



ZAJTRA BUDEME
OPĚT ZDRAVÍ

LADISLAV LENCZ

„ĎAKUJEM za zdravie svojich chorľavých detí,
za desiatky ľudí, ktorým táto kniha už
v rukopisnej forme pomohla nájsť zdravie.
Taktiež nie v poslednom rade za to, že strava nás
stojí o tretinu menej ako pri bežnom stravovaní,“
hovorí o svojej práci autor.

Táto stručná praktická príručka poskytuje
nevyhnutné teoretické minimum o výžive,
dlhoročné praxou overené recepty a jedálne lístky.
Čerpá z veľkých výživových tradícií
a alternatívnych škôl výživy, ale poznatky pritom
podrobujú súčasnej vede. Vyhýba sa extrémom, je
to stravovanie pre „normálnych“ ľudí. Táto kniha
