obtížích v klimakteriu, ale dá se pít i jen tak na uhašení žízně. Šťáva z plodů a listů se používá při gynekologických onemocněních, kolitidě (zánětu tlustého střeva), průjmovém onemocnění, úplavici a dalších (jednu až dvě **sklenice**).

Šťáva z čerstvých listů se hodí i k vnějšímu upotřebení, neboť působí hojivě na různá poranění, defekty kůže, onemocnění dásní, při **trofických** vředech, **lišejích**, ekzému, hnisajících ranách, angíně, faryngitidě a vředové stomatitidě. Vnitřně se šťáva užívá jako prostředek vyvolávající pocení

při nachlazení, jako močopudný prostředek, při gastritidě průjmů, proti roupům a jako celkový posilující a uklidňující prostředek, který navíc vylepšuje peristaltiku střev při anémii (do sta mililitrů).

Šťáva z malinových kořenů se užívá jako močopudný prostředek a při onemocněních ledvin, kolitidě a krvácivých hemoroidech (padesát až sto mililitrů). Doporučená dávka je polovina až celá sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu, vždy před jídlem třikrát denně.

Černý rybíz

Má sladkokyselou chuť a dá se o něm říct, že je to pokladnice vitaminů.

Výtažek z černého rybízu. Výtažek z černého rybízu je silně močopudný a působí proti průjmům. Největší předností rybízu jsou nesmírné antiseptické vlastnosti: ředěný vodou se používá na kloktání při angíně a oslazený medem zase výborně pomáhá při kašli.

Vitaminový rybízový nápoj. Pokud byste jej chtěli užívat jako vitaminový prostředek, zalijte jednu polévkovou lžící plodů sklenicí vroucí vody, nechte hodinu až dvě odstát a pijte (stačí půl sklenice) dvakrát až třikrát denně. Pro dosažení močopudných účinků, zastavení průjmu anebo pocení se nápoj připravuje jiným způsobem: asi dvacet bobulí napařte třicet minut ve sklenici na mírném ohni (a dejte pozor, aby neprošly varem), poté nechte vychladnout a užívejte po jedné polévkové lžici třikrát denně. Nejvhodnější je připravovat černý rybíz s medem ve smaltovaných nebo skleněných nádobách, protože tak se léčebné vlastnosti tohoto skvělého přirozeného léčebného přípravku lépe uchovávají. Toto pravidlo se týká i ostatních plodů.

Šťáva z černého rybízu se sirupem, případně s cukrem, spolehlivě léčí krční nemoci a pomáhá při ochraptění a zahlenění. Nemocní se žaludečními vředy nebo jinými nemocemi žaludku a střev by měli Šťávu z plodů užívat v objemu dvou až tří malých skleniček (například koňakových) třikrát denně. Rybízová Šťáva se také doporučuje míchat se šťávou ze šípků

Červený rybíz

Je sladkokyselý na chuť, působí jako **antipyretikum** (snižuje horečku) a tlumí princip žluči. Podporuje **pocení**, protože stimuluje princip větru.

Šťáva z červeného rybízu. To je vynikající **multivitaminový** nápoj, i když kvalitou maličko ustupuje šťávě z černého rybízu. **Připravujete-li** jej z kyselých rybízových odrůd, doporučuji přisladit medem. Plody se však **nesmějí** vařit, a už vůbec ne vřít. Šťáva z červeného rybízu díky kyselé chuti a **pektinům** působí tak, že na sebe nabaluje a posléze vyvádí z organismu střevní toxiny, čímž důkladně **pročišťuje** střeva. Také se po ní zvyšuje vylučování solí kyseliny močové.

Klikva

Klikva je výrazně kyselá, **močopudná**, tlumí horečku, hasí žízeň a je baktericidní. Stimuluje funkci slinivky břišní a čistí krev, protože příznivě ovlivňuje princip žluči. Užívá se padesát až sto gramů klikvy před jídlem.

Klikvový mošt. Připravíte jej tak, že utřete klikvové plody v množství jedné sklenice a pijete v průběhu dne. Nesmí se užívat při bolestivém vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku. Uchovávejte jej v lednici, a když **potřebujete**, můžete z ní připravit klikvový nápoj: jednu sklenici plodů dobře rozmělněte, přelijte litrem vody a **nechte** tři až pět minut vřít. Přidejte dvě lžičky **medu**, **nechte** dvě hodiny vyluhovat a pijte scezený.

Kukvová šťáva. Dobře se doplňuje se šípkovým výtažkem. Nejvhodnější období pro přípravu klikvové šťávy, **kte**rá se musí z plodů důkladně vymačkat, je září až listopad a taktéž zima.

Klikvová šťáva by se měla stát vašim neocenitelným pomocníkem při nachlazení. Podobné blahodárné účinky má i při různých infekcích, mezi nimiž nechybí ani pohlavní choroby a nemoci močových cest. Doporučuje se **pí? v** **operačním** období, to kvůli obecným posilujícím schopnostem. Předchází vzniku ledvinových kamenů. Klikva obsahuje ursolovou kyselinu, která má **močopudné** účinky a je

velmi prospěšná při onemocnění močových cest, jater a také při revmatizmu a malárii. Dále snižuje horečku a dobře tiší žízeň.

Klikvová šťáva se také dobře kombinuje s výtažkem ze šípku. Šťáva s medem v poměru jedna ku jedné je léčivá, pomáhá při bronchitidě, kašli a angíně. Rovněž je doporučována při gynekologických potížích, plicní tuberkulóze, chudokrevnosti, bolestech hlavy a ateroskleróze. Zlepšuje chuť k jídlu, napomáhá správnému vstřebávání potravy a posiluje vylučování žaludečních a pankreatických šťáv. Klikvová šťáva se s úspěchem používá při léčení gastritidy doprovázené hypoaciditou a při zánětu slinivky břišní. Dávkování se stanoví individuálně.

Má i vnější užití, například se jí potírají proleženiny a odstraňuje pigmenty na krku a tváři.

Brusinka

Má obdobné vlastnosti jako klikva. Léčí dnu, artritidu, avitaminózu a má baktericidní účinek, pomáhá při snížené kyselosti žaludku. Užívá se denně jedna sklenice čerstvých plodů, ovšem pouze v sezóně. Brusinková voda je mírně **projímavý** prostředek.

Brusinky ve vlastní šťávě. Nasypte do nádoby brusinky, aby tvořily přibližně deseticentimetrovou vrstvu, a pečlivě **upěchujte** dřevěnou paličkou nebo tloučkem tak, abyste získali maximum šťávy. Pak na ně seshora nasypte ještě jednu vrstvu a už **nepěchujte**. Navrch položte nějakou zátěž a uchovávejte v lednici. Zmrazené brusinky se dají dlouho skladovat, vydrží až do následujícího jara.

Brusinková šťáva. Při horečce a nachlazení působí jako dobrý posilující a tonizující prostředek. Speciálně se užívá i při některých vážnějších nemocech, například malárii, spalničkách a **diabetu**. Pomáhá při gastritidě se sníženou kyselostí, smíšené artritidě, revmatizmu a dně. Je silně **močopudná**, proto je často doporučována při onemocněních ledvin, močového **měchýře**, jater a **žlučníku**; a v neposlední **řadě** také při hypertonii, otravách a diatézách.

Je známa jako lidový lék na rakovinu kůže a žaludeční nádory.

Užívá se půl sklenice šťávy s jednou polévkovou lžící medu třikrát denně.

Kalina

Má hořkou chuť, ale po **rozmrazení** se výrazně zlepší a zjemní. Má však spoustu užitečných vlastností: celkově posiluje organismus, obsahuje spoustu hodnotných **prvků**, tlumí neurotické stavy, uvolňuje spasma a snižuje krevní tlak.

Šťáva z plodů kaliny. Šťávu získáte z vyzrálých plodů, které tepelně zpracujete, poté utřete a vymačkáte. **Vyznačuje** se silnými hojivými účinky: pomáhá kupříkladu zacetit jizvy po vředovém onemocnění žaludku a **dvanáctníku** a navíc je mírně analgetická. Uklidňuje centrální nervovou soustavu a uvolňuje křeče. Podávejte ji při horečkách, neboť je antipyretická a podporuje pocení. Dodává tělu vitaminy, je lehce **projímavá** a dezinfikuje, zejména při kolitidě a atonické zácpě. Je doporučována při onemocnění žaludku a střev, a dokonce i jako prevence proti onkologickým nádorům a zhoubnému bujení a také při nemocích jater. Jako celkový posilující prostředek je vhodná pro pacienty s hypertonií, při nervozitě v klimakteriu, při hysterii, epilepsii a astenických stavech. Dále stimuluje srdeční činnost a působí proti kašli a zahlenění. Má účinek i jako **profylaktikum** proti **mimovolnému** potratu.

Užívá se jedna čtvrtina až jedna třetina sklenice šťávy z plodů kaliny smíchaná s medem v poměru jedna ku dvěma, a to třikrát až čtyřikrát denně před jídlem.

Vnější užití: mladická **uhrovitost**, dětská diatéza a lišeje.

Šťáva z listů kaliny. Posiluje imunitu, když se člověk potřebuje zotavit po těžké nemoci. Také pomáhá při **furunkulóze (vředovitost)**, osypání kůže a lišejích. Užívá se čtvrtina sklenice s medem v poměru jedna ku jedné třikrát denně. Šťávou z listů se natírají nemocná místa na kůži. Šťáva z květů s medem ve stejném poměru se bere po jedné čajové lžičce **třikrát** až čtyřikrát **denně** před jídlem. Zejména

pomáhá při gastritidě, bolestivé menstruaci, krtici a kožních vyrážkách.

Lidová medicína doporučuje šťávu či plody kaliny utřené s medem jako stahující prostředek a jako lék proti kašli, bronchiálnímu astmatu a hypertonii. Z kalinové kůry se dělají léky na zastavení krvácení. Výtažek z květů kaliny se používá při kašli a ochraptělosti, zápalu horních cest dýchacích a při žlučnickových a ledvinových kamenech.

Kalinový odvar. S medem pomáhá při kašli z nachlazení a při ochraptění. Odvar z kaliny se připravuje následně: ve smaltované nádobě utřete dvě polévkové lžíce plodů, zalijte sklenicí vroucí vody a ohřejte pod pokličkou patnáct minut (nádobu ponořte do kastrůlky s vařící vodou). Vzápětí nechte odvar asi pětadvacet minut ochlazovat při pokojové teplotě, sceďte a plody vymačkejte. Dolijte dvě stě mililitrů převařené vody a pijte asi třetinu sklenice třikrát až čtyřikrát denně před jídlem (podle chuti můžete také přidat med). Odvar si můžete připravit dva dny dopředu a uchovávat jej v lednici. Kalinová šťáva se dá pít i s medem, kterou připravíte z jednoho kilogramu plodů, dvou set mililitrů vody a medu v množství podle chuti. Ze šťávy pak snadno uděláte *kalinový mošt*. půl sklenice kalinové šťávy, litr vody a sto gramů medu. Oba nápoje velmi vhodně doplňují zdravý jídelníček.

Jeřabina červená

Toto silné přirozené cholagogum zvyšuje vylučování žluči a také celkově posiluje. Má dokonce víc beta-karotenu než mrkev a dobře se dá kombinovat se šípkem.

Šťáva z jeřabiny červené. Ozdravný nápoj připravíte tak, že jednu polévkovou lžici jeřabinových plodů zalijete jednou sklenicí vroucí vody, necháte čtyři hodiny uležet a popijete půl sklenice dvakrát až třikrát denně před jídlem. Jeřabiny si můžete nasušit předem, například v otevřené troubě při teplotě sedmdesát až pětasedmdesát stupňů Celsia, nebo také při pěkném počasí pod slunečními paprsky. Jeřabiny se vaří jako čaj, buď samostatně, nebo i s jinými bylinami. Jiný /působ spočívá v tom, že plody rozdrtíte nebo umelte a připravíte z nich jeřabinový prášek či moučku, který se vy/na-

čuje zajímavou pikantní chutí, a proto se hodí k posypávání různých zeleninových a ovocných jídel a kaší.

Jeřabina černoplodá

Jeřabina černoplodá rozšiřuje cévy: užívá se padesát mililitrů šťávy třikrát denně půl hodiny před jídlem v průběhu deseti až třiceti dnů. Alternativně se mohou jíst čerstvé plody v množství asi sto gramů třikrát denně. Jeřabinovou šťávu i čerstvé plody skladujte na temném místě o teplotě tři až pět stupňů Celsia. Je zakázána při žaludečních a peptických vředech a také gastritidě se zvýšenou kyselostí.

Šťáva z jeřabiny černoplodé. Musí se vymačkat z čerstvých zralých plodů. Jeřabinová šťáva upevňuje stěny krevních cév, proto se pije při glomerulonefritidě a hemoragické diatézi. Má profylaktické účinky při ateroskleróze, nedostatku vitaminů (zejména P) a tyreotoxikóze. Nemocní s vysokým krevním tlakem (hypertonnická nemoc I. a II. stupně) by měli popíjet padesát mililitrů šťávy, do níž se přidá polévková lžíce medu, a to třikrát denně. Léčebná kúra pak trvá od deseti do třiceti dnů. Nedoporučuje se pacientům s vysokou srážlivostí krve, žaludečními vředy a nemocemi dvanáctníku.

Rakytník

Je na chuť velmi kyselý, má očistný účinek, proplachuje a posiluje organismus.

Šťáva z rakytníku. Nejúčinnější je v pozdním podzimu, kdy plody rakytníku dozrávají. Šťáva vytlačená přímo z plodů je velmi koncentrovaná, proto je nezbytné ji ředit vařící vodou a přidávat med: například na tři sklenice šťávy potřebujete padesát gramů medu a jednu sklenici vařící vody. Podle chuti přidejte například půl sklenice odvaru z máty, nápoj důkladně promíchejte a dejte na dvě hodiny do lednice, aby se uležel.

Šťáva z listů i plodů rakytníku je doporučována jako vitamínový nápoj při hypovitaminóze a avitaminóze a při některých onemocněních žaludku. Je vhodná i ke vnějšímu užití, zvláště k léčbě kožních onemocnění. Zejména je pokládá-

na za vhodný přírodní prostředek na vlasy, neboť **zabraňuj** je jich vypadávání a zamezuje tvorbě lysin. Při problémech s vlasy je nejučinnější kombinovat pití a vtírání do pokožky hlavy.

Užívá se půl sklenice šťávy třikrát denně před jídlem, a přidává se do ní polévková lžice medu. Šťáva z rakytníku by se neměla pít v případě, že došlo k předráždění životního principu žluči.

Zelenina

Nechť se pokrmem číslo jedna vašeho jídelníčku **stane** zeleninový salát. Měl by být složený z různých druhů podle ročního období: v létě se dává přednost spíše sortám s chladivým účinkem, k nimž patří okurka, a v zimě naopak zelenině s ohřívajícím účinkem, například mrkvi. **Budete-li** zeleninu jíst před jídlem, ulehčíte tím procesu trávení.

Se salátem se dají jíst bílkovinné produkty a pak by v něm měla převažovat neutrální nebo hořká zelenina: zelí, petržel, hlávkový salát, okurky a ředkvičky. V případě škrobovin dávejte přednost zeleninám s mírným obsahem škrobu, k nimž se řadí mrkev či řepa, a také neutrálním - zelí a kapusta.

Nezapomínejte ani na čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy, rozhodně jejich podíl v denním menu zvyšte. Ovocné šťávy podporují očistný proces v organismu a zeleninové vylepšují jeho výživu a jsou hodnotným doplňkem stravy.

Zeleninové saláty

O salátech **bychom** mohli říct, že jsou hlavními dodavateli přirozených živin do organismu. Optimální složení výživných **látek** zaručuje kombinace kořenů, listů a plodů zeleniny a rostlin. Míchané saláty dodají **tělu** vše, co potřebuje: **mikroelementy** se nacházejí v kořencích kořenové zeleniny (řepa, mrkev, celer), **huničina** a chlorofyl jsou obsaženy v listech (**petržel**, zelí) a vitaminy, enzymy, barviva a strukturovaná voda v plodech (rajská jablka, okurky).

V první etapě ozdravení organismu, **kurá** trvá dva až tři měsíce, si nemusíte příliš lámat hlavu skladbou zeleniny v salátu, protože nejdůležitější je něco jiného: **celková** alkalizace organismu a formování správné **mikroflóry**. Doporučuji tedy výběr zelenin s vysokým podílem alkalických prvků a strukturované vody.

V druhé etapě ozdravného procesu je třeba upravit a regulovat dóši, tedy životní principy. Při výběru produktů **se** řiďte chuťovými vlastnostmi různých druhů zelenin, koření a dresinků. Chuť je možné měnit podle ročních období a toho, jak se momentálně cítíte; tak dosáhnete trvalého dobrého zdravotního stavu. Mějte na paměti, že **ke stimulaci** slabého životního principu musíte v salátu smíchat takové druhy zelenin, které mají po natrávení stejnou chuť. Pokud namícháte produkty s různorodou druhotnou chutí, žádná stimulace neproběhne.

Není třeba zeleninu krájet nadrobno, protože čím větší kontakt se vzduchem, tím intenzivněji se kazí.

Čerstvě nakrájené zelí polité **citronovou** šťávou (může se použít i **kyselina citronová**) dodává salátu nezaměnitelnou příchutí; musí se smíchat se **zelení** a dobře promíchat rukama.

Níže předkládám několik obecných receptů na zeleninové saláty, vhodné především pro teplé roční období (v **zimě** působí chladivě).

Recepty

Salát z čerstvé zeleniny

500 gramů mrkve, 200 gramů syrového celeru, **dvě až tři** hlízy **topinamburu**, 50 mililitrů jablečné šťávy, 30 gramů **rostlinného oleje**.

Mrkev, celer a topinambur nastrouhejte na struhadle. Jablečnou šťávu **našlehejte** s rostlinným olejem a touto směsí salát **pokropte**.

Salát z papriky, rajčat a okurek

200 gramů obyčejné sladké papriky, 200 gramů rajských jablek, 200 gramů čerstvých okurek, jedna hlavička cibule.

Zeleninu a jablka nakrájejte, smíchejte a ochuťte majonézou nebo dresinkem podle chuti.

Zelný salát s ředkvičkou, rajčaty a okurkou

200 gramů zelí, 200 gramů ředkviček, 200 gramů rajčat, 150 gramů okurek, jedna lžička hořčice, jedna lžička slunečnicového oleje, 100 mililitrů šťávy z čerstvých švestek nebo kyselých jablek.

Ovocnou šťávu (švestkovou, jablečnou) smíchejte s hořčicí a slunečnicovým olejem a nechte několik minut odstát. Zeleninu je lépe nakrájet na dílky a pak všechno dohromady promíchat

Brukvový salát s mrkví a slunečnicovými semínky

500 gramů brukve, 400 gramů mrkve, 30 gramů loupavých slunečnicových semínek, jedna dezertní lžička rostlinného oleje, jedna lžička hořčice a jedna čajová lžička medu.

Připravuje se obdobně jako předchozí salát. Vlastnosti jednotlivých druhů zeleniny (mrkev, brukve) uvádím níže.

Salát z třené mrkve

200 gramů mrkve, jeden pórek (stvol), svazek zelené natě, jedna polévková lžíce rozmělněných vlašských ořechů.

Mrkev utřete na struhadle s drobnými otvory, smíchejte s ořechy a přidejte nat'. Nakonec salát ozdobte kolečky póru nakrájeného příčně na jemné plátky. Salát z třené mrkve upravuje trávení a obnovuje kůži a sliznici organismu.

Mrkev

Nejvíce se hodí sladká **načervenalá**. Starověcí Římané pokládali mrkev za královnu všech zelenin. Pro **děti** je naprosto nezbytná, protože podporuje růst, posiluje obranyschopnost a upravuje látkovou **výměnu**.

Ke snížení množství **bakterií** v dutině ústní stačí rozžvýkat kousek mrkve. Tato oranžová zelenina je **bohatá na**

vitamíny, mikroelementy a zejména **beta-karoten**, z **nej** organismus vyrábí potřebný vitamin A. Díky **němu** máme zdravou pevnou sliznici i kůži, odolnou vůči **škodlivým** vnějším i vnitřním vlivům.

Syrovou mrkev jezte při chudokrevnosti, celkovém oslabení organismu a nedostatku vitaminů, gastritidě, polyartritidě a stomatitidě. Někteří uvádějí i schopnost vyháňet **hlísty**. Je vhodná při nemocech srdce a cév, při křečích, jako přirozené cholagogum a proti plynatosti.

Mrkev si můžete připravit na zimu a skladovat buď v čerstvém písku, anebo suché zemi při teplotě od dvou do **deseti** stupňů. Nejvíce se ke skladování hodí celistvé kusy průměrné velikosti. Mrkev se přidává do salátů, například bramborového s červenou řepou (viněgret) a do pokrmů z dušené zeleniny.

Zelí a košťáloviny

Košťáloviny představují poměrně širokou skupinu zelenin, do níž patří brukve (všechny zeleniny brukve zelné), hlávkové zelí, červené zelí, **květák**, růžičková **kapusta**, brokolice, kedlubna, ale to není zdaleka všechno. Zeleniny této skupiny mají trpkou chuť, ochlazující vlastnosti prvního stupně a vysušující druhého stupně. Na životní principy působí tak, že posilují vítr a tlumí **sliz** a žluč.

Zelí se dá konzumovat jako samostatné jídlo, jako příloha nebo součást smíšeného zeleninového **pokrmu**, a dokonce se dá jíst i s ovocem, protože má velebné **listy**, jež se zpracovávají v trávicím traktu maximálně hodinu a půl až dvě hodiny.

Zelí je mimořádně zdravá rostlina nesmírně bohatá na jód, a proto je nezaměnitelným lékem při nemocech štítné žlázy. Kromě toho upravuje ledvinovou nedostatečnost, díky obsahu mědi se hodí při **léčbě** poruch centrální nervové soustavy a díky obsahu kyseliny tartronové vylepšuje narušenou tukovou výměnu v těle.

Zelí a mrkev mají ještě jednu mimořádnou vlastnost - působí proti vředům, takže se hodí při jakémkoli vředovém onemocnění žaludku a střev. U zelných listů byla zjištěna

pozoruhodná schopnost: jestliže jsou poškozeny, tvoří se v nich dodatečný vitamin C. To vysvětluje, proč je ho víc v kysaném zelí než v čerstvém.

Květák má větší výživnou hodnotu a víc vitaminů a minerálů než brukev a jejich vyvážený poměr podporuje výměnu sacharidů a tuků v těle.

Nejkvalitnějšími vlastnostmi se v tomto ohledu vyznačuje *brokolice*, jež má v porovnání s ostatními druhy košťálové zeleniny mnohem lepší chemické složení a obsah živin. Například v porovnání s květákem má dvakrát vyšší množství vitaminu C a obsah beta-karotenu dokonce padesátinásobný! Složením a kvantitou bílkovin je hodnotnější než špenát a chřest. Podle obsahu draslíku, hořčíku a železa si však udržuje prvenství *růžičková kapusta*, již je možno pokládat za omlazující a preventivní prostředek, zejména proti ateroskleróze.

Obyčejné zelí je zase hodnotné tím, že má vysoký podíl síry, chloru a jódu. Sloučenina síry a chlóru očišťuje sliznici žaludku střev.

Zelná šťáva. Šťáva z bílého zelí zlepšuje činnost žaludečních žláz, aktivuje střevní činnost (důležité při zácpě) a je také močopudná. Má široké využití při nemocech srdce a cév a napomáhá procesu vylučování nepotřebných látek z organismu, zejména pak cholesterolu. Působí preventivně proti ateroskleróze a normalizuje výměnu tuků v těle. Rozhodně by jí neměli pohrdnout cukrovkáři, neboť nejen příznivě ovlivňuje činnost srdce a svalů, ale zejména pomáhá vylučovat z organismu přebytek vody. Je vhodná pro pacienty s ledvinovým onemocněním a hepatitidou, protože zvyšuje chuť k jídlu. Neměli bychom na ni zapomínat při onemocněních jater a slziny, při nachlazení, hemoroidech, nespavosti, ekzému a diatézi.

Zelná šťáva specificky ovlivňuje průběh vředového onemocnění sliznic žaludku a zvyšuje její odolnost vůči faktorům, které ji poškozují. Při dodržování tří- až čtyřtýdenní zelné kúry u pacienta nezřídka dojde i k úplnému vyléčení. **Intenzivní** léčení zahrnuje pět až šest sklenic šťávy třikrát až čtyřikrát denně, čtyřicet až padesát minut před jídlem. Z pro-

fylaktických důvodů je třeba ozdravnou kúru každé čtyři až šest měsíců opakovat.

Na seznamu užitečných vlastností šťávy ze zelí je také schopnost obnovovat zubní sklovinu. Po jejím pití se zlepšuje barva ve tváři, pokud však chcete dosáhnout znatelných výsledků, musíte jí vypít denně alespoň tři sklenice. Nejlepší je zelná šťáva smíchaná s řepnou a mrkvovou, ale fantazii se meze nekladou a můžete experimentovat a kombinovat ji například s jablečnou šťávou. Intenzivní, časté užívání těchto šťáv (jeden až půldruhého litru denně) urychlí očištný proces v organismu. Toxiny se rychle vyloučí a v těle se ustálí rovnováha mezi kyselým a alkalickým prostředím. Připravte se na případný očištný krizový stav, který potvrzuje, že se v těle pod vlivem kouzelných šťáv energetická očista již započala. Pokud krize skutečně nastane, projeví se různými způsoby, například průjemem. V tom případě si od léčebné kúry chvíli odpočiňte a zkuste čtyřadvacetihodinové až šestatřicetihodinové hladovění.

Zelná šťáva s medem smíchaná v poměru jedna ku jedné zvyšuje kyselost žaludečních šťáv, uvolňuje při odchrchlávání a působí proti kašli. Užívá se teplá půlsklenice třikrát denně před jídlem a léčebná kúra celkově trvá tři až čtyři týdny.

Šťáva proti jarní únavě. Vypijte jednu sklenici z čerstvého nebo kysaného zelí na lačný žaludek. Můžete ji rozředit vodou v poměru jedna ku jedné, pak se pije čtvrtina až třetina sklenice třicet až čtyřicet minut před jídlem. Ředěná zelná šťáva snižuje obsah cukru v krvi.

Zelná šťáva není doporučována při zvýšené kyselosti žaludečních šťáv a symptomech podrážděného principu větru, protože se může dostavit plynatost, nafouknutí střev nebo průjem.

Salát z kedlubny

400 gramů kedlubny, 100 mililitrů jablečné šťávy ochucené citronovou šťávou, jedna čajová lžička medu, mletá prika podle chuti

Kedlubny nastrouhejte na struhadle s velkými otvory, **zalijte** jablečnou a citronovou šťávou a nechte několik minut odstát. Kedlubnový salát je doporučován při nadváze a také v horkém a suchém počasí, protože organismus příjemně ochlazuje.

Červený zelný salát se zelenou natí

300 gramů červeného zeli, 200 gramů natí - koriandrová, kopr, petrželová, celerová, mladé mátové listy; dvě polévková lžíce rostlinného oleje, jeden až dva stroužky česneku.

Zeli nakrájejte nadrobno a promíchejte rukama, potom do něj pozvolna přidejte nasekané zeleninové natě a jemně nakrouhaný česnek. Červený zelný salát pomáhá osobám s nadváhou a také v horkém a suchém počasí, protože organismus příjemně ochlazuje.

Vařená brokolice se zeleninou

Přibližně 400 gramů brokolice, petržel (kořen), dvě mrkve, pórek, svazek zeleninových natí, dvě cibule, jedna polévková lžíce rostlinného oleje.

Petržel a mrkev dejte vařit v jednom hrnci, pár minut před úplným uvařením přidejte brokolici a nechte asi pět minut na ohni. Slijte, zeleninu nakrájejte na jemné plátky, **zalijte** rostlinným olejem a posypte jemně nakrájenou zeleninovou natí.

Vařená brokolice se hodí v zimním období, především osobám s konstitucí slizu.

Zelný salát s rajčaty

500 gramů bílého hlávkového zeli, 100 gramů rajských jablek, svazek zeleninových natí, jablečná nebo jiná šťáva kpolití.

Zeli a rajčata nakrájejte nadrobno a **nakrouhejte** natě, **všechno** smíchejte dohromady a polijte některou ze šťáv, **kterou** jsme uváděli výše.

Jedná se o sezónní jídlo, a proto při časté **konzumaci** v **zimním** období byste mohli ztrácet odolnost vůči chladu.

Řepa.

Má trpkosladkou chuť, ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně a ze životních principů posiluje žluč, zatímco sliz potlačuje.

Nechybí jí změkčující, rozpustné a očistné vlastnosti, aktivuje trávení a zlepšuje látkovou výměnu. Řepné listy **jsou** hojivé při popáleninách a nádory pod jejím vlivem splasknou. **Řepa** se hodí jako dietní pokrm při nemocích jater.

Smíšená řepná šťáva. Jako preventivní prostředek je doporučováno pít přibližně tři sta mililitrů **jablečné** a řepné **šťávy** smíchané dohromady v poměru pět ku jedné, tedy dvě stě padesát mililitrů jablečné a padesát mililitrů **řepné**. Je to účinný přirozený prostředek na chudokrevnost, při **kterém** hladina hemoglobinu v krvi rychle narůstá. **Podporuj** e také obnovu zubní **skloviny**.

Řepná šťáva pomáhá při menstruaci, ženám ji stačí popíjet v malých dávkách padesát až sto mililitrů dvakrát až třikrát denně. Norman Walker byl přesvědčen, že v klimakteriu **je** řepná procedura mnohem prospěšnější a efektivnější než drahé moderní léky, nevyjímaje syntetické hormony.

Další pozitivum na dlouhém seznamu prospěšných vlastností řepy je, že obsahuje víc jak padesát procent sodíku a jen pět procent vápníku. Takový poměr je důležitý pro zachování míry rozpustnosti vápníku v organismu.

Řepa má vysoký obsah prchavých **látěk**, a proto užívání čisté řepné šťávy může vyvolat očistnou reakci spojenou s nepříjemnými projevy, například závratěmi nebo žaludeční nevolnostmi. Praxe ukazuje, že je lépe začít popíjet takovou směs, kdy podíl mrkvové šťávy převyšuje podíl řepné (při **přípravě** se řídíme poměrem jeden díl řepy na pět dílů mrkve) a postupně můžete podíl řepy zvyšovat. Zpravidla stačí jedna až půldruhá sklenice řepné **šťávy** dvakrát denně.

Směs mrkvové a řepné šťávy organismu dodává nezbytné množství fosforu, síry, draslíku a dalších základních stopových prvků.

Řepná šťáva se používala k **lččení** rakoviny už v dávné **mi nulosti**. Ukazuje **se**, že řepa má **specifickou** barvu a chuť,

protože má zvláštní kvantové pole, které vyzařuje paprsky a potlačuje záření a pole rakovinných buněk. Pamatujte, že trpká chuť obecně stahuje a tato vlastnost je sama o sobě protirakovinná, neboť nádoru neumožňuje, aby se rozrůstal do okolních tkání a rozežíral je.

Řepný salát s česnekem a naklíčenou pšenicí

200 gramů řepy, dva až tři česnekové stroužky, 100 gramů naklíčené pšenice, citronová šťáva, jedna polévková lžice medu.

Řepu důkladně promyjte a utřete na struhadle. Česnek dobře *oloupejte* a *rozmělněte*, citronovou šťávu **smíchejte** s medem. Potom všechno spojte dohromady, přidejte naklíčenou pšenicí a znovu důkladně promíchejte.

Tento řepný salát je velmi účinný profylaktický prostředek proti nádorovým onemocněním, a navíc zvyšuje množství červených krvinek, upravuje střevní peristaltiku a blahodárně působí na játra a čistí je.

Řepný salát si každý může upravit podle své individuální konstituce a přidat do něj koření podle chuti.

Obdobně se připravuje řepný salát s ořechy, jen místo naklíčené pšenice se přidávají dva až tři mleté vlašské ořechy nebo čtyři až pět mletých lískových jader.

Okurka

Nejlepší je čerstvá a přirozeně vypěstovaná (ne ve skleníku). Na chuť je sladká až trpká a má studené vlastnosti druhého stupně. Na životní principy působí tak, že podporuje sliz a snižuje vítr a žluč.

Výborně léčí kašel způsobený horkem, **snižuje** žár a vylučuje žlutou žluč. Okurka představuje jeden z neúčinnějších přirozených **močopudných** prostředků, zlepšuje chuť k jídlu, aktivuje vylučování žluči, má **projímavé** účinky a rozpouští močové kameny. Kvůli hojnému obsahu síry a křemíku zlepšuje růst vlasů a nehtů a blahodárně působí na kůži, takže vypadá zdravější a hezčí. V okurkách je také **hodně** draslíku, sodíku, vápníku, fosforu a chloru.

Okurky však silně **ochlazují** organismus a v **hořších** případech mohou vyvolat i zimnici. Neblahý vliv se snadno zmírní tím, že se smíchají s medem.

Jsou nezbytnou součástí jídelníčku nemocných s diabetes mellitus. Kvůli vhodnému zastoupení solí, mikroelementů a makroelementů také obnovují činnost srdeční a cévní soustavy a vyvažují poměr sodíku a draslíku v organismu.

Šťáva z okurek. S medem v poměru dva ku jedné je okurková šťáva doporučována při kataru horních cest dýchacích: berou se dvě až tři polévkové lžice třikrát denně. Šťáva z okurek má vynikající baktericidní vlastnosti, zlepšuje paměť, působí proti ateroskleróze a uklidňuje i upevňuje nervovou soustavu. Člověk po jejím užívání brzy zpozoruje, že se mu zlepšila pleť a vypadá nyní zdravá a svěží. V kombinaci s jinými šťávami výjimečné ozdravné vlastnosti okurkové šťávy narůstají: zejména se hodí **borůvková**, jablečná a grapefruitová (v poměru dva ku dvěma ku jedné a ku jedné) nebo rajčatová a česneková (v poměru dvacet ku dvaceti a ku jedné). Šťáva z okurek vylučuje přebytečný sodík z organismu, který vyjde s močí. Je vhodná při nedostatečnosti srdečního svalu (pijeme třetinu sklenice dvakrát až třikrát denně).

Užívá se také při onemocnění srdce a cév, ledvin, jater, kloubů, při poruše látkové výměny, při nadváze a hypertonii. Díky vysokému obsahu lehce vstřebatelného jódu působí jako prevence **tyreotoxikózy** a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Okurková šťáva s dužinou pomáhá při zácpě - stačí ráno vypít sto mililitrů na lačný žaludek. Směs okurkové, mrkvové a řepné šťávy je doporučována při žlučových a ledvinových kamenech. Jedna až **dvě** sklenice šťávy se užívá dvakrát až třikrát denně před **jídlem**, nezapomeneme do ní přidat jako vždy polévkovou lžici medu.

Vyzkoušejte okurky s medem, důvěřujte radám moudrých starodávných léčitelů.

Rajské jablko

Nejlepší jsou rajčata, která dozrála přirozeným způsobem. Na chuť jsou kyselá a trochu sladká a jejich nejvýraznější vlastností je, že mírně ohřívají. Působnost na životní principy: aktivují žluč a sliz, potlačují vítr.

Rajská jablka obsahují hodně organických kyselin, které pomáhají trávení. Změkčují při zácpě a léčí další onemocnění střev a zažívacího traktu obecně. Největší účinek mají jako součást salátů ochucených smetanou nebo rostlinným olejem. Po nich se nedoporučuje jíst bílkovinnou nebo škrobovitou potravu, protože s těmito prvky se kyseliny obsažené v rajčatech špatně snášejí. Ze stejného důvodu se nehodí zapíjet jídlo rajčatovou šťávou.

V dřívějších dobách lékaři doporučovali pacientům s revmatismem, polyartritidou nebo dnou, aby se rajčatům vyhýbali; nové výzkumy však tento názor smetly ze stolu. Dokonce i nemocní s močovými kameny dnes pijí rajčatovou šťávu a jedí saláty obsahující čerstvá rajská jablka.

V rajčatech je poměrně hodně kyseliny citronové, jablečné a šťavelové, které potřebujeme pro správný průběh výměnných procesů. Rajčata, a tudíž i šťáva z nich, jsou bohatá na sodík, vápník, draslík a hořčík.

Rajčatová šťáva je nesmírně užitečná, protože má alkalickou reakci. V období zrání rajčat, tedy v jejich sezóně, se doporučuje pravidelně pít až půl litru čerstvé šťávy.

Šťáva ze zralých červených rajčat s další zeleninou

Jeden kilogram Čerstvých rajčat, 150 gramů celeru, 200 gramů mrkve, černá mletá paprika, natě podle chuti.

Zeleninu vymačkejte v odšťavovači, okořeňte Černou paprikou a ochuťte petrželovou či koriandrovou natí nebo pelyňkem estrogenem. Šťáva je vhodná pro muže, protože zvyšuje pohlavní potenci. Doporučuji ji také osobám ve starším věku, protože je zdrojem kvalitní strukturované vody a lehce vstřebatelnými minerálními prvky.

Rajčatové ragu

Půl kilogramu rajčat, dvě brambory, dvě mrkve, petržel (kořen), řepa, dvě cibule, jedna polévková lžíce rostlinného oleje.

Do smaltovaného litinového kastrolu nalijte půl sklenice vody, aby se pokrylo dno. Postavte na oheň a jakmile začne vřít, přidejte lžici rostlinného oleje. Poté **začněte** přidávat další ingredience: nejdřív nadrobno pokrájené brambory i se slupkou, které se nechají povařit do stadia polotovaru, a potom cibuli a ostatní zeleninu kromě rajčat, tedy mrkev, petržel a řepu, vše jemně nakrouhané. Jídlo chvíli poduste na mírném ohni pod pokličkou, pak odstavte na kraj plotny a do směsi jemně přimíchejte nakrouhané stroužky česneku. Posypte červenou paprikou a natí, dejte znovu mírně dusit a mezitím z rajčat připravte čerstvou šťávu, kterou přilijete do dušeného zeleninového jídla.

Rajčatové ragu se hodí pro osoby, jež mají potíže s trávením, ovšem jen v létě (v zimě se nedoporučuje).

Dýně

Nejvhodnější je čerstvá sladká dýně. Má chladivé a zvlazující vlastnosti třetího stupně, posiluje životní princip **slizu**, vyrovnává žluč a potlačuje vítr.

Dýňová šťáva dokáže zastavit zvracení, pomáhá při žloutence a přehřátí jater, tlumí žízeň a projímá. Hořká dýně je schopná rozpustit zatvrdliny na slezině.

Osobám s konstitucí slizu jí nedoporučuji, zejména syrovou a v zimním období, ale neuškodí jim zapečená dýně.

Dýňová dužina má příjemnou chuť, je bohatá na sacharidy, pektin a **beta-karoten**, jehož obsahuje víc než mrkev, a nechybí jí vitaminy **B1, B2, C, E** a minerální soli.

Zapečená dýně

Dýni nakrájejte na podlouhlé dílky a dejte do **trouby**, chvíli pečte a vyndejte. Je to velmi příjemné lehké jídlo pro zimní období. Má měkkou konstituci, a proto organismus celkově změkčuje a odstraňuje ztuhlost (proto se hodí osobám s konstitucí větru).

Špenát

Nejlepší špenát dozrává v deštivém počasí. Má trpkou chuť, ochlazující vlastnosti druhého stupně a zvlhčující prvního stupně. Špenát potlačuje žluč, stimuluje *vítr* a při nadměrné konzumaci může předráždit sliz.

Špenát změkčuje a zavlažuje organismus, ulevuje při kašli. Rychle prochází žaludkem a *putuje dál do střev*, aniž by vzbuzoval plynatost. Hodí se při nemocech způsobených podrážděním životního principu žluči a je škodlivý pro osoby s převládající konstitucí slizu (tento vliv však dokáže eliminovat skořice). Obsahuje velké množství železa, draslíku, hořčíku a vitaminů C a E. Během několika dnů odstraňuje i tu nejsilnější zácpu, pacient však musí pít půl litru špenátové šťávy denně. Kromě toho zlepšuje stav zubů, zpevňuje dásně a zabraňuje krvácení.

Vařený špenát však není moc zdravý, neboť soli z jeho neorganické šťavelové kyseliny se mohou ukládat v ledvinách. Jako listová zelenina se dá jíst se škrobovitou i s bílkovinnou potravou, například s vejci a sýrem.

Špenátový salát se sýrem

250 gramů špenátu, 20 gramů strouhaného sýru, jedna polévková lžíce smetany.

Špenátové listy se mají trhat ručně, ne řezat nožem. Udělejte z nich hromádku, při sypte sýr po Špetkách a polijte smetanou.

Podobně se připravuje i špenát s vařeným vejcem.

Špenátová polévka

200 gramů špenátu, cibule, petržel (kořen), brambora, půl sklenice naklíčené pšenice, dva svazky zeleninových nati a zelených rostlin, svazek cibulové natě.

Cibuli a bramboru jemně nakrájejte, vložte do vroucí vody a povalte. Petržel nakrájejte na tenké stroužky. Jakmile bude brambora skoro uvařená, kastrol odstavte na okraj sporáku, vsypte do něj naklíčenou pšenici a uzavřete pokličkou. Natě a zelené rostliny jemně nakrájejte a jídlo jimi ozvlášt

Tento výživný pokrm se výjimečně hodí jako hlavní jídlo zejména na jaře a na podzim, protože organismu dodává nezbytné vitaminy skupiny B, stimuluje potenci a rozehřívá jej.

Ředkev

Má ostrou a trpkou chuť a nechybí jí ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně. Ze životních principů potlačuje sliz, stimuluje vítr a žluč.

Ředkev **sněžená** na lačný žaludek brání ostatní potravě sestoupit do žaludku a vyvolává zvracení. Proto se hodí po jídle, kdy naopak podporuje trávení a tlumí tvorbu žaludečních hlenů.

Ředkvová šťáva je užitečná pro pacienty s vodnatelností a oslazená medem léčí vředy. Ředkvový olej zase tiší bolesti v kostech a **tlumí** lišeje. Škodlivé účinky ředkve vyrovnává med.

Nejjednodušší a mimořádně praktický způsob přípravy ředkve: nakrájejte ji na tenké plátky a vložte do rostlinného oleje, aby z nich vyprchala hořkost. Pokrm je v letním období **zakázán** osobám s převládajícím principem žluči.

Ředkvová šťáva je vhodná při zánětu či cirhóze jater a toxické hepatitidě; u kojících žen zvyšuje laktaci. Pomáhá proti kašli, chrchlání a ucpanému nosohltanu, rozpouští kameny v ledvinách, játrech a močovém měchýři a v neposlední řadě léčí neuralgii. **Ředkvová šťáva** je pozoruhodným **profylaktickým** prostředkem proti ateroskleróze, nedostatečnému trávení, zácpě, nadváze, dně, chudokrevnosti a **meteorismu**. Pomáhá i při dětské diatézi a poruchách srdečního rytmu (pije se jedna až dvě polévkové lžíce před jídlem).

Denní dávka obsahuje jednu polévkovou lžici šťávy a medu, jež se podává třikrát denně před jídlem. Dětem stačí jedna čajová nebo dezertní lžička, **dávkuje** se podle věku. Jako uklidňující prostředek a lék proti **kašli, bronchitidě** a kataru horních cest dýchacích je tato **šťáva** nenahraditelná, bere se jedna polévková lžíce směsí s medem **třikrát až čtyřikrát** denně v poměru jedna ku **jedné**.

Není dovoleno tuto šťávu pít v těhotenství a při některých ledvinových onemocněních, nemocích jater a slinivky břišní, nemoci difuzní stroma, enterokolitidě, gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludku, žaludečních vředech a zánětlivých procesech žaludeční sliznice a dvanáctníku.

Redkvová šťáva s medem

Vykrojte z ředkve prostřední dužinu a zalijte medem, případně zasypte cukrem. Otvor ucpěte kouskem ředkve a nechte čtyři hodiny odstávat v teplém místě. Vyluhuje se tekutina, která se slije do vhodné nádoby.

Hlávkový salát

Nejllepší je mírně nažloutlý. Má trpkou chuť a ochlazující a suché vlastnosti druhého stupně. Stimuluje vítr, tlumí žluč a sliz.

Hlávkový salát působí proti nespavosti, napomáhá laktaci, vylepšuje činnost žaludku a tlumí kyselé říhání, ale na druhou stranu zhoršuje zrak. Tento škodlivý jev odstraňuje petržel, alternativně se používá čekanka.

Hlávkový salát obsahuje víc než třicet osm procent draslíku, patnáct procent vápníku, devět procent fosforu, osm procent křemíku a kolem šesti procent hořčíku, nechybí v něm síra a další důležité mikroelementy a vitaminy. Hlávkový salát i Šťáva z něj jsou mimořádně výživné produkty.

Šťáva z hlávkového salátu. Kombinuje se s mrkvovou šťávou: tento nápoj můžete podávat nemluvňatům i starším dětem, protože působí velmi příznivě na krvetvorbu rostoucího organismu. Tato směs šťáv také obsahuje hodně sodíku, a proto rozpouští vápník v těle a udržuje jej v tekutém stavu.

Salátová Šťáva se podává pacientům s tuberkulózou, nemocem žaludku a jako močopudný prostředek při vodnatelnosti.

K přípravě Šťávy se nejlépe hodí tmavě zelené listy, protože v nich je nejvíc chlorofylu a i ostatních hodnotných látek

Chřest

Nejvhodnější je mladý, má vyrovnané vlastnosti.

Šťáva z chřestu. Kvůli vysokému obsahu draslíku je efektivní jako močopudný prostředek, ale měla by se pít smíchaná s mrkvovou šťávou, protože tak je mnohem šetrnější k ledvinám. Doporučená dávka: jedna sklenice šťávy z chřestu ochucená polévkovou lžící medu se pije třikrát denně, zejména při cystitidě a pro obnovení funkcí nemocných žláz. Cerstvá šťáva z chřestu obsahuje prvky, které rozkládají kyselinu šťavelovou v ledvinách i v celé svalové soustavě, a díky těmto vlastnostem je nezaměnitelná při léčbě revmatismu, neuritidy a dalších nemocí.

Norman Walker byl přesvědčen, že jednou z možných příčin zánětu prostaty je nadbytek kyseliny močové. Doporučoval tudíž popíjet chřestovou šťávu smíchanou s mrkvovou, řepnou nebo okurkovou šťávou. Podle jeho pozorování je tato směs účinným lékem proti adenomu.

Čekanka

Čekanka je hořká, přičemž divoce rostoucí víc než zahradní. Má ochlazující a zavlhčující vlastnosti prvního stupně, ale roztlučená a sušená má čistě vysušující vlastnosti.

Čekanka je květina blízká pampelišce; obě květiny dokonce mají i obdobné chemické složení. Čekanka obsahuje spoustu výživných látek, které denně potřebuje náš zrak, zejména zrakový nerv a svaly oční čočky. Čekanková šťáva posiluje srdce. Norman Walker byl přesvědčen, **budeme-li** popíjet smíchanou šťávu z čekanky, mrkve, petržele a celeru v množství dvou set padesáti až pěti set mililitrů denně, problémy se zrakem se upraví během několika měsíců.

Šťovík

Na chuť je kyselý a trpký, má chladivé a vysušující vlastnosti druhého stupně.

Ze životních **principů** stimuluje vítr a celkově ionizuje organismus.

Při žvýkání šťovíkových listů a semen se upevňují zuby a dásně. Mají totiž hodně vitaminů A, B, C a D a také minerálních solí a nechybí ani hodnotné organické kyseliny jako například jablečná a citronová. Hodí se ale jen listy sbírané na jaře, protože v létě je v nich nadměrný obsah šťavelové kyseliny. Při jaterních nemocech, poruše výměny solí, gastritidě, kolitidě nebo tuberkulóze se nehodí žádné listy.

Opomíjený a celkem obyčejný druh zeleniny - šťovík - má své nezastupitelné místo: je bohatý na šťavelany, které jsou pro organismus důležité, i když pouze v přirozené, biologicky aktivní podobě.

Šťáva ze šťovíku. Vynikající léčebný prostředek pro lenivá a ochablá střeva, jenž napomáhá jejich normálnímu fungování. Šťavelany podporují veškerou peristaltiku v těle, od střev po nejmenší kanálky ve žlázách. Šťovík má i další prvky s očistnými účinky, mezi nimi fosfor, síru a křemík.

Proto je šťáva ze šťovíku mimořádně účinná při poruchách střevní aktivity a při silných zácpách. Navíc obsahuje hodně biologicky aktivního železa a hořčíku, které naše krev obzvláště potřebuje - a v této podobě je může také v dostatečném množství vstřebávat.

Celkově má šťavelová šťáva tolik očistných a výživných prvků, že je pokládána za hodnotný lék pro správné fungování žláz lidského organismu. Výměšky v těle jsou vylučovány včas a při oplodnění se vajíčko pohrouží do dělohy v pravý okamžik, což zabrání případnému vzniku mimoděložního těhotenství.

Přesto není doporučováno pít hodně šťavelové šťávy jen tak, ale raději s mrkvovou šťávou. Tepelně zpracovaný šťovík se ke konzumaci nehodí vůbec.

Polévka zelené šči

Svazek šťovíku, kopru, petrželové natě a cibulové natě, tři až čtyři nové brambory, jedna mrkev, 200 gramů kopřiv.

Šťovík dobře propláchněte ve studené vodě a rozmělněte na malé kousky, nejlépe rukama. Brambory ncokrajujte, nýbrž jemně oškrábejte štětkou, nakrouhejte na kousky a vložte do kastrolu spolu s cibulí, rovněž pokrájenou na-

drobno. Uvařte a poté přidejte strouhanou mrkev, šťovík a ostatní natě. Hotové šči nechte chvíli odležet pod pokličkou, poté je můžete ochutit kyselou smetanou a přidat do ní krájené vařené vejce.

Vojtěška setá

Nejlepší jsou mladé čerstvé rostlinky. Vojtěška neboli lucerka je výjimečná pícnina, bohatá na všechny základní chemické i minerální prvky, které tvoří součást organismu člověka.

Zprv je nutno zdůraznit její speciální hodnotu: má velmi pestré složení a harmonické sloučení vápníku, hořčíku, fosforu, chloru, sodíku, draslíku a křemíku. Všechny tyto prvky lidské tělo nezbytně potřebuje - žádný z orgánů bez nich nemůže správně fungovat

Šťáva z vojtěšky. Ze zelených částí rostliny se dělá šťáva: jsou obzvláště výjimečné obsahem chlorofylu. Klíčící zrna je pak lépe konzumovat v zimě.

Z vojtěšky získáme skutečně pozoruhodnou šťávu, jež vylepšuje celkový zdravotní stav člověka a dodává mu síly a energie, které si může uchovat až do hlubokého stáří. Bohužel není nikterak výjimečně chutná, proto se musí míchat s jinými šťávami, například mrkvovou - tak se navíc celková užitečnost nápoje pro organismus mnohonásobně zvýší. Takto kombinovaný nápoj výborně pomáhá například při nemocech tepen a při různých projevech srdeční nedostatečnosti.

Baklažán

Má ohřívající a vysušující vlastnosti druhého stupně a ze životních principů stimuluje žluč a vítr.

Baklažány mají specifickou chuť, neboť obsahují hodně éterických olejů, díky nimž působí jako rozpouštědlo. Ze stejných důvodů představují hodnotný prostředek proti ucpaní cév a obnovují výměnu tuků a sacharidů. Nejsou vhodné pro pacienty se záněty.

Zeleninová polévka s baklažány

Dva baklažány, dvě až tři brambory nebo topinambury, tři cibule, dvě sladké papriky, petržel a mrkev, zeleninové nati s kořeněnými vlastnostmi, dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice.

Baklažány očistíte a nakrájete na kousky, vložte do horké vody a přidejte nakrájenou cibuli, mrkev, brambory, papriku a **petržel**. Poté kastrol odstavte na okraj plotny a vsypte do něj naklíčenou pšenici; velmi vhodná jsou různá koření a příchutě nevyjímaje rozmělněný česnek.

Polévka se hodí pro osoby s konstitucí větru nebo žluči, ovšem hodně záleží na výběru **ochucuj**ícího koření.

Vodní řepa (vodnice)

Nejllepší je čerstvá, má ohřívající a zvlhčující vlastnosti druhého stupně. Pokud se jí ve velkém množství, zlepšuje zrak, ale může také vyvolávat závratě. Semena jsou dobrá k odstraňování píh. Vodní řepa napomáhá laktaci a zvyšuje objem vyloučené moči, šťáva z ní působí léčivě při nemoci dna. Na druhé straně způsobuje plynatost a je nevhodná pro osoby s konstitucí větru.

Šťáva z vodnice. Je to výborné profylaktikum hypovitaminózy a avitaminózy. S medem nebo cukrem rozhodně pomáhá proti kašli, je dobrá na kloktání a proplachování dutiny ústní při zánětlivých procesech anebo jako diuretikum. Užívat ji mohou pacienti s gastritidou, střevní atonií, spastickou kolitidou, akutní laryngitidou, bronchiálním astmatem a polyartritidou.

Užívá se půl sklenice, v níž rozpustíme polévkovou lžici medu, dvakrát až třikrát denně. Šťáva z vodnice se nehodí pro pacienty se žaludečními vředy, při akutní gastritidě a zánětlivých procesech v játrech a v ledvinách.

Ruská polévka okroška¹⁾ s řepou

1) až pět vodních řep, kořen pastináku, petržel, cibule, civě až tři lžičky naklíčené pšenice, bobkový list, stroužek fygmi, hrst zeleninových nati s kořeněnými vlastnostmi.

Cibuli nakrájete a vložte do vroucí vody, poté **přidejte** jemně nakrájenou řepu a pastinák. Bobkový list se užívá **jen** v souladu s konstitucí a přidává se dvě až tři minuty **před** uvařením. Poté kastrol odstavte na okraj sporáku, rozetřete menší stroužek česneku a přidejte jej taktéž do **polévky**. Nakonec přisypte naklíčenou pšenici, **nechte** chvíli odstát a ozdobte zelení.

Studená okroška celkově posiluje organismus a u mužů dobře působí na potenci.

Pastinák

Má trpkou chuť, ohřívající a **vysušující** vlastnosti druhého stupně. Vařený kořen pastináku pomáhá při **hemoroidech**, syrový pastinák zahřívá a je močopudný.

Patisony, baklažány

Mají sladkou chuť, **zhutňující** a vysušující vlastnosti, posilují vítr a tlumí **sliz** a žluč. Jsou doporučovány při chudokrevnosti a kvůli vysokému obsahu beta-karotenu a vitamínu C patří k přirozeným posilujícím prostředkům. Zlepšují střevní peristaltiku a působí proti tloušťnutí.

Patisony mají na rozdíl od baklažánů odlišnou formu a charakteristickou příchut' po houbách, proto se z nich dají snadno a hlavně rychle připravit čerstvá šťavnatá jídla, například baklažány s rajčaty, cibulí či zelenou paprikou.

Baklažány jsou silně močopudné, zlepšují trávení a napomáhají vylučování přebytku vody a **kuchyňské** soli z organismu. Dužina plodu obsahuje vysoký podíl hodnotných minerálních prvků, například železa a fosforu, a dále vitaminy C, B, **B1**, PP a kyselinu listovou a pantotenovou (vitamin B3). Poměr draslíku a sodíku v **baklažánu** je pro organismus nanejvýš příhodný.

Tento druh dýně má jemnou dužinu i slupku, kterou není nutné **odřezávat**, odstraňuje se jen stopka. Není nutné baklažány důkladně provařit, spíše zlehka podusil nebo konzumovat syrové, například v salátech. Je nutné je ovšem nakrájet na **tenoučké** plátky, které se **dají** kombinovat s čerstvými rajčaty, okurkami a zahradní nebo divoce rostoucí zelení.

Zeleninová polévka s patisony nebo baklažány

200–400 gramů patisonů nebo baklažánů, 300 gramů hlávkového zelí, 100 granuli brambor, 150 gramů mrkve, jedna cibule, 100 gramů fazolových lusků, trochu pšeničných kličku, trochu Čerstvého zeleného hrášku a bobkový list.

Brambory dobře promyjte, ale neokrajujte, zelí nakrouhejte i s košťálem. Do vroucí vody nasypete nakrájenou cibuli, brambory, fazolové lusky, mrkev, zelí a nakonec baklažány nebo patisony pokrájené na kostky. Zda se polévka uvařila, to poznáte podle brambor. Namísto fazole můžete přidat naklíčenou pšenici, ovšem až na konci vaření. Zeleninová polévka s baklažány posílí organismus a zajímavě rozšíří letní jídelníček.

Meloun

Nejvíce se hodí dužnatý, šťavnatý a sladký. Má ochlazující a zavodňující vlastnosti. Ze životních principů posiluje sliz, stimuluje vítr a potlačuje žluč. Má studenou a vlhkou podstatu, u lidí s konstitucí slizu způsobuje nadměrnou žízeň a tvoří se jim shluky slizu v játrech. Meloun má mimořádné močopudné vlastnosti a promývá ledviny.

Je neoddělitelnou součástí léčebného postupu u celé řady nemocí, například Botkinovy choroby, intoxikace, cirhózy jater, chronické cystitidy a žlučnickových kamenů. Neměl by chybět v jídelníčku u nemocných se špatným stravováním, zácpou a při hnilobných procesech ve střevech.

Melounová šťáva. Šťáva z melounu je doporučována jako odlehčující jídlo při ateroskleróze, dně, artritidě, nadváze a užívá se také na povzbuzení vylučování žluči při hepatitidě. Denně se má vypít kolem půldruhého litru šťávy nebo sníst odpovídající množství dužiny. Kvůli jejímu močopudnému účinku má člověk časté nutkání na malou, ale přitom nedochází k podráždění ledvin a močových cest. Meloun rozpouští soli a předchází vytváření písku a kamenů, přičemž pomůže i krátkodobá intenzivní léčebná kúra, při níž během čtyřiašedesáti hodin vypijeme dva až dva a půl litru šťávy nebo sníme odpovídající množství melounové dužiny. Pomáhá osobám trpícím chudokrevností, onemocněním krve

a krvetvorných orgánů a je výjimečně vhodná při následcích nemoci z ozáření.

Brambory

Mají sladkou a trpkou chuť a k tomu ochlazující a vysušující vlastnosti, jsou lehké a tuhé. Na životní principy působí tak, že zvětšují vítr a zmenšují sliz a žluč.

Na bramborách je nejhodnotnější jejich slupka, kterou ovšem skoro vždy odstraňujeme. Abychom výživné vlastností brambor maximálně využili, musíme je vařit nebo zapékat ve slupce; to se týká i ekologicky čistých **biobrambor**.

Bramborová šťáva. Vymačkává se ze zralých hlíz, nejlepší období je září a říjen. Má protizánětlivé, močopudné a spazmatické vlastnosti, normalizuje oběh vody v organismu a podporuje srdeční činnost. Doporučuje se jako léčebný prostředek při **myomu** dělohy, **gastritidě** se zvýšenou kyselostí, při zácpě, cukrovce, bolestech hlavy, vředovém onemocnění žaludku se zvýšenou sekrecí žaludečních šťáv a vředech dvanáctníku.

Bramborová šťáva je známý lidový prostředek proti zvýšené kyselosti žaludku, která je doprovodným jevem onemocnění trávicího traktu. K přípravě léku použijte brambory lepší kvality, jež jemně **rozetřete** i se slupkou (samozřejmě je musíte důkladně **promýt**) a ze směsi vymačkejte šťávu. Pijte ji půl hodiny před jídlem třikrát denně po čtvrtině skleničky; tuto **dávku** je možné postupně zvyšovat až na tři čtvrtiny. Šťáva se pije vždy čerstvá, nesmí se nechat stát více než deset minut, protože se rychle okysličuje. Bramborová kúra velmi rychle léčí **gastritidu** a kolitidu, zlepšení nastane už během čtyř až šesti týdnů; těžší případy si však vyžadují delší čas (v kombinaci se žaludečními vředy bude pacient potřebovat na vyléčení šest až osm týdnů).

Profylaktický ozdravný kurz je nejlépe provádět na jaře, kdy rostou nové brambory, ale také na podzim. Pokud vám syrová bramborová šťáva nechutná, můžete ji **smíchat** s **klikvovou** anebo do ní přidat med, ale výsledný efekt bude slabší. Od února bramborovou kúru pozastavte, protože brambory v tuto dobu mají méně škrobu a vitaminů, zato se

v nich začíná tvořit jedovatý glykoalkaloid solanin (zejména v bramborách, které klíčí), jenž může ve velkých dávkách vyvolat těžkou otravu.

Brambory jsou vhodné i k zevnímu užití: syrové je roze- třete a přiložte na nemocná místa na kůži, například popále- niny nebo na pokožku spálenou od slunce. Používá se i při ekzémech a dalších kožních nemocech.

Brambory snižují hladinu cukru v krvi. Nemocní cukrov- kou užívají v průběhu dvou až tří týdnů půl sklenice dvakrát až třikrát denně, vždy třicet až čtyřicet minut před jídlem.

Nedoporučuje se připravovat šťávu ze zelených a klíči- cích brambor, protože jedovatý solanin může způsobit pro- blémy, například nevolnost, nutkání ke zvracení a ve výji- mečných případech i ztrátu vědomí.

Na vyléčení polyartritidy existuje speciální bramborový recept. Hodně dlouho vařit neoloupané brambory, potom je rozmačkat a tekutou kasičku pít v průběhu celého dne. Bramborová slupka obsahuje prvky, které mají na orga- nismus pozitivní vliv, zejména při alergii, tachykardii, hy- pertonii a v případě bolestivého šoku. Kromě toho se v ní a pod ní nacházejí nasycené enzymy, díky nimž se škrob mění na cukr. Pokud se na věc podíváme ve všech souvis- lostech, nutno dodat, že na pomezí dvou odlišných prostředí vždy probíhají velmi silné informační a energetické procesy. Nejinak tomu je i s obyčejnými bramborami. Program růstu u brambor se začíná aktivovat ve vnější vrstvě, která využí- vá škrob z prostředku hlízy pro svůj růst. A ten konzumuje- me i my a pak z těchto tukových zásob brambor tloustneme a stonáme.

Jestliže bramboru zbavíme enzymů schopných přetvářet škrob na cukr, uděláme z ní těžce stravitelnou potravinu. Ne- strávená část škrobu se dostane do krve, a zanáší tak celý organismus; kvůli tomu se u člověka vyvíjí **ateroskleróza**. Proto všem důrazně doporučuji: vařte brambory i se slupka- mi, dochutit je můžete kořeněnými přísadami a **bobkový** listem.

Vařené brambory s kmínem

500-600 gramů nových brambor, jedna lžička kmínu, sva- zek zelené cibule, kopru a petrželové natě.

Uvařte brambory v páře, ovšem dvě až tři minuty před úplným uvařením přidejte kmín, položte na talíř a hustě po- sypte nadrobno nakrájenou zelení.

Bramborová jídla stimulují trávení a jsou vhodná pro osoby s konstitucí větru a **slizu**, zejména **jsou-li** podávána horká.

Ořechy a semena

V žebříčku naturálních potravin **následují** semena a oře- chy za ovocem a zeleninou, a dokonce výš než obilniny, protože ty se většinou musejí tepelně zpracovávat. Ořechy a semena jíme nejvíc v zimním období. V čem tkví jejich jedinečnost? Uchovávají v sobě život budoucí rostliny a mají jedinečnou důležitost pro organismus.

Ovšem musí se užívat správně, nejlépe jako samostatné jídlo po ovoci a listové zelenině nebo mleté v salátech. Oře- chy někdy při skladování vyschnou a sevrknou se, pak je třeba je zalít vodou (ve skořápce) a nechat několik hodin až jeden den v závislosti na stavu jader odmáčet. Zralá jádra se i přesto, že byla vysušená, zavlhčí a budou opět kvalitní.

Vlašské ořechy

Nejlepší jsou samozřejmě čerstvé ořechy s tenkou sko- řápkou. Mají sladkou až trpkou chuť, ohřívající vlastnosti druhého stupně a vysušující prvního stupně. Působnost na životní principy: podporují žluč a sliz, ale vítr utlumují.

Mají slabou rozpouštěcí schopnost a **necháme-li** je od- stát v medu, získáme celkem chutný přípravek, který zahřívá ledviny a mírně **projímá**. Vlašské **ořechy** pomáhají při poru- chách **žaludeční** činnosti se studenou podstatou (**při** špatném trávení). Ořechová dieta (jde v podstatě o půst, jedí se jen ořechy) se nasazuje při bolestech nohou, protože uvolňuje křeče svalstva a spasma neurotického původu. Vlašské oře-

chy je dobré jíst po salátech anebo vařené zelenině jako samostatné jídlo.

Lískové ořechy

Mají sladkou a trpkou chuť, ohřívající a vysušující vlastnosti. Na životní principy působí tak, že posilují žluč i sliz a tlumí vítr. Na organismus působí podobně jako vlašské ořechy, ale mají slabší tlumicí vliv na princip větru. Musí se vždy pořádně rozkousat.

Sladké mandle

Nejlepší jsou velké, sladce chutnající plody. Mandle jsou těžké a olejnaté, mají ohřívací vlastnost, mírně posilují žluč a sliz, vítr trochu tiší.

Mandle jsou doporučovány při suchém kašli, odchrchlávání krve a nemocech močového měchýře a střev. Pražené mandle jsou dobré na žaludek, ale pomalu se tráví. Škodlivý vliv mandlí se dá zmírnit cukrem nebo sirupy z kyselého ovoce (nezralé hroznové víno, jablka). Jinak pro ně platí stejná pravidla konzumace jako u vlašských ořechů.

Kešú ořechy

Mají sladkou a trpkou chuť, ohřívající vlastnost, jsou těžké a olejnaté. Obdobně jako ostatní druhy ořechů posilují **sliz** a žluč, zatímco vítr naopak potlačují. Doporučují užívat jen v přiměřených dávkách.

Slunečnicová semínka

Mají sladkotrpkou chuť a ohřívající vlastnost, jsou těžké a olejnaté. Na životní principy působí tak, že mírně posilují žluč a sliz, ale vítr potlačují.

Slunečnicová semínka obsahují biologicky vysoce hodnotné bílkoviny, jež svými vlastnostmi předstihují vejce nebo kuřecí maso, a kromě toho jsou zdrojem dalších živin, například vitamínu D - v tomto ohledu jsou dokonce lepší **než** tuk z tresčích jater, který má hodně vedlejších účinků. Jsou lehce stravitelné a mají obdobné léčivé **schopnosti** jako **ořechy**. Bylo v nich zjištěno pětadvacet procent sušiny **plno-**

hodnotných potravinových bílkovin, více jak pětaticet procent tuku a významný podíl sacharidů. Vitaminy ze slunečnicových semínek mají příznivý vliv na pokožku a sliznice organismu, vyrovnávají **kyselo-alkalickou** rovnováhu.

Pro vylepšení chuti je můžete lehce osmahnout na suché pánvičce, ale je třeba je hned upotřebit. Není vhodné je připravovat dopředu, protože scvrknou a zvyšují princip **slizu**. Ale presovaná smažená slunečnicová semínka v sirupu a cukru, jimž se někdy říká **kozinaki**, nejsou vůbec zdravá.

Dýňová semínka

Mají sladkou, hořkou a trpkou chuť, jsou těžká a suchá, zahřívají a vypuzují roupy a **hlísty**. Posilují princip žluči a slizu, potlačují vítr.

Dýňová semínka jsou bohatá na vitamin A a bílkoviny, a proto jsou zdravá na pokožku a sliznici v organismu. Normalizují kyselo-alkalickou rovnováhu a v neposlední řadě obsahují hodně zinku, bez něž nemůže fungovat brzlík. Syrová dýňová semínka vypuzují roupy z těla. Z preventivního důvodu se užívají jako samostatné jídlo.

Obilniny

Čerstvé syrové obilniny jsou těžké, ale zralé, vyschlé a staré obilniny jsou lehké. Pokud se syrová zrna dále upravují, například vaří nebo smaží, pak se lépe vstřebávají a tráví.

Obilniny se obecně lépe hodí pro zimní období a je možné je kombinovat s ořechy a semeny: mají totiž hodně bílkovin a sacharidů a ořechy zase obsahují bílkoviny a **tuky**.

Velmi zdravé jsou **obilné kaše**, jejichž příprava je jednoduchá, avšak musí se dodržovat určitý postup. **Zrna** je třeba předběžně namočit do vody a nechat dvě až tři hodiny odležet, potom vodu vyměnit a dát vařit. Jakmile dosáhnou varu, odstavte je a **nechte** odpařit v teplém **místě**. Potom podle chuti **přisladte, přisolte** či přidejte máslo, ovšem není žádoucí to přehánět.

Obilné kaše

Obilne kaše můžete varií v bylinkových odvarech namís-
to ve vodě, jelikož pak mají pikantní chuť a jsou zdravější.
Zrna nechte namáčet celých dvanáct hodin. Bylinky dejte
vařit v plátěném pytlíčku (není to nutnost), vyvařte, vodu
slijte a odvar přilijte do kaše, jíž necháte projít varem; pak
vyluhujte za studena. Máslo přidejte podle chuti až na ko-
nec.

Podle jiné varianty na pánvi osmažte (na minimálním
množství oleje) trochu cibule a mrkve. Do takovéto zasmaž-
ky pak vlijte kaši a důkladně promíchejte, odstavte a **nechte**
přirozeně vychladnout Hotové zrné jídlo, velmi prospěšné
pro osoby s předrážděnou dýchací cestou, se jí teplé.

Pšenice

Má sladkou chuť, ochlazující a zvlhčující vlastnosti, je
těžká. Z životních principů posiluje sliz, zatímco vítr a žluč
zeslabuje.

Jsem přesvědčen, že neexistuje jiná potravina, která by
byla pro lidský organismus zdravější než pšenice — **je-li**
ovšem správně upravená. Hodí se k ní kmín, jenž chlebu do-
dává **teplé**, lehké a suché vlastnosti.

Když pšenice klíčí, její vlastnosti se mění. Prvotní i dru-
hotná chuť je sladší, není škrobovitá na **počátku** a sladká na
konci. Je lehčí a má zvlhčující a ohřívající vlastnosti.

Napařovaná obilná zrna

Napařovat se dají jakákoliv celistvá zrna, nejlepší je však
pšenice. Důkladně promyjte obilniny v objemu přibližně
jedné sklenice, nasypte je do termosky, zalijte třemi až čtyř-
mi sklenicemi velmi vřelé vody (nejlépe roztáté) a **nechte** tři
až čtyři hodiny vyluhovat.

Pokud nějaká voda zůstane, slijte ji, obilniny vyklopte
do talíře a podle chuti vylepšete majonézou, máslem, omáč-
kou nebo kořením; a jezte je po salátu. Toto jídlo velmi do-
poručuji osobám s převládajícím principem **větru**. Namísto
termosky můžete použít obyčejnou baňku, ale **měli** byste ji
dobře zabalit do igelitového pytlíku.

Namočené celistvé pšeničné zrna

Zrna dobře propláchněte a zalijte studenou vodou **tak**,
aby byla zcela namočená. **Nechte** je odstát jeden **den**, pak
přebytečnou vodu odlijte a zrna dejte do lednice. Můžete je
přít tri až čtyři dny; ale vždy je před upotřebením nejdřív leh-
ce ohřejte a přidejte ochucovadla uvedená v předchozím re-
ceptu. Podle jiné varianty můžete zrna zalít studenou **vodou**,
nechat jednu noc odstát a ráno konzumovat Namočené zrna
vyhovuje především **osobám**, jejichž organismus má silné
trávicí schopnosti, ale hodí se pro všechny, dospělé i děti
se zdravými zuby. Zrna dráždí chuťové nervy a podněcují
tvorbu slin, aktivují celý trávicí systém a usnadňují defekaci.
Pohlcují jedy ze střev a mají baktericidní schopnosti.

Naklíčená pšenice

Důkladně propláchněte dvě až tři sklenice pšeničných zrn
a nasypte je do smaltované misky. Zalijte roztátou vodou, aby
dosahovala úrovně čtvrtiny až třetiny této vrstvy, a zakryjte
talířkem nebo kouskem navlhčené látky, kterou čas od času
navlhčete. **Nechte** zrna odstávat při teplotě dvaadvacet až
dvaatřicet stupňů **Celsia**, dokud nevzklíčí; obvykle to trvá
půl druhého až tři dny. Pak misku zabalte do igelitového sáč-
ku a vložte do lednice (ale nikoli do mrazničky), protože tím
pozastavíte další růst Každý den si vezměte tolik pšenice,
kolik potřebujete, měla by vám vystačit na tři až pět dní.

Obdobným způsobem se připravují i jiné obilniny: kuku-
řice, žito a další. Největší výživnou hodnotu mají klíčky teh-
dy, když dosahují délky jednoho až **druhého milimetru**.

Naklíčená zrna jsou mnohem hodnotnější než zrna před
klíčením, například mají šestkrát vyšší obsah vitaminů **sku-**
piny B a vitaminu E až stokrát víc! Kromě **toho obsahují**
hodně enzymů a **mikroelementů** (především ve slupkách)
a při jejich trávení se v těle tvoří zvláštní prvky zvané en-
dorfiny. Škrob se navíc pod vlivem enzymů **mění** v **maltózu**,
prvek, který **je** svými vlastnostmi **blíže** zelenině obsahující
sacharidy než **škrobovým potravinám**. Všechny tyto vlast-
nosti jsou nutné k výstavbě buněk lidského těla a také pro
dobrou psychiku.

U mnoha pacientů, kteří do jídelníčku zařadili naklíčená zrna (od padesáti do sta gramů denně), se výsledky dostavily **brzy**, a dokonce překonaly všechna očekávání: zlepšil se jim zrak, koordinace pohybů, barva a hustota vlasů, upevnily se jim i zuby a podobně

Nezávisle na věku se jim během jednoho až dvou týdnů zlepšilo zdraví a mužům upravila potence. V neposlední řadě byli více imunní vůči nemocem z nachlazení.

Během klíčení semena měknou, jako bychom je nahřáli nad párou. Obsažený škrob se mění v maltózu, a proces trávení se tak význačně ulehčuje - vždyť škrob se musí vždy nejdřív proměnit v maltózu. Je vidět, že naklíčená semena výborně stimulují trávení, a proto se hodí především osobám se sníženou schopností vylučovat sliny. K výčtu kladných vlastností přidáme ještě to, že podněcují princip slizu, neboť ochlazují a zavlažují organismus. Ze stejného důvodu je nemohu doporučit osobám s předrážděným principem slizu, zejména v chladném a deštivém počasí.

Léčivá zrná kaše (porce 50-100 gramů na osobu)

Naklíčená semena umelte v mlýnku na maso a oslaďte medem podle chuti, **přidejte** roztátou nebo přírodní vodu a další přísady. V závislosti na množství vody získáte buď **hutnou**, anebo tekutou kaši. Nesmí se ovšem vařit.

Pšeničná rostlinná směs

Tento recept na unikátní léčivou směs z rostlin a pšenice jsem sestavil sám.

První směs. V mlýnku na maso umelte naklíčená zrna, mrkev (1 protlak), řepu, celer, **pampelišky**, pastinák a petržel; **můžete** přidat i další pěstované anebo divoce rostoucí rostliny, běžně používané v gastronomii. Pak to všechno smíchejte dohromady a přidejte med, ani ne tak kvůli chuti, **ale** jako přirozenou konzervační přísadu.

Rostliny si můžete vybrat sami podle vlastního zdravotního **stavu** a nemoci, a tak si připravit lék na míru. **Potřebujete-li** si ulevit po **těžké** fyzické námaze a ionizovat **organismus**, smíchejte kořeny a zelenou část pampelišky s **naklíčenými**

pšeničnými zrnky. Směsí z petržele a mrkve s pšenicí si zase ozdravíte ledviny, je bohatá na spoustu hodnotných prvků. Ovšem doporučuji přidat rozmočené sušené ovoce, například meruňky, jablka, hrušky, rozinky a také mrkev, řepu a bylinky.

Druhá směs. Připravuje se obdobným způsobem, ale jako nesladká a namísto medu se používá máslo. Doporučuji ochutit trpkými bylinkami a dalšími ingrediencemi.

Obě směsi připravujte jednou týdně a uskladněte, týden nebo i dva si uchovají léčebné vlastnosti.

V chladném období se hodí ohřátá kaše, studená by vám mohla přechladit organismus. Přesypte ji do **bančky** a tu pak vložte na deset až dvacet minut do kastrolu s horkou vodou, tak se příjemně ohřeje.

Placky s naklíčeným zrnem

Naklíčená pšenice je **nesmírně** zdravé jídlo, přesto mnoha lidem připadá bez chuti a poněkud chladná, takže ji nemají rádi. Vždy se však najdou způsoby, jak chuť pšenice vylepšit, například lehkým osmažením na másle nebo opečením v troubě.

Naklíčenou pšenici umelte a vytvarujte 2 ní menší placiky, které lehce osmažte na rostlinném oleji. Jde o jeden z nejvhodnějších zimních pokrmů.

Polévka z naklíčené pšenice

Asi 400 mililitrů roztáté vody, dvě střední cibule, dvě mrkve, několik brambor (neškrábaných).

Mělce nakrájejte cibuli, mrkve i brambory, jež nejprve důkladně omyjte. Uveďte do varu, poté na pět až deset minut odstavte a znovu **nechte** projít varem. Po definitivním odstavení přidejte dvě až **tři** lžičky **naklíčené** pšenice, bobkový list a další přísady podle chuti (solení není žádoucí).

Po deseti až patnácti minutách je polévka hotová. Hodí se v chladném počasí, zejména osobám s konstitucí a ve věkové kategorii odpovídající životnímu principu větru. Zvyšuje také obranyschopnost a u mužů imunitu.

Naklíčená pšenice s ořechy

Pšeničné jídlo s ořechy dodává do organismu život a zvyšuje imunitu. Připravíte jej takto: Vezměte sklenici prorostlé pšenice, dva až čtyři vlašské ořechy nebo čtyři až šest lískových ořechů a přidejte sto gramů mrkvové šťávy anebo jednu až dvě polévkové lžíce medu. V závislosti na ročním období se hodí máta, meduňka, petrželová nať nebo kopr.

Chléb

Obilniny používané k pečení chleba nemají dostatečnou výživnou hodnotu, tu už dávno ztratily. Navíc se do chlebového těsta přidávají kvasnice, které velmi nepříznivě působí na mikroflóru. Běžné pečivo neobsahuje ani vlastní trávicí enzymy: ty jsou totiž **soustředěny** v klíčcích a pod slupkou. Takové pečivo se špatně tráví a zahlcuje organismus přebytečnými látkami. Mnohem zdravější jsou pokrmy z neslaného těsta. Zde uvádím několik receptů sestavených V. Šatalovou.

Pečivo z neslaného těsta

Smíchejte jeden kilogram mouky se dvěma sklenicemi teplé vody a *udělejte* z nich těsto, které by mělo být husté a konzistentní, aby se dalo krájet nožem. Je-li příliš tekuté, prohněťte ho a zahustěte moukou. Nejlepší je těsto z **naklíčené pšenice**. Musíte nechat semena naklíčit způsobem uvedeným výše, vysušit a **umlít** v mlýnku na kávu. Z výsledného produktu se dá snadno uhníst těsto.

Mějte na paměti, že při pečení v troubě při teplotě přesahující sto stupňů Celsia anebo při smažení na oleji se všechny hodnotné prvky v **těstě** ničí a dochází v něm ke strukturálním změnám, jež působí **rušivě** na proces trávení. Nejvhodnější způsob přípravy těsta je na vodě anebo na páře.

Dají se z něj připravit i nudle: Přidejte jednu lžici **citronové šťávy** a dvě polévkové lžíce rostlinného oleje, poté je válečkem rozválejte na plechu, aby dosahovalo **tloušťku jedno-**

ho **milimetru**, poprašte moukou a nakrouhejte dřívkem. Těsto se hodí i k přípravě různých jídel a můžete si je nachystat předem, i když by se nemělo skladovat příliš dlouho.

Zeleninová polévka s nudlemi

Sklenice nudlí, jedna velká cibule, dvě brambory, petržel, mrkve, řepa, menší svazek kopru, bobkový list, pár zrníček nového koření.

Do vroucí vody nasypete nakrájené brambory a **nadrobno** nakrouhanou cibuli, mrkev, petržel a řepu. **Nechte** projít varem a po dvou až třech minutách přidejte nudle, bobkový list a nové koření. **Nechte** vřít celkem dvě až tři minuty, odstavte a přidejte koření či další pochutiny podle libosti.

Nudle s jarní zelení

Tři sklenice čerstvých nudlí, dvě až tři hlízy topinamburu, sklenice nakrouhaných listů kopřivy a stejné množství nakrájených listů ředkvičky nebo řepy, sklenice listů pampelišky, jitrocele a lebedy, jedna cibule, bobkový list, hřebíček, pár zrn nového koření.

Do horké vody přidejte mēlce nakrouhanou cibuli, koření, topinambur nakrájený na kousky a nudle. **Bujon** slijte a do nudlí přimíchejte zelené natě, vyklopte do větší mísy a trošku poprašte rostlinným olejem anebo ochuťte rajčatovým protlakem se smetanou.

Recept doktora Arakeljana na chléb

Jeden kilogram mouky druhé jakosti, 100 gramů rostlinného oleje, 100 gramů medu, sklenice vody.

Z těsta vytvořte placku a vysušte ji v troubě při teplotě pětáctýřicet až osmačtyřicet stupňů Celsia. Takový chléb podobný arménskému **lavaši** neobsahuje kvasnice a všechny buňky v něm jsou živé, **schopné** samy zabezpečit vlastní trávení. Po uvaření placku zabalte do igelitu a uchovávejte v lednici.

Dal si recepty podle S. A. Arakeljana

Recept č. 1

Ovesnou kaši *rozmíchejte* s vodou, oslaďte medem, přidejte trochu rostlinného oleje a vanilku a dobře to všechno *našlehejte*. Získáte tekutý koktejl, který je velmi zdravý, chutný a posilující.

Recept č. 2

Do šťávy ze šípku *nastrouhejte* cibuli, ředkvičky, kapustu, mrkev, okurku, petržel a kopr. Získáte výtečnou studenou polévku.

Recept č. 3

Pšeničné klíčky (ne delší než jeden až dva milimetry) *promelte* v mlýnku na maso spolu s celým citronem (i s kůrou). Do směsi *přimíchejte* pohankovou krupici, položte na talíř a seshora *posypte* nastrouhanými nebo utřenými kyseľými jablky. Takto získáte sytý dezert.

Recept č. 4

Čočku a hrách *nechte* odležet ve vodě a poté *rozemelte* v mlýnku na maso. Do směsi přidejte ořechy, cibuli, česnek, trochu zeleně a rostlinný olej a *vytvarujte* z ní karbenátky.

A jaký měl *doktor* Arakeljan názor na syrovou potravu? „Jídlo z čerstvého ovoce a zeleniny *stimuluje* látkovou výměnu, zlepšuje fungování všech orgánů a čistí organismus od škodlivin, stabilizuje obranyschopnost, zvyšuje odolnost, dodává sílu a představuje základní faktor zdraví a dlouhověkosti.“

Otruby

Nejlepší jsou připravované z vysoce kvalitní mouky. Mají ohřívající a vysušující vlastnosti prvního stupně, změkčují a čistí. Otrubový vývar pomáhá při vředovém onemocnění močového měchýře. Může se v něm také vařit hrách, ten příznivě ovlivňuje mužskou potenci.

Proso

Má sladkou a trpkou chuť, ohřívající vlastností prvního stupně a vysušující druhého. Z životních principů stimuluje

vítr a žluč a celkově posiluje. Je však nevhodné pro těhotné ženy, protože se tráví velmi pomalu.

Prosná kaše se vaří s dýní a podává s taveným máslem a mořskou kapustou. Je to velmi jednoduché, lehce stravitelné zimní jídlo.

Ječmen

Má sladkou a trpkou chuť, ochlazující a zavlažující vlastnosti prvního stupně. Ze životních principů *podněcuje* vítr a *tlumí* žluč, *rozpouští* a *čistí*. Z ječmenu připravíte výborný lék proti horečnatým stavům a projevům přehřátí. *Nechte* jej na noc namočený ve vodě a ráno hned snězte (tím také utlumíte žízeň). Z ječmene se připravují obdobná jídla, jaká z ostatních druhů obilovin (popsali jsme je výše).

Rýže

Má sladkou chuť a mírné stahující účinky, ale její vlastnosti se mění v závislosti na způsobu **opracování**. Loupaná rýže ochlazuje, je lehká a změkčuje, hnědá rýže ohřívá a je těžká. Ze životních principů především *posiluje sliz*.

Vařená rýže s máslem je dobrá na žaludek. Při hojné konzumaci rýže se vylepší obličej, tělo je dobře živěné a navíc pomáhá dlouhověkosti.

Odborníci na zdravou výživu však tvrdí, že rýže prodávaná v našich podmínkách není kvalitní a vlastně kupujeme odpad. Při loupání a hlazení rýže se z ní odstraňuje to nejhodnotnější, klíček a slupka, jež obsahují enzymy schopné zpracovat škrob. Čištění se provádí proto, aby bylo možné rýži lépe skladovat, ale takto upravená se pro zdravé stravování nehodí.

Je možné však koupit loupanou rýži nehlazenou, u níž zůstala zachována Škrobovitá vrstva i klíček a její biologické vlastnosti nebyly tolik oslabeny. Do jídelníčku ji můžete zařadit bez obav.

Jak správně uvařit rýži? Měla by být měkká, ale nikoli rozvařená, aby se zrna dala hladce od sebe oddělit a byla **sypká**. Je třeba použít dvojnásobné množství vody, **jen**

u osob s konstitucí větru, které potřebují velmi měkká jídla **by** tento poměr měl být jedna ku čtyřem.

Před vařením rýži namočte do vody a nechte hodinu až dvě uležet. Bude se pak lépe vařit a termické zpracování ji tolik neznehodnotí. Před vařením vodu slijte, nalijte do ní roztátou vodu, nechte projít varem a odstavte na kraj sporáku.

Rýžová kaše

Půl sklenice rýže, dvě sklenice vody, svazek zelených natí.

Vodu nechte vřít a vsypte do ní předem rozmočenou syrovou rýži. Jakmile voda začne vřít, kastrol odstavte na teplé místo. Před použitím posypte nakrouhanými natěmi. Jí se pouze teplé a čerstvé, neskladuje se a neohřívá, protože se z harmonického stavu *satva* mění na *tamas* a vnáší do organismu inertnost a sliz.

Kukuřice

Má sladkou chuť, ohřívá, je lehká a suchá. Působnost na životní principy: posiluje žluč a vítr, snižuje sliz.

V kukuřici je hodně bílkovin, sacharidů i tuků a bílkoviny dále obsahují důležité nezaměnitelné aminokyseliny a vitaminy skupiny B, vitamin E, soli draslíku, hořčíku a fosforu.

Nejchutnější kukuřičné jídlo jsou vařené mladé zralé klásky. V odpovídajícím ročním období mu dávejte přednost před **kašemi**.

Oves

Je na chuť sladký, má lehké a chladivé vlastnosti. Snižuje žár v organismu a tlumí princip žluči. Ovesná kaše, pokládaná za pokrm síly, je lehce stravitelná. Ovesná polévka se připravuje obdobným způsobem jako ostatní zrné polévky. Nedoporučuji však umělé **ovesne** kaše z krabice, protože ovesná zrna v nich jsou rozmělněna a zbavena výživné **hod-**

Žito

Na chuť je sladké a mírně natrpklé. Má vysušující **vlast-**nosti a ohřívá, tělo je po něm **hbitější**. Zvyšuje **životní** princip žluči a větru, potlačuje sliz. Je vhodné pro přípravu kaši a do rosolů.

Pohanka

Má sladkou až natrpklou chuť, schopnost ohřívát, je lehká a suchá. Zvyšuje pohyblivost, podporuje principy žluči a větru, zmenšuje sliz. Hodí se k přípravě různých jídel a největšího užítka přináší, tak jako většina ostatních obilnin, v zimě.

Polévka z pohanky

*Půl sklenice pohankové krupice, dvě až tři brambory, tři cibule, jedna mrkev, petržel, pastinák, půl stroužku česneku, sušená zeleň, dvě polévkové lžičce **naklíčeného** zrna.*

Zeleninu, brambory a krupici uvařte metodou s přestávkami, do hotové polévky přidejte rozmělněný česnek, sušenou zeleň a **naklíčenou** pšenici. Ta obsahuje hodně biologicky aktivních prvků, a proto napomáhá trávení škrobů z **pohanky**.

Luštěniny

Luštěniny dobře vstřebávají dusík, a proto obsahují hodně bílkovin. Proces vázání dusíku vyžaduje spoustu energie, protože struktury vytvářených prvků se **zhušťují**. Při obráceném procesu štěpení jsou nezbytné velké energetické výdaje. Surové luštěniny tělo tráví špatně, mnohem lepší jsou tepelně upravené, jelikož se jejich struktury zkyprí a jsou snáze vstřebatelné. Trávení napomáhá rovněž naklíčená pšenice, s níž můžete luštěniny míchat.

Luštěniny se obvykle před vařením den nebo dva předem **namáčejí**. Při namáčení je vhodné vodu měnit každých pět až **šest** hodin, při vaření pak každé půldruhé až dvě hodiny. Čočka se musí vařit třicet až **čtyřicet** minut, hrách dvakrát déle a fazole čtyřikrát déle.

I **uštěniny**, a zejména hrách, mají jednu mimořádnou **vlastnost** jsou bohaté na fosforové sloučeniny, jimž se říká **hrach**, které mají schopnost slučovat se s toxickými a radioaktivními látkami (*jež se dále vylučují střevy*). Proto by **neměly** v našem jídelníčku chybět. Nesmíme však zapomenout, že tvoří složité sloučeniny nejen s toxickými látkami, ale také s hodnotnými prvky, jako je zinek nebo vápník, a snižují i jejich obsah v organismu.

Některé luštěniny se jako dostatečně zralé jedí i syrové: čočka, bílé a barevné fazole, zelený hrášek, sójové boby. Vylepšují látkovou výměnu organismu.

Hrách

Hrách je sladký i trpký, má chladivé a lehké vlastnosti, zvyšuje vnitřní sílu a částečně i sliz.

Hrachová polévka

Dvě polévkové lžíce hrachu na porci, jedna cibule, mrkev, petržel, řepa, svazek zeleninových natí, bobkový list, nové koření, dvě polévkové lžíce naklíčené pšenice.

Vodou rozhodně nešetřete: hrachová polévka se vaří dlouho a část vody se odpaří. Proto ji nalijte do kastrolu ve větším množství. Polévka je uvařená tehdy, až je hrách sice úplně měkký, ale ještě dobře drží tvar. Přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a mrkev s petrželí upravené na kostičky; bobkový list jen podle chutí. Naklíčená pšenice se do polévky přidává až po uvaření, jakmile ji odstavíte.

Obdobným způsobem se připravuje i fazolová a čočková polévka. Všechno to jsou víceméně zimní pokrmy, jež přinášejí největší užitek osobám konstituce větru. Luštěninové polévky se jedí pouze čerstvé a teplé, neměly by se vařit dopředu.

Fazole

Nejvhodnější jsou červené fazole. Mají sladkou i trpkou chuť, **ochlazují** a vysušují, jsou pevné a těžké. Zvyšují princip **slizu** a větru a potlačují žluč. Zlepšují barvu obličeje a **odstraňují** píhy a jizvy.

K přípravě fazolové šťávy použijte voskově zelené zralé lusky. Obsahují hodně solí draslíku, takže je močopudná, a proto vhodná při otékání, jehož příčinou je nesprávná funkce ledvin a srdce. Bílkoviny obsažené ve fazoli se vstřebávají na pětasedmdesát procent. Šťáva z fazolových lusků je doporučována pacientům s cukrovkou.

Ochucené vařené fazole

Půldruhého sklenice fazolí, dvě cibule, jedna čajová lžička rostlinného oleje, čtvrtina čajové lžičky černé nebo červené mleté papriky, půl sklenice naklíčené pšenice, zelené natě.

Fazole dejte předem odmáčet a pak je uvařte s cibulí. Poté odvar slijte a fazole a cibuli vyklopte na talíř. Rostlinný olej promíchejte s paprikou a směsí fazole pokapejte, **poté** hojně posypte zelenými natěmi.

Ochucené fazole jsou velmi vhodným jídlem pro osoby s individuální konstitucí slizu; osoby s konstitucí větru by je měly vařit hodně dlouho, pro ně se hodí rozměklé.

Čočka

Má sladkou a mírně natrpklou chuť, ochlazující a suché vlastnosti druhého stupně. Posiluje vnitřní sílu a sliz, oslabuje žluč.

Čočka pomáhá při nachlazení, kašli a přesušeném hrdle. Léčí mastitidu, příznivě ovlivňuje žaludek a celkově posiluje, čočkový odvar působí jako projímadlo. Způsobuje však také zatmění před očima a větry ve střevech, u mužů poněkud oslabuje potenci. Proti nepříznivým vlastnostem čočky dobře působí fenýkl a saturejka, jako náhražka se hodí sója fazolová.

Vařená čočka

Půl sklenice čočky, jedna větší cibule, sklenice zeleninového vývaru, mletá paprika, trochu fenýklu nebo saturejky.

Dejte čočku na noc odmáčet do vody, **kteřou** před přípravou slijte a vařte v roztáté vodě; měla by se rozvařit jen částečně. Poté vodu znovu odlijte, přilijte čerstvou a **nechte** vařit na mírném ohni, dokud **nezměkne**. Přidejte nakrájenou

cibuli a posypíe paprikou, fenyklem a saturejkou. Vařená čočka se jí teplá, jídlo se hodí pro osoby s konstitucí žluči.

Arašídy

Na chuť jsou sladké až nahořklé. Mnozí je mylně pokládají za ořechy a konzumují syrové, ovšem tím se jim zpomaluje trávení. Arašídy je třeba jíst tepelně zpracované a v malých dávkách.

Sladkosti

Nikdy nejezte sladkosti ihned po jídle. Pohlcování a trávení cukru probíhá v tlustém střevě, a tudíž dostanou-li se sladké pokrmy do žaludku, v němž už se nachází jiné jídlo, začnou kvasit a zkazí jej. Proto jezte sladkosti před jídlem nebo po něm jako samostatné jídlo.

Med

Je výrazně sladký, má ohřívající a vysušující vlastnosti drahého stupně. Aktivuje princip žluči, utlumuje vítr a sliz. Pročišťuje uši, zlepšuje sluch a zvyšuje přirozenou tělesnou teplotu, proto se hodí pro starší lidi a škodí osobám s převládajícím principem žluči, se studenou podstatou a pacientům při nemocech jater a žaludku, vyvolaných chladem. Povzbuzuje pohlavní pud. Jednorázová dávka je 52,9 gramu.

Med se mění ve žlutou žluč, která znemožňuje tvorbu hlenů a naopak podporuje kvalitní krvetvorbu.

Cukr

Na chuť je výrazně sladký, má ochlazující, vysušující a očistné vlastnosti. Pomáhá při nachlazení a při kašli, u onemocnění ledvin a močového měchýře. Podněcuje vylučování žluté žluči, během stárnutí se cukr vysušuje.

Na konzumaci cukru se názory všech lékařů přírodní medicíny shodují: méně znamená více. Čím méně cukni, tím zdravější život.

Chalva

Sladká chalva je vhodná pro osoby všech konstitucí nebo jako podpůrný prostředek při kašli. Zbavuje plíce přebytečných tekutin a ohřívá břišní dutinu. Chalva s mákem se osvědčila při nachlazení, s medem je posilujícím pokrmem pro starší osoby a s ořechy má velmi horkou podstatu a tlumí nadbytek tělesných tekutin.

Oleje a tuky

Nejlepší olej je vždy čerstvý, má ohřívající a zavlazující vlastnosti. Zlepšuje kvalitu vlasů, změkčuje tělo a uvolňuje ucpané průdušky a plíce. Tlumí suchý kašel a pomáhá při křečích. Na druhou stranu oslabuje žaludek a zpomaluje trávení (o tomto vlivu jsme hovořili i dříve), ale to se dá vylepšit hojnou konzumací ovoce s trpkou chutí.

Čím méně olejů používáte, tím lépe pro vaše zdraví, což platí u osob s konstitucí slizu dvojnásob. Ty by se jim měly vyhýbat úplně, protože mají vlastních tuků dost, a navíc je pro ně charakteristická nedostatečná schopnost výměnných procesů, jež oleje oslabují ještě víc. Oproti tomu u osob s konstitucí větru probíhají výměnné procesy příliš rychle, takže při jejich případném zpomalení olejem se jim vlastně činnost organismu upravuje a normalizuje. Osoby s konstitucí žluči jsou uprostřed a obecně pro ně platí, čím více je v nich přítomno větru (kromě hlavní žluči), tím více oleje je jim dovoleno užívat, a čím více slizu, tím méně by měly v denním jídelníčku mastit olejem.

Rostlinný olej, tavené máslo, morek kostí a další ruky se vtírají do pokožky těla a pleti na obličej, dělají se z nich klystýry, kapají se do uší, očí, nosu a dutiny ústní a mají i další využití.

Olej je neúčinnější na lačný žaludek a s ničím nemíchaný. Horká voda vstřebávání oleje podporuje. Kdo touží po dlouhověkosti, chce posílit vnitřní oheň a teplo, anebo by si rád zlepšil paměť a myšlení, měl by hojně jíst tavené máslo. Kdo má nevyvážené tělo, suchý organismus a chce trochu

přibrat, měl by v denním menu aktivně využívat rostlinný olej a tavené máslo.

Zaneprázdněný, pracovně vytížený a unavený člověk s hlavou plnou starostí a vyčerpaným tělem nechť zařadí do jídelníčku morek. Ten navíc uvolňuje ucpané cévy a posiluje.

Olej a máslo se dají jíst po jídle anebo s jídlem a tehdy ovlivňují horní, spodní nebo prostřední část těla. V horní části podněcují tvorbu hlenu v hrudníku a hlavě, ve spodní mají projímavý účinek a v prostřední posilují tvorbu žluči.

Tavené máslo je nejvhodnější v zimě, rostlinný olej v létě a morek kostí a další tuky jaře a v denní dobu.

Přestože dnešní člověk konzumuje v potravě hodně tuků, stále trpí jejich nedostatkem. Je důležité si vybírat potravinu obsahující takové tuky, jež jsou pro organismus skutečně důležité. Klobásky, salámy a sýry nebo čokoláda jsou bohaté na nasycené mastné kyseliny, které si ovšem organismus dokáže vytvořit sám. Daleko víc jsou pro organismus hodnotné nenasyčené mastné kyseliny, obsažené v rostlinných olejích, protože si je vyprodukovat neumí.

Máslo, tuhé

Má nasládlou chuť a mírně chladivé a zvlhčující vlastnosti.

Podporuje vstřebávání i rozpustné procesy v organismu, uklidňuje. Malým dětem je doporučováno mazat dásně máslem, když se jim prořezávají zoubky. Máslo smíchané s cukrem zase ulevuje při suchém kašli. Také klystýry s máslem a medem jsou účinné a šetrně projímají. Máslo tlumí škodlivý vliv jedovatých syntetických léků, ale zato škodí žaludku. To se **však** dá zmírnit kyselými šťávami a taveným máslem.

Máslo, rozpuštěné

Roztavené máslo je sladké a má podobné vlastnosti jako tuhé máslo, ale výraznější ohřívací a očistné schopnosti (ty se zvyšují podle toho, jak máslo stárne). Užívá-li se na lačný žaludek, pomáhá při kašli, zejména **dlouhotrvajícím** a **těžce**

léčitelném Ovlivňuje osoby s měkkou podstatou a posiluje vylučování žluté žluči.

Olivový olej

Je na chuť sladký, ohřívá a zavlažuje. Nejlepší je čerstvý a neochucený, takový pomáhá při žaludečních potížích a posiluje dásně. Všechny druhy olivového oleje léčí nachlazení a zmírňují koliku vzniklou z nafouknutí střev (které má většinou na svědomí předrážděný vítr). Dají se používat i do klystýru, jenž má hojivé účinky. Čím starší olej (za starý je pokládán uleželý déle než jeden rok), tím silnější léčivé účinky a celková síla. Může se nahradit ricinovým olejem.

Živočišné tuky

Drůbeží tuk. Je horký, mírně zvlhčující a celkem jemný, nejvíc vyhovuje osobám s konstitucí větru. Kuřecí tuk má vyšší ohřívací schopnosti než husí.

Vepřový tuk, sádlo. Nejlepší je z mladého selete, které je ještě kojeno mlékem. Má lepší zavlažující schopnosti než ostatní druhy tuků, působností se podobá olivovému oleji, ale podle ohřívacích vlastností ustupuje kozímu tuku. Pomáhá při nádorech a vředech na střevech.

Kozí tuk. Je velmi posilňující a v této vlastnosti překonává ostatní tuky. Klystýr s kozím tukem ulevuje při vředech střev, přičemž působí rychleji než vepřový tuk, protože ihned vystydne.

Hovězí tuk. Má silnější horké a vysušující účinky než kozí tuk, namísto něj se dá použít husí tuk.

Telecí tuk. Má vyšší ohřívající vlastnosti než hovězí tuk.

Rybí tuk

Maso mořských ryb je bohaté na nenasyčené kyseliny, přičemž platí, že čím studenější vody ryba obývá, tím kvalitnější tuk z ní získáme.

Rybí tuk stimuluje **hnané dělení** a je velmi zdravý pro děti, protože podporuje **rost** a **předchází rachitidě**. Upevňuje nervovou soustavu, příznivě ovlivňuje krevní oběh a snižuje obsah škodlivého cholesterolu.

Kromě toho obsahuje hodnotné prvky, jež dokáží obnovit sliznici střev a zvětšit její celkovou hmotnost až o patnáct procent. Střevní sliznic často vysychá, křehčí se a rohovatí, ale rybí tuk to všechno napravuje, a navíc zvyšuje odolnost vůči alergiím.

Rybí tuk zamezuje tvorbě toxických polyamidů ve střevech a pomáhá léčit lišaje (psoriázu). Při nedostatečné stravitelnosti bílkovin je střevní bakterie rozkládají na jedovaté látky. Pacienti s psoriázou jich mají zpravidla v těle nadměrné množství, krev se je snaží vyloučit kůží a toxiny začnou svou ničivou práci. Vědci zjistili, že rybí tuk působí na třetí vrstvu kůže a vitamin E na první, a proto je nejpůsobivější užívat oba prvky najednou, čili rybí tuk obohacený vitamínem E.

Rybí tuk také zvyšuje elasticitu kostních tkání a chrupavky v kloubech a udržuje v nich správnou hladinu fosforu. Osoby náchylné na chruplavý kašel, ztížené dýchání a bolesti v krku by měly vždy na podzim z preventivních důvodů provést dvoutýdenní až třítydenní léčbu rybím tukem. Kromě toho doporučuji hodně čerstvého ovoce, zeleniny, salátů a čerstvě vymačkaných šťáv.

Nejlepší je polykat rybí tuk v kapslích před obědem nebo večerí.

Mléko a mléčné výrobky

V této kapitole bych chtěl čtenářům přiblížit, jaké vlastnosti má mléko, na jejichž základě necht' se každý rozhodne sám, zda ho chce pít, či nikoli. Já osobně piji jen čerstvé mléko od stejné krávy, pouze ve vhodném období a nepravidelně

Obecně se pokládá za kvalitní mléko takových savců, kteří vynášejí mláďata přibližně stejně dlouho jako člověk. Nicméně mléko zvířat by se mělo pít jen občas a jako lék, ne jako běžný nápoj, protože při pravidelném užívání mléka se postupně rozvíjí dysbakteriáza. Navíc obsahuje bílkovinu *kazein*, stavební materiál pro vlasy, rohy

a kopyta, jež ovšem není zdravá a podněcuje tvorbu ledvinových kamenů. Tento **škodlivý vliv** však zmírňuje med.

Mléko dobře působí na osoby s konstitucí **slizu**, jež po něm vypadají dobře živené, a dále léčí ekzémy a **svědění**. Všechny druhy mléka mají srovnatelné vlastnosti.

Kravné mléko. Ze všech živočišných druhů mléka se podobá lidskému mateřskému mléku nejvíce a také je pro člověka výživnější než ostatní druhy, protože je tučnější a hustší. Má však jednu nevýhodu: pomalu se vstřebává.

Kozí mléko. Má vyrovnané vlastnosti, pomáhá při nachlazení, vředech v krku a nemocech sedacího nervu, jejichž prvotní příčinou je většinou zvýšená suchost v organismu. Kozí mléko blahodárně působí na žaludek a upravuje stolicu při **průjmu**. Tyto vlastnosti načerpává z hořkých bylinek a travin s pojivými vlastnostmi, které kozy spásají.

Velbloudí mléko. Je velmi tekuté a vodnaté, čistí játra a osvěžuje. Kromě toho se po něm ostří zrak, změkčují se zatvrdliny na slezině a rozpouštějí otoky **způsobené vodnatostí**. Je velmi užitečné při hemoroidech a nemocech žaludku, posiluje pohlavní potenci. Velbloudí mléko s cukrem působí jako tonizující nápoj na pleť, která se po něm hezky zbarví a pročistí. Doporučená jednorázová dávka je tři sta padesát až sedm set mililitrů.

Oví mléko. Je tučné a husté, pomáhá při vředovém onemocnění střev a posiluje potenci. Představuje nezbytný lék při intoxikaci organismu jakýmkoli druhem jedů a obdobně jako velbloudí mléko upravuje barvu obličeje a vylepšuje činnost mozku. Není však tolik hodnotné jako kozí mléko a ve skutečnosti se pro člověka moc nehodí.

Oslí mléko. Proplachování ústní dutiny oslím lékem blahodárně působí na chrup. Doporučuje se **při** kašli, souchočinách, vychrchlávání krve, záduše a nemocech močového měchýře.

Kobyli mléko. Rychle se vstřebává a pomáhá při gynekologických potížích.

Kyselé mléko

Skv ěle hasí žízeň, má samozřejmě kyselou chuť, ochlazuje a zvlhčuje. Ze životních principů stimuluje sliz. potlačuje vítr a upravuje žluč. Má léčivé účinky při úplavici, zánětu jater a žaludku. Tlumí škodlivé působení toxinů, zlepšuje činnost žaludku, odstraňuje zácpu a podněcuje chuť k jídlu a také tlumí žár. Já osobně nejraději piji kyselé mléko.

Sýry

Čerstvý sýr má ochlazující a zvlhčující vlastnosti, slaný sýr spíš ohřívající a vysušující. Čerstvý sýr je výborný při plicní tuberkulóze, ovšem jde na tloušťku. Nejlepší je jíst hodně zralý sýr s vlaškými ořechy.

Zdravý jídelníček zahrnuje tvaroh a sýry jako přirozené zdroje bílkovin, ovšem nikoli běžné vyráběné produkty, protože ty obsahují velké množství umělých látek.

Maso

Skopové. Je dobré na krvetvorbu. tlumí větry a blahodárně působí zejména na osoby s chladnou podstatou. Maso mladých ovcí je jemnější a šťavnatější než maso dospělých kusů.

Masné recepty V. Michajlova

Skopový těte a těte

Půl sklenice nakrájených kousků skopového masa, čtyři sušené hřiby, mrkev, cibule, brambora.

Skopové maso nakrájejte na maličké kousky a smíchejte s hřiby a zeleninou, rovněž nakrouhanými nadrobno. Směs přesypte do kastrolu a zalijte vroucí vodou (jen trochu, aby byla celá pod vodou), uveďte do varu a **nechte** osm až deset minut vřít. Potom odstavte a **nechte** odstát dalších patnáct až dvacet minut.

Vepřové. Mimochodem za nejchutnější ze všech druhů **mas** se pokládá maso z divočáka. Vědci tvrdí, že vepřové **maso je** svou podstatou velmi podobné lidskému.

Masové jídlo Surprise

Dvacet průměrně velkých listů jitrocele, půl sklenice mletého masa na výběr, cibule, jedna čajová lžička jemně nakrouhaného kopru, tři polévkové lžíce mléka, mrkev, křen, hořčice podle chuti.

Hodí se hovězí, vepřové nebo skopové maso, ale nejlepší je jejich směs. Nejprve je umelte v mlýnku na maso společně s mrkví a cibulí, poté byste měli hmotu důkladně uhníst. Rozložte na prkýnku či jiné ploše dobře **promyté** jitrocelové listy, položte na ně masovou směs a zabalte do závitků, podobně jako se dělají zelné závitky plněné mletým masem. Vložte je do kastrolu a trochu zalijte horkou vodou - tak, aby ležely ve vodě, uveďte do varu a **nechte** osm až dvanáct minut vřít. Poté je odstavte a **nechte** ještě tak patnáct až dvacet minut uležet. Nakonec je vyklopte do talířů a polijte šťávou, která se vytvořila při vaření.

Kozí maso. Pomalu se tráví, nedodává tělu dostatek živin a tvoří se po něm špatná krev. Maso kůzlat má však lepší vlastnosti.

Hovězí maso. Nejvhodnější období k jeho konzumaci je jaro. Hovězí maso je sušší než kozí maso a má méně tepla. Je to hutné jídlo, které se v trávicím traktu špatně vstřebává, ovšem tento neblahý jev vylepšíte vhodným kořením, například skořicí, paprikou nebo zázvorem. Do nádoby při vaření masa přidávejte dýňovou kůru, tak se rychleji uvaří.

Rybízové randez-vous

100 gramů vykostěného hovězího masa, mrkev, cibule, řepa, dvě brambory, polévková lžíce rozmělněných suchých rybízových listů.

Nakrájejte na kousky očištěnou zeleninu, cibuli, dále brambory na kolečka a ty jako první položte na dno kastrolu. Na ně se dávají kousky hovězího masa nakrájené na malé podélné dílky a navrch ostatní zeleninu. **Vše** zalijte horkou vodou (aby jídlo bylo pokryté) a přisypte sušené rybízové listy. Uveďte do varu a **povařte** osm až deset minut na mírném ohni bez míchání. Potom odstavte a **nechte** ještě deset až patnáct minut uležet.

Telecí maso. Nejlepší se maso novorozeného telete. Telecí maso má ohřívající a zavlažující vlastnosti, v podstatě jde o vyváženou potravinu. Podporuje tvorbu zdravé krve, ale je škodlivé pro osoby s nemocnou slezinou. Neblahý vliv se dá eliminovat fyzickou prací a plaváním.

Zaječí maso. Pomáhá při vředech střev. Zaječí vývar se používá do koupele, protože zmírňuje bolesti při dně a obecně ulevuje bolavým kostem.

Srnčí maso. Rychle se vstřebává a má močopudný účinek. Je hutné, a proto podněcuje tvorbu černé žluči, ba dokonce může způsobit i žloutenku.

Koňské maso. Je poměrně tuhé, velmi pomalu se tráví a vylučuje se po něm černá žluč.

Kachní a husí maso. Oba druhy mají ohřívající a zavlažující vlastnosti. Nejvhodnější způsob přípravy husího a kachního masa je zapečení s kořením a dalšími pochutinami. Kachní játra jsou velmi zdravá chutná, zejména od tlustých kachen a podporují zdravou krev tvorbu.

Slepičí a kuřecí maso. Obecně platí, že čím mladší kus drůbeže, tím lepší maso. Má vyvážené vlastnosti a posiluje mozek. Slepičí bujon je velmi léčivý, nejvíc při astmatu. Kohoutí vývar s koprem je vynikající prostředek zmírňující bolesti kostí. Kuřecí maso se nehodí při nemocech vyvolaných nadměrným teplem organismu. Jezte je s čerstvým, měkkým chutným chlebem.

Hostina Ivana Hrozného

Kuře střední velikosti, mrkev, dvě cibule, tři brambory, dvě polévkové lžice rýže a stejné množství kyselé smetany, jedna čajová lžička kmínu

Z prsní části kuřete opatrně vyjměte žeberní kosti a odřežte kůži z páteře, aby se dala snadno oddělit. Zůstane tak kůže a maso, stehýnka a křídélka. Kosti posekejte nadrobno a položte na dno kastrolu. Částečně vykostěné kuře se nadívá zeleninou nakrájenou na kolečka a rýží s kmínem. Položte je do kastrolu na výstelku z kostí - ovšem dbejte, aby se nádivka nerozsypala. Zalijete horkou vodou, uveďte do varu a **nechte** patnáct až dvacet minut vřít. Pak odstavte

a dejte na dvacet až třicet minut odstát. Pokud se vám zdá, že maso ještě není dostatečně měkké, znovu jej chvíli **povařte** na mírném ohni a **nechte** další chvíli odstát. Do zbylého vývaru přilijte smetanu a touto šťávou kuře před **servírováním** polijte. Stejným způsobem můžete připravovat i menší **krůtu** nebo husu.

Další hojně užívané potraviny

Vejsce

Netřeba dodávat, že nejlepší jsou slepičí vejce. Mají **vyvážené** vlastnosti na stupnici **žár—chlad**. Vejce vařené v **octu** posiluje srdce, léčí vředy na střevech, zastavuje **průjem** a krvácení, ale oslabuje žaludek. Vejce, v jehož žloutku **nebo** i bílku se vyskytuje červená skvrna, je nevhodné k užívání.

Ryby

Mají chladnou a vyrovnanou podstatu. Říční ryby **s jemnou** kůží jsou chladivé a mají zvlhčující vlastnosti druhého stupně. Drobné ryby odstraňují bolesti hlavy. Maso **mořských** ryb blahodárně působí na plíce a očisťuje, čerstvé ryby jsou dobré **na potenci**. Slané ryby tlumí vylučování **slizu** a rozpouští **jej**, člověk však má po nich žízeň. Velmi vhodná je ryba politá octem se saturejkou, což je léčivý recept při zánětu jater a žloutence.

K nejlepším způsobům tepelné úpravy čerstvých ryb se řadí pečení nebo vaření v octu. Jakmile ocet začne vřít, nasypte do něj petržel a šafrán, přidejte rybu nakrájenou na kousky a až bude uvařená, **nechte ji** chvíli odstát.

Rybí pokrm Modrá střela

*Středně velká ryba, mrkev, čajová lžička třešňové řepy, jedna polévková lžice nakrouhaných čerstvých **rybízových** listů, půl sklenice nasekaného čerstvého zelí, jedna lžice smetany.*

Rybu nakrájejte kolmo k vláknům, ostatní ingredience smíchejte a rozdělte na dvě poloviny. První polovinu položte na dno nádoby, na ni dejte kousky ryby a **pokryjte** je druhou

částí. **Dolijte** horkou vodou, aby vrchní vrstva zeleniny byla pokrytá. Uved'te do varu a bez míchání povařte osm až deset minut, potom nechte odstát pod pokličkou pět až sedm minut. Obsah kastrolu vyklopte na talíř, do zbylého vývaru přimíchejte smetanu a polijte jím rybu i ingredience.

Pivní kvasnice

Kvasnice jsou jednobuněčné rostlinné mikroorganismy bez chlorofylu a řadí se k houbám. Obsahují enzymy, které urychlují proces kvašení nebo okysličování různých druhů organických sloučenin, většinou sacharidů.

Bílkoviny z kvasnic obsahují všechny důležité aminokyseliny. Buňky kvasnic umí syntetizovat nukleové kyseliny a jsou bohaté na vitaminy. Kvasnice se dají užívat jednak jako hodnotná potravina s mnoha živinami, jednak jako dodatečný zdroj vysoce kvalitních bílkovin, minerálních látek a vitaminů, především skupiny B a D - od 0,6-2 procent v sušině.

Při nutnosti zvýšit přísun bílkovin a vitaminů doporučuji užívat kvasnice v těchto dávkách: suché do pětadvaceti gramů denně, lisované do sta gramů, v pastě s výtažkem kvasnic do padesáti gramů a v nápojích do pěti set gramů.

Kvasnicový nápoj

300 mililitrů vody, patnáct gramů černého chleba, padesát gramů kvasnic pekárenských lisovaných (ne termofilních). Všechny produkty jsou uvedeny na jednu porci.

Chleba nakrájejte a dejte vysušit, až získá mírnou ruměnou barvu. Hotové suchary zalijte vřelou vodou a nechte tři hodiny vyluhovat, poté výtažek **sced'te**, rozmíchejte v něm pětadvaceti gramů kvasnic a dejte vařit, aby dosáhl teploty sedmdesáti stupňů. Ochlad'te na pokojovou teplotu, přidejte **zbylých** pět gramů kvasnic a nechte osm hodin odstát na teplém místě. Do hotového kvasnicového nápoje můžete přidat **cukr** nebo med podle chuti.

Nejlepší kvasnice jsou pivní, jsou doporučovány při různých **nemocech**, například cukrovce (diabetes mellitus), **výskytu** nežitu (furunkulóze), kožních **nemocech**, chorobách

trávicího traktu či jako dezinfekční prostředek na omývání pochvy. Tekuté pivní kvasnice podněcují sekreci žaludečních a pankreatických šťáv a zlepšují vstřebávání v tenkém střevě.

Kvasnice jsou předepisovány nemocným, kteří potřebují zvýšený přísun plnohodnotných bílkovin a vitaminů skupiny B, při onemocnění trávicího traktu, například vředech, zánětu žaludku, zánětu střev, enterokolitidě, a také zhoršeném tonusu orgánů trávicí soustavy a při snížené sekreci trávicích šťáv. Je to ideální prostředek ke stimulaci životního principu žluči, tedy trávicího ohně.

Blahodárný vliv pivních kvasnic se dále projevuje tak, že zlepšují chuť k jídlu, nemocný se lépe cítí a přibývá na váze, sekrece **žaludečních** šťáv se normalizuje a upraví se i motorická funkce zažívací soustavy (životního principu větru).

Někteří lidé však kvasnice nemusejí dobře snášet, o tom svědčí některé symptomy jako například říhání, těžkost v epigastrální oblasti, nafouklé břicho a někdy i průjem. Kontraindikace: nemoci ledvin a dna.

Ovšem pokud **jsou** ledviny v pořádku, pivní kvasnice je naopak podporují a moč se snáze filtruje.

Jedlé divoce rostoucí rostliny

Nebojte se do jídelničku zařadit více jedlých divoce rostoucích rostlin, neboť jej zajímavě zpestří a pomohou lépe se přizpůsobit podmínkám lokality, v níž žijete.

Kopřiva, Nejlepší je zralá se semeny. Má horké vlastnosti druhého stupně, upevňuje tělo a má silné **rozpouštěcí** schopnosti. Semena vyvádějí škodlivou a lepkavou sliznatou tekutinu z nosohltanu a tlumí odchrchlávání krve. Rozpouštějí **sliz**, čistí tenké střevo, pomáhají při bolestech v kříži a zvyšují potenci. Doporučená dávka **na jeden** příjem je **1,47** gramu. Vyvádí ze žaludku ven lepkavý hnis.

Nejlepší kopřivové listy jsou na jaře, dokud ještě částečně nezdřevěněly, a hodí se pro pravidelnou léčebnou kúru; mohou se užívat i denně. Od druhé poloviny června kopři-

vovč listy tuhnou a nejsou příhodné pro konzumaci. Můžete li **však** mladé rostliny vypěstovat sami, a to kdekoliv: prostě **jen uřízněte** stvol u kořene a počkejte si, až vypučí nový výhonek, **jenž** bude vhodný k léčbě. Pokrmy ochucené kopřivovými listy mají specifickou chuť.

Salát z mladých kopřiv

200 gramů horních listů mladých kopřiv (bez řapíku), svazek zahradní zelené, možná i pár listů pampelišky, čerstvá okurka, zelená cibulová nať.

Nechte kopřivové listy patnáct až dvacet minut máčet ve velmi slané vodě, očistěte je a propláchněte pod tekoucí vodou. Pak je osušte (třeba ručníkem) a promněte mezi dlaněmi, nadrobno nakrouhejte a promíchejte s ostatní zeleninou a natěmi, můžete ji **ochutit** omáčkou nebo kysanou smetanou.

Kopřivový salát s ředkvičkami a koprem

250 gramů kopřiv, 100 až 200 gramů ředkviček, ostatní zeleň podle chuti.

Kopřivy připravte obdobně jako v předchozím receptu, ředkvičky a ostatní zeleň nakrájejte, smíchejte dohromady a polijte kyselou smetanou **nebo** omáčkou podle chuti.

Lékořice

Je to sladký kořen žluté barvy s vyváženou podstatou. Má očistné schopnosti, zejména uvolňuje plíce a průdušky. Hodí se při **kašli** a nemocech jater. Hasí žízeň, tlumí pálení během močení a čistí ledviny. Podle některých odborníků má kořen **lckořice** podobné vlastnosti jako ženšen, proto se nemusíte bát **jej** přidávat do jídel.

Bylinková pasta

Dříve rostoucí bylinky a rostliny, přičemž se nemusíte bát většího množství kopřivy, pampeliškové listy, jitrocel, jetel podběl, kontryhel, truskavecptačí, lipové listy a květy, březové listy, malinové listy.

Neuškodí ani větvičky **střemchy**, které jídlu dodají příjemnou příchut' a vůni po mandlích. Všechny bylinky důkladně promyjte, **rozmělněte** nebo umelte v mlýnku na maso a vytvořte pastu podle chuti.

Sladká pasta

Vyberte bylinky **podle chuti**, umelte a utřete s medem. Získáte hodnotnou bylinkovou sladkou pastu či pomazánku, jež se dá skladovat v lednici celý měsíc.

Čtrnáctá kapitola

Stravování jako prevence i léčba

Švýcarský lékař Maximilian Bircher-Benner byl odpůrcem masité stravy a vždy propagoval vegetariánství. Formuloval také seznam nejzávažnějších nedostatků stravování, jichž se moderní evropský člověk dopouští.

1. Životní energie obsažená v potravě se po tepelné úpravě ztrácí - při vaření, smažení a podobně.

2. Nadměrná spotřeba živočišných bílkovin. Rostlinná potrava obsahuje dostatek bílkovin, aby to pokrylo denní potřebu organismu. Nadbytek bílkovin není dobrý, protože to je dodatečná zátěž pro tělo.

3. Spotřeba rafinovaných a jinak zpracovaných potravin se sníženým obsahem biologicky aktivních prvků. Rafinované a uměle čištěné potraviny, namátkou máslo, cukr nebo bílá mouka, organismu nedodají plnohodnotnou výživu.

4. Nesprávné metody hnojení orné a zahradnické půdy způsobují, že rostlinná strava ztrácí spoustu svých výživných kvalit.

5. Hojně se rozšířila spotřeba konzervovaných potravin, která ovšem snižuje životní potenciál organismu.

6. Potraviny obsahují hodně nepotravinových přísad, ochucovadel a aromatických látek, které samozřejmě neprospívají zdraví.

7. Nadbytečné solení jídel má neblahé důsledky: sůl zadržuje v těle vodu, a tudíž také škodliviny a toxiny, zvyšuje zátěž srdce.

8. Spotřeba různorodých nepřirozených produktů, které vlastně řádnou potravou nejsou. Do této kategorie se řadí káva, alkohol, čaj, kakao, čokoláda a další cukrovinky.

9. Zvyk často a hodně jíst, denní jídelníček zahrnuje **vše** - lijaké přesnídávky, svačinky a mlsání mezi jídly.

10. Zvyk jídlo hltat, namísto aby bylo řádně rozkousáno, a ihned je zapíjet různými nápoji.

Jakou léčebnou dietu tedy doktor Maximilian Bircher-Benner doporučoval? Podle něho by člověk měl začít s několika šťavnými dny, v průběhu nichž je dovoleno pít jen čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Organismus se rychle pročistil od soli a toxinů a zbavil přebytků vody. Byla nutná i takzvaná průběžná dieta trvající několik týdnů a někdy i měsíců. Člověk si během ní zvykal konzumovat více čerstvého ovoce, zeleniny, mléka a černého chleba a odvykal **s** jíst nezdravé věci. Během tohoto období se trávicí soustava organismu připravila na novou nezvyklou stravu, aktivovaly se odpovídající enzymové soustavy, rostla vhodná **mikro**flóra ve střevech a naladila se látková výměna.

Když se organismus přeladil na jiný druh stravy, byla mu doporučena přísná vegetariánská dieta s vysokým podílem ovoce a zeleniny, jež se ovšem musela dodržovat neustále. Doktor Bircher-Benner byl přesvědčen, že k uchování zdraví je nezbytné konzumovat minimálně padesát procent denní potravy v syrovém stavu.

Jídlo léčí. Pravidla energetického ozdravení organismu potravinami

Doktor Bircher-Benner rád dával svým pacientům a osobám, které projevíly zájem o jeho **léčbu**, ponaučení: „Bojujeme za věc velkého významu - vlastní zdraví a zdraví našich potomků. Zdraví je první podmínkou normální pracovní výkonnosti.“

A dále následovala přibližně taková přednáška:

„Mezi hlavní příčiny nemocí a slabosti se bezpochyby řadí škodlivé zlozvyky a předsudky - to platí nejen o stravování, ale i o biologickém fungování organismu.

Člověk, jenž se rozhodl léčit jídlom, musí jako první krok vyloučit veškeré škodlivé potraviny a aktivovat léčebnou sílu přirozených produktů.

Odvykněte si jíst nadměru, nejezte příliš často ani příliš rychle. Nutkání hodně jíst je v podstatě chorobný jev, ovšem člověk se ho snadno zbaví *tím*, že sníží počet jídel za den. Výsledky na sebe nenechají dlouho čekat a on se zbaví i jiných trávicích poruch a nedostatků. Mezi jídly by měly být dostatečné přestávky, o jejich příznivém vlivu na zdraví a celkovém posílení organismu svědčí mnoho výzkumů.

Nemocný by měl dodržovat tři jednoduchá pravidla:

1. Pomalu jíst a dobře každé sousto rozkousat.
2. Jíst jen třikrát během čtyřiačtyřiceti hodin.
3. Přestat jíst dřív, než dosáhne úplného nasycení.

Během přechodu na energetickou potravu by nemocný neměl jíst příliš mnoho. V prvních dnech je každopádně lepší jíst hodně málo než příliš mnoho. Není třeba se obávat nedostatku některých prvků, neboť energetická potravina má silné léčivé účinky.

Masitá strava brzdí léčebný proces a vyvolává nebo podporuje určité chorobné stavy a poruchy. Doporučuji vynechat vejce a luštěniny, kvůli vysokému obsahu bílkovin, a také mléko. To je povoleno v chladném období, kdy je nedostatek čerstvé rostlinné stravy."

Poznámka: Zde je nutno dodat, že v roce 1905, kdy doktor Bircher-Benner psal tyto řádky, bylo všechno mléko kvalitní a plnotučné. Dnes už takové mléko seženete jen na venkově.

„Největší léčebný účinek mají potraviny z kategorie akumulátory prvního a druhého stupně, přičemž syrové mají vždy přednost. Jak ukázala praxe, ocet není stoprocentně zdravý, proto k ochucení salátů použijte čerstvou citronovou šťávu.

Nemocný potřebuje rostlinnou potravu, přesné množství **ale** závisí na okolnostech. Někteří dobře snášejí ovocnou

stravu, ořechy a chléb, jiní jsou k jejich nadbytku citliví. Jsou pacienti, jimž se ovocná strava po uplynutí několika dní, týdnů a měsíců úplně zprotiví; **ovšem** tento stav většinou po krátké době zmizí a konzumace ovoce člověku znovu přináší potěšení. A takto se to opakuje i po několik let.

Ovoce by se mělo jíst vcelku se všemi jedlými částmi - pokud člověk nemá na některou jejich složku alergii. Ovoce i zeleninu je nutné vždy pečlivě umýt, pro saláty to platí dvojnásob. Položte je nejprve do slané vody, aby se z nich smyli šneci a vajíčka hlístů, a potom několikrát po sobě důkladně promněte pod tekoucí vodou.

Budeme-li se na potravu dívat jako na lék, pak neúčinnějším je bezpochyby zelenina a ovoce. Nicméně má jeden nedostatek: je třeba ji dlouho a důkladně kousat, což vyžaduje určitý čas. Kdo má špatné zuby, musí ovoce a zeleninu rozmělnovat mechanicky, uměle. Ovoce a kořenovou zeleninu je třeba strouhat na malém struhadle, ořechy mlít v mlýnku na kávu a lesní plody, například borůvky, maliny, lesní jahody nebo i angrešt, je nutné dvanáct až čtyřiačtyřicet hodin odmáčet ve vodě a potom ručně rozmělnit. Takto upravené ovoce, zeleninu a lesní plody můžete přidávat do jiných jídel."

Speciální dietní jídelníček

Jablečné jídlo s ovsem

Jedno až tři nakrouhaná jablka, jedna až dvě polévkové lžíce rozmočených ovesných vloček, šťáva z půlky citronu, jedna polévková lžíce kondenzovaného mléka, trochu včelího medu nebo ovocného želé.

Všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Jablečné jídlo s mrkvi

Jedno až tři jablka, trochu sušených švestek, jedna až dvě polévkové lžíce třené mrkve, šťáva z půlky citronu, polévková lžíce kondenzovaného mléka, jedna až dvě polévkové lžíce utřených mandlí

Jablka důkladně rozmělněte, všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Pochoutka ze sušených švestek

200 až 300 gramů rozmělněných a rozměkklých sušených švestek zbavených pecky, jedna až dvě polévkové lžíce rozmočených ovesných vloček, šťáva z půlky citronu, polévková lžíce kondenzovaného mléka.

Všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Pochoutka z lesních plodů

200 až 300 gramů rozmačkaných lesních plodů, například borůvky, maliny, lesní jahody, ostružiny, jedna až dvě polévkové lžíce rozmočených ovesných vloček, šťáva z půlky citronu, polévková lžíce kondenzovaného mléka.

Všechny ingredience smíchejte a jídlo je hotové ke konzumaci.

Všechna jídla připravujte bezprostředně před konzumací, protože při kontaktu se vzduchem se biologicky aktivní prvky rozpadají. Nejprve důkladně promíchejte obilniny s kondenzovaným mlékem a citronovou šťávou a potom přidejte ostatní ingredience.

Jak si rozvrhnout jídlo během dne

K jídelnímu stolu je nejlepší zasednout třikrát denně: v osm hodin ráno, v půl jedné odpoledne a v půl sedmé večer.

Snídaně a večeře

Ke snídaní a **večeři** se hodí převážně syrová jídla, **dietní** pokrmy a dietní chléb, nejlépe **celozrnný** a s klíčky, možno i troškou másla, a dále syrové ovoce a ořechy. Snídaní zapijte hrníčkem mléka a po večeři **si** můžete vybrat mezi hrníčkem kyselého mléka nebo **šipkového** čaje.

Oběd

Jednou za den, nejlépe odpoledne, **si** můžete dopřát některý z bohatého výběru vařených rostlinných pokrmů a salátů, ochucených **citronovou** šťávou, a k tomu dietní **chléb**

a ovoce. Většina pacientů dostává dvakrát týdně masné jídlo. K pití se hodí šťáva z hroznového vína nebo jiných druhů ovoce a lesních plodů, přibližně jedna sklenice.

Uvedené menu **podle** mého názoru odpovídá **většině** chronických nemocí a měnit je se smí **jen** tehdy, když to vyžaduje zdravotní stav trávicích orgánů, ale vždy v rámci výše uvedených zásad.

Praxe ukázala, že pro žádného pacienta není jednoduché si zvyknout na nové stravování a většina pokusů ztroskotává na slabé vůli. Polovičaté léčení je pacientem vnímáno jako plnohodnotné. Nemocný se musí rozhodnout sám a důsledně dodržovat správný režim.

Nicméně v domácích podmínkách může být vše mnohem jednodušší. Dietní jídla a chléb vyhovují jako snídaně i večeře. A oběd? Bramborové, rýžové nebo moučné jídlo či polévka, **jeden** druh zeleniny nebo vařené ovoce a dietní chléb, které se vhodně zapije sklenicí nepostradatelného nápoje - čistou pramenitou vodou.

Evoluce stravování a co z toho plyne

Na stravování člověka se dá pohlížet z mnoha úhlů a čím je jich víc, tím je celkový obraz obsáhlejší. Proto prosím, abyste četli následující řádky **obzvlášť** pozorně.

Budoucí člověk začíná svůj život jako oplodněné vajíčko. Čím se živí, z čeho roste? Prvních sedm dní buňka žije z vlastních zásob tuků, bílkovin a barviva. Aby se však tyto živiny staly skutečnou aktivní potravou buňky, musí se poněkud přeměnit a přetvořit. Už v samotné buňce existuje specifický mechanismus, **nitrobuněčné** trávení, jež probíhá zejména díky speciálním trávicím enzymům. Hlavním úkolem trávení je uchovat strukturu buňky ve stabilním stavu a získat **energie** pro veškerou její životní činnost.

Je nabitější, že energetické zásoby se takto rychle vyčerpají. Rostoucí organismus ale vyžaduje neustálý přísun po-

travy, co dělat dál? Hledají se nové způsoby získání potravy a kvůli tomu se vytvoří specifický trávicí orgán - *trofoblast*. Je to vnější obal lidského (i živočišného) zárodka, který slouží k jeho příští výživě - svými enzymy rozpouští tkáň matčina organismu a pohlcuje takto získané produkty. Mimochodem se trofoblast v dalších stadiích vývoje zárodka znovu přetváří - stočí se dovnitř a promění v tenké střevo.

Výživa trofoblastu probíhá na pomezí dvou prostředí, buňky a mateřského organismu, a proto jde o membránové či nástěnné trávení.

Jaké odsud plynou závěry? Lidský organismus je schopen trávit živočišnou potravu, vlastně ona mu umožňuje rychle nabírat další hmotnost. Skutečnost, že enzymy zárodka dokáží rozpouštět a rozkládat tkáň matčina organismu, svědčí o tom, že budoucí organismus je obklopen silným energetickým polem a že v něm probíhají dva různé typy trávení: nástěnné, díky němuž se získávají živiny z okolního prostředí, a vnitrobuněčné, které je využíváno na růst a dělení buněk.

Kdyby se zárodek po celou dobu živil na úkor tkání mateřského organismu produkty jejich rozkladu, poškodil by jej. Matčin organismus by byl nucen se bránit a mohl by zárodek odvrhnout. Aby se to nestalo, zárodek si musí nalézt jiné způsoby obživy a vypěstovat odpovídající mechanismus. A tak se přichytí na stěny dělohy s pomocí vnějšího obalu, jemuž se říká *chorion*. Od tohoto okamžiku se už neživí rozpadlými tkáněmi matčina organismu, ale živinami získanými z její krve. To však znamená, že musí také vylučovat zplodiny, a ty z jeho vyvíjejícího se krevního oběhu putují zpět do matčiny krve a matčin organismus zakouší zvýšenou zátěž.

Zde je ovšem důležité něco jiného: během vývinu plodu se jeho energeticky aktivní obal trofoblast zatáhne dovnitř plodu a vytvoří příznivé podmínky pro správný průběh procesů štěpení a tavení uvnitř organismu - a později z něj vyroste tenké střevo. Nástěnné trávení už neprobíhá na vnější úrovni, ale vnitřní.

Jaký z toho vyplývá závěr? Organismus si dále buduje systém trávení, přičemž štěpení výživných prvků už neprobíhá zvenčí, ale uvnitř.

Plod je až do osmého týdnu vývinu nesmírně maličký, a proto ani procesy jeho životní činnosti organismus nezatěžují: vylučování nepotřebných látek i spotřeba živin je zanedbatelná a organismus se s ní snadno vypořádá. Zárodek však rychle přibývá na hmotnosti a před organismem stojí nový úkol: dodávat jeho vnitřním buňkám živiny a odvádět z něj zplodiny životní činnosti. Prostě je potřeba vybudovat komplexní drenážní systém - vytváří se mezibuněčná tekutina, krev a krevní soustava. Chorion se mění v placentu neboli plodové lůžko, **základní** orgán společný matce i plodu, jehož hlavní funkcí je poskytování **kyslíku** a výživy plodu a odvádění jeho zplodin.

Vzniká složitý propletenec krevních cév, jenž děťátku zajišťuje všechny potřebné látky i přísun kyslíku. Placenta jako orgán k získávání potravy přivádí z krve **mateřského** organismu živiny, krevní soustava jako transportní orgán zajišťuje jejich dodání do správných míst a vyloučení zplodin a mezibuněčná tekutina představuje prostředí, v němž **výměna** živin a zplodin mezi buňkami a krví probíhá.

Jak ovšem přísun živin do malého organismu rostoucího zárodka vypadá v praxi? Vše je přiváděno pupeční žílou přímo do jeho centra, které má nejvyšší štěpicí schopnosti (říkali jsme si o nich výše).

Dospěli jsme k závěru, že výživa fyzického **těla** je ve své podstatě systém dodávání živin každé buňce organismu a vylučování zplodin vzniklých v důsledku jeho životní činnosti. Kvůli tomu byla stvořena i jistá obslužná soustava získávání, rozdělování a spotřeby živin - trávicí soustava.

Až dosud jsme hovořili pouze o výživě organismu v prenatálním stadiu. Je jasné, že po narození člověka, v postnatálním období, tedy po přechodu do suchého vzdušného prostředí už tento systém nemůže fungovat jako dřív a musí se aktivovat úplně nové mechanismy získávání a rozdělování potravy.

Během vývoje v matčiných útrobach se nenarozený organismus pomalu připravuje na existenci ve změněných podmínkách a samozřejmě také k novému způsobu výživy. Je jasné, že pro **plnohodnotné** stravování bude potřebovat celou řadu nových orgánů, které by zabezpečily přísun živin i ostatních prvků do všech míst organismu, ke každé buňce.

Ústa a zuby. Ústy člověk přijímá potravu z vnějšího prostoru a dále ji rozmělnjuje zuby, aby ji tělo mohlo následně snadno strávit.

Žaludek. Je to v podstatě svérázný rezervoár potravy, který zaručuje, že organismus bude mít aspoň nějakou dobu dostatek živin. Žaludek vylučuje aktivní žaludeční tekutiny, které se shromažďují uvnitř orgánu a působí na přijatou potravu, aby její strukturu uzpůsobily následnému zpracování v dalších částech střevního traktu.

Tenké střevo. Zde dochází ke konečnému štěpení živin v důsledku dutinového, nástěnného, membránového, a dokonce i vnitrobuněčného trávení a jejich přetvoření do takové formy, která je vhodná k transportování do organismu a vstřebávání do krve.

Tlusté střevo. V tlustém střevě probíhá proces vstřebávání živin, oddělení nestravitelných a **nepotřebných** částí potravy, vytváření kalové hmoty a její následné vyloučení z organismu. V tomto úseku střeva se také vsakuje devadesát pět procent přijaté vody, ovšem v podobě různých roztoků a elektrolytů. Aktivně zde pracují mikroorganismy obývající střevní dutinu a zabezpečují rozklad prvků na dodatečnou glukózu, vitaminy a aminokyseliny, které se dále vstřebávají do krve. A když se v **těle** rozvinou hnilobné a kvasné procesy, z tlustého střeva mohou pronikat toxiny a škodliviny a způsobovat vlastní otravu organismu. V tlustém střevě je proces zažívání v trávicí **soustavě** završen, ale nikoli trávení organismu; to zde naopak začíná.

Rozštěpit živiny na části a připravit je k dalšímu rozvádění v **těle** nestačí, musejí být správně zpracovány a přizpůsobeny organismu, **jedině** tak je mohou buňky orgánů vstřebat. V opačném případě hrozí alergická reakce.

Krevní oběh. Krev se vstřebanými živinami odtéká **vratnicí** do jater, kde se účastní dalšího procesu **transformace** živin specifickými enzymy. Mimochodem, nejvyšší **teplotu** v těle mají játra, neboť je pro tento proces nezbytná.

Živiny. Teprve po specifickém zpracování v játrech živiny získají takovou podobu, že jsou stravitelné pro buňky a **krev** je roznáší po celém organismu. Ani to však ještě není konec: než se dostanou do buněk, **procházejí** stěnami vlásečnic a spolu s mezibuněčnou tekutinou se vsakují skrze pojivovou tkáň, až se nakonec dostanou do míst konečné spotřeby.

Buněčné trávení. Zde složitý trávicí proces končí, je to definitivně poslední článek dlouhého řetězce zažívání. Je to také hlavní cíl - vždyť všechny předchozí složité procesy zpracování výživných látek se odehrály jen proto, aby tyto látky nakonec skončily jako potravu pro buňky. Kromě toho zde můžeme pozorovat, **jak** probíhal samotný vývoj člověka od úplného počátku, který je toho důkazem. Buňky se nejprve živily přímo, potom s pomocí trofoblastu a při nárůstu buněčné hmotnosti už potřebovaly ucelený systém orgánů, jenž vyžaduje na svůj vlastní provoz spoustu energie organismu. A právě ten je náchylný k dysfunkcím a selháním, pokud je zatěžován nesprávným a stravováním, které se pro něho nehodí. Takto se vyvíjejí nemoci, z nichž mnohé jsou vyléčitelné, ale opět jen správným stravováním. Zabývá se tím G. Šatalová a v minulosti se těmito otázkám věnovali **Maximilian Bircher-Benner**, **Herbert Shelton**, **Paul Bragg**, **Norman Walker** a mnozí další.

Podpůrné procesy při trávení. Možná to někomu připadá zvláštní, ale k zaživací soustavě patří různá další zařízení v organismu, která mají za úkol vylučovat odpadní produkty buněčné činnosti, tedy kysličník uhličitý a vodu, jež se tvoří při štěpení glukózy (plíce a ledviny), a také dusíkaté látky, zbytky po trávení bílkovin (ledviny). Pokud by tyto systémy z nějakého důvodu přestaly fungovat, projevilo by se to na celkové **výživě** organismu. Nemusíme opakovat, že přestávají fungovat právě kvůli **nesprávnému** stravování.

Rozepsali jsme tu základní články řetězce zažívání a vidíme, že porucha jakéhokoliv z nich může mít následky na

kvalitě výživy organismu celkově. Jestliže člověk potřebuje obnovit trávicí funkce nebo je udržovat na vysoké úrovni *musí* upravit fungování celého *řetězce* trávení. Nejlepší je dvoutýdenní až třítýdenní hladovění nebo několik jednotýdenních až dvoutýdenních kúr.

Mikroorganismy ve střevech. Jak jistě víme, v orgánech trávicí soustavy žije obrovské množství mikroorganismů různých druhů. Jakou přesně hrají roli a nač je potřebujeme?

Vraťme se na okamžik do nitroděložního života. Zárodek získával živiny přímo do krve, protože jeho trávicí trakt se teprve formoval a žádná mikroflóra v něm ještě nebyla. Jakmile začal přijímat potravu ústy, ve střevech se mu zabydlelo víc než čtyři sta druhů bakterií, z nichž některé byly přítomné v minimálních množstvích a jiné se aktivně rozmnožovaly a vytvořily mnohačetné kolonie. Lidé dlouhou dobu věřili, že všechny mikroorganismy bez rozdílu jsou škodlivé, ale novodobé důkladné průzkumy prokázaly, opak je pravdou. Bez mnohých z nich bychom se neobešli, neboť nám mimo jiné dodávají některé životně důležité látky, které nepřijímáme s potravou v dostatečném množství. Tyto prvky se vytvářejí jako produkty životní činnosti určitých druhů mikroorganismů a ty se zase mohou rozmnožovat jen při určitých typech přijímané potravy. A v neposlední řadě i samotné mikroorganismy představují vysoce kvalitní živou bílkovinu a užívá **je** celý organismus.

Jaký z toho vyvodíme závěr? Trávicí soustava si v průběhu let zařídila spolupráci s určitými mikroorganismy, které jí dodávají nedostávající prvky.

Břišní mozek. Nervové buňky břišní nervové soustavy jsou rozmístěny na stěnách střev, přičemž celkově jich není o nic méně než v nervových soustavách mozku nebo páteře. Trávicí trakt má navíc vlastní hormonální soustavu produkující tytéž hormony jako ostatní endokrinní žlázy organismu a od ostatních hormonálních soustav se ničím neliší.

A proč ji potřebujeme? Stejně bychom se mohli ptát, proč potřebujeme míchu a mozek. Bez mozku a jeho smyslu (**zrak**, sluch, čich a další) bychom se nemohli v chování při-

způsobovat okolním podmínkám a chovat v souladu s nimi. Mícha a její sympatická a **parasympatická** nervová soustava zabezpečují, že můžeme volně řídit své tělo a fyziologické funkce se dokáží samy regulovat.

Neméně potřebné jsou i břišní mozek a střevní hormonální soustava. Jejich hlavní význam tkví v tom, že se náš organismus při konzumaci potravy (přecházející z vnějšího do vnitřního prostředí) opatrně připravuje na změnu klimatu během ročních období a případně i na život v různých koutech planety. Do střev se dostává natrávená potravina různé kvality a ze střev hned proudí odpovídající signály do břišního mozku, jenž uvádí do pohybu činnost střevní hormonální soustavy. Ta začne produkovat hormony regulující činnost fyziologických soustav, orgánů i jednotlivých buněk a nutí je pracovat v režimu, který je pro organismus v každý konkrétní časový úsek **nejpříhodnější**.

Po narození dítě přijímá potravu úplně jinak, než dostávalo jako plod v prenatálním období. Jestliže dříve k němu přicházela pupeční žilou rovnou do centra tělíčka, nyní **postupuje** ústy. To znamená, že výživa fyzického těla probíhá v tenkém střevě, které si (byť v obměněné podobě) uchovalo mechanismus pohlcování potravy, charakteristický pro trofoblast. Existuje však také energetická výživa. Vždyť každý fyzický objekt, nevyjímaje potravu, není ničím jiným než vnějším projevem několika různých druhů energií spojených na atomové a molekulární úrovni (mikročástice dodaly hmotě také strukturu). A podle chuti můžeme usuzovat i o tom, jaké druhy energií jsou v dané potravě obsaženy. Důležité je jídlo pečlivě rozkousat - to ovlivňuje i vstřebávání energií a následné napájení životního pole energiemi (hindsky *prakriti*).

Každému z nás chutná určitý druh jídel a některé považujeme za oblíbené. To není náhoda: znamená to, že tyto pokrmy obsahují energie, jež naše tělo potřebuje (jejich chuť a konzistence o tom také svědčí). Každý **člověk** má vlastní specifickou skladbu energií, které jsou navzájem v rovnováze. Pokud se však rovnováha naruší, podvědomě se snažíme o její obnovu a využíváme energie obsažené v různých

druzích potravy. To také vysvětluje, proč pro člověka není zdaleka nejdůležitější, nakořik je jídlo zdravé a pro tělo užitečné, tedy kolik má bílkovin, tuků a vitaminů, ale to, zda mu chutná a jakou má konzistenci.

Zbývá nám poslední otázka: Jak vlastně zařivací soustava novorozeného člověka začne normálně trávit potravu?

Po vytvoření placenty má plod už různé vnitřní orgány v zárodečném stadiu, nevyjímaje střeva a trávicí systém. Dítě v podstatě plave v amniotické tekutině, jež je mimo jiné tvořena z jeho moči, kterou také polyká. Tak se roztok dostane do jeho trávicího systému, kde probíhá jeho další štěpení. Už ve třetím měsíci se z této výživy začne tvořit přirozený kal zvaný *mekonium*. Střevní soustava plodu se pod vlivem roztoku vlastní uriny zdokonaluje a připravuje na budoucí činnost po narození. Zde tkví vysvětlení, že vlastní urina pomáhá nemocným v léčbě trávicího ústrojí, nejlepší je ranní moč. Ovšem je třeba se zdravě stravovat nebo periodicky hladovět.

Příroda to zařídila tak, že bakterie začínají osidlovat střevní soustavu novorozence už v prvních dnech po narození (bakterie, které na mladý organismus působí blahodárně). Proto by novorozenci už v prvních hodinách života měli dostávat *mlezivo*, zvláštní prvotní mléko, které vytéká z prsou čerstvé maminky prvních pár dní po porodu (v průměru dva až tři) a je hojně nasycené bílkovinami, tuky, stopovými prvky, enzymy a vitaminy.

Dále by dítě mělo jeden rok (to je průměr, může to být déle nebo naopak kratší dobu) dostávat mateřské mléko, protože se mu po něm vytvoří správná zdravá střevní flóra. V dalším období jsou doporučovány lehce stravitelné, syrové nebo šetrně tepelně zpracované potraviny, například čerstvě vymačkané šťávy nebo ovocná a zeleninová pyré, ovšem nikoli kupovaná, ale připravená v domácích podmínkách. Postupně je možné opatrně řadit do jídelníčku vařená jídla. Trávicí soustava se tak přirozenou cestou naučí normálně trávit a osvojí si zdravý rytmus fungování. Nevhodná posloupnost ve stravování v dětství se může projevit neblahými následky v dospělosti.

Obecné závěry

Stravování je složitý proces vzájemného působení organismu a potravy. Fyzické tělo je díky němu udržováno ve stabilním vyváženém stavu a organismus se uzpůsobuje klimatickým podmínkám i změnám vnějšího prostředí; a probíhá také energetická regulace životního pole.

Novorozený človíček je úplně bezmocný a musí se teprve k vnějšímu světu přizpůsobit a posílit. Jeho trávicí soustava není po narození ještě uzpůsobena k trávení normální stravy běžné pro dospělé lidi, nýbrž si musí projít několika stadii přípravného období, než se naučí normálně trávit.

Jak dítě přibývá na váze a rostou mu zuby, jeho trávicí soustava si postupně osvojuje schopnost zpracovávat běžné potraviny. Přesto jsou jeho trávicí možnosti omezené a nemá ani dostatečnou skladbu enzymů. Pokud přejde na klasickou stravu příliš brzy, může to pro něho mít nežádoucí následky, někdy i na celý život, a jejich odstranění se neobejde bez změny životního stylu a jídelníčku. Nejčastějšími nemocemi z nesprávného stravování v raném dětství jsou dysbakteriозa, ledvinové nemoci, nachlazení, zápal plic a některé další.

Závěr

Není možné shrnout všechny poznatky o zdravé výživě do jedné knihy. Já jsem se věnoval především mechanismům *trávicí potravy, ale zařadil jen velmi málo* praktických receptů a popisů přípravy jídel. Především proto, že s těmito důkladnými poznatky se každý může vyvarovat nejčastějších chyb a sestavit si vhodný jídelníček podle individuálních potřeb.

Stravování je individuální záležitost, ovšem musí být prováděno správně. Příliš mnoho informací, vysvětlování a odborných názvů je spíš na škodu, protože člověka jen plete. Přečetl jsem velké množství knih, vyzkoušel spoustu směrů a vybral jsem si z toho to nejhodnotnější a nejlépe prakticky použitelné. Nyní je tato pokladnice před vámi: čerpejte z ní s maximálním užitekem a rozumem. Přeji vám hodné úspěchů.

Poznámky

1. Obilné zrna má tři hlavní složky a nejvyšší podíl vlákniny, vitaminů, minerálních látek, stopových prvků obsahuje obal. (Pozn. překl.)
2. Komplexní strava pro člověka, obsahující vyvážený poměr živin i energií, čili vědecká koncepce příjmu potravy. (Pozn. překl.)
3. Lékařský obor zabývající se prevencí, diagnostikou a léčbou poruch výživy. (Pozn. překl.)
4. Tento proces se nazývá exkrece, vylučování, vyměšování, odstraňování odpadních produktů látkové výměny. (Pozn. překl.)
5. V lidském těle existuje odhadem více než 2000 typů enzymů. (Pozn. překl.)
6. Nízkomolekulární látka, stavební prvek makromolekul. (Pozn. překl.)
7. Tenké střevo jako by neústilo přímo na začátek tlustého střeva, ale až kousek za - proto vzniká slepý výběžek tlustého střeva, slepé střevo, a z něj vybíhá červovitý výběžek slepého střeva zvaný apendix.
8. Tračník má čtyři části: první je vzestupný tračník, který vede do podjaterní krajiny, pod žaludkem zatáčí doleva a přechází v příčný tračník. Ten pak v levé podbrániční krajině zahýbá dolů jako sestupný tračník a pokračuje esovitou kličkou. (Pozn. překl.)
9. Látka, přísada zpomalující nebo zcela zastavující reakci. (Pozn. překl.)
10. Více o biorytmu se dozvíte v dalších knihách Genadije Malachova, které vydalo nakladatelství Eugenika: *Urinoterapie a biorytmologie* v roce 2006 a *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí* v roce 2007 - pozn. red.
11. Tlusté střevo dospělého člověka je osídleno přibližně 10¹¹ mikroorganismy na 1 gram stolice, přítomno je 400 až 500 různých druhů bakterií. (Pozn. překl.)
12. Střevní. (Pozn. překl.)

13 V jiné knize autor uvádí čtyři sta až sedm set gramů. (Pozn. překl.)

14. Latinsky acidum adenosintri-phosphoricum - univerzální přenašeč energie v živých organismech. (Pozn. překl.)

15. Sungit je stará polyminerální uhlíková hornina s léčivými vlastnostmi. (Pozn. překl.)

16. Aminokyselina je v chemii obecně jakákoliv molekula obsahující karboxylovou (-COOH) a aminovou (-NH) funkční skupinu. V biochemii se většinou tímto termínem rozumějí pouze alfa-aminokyseliny a v ještě užším smyslu v molekulární biologii se tímto pojmem většinou rozumí biogenní alfa-L-aminokyseliny ~ 20 základních stavebních složek všech proteinů.

17. Též glycidy, nepřesně cukry, zastarale a chybně uhlovodany nebo karbohydráty. (Pozn. překl.)

18. Tyto tři kyseliny byly dříve považovány za vitamín F: myslelo se, že tělo si je nedovede syntetizovat. Dnes se pokládá za to, že tělo neumí syntetizovat jen kyselinu arachidonovou a musí ji přijímat v potravě. Jejich nepostradatelnost je však v poslední době otázkou sporu, je možné zaslechnout, že tělo je schopno si poradit i bez nich.

19. Vitamín P je ve skutečnosti skupinou látek souhrnně označovaných jako flavonoidy. (Pozn. překl.)

20. Vitamin A existuje ve dvou přirozených formách - vitamin A1 (retinol) a vitamin A2 (3-dehydroretinol) - pozn. překl.

21. Lipidy - organické látky odvozené od vyšších mastných kyselin. (Pozn. překl.)

22. Hemoragie - výstup krve z cév mimo krevní řečiště. (Pozn. překl.)

23. Podle jiných zdrojů by na každých 0,5 gramu vitamínu C by mělo být přidáváno 50–100 mg přírodních extraktů rutinu, hesperidinu nebo plané růže, které obsahují silné dávky bioflavonoidů (Pozn. překl.)

24. Vitamin A je obsažen především v živočišné stravě. Když hovoříme o nedostatku vitamínu A, máme na mysli beta-karoten, protože lidský organismus si z karotenu dokáže vytvořit vitamin A. (Pozn. aut.)

25. Scboroická dermatitida je chronické onemocnění postihující kůži v oblastech s větším počtem mazových žláz a případně také v kožních záhybech. (Pozn. překl.)

26. Trofika - funkce nervových vláken regulující výživu a přeměnu látek tkání. (Pozn. překl.)

27. Více o detoxikaci lymfy a očistě organismu obecně najdete v dalších knihách Gennadije Malachova: *Léčivá detoxikace hladem - praktická část*, kterou vydala Eugenika v roce 2007, a *Totální detoxikace*, vydala rovněž Eugenika v roce 2007. (Pozn. red.)

28. Přítomnost šťavelanů v moči. (Pozn. překl.)

29. O učení věhlasného přírodního lékaře Paula Bragga vydalo nakladatelství Eugenika v roce 2006 knihu *Jak se dožít 120 let podle systému Paula Bragga*. (Pozn. red.)

30. Miso - fermentovaná vyzrálá pasta ze sójových bobů, rýže, pšeničné nebo ječné mouky. (Pozn. překl.)

31. Recept na přípravu přírodní lehké vody (jako roztáté vody) najdete v knize Gennadije Malachova *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí*, kterou vydala Eugenika v roce 2007. Více o roztáté a lehké vodě se dočtete i v knize *Léčivá detoxikace hladem – praktická část*. (Pozn. překl.)

32. Více o biorytmech se dozvíte v dalších knihách Gennadije Malachova, které vydalo nakladatelství Eugenika: *Urinoterapie a biorytmologie* v roce 2006 a *Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí* v roce 2007. (Pozn. red.)

33. Jerlín japonský patří v čínském lékařství k nejvýznamnějším léčivým rostlinám s mnoha hojivými účinky. (Pozn. překl.)

34. Jiné zdroje uvádějí čtyři až dvanáct procent. (Pozn. překl.)

35. Nová tkáň složená z cév a vaziva, která se tvoří nejčastěji při procesech hojení. (Pozn. překl.)

36. V severním Pákistánu. (Pozn. překl.)

37. Šedok – podle kapitána Shaddocka, který zavedl jeho pěstování v sedmáctém století v Indii. (Pozn. překl.)

38. Klasická okroška se dělá z kvasu a může být se zeleninou, s masem nebo s rybami. (Pozn. překl.)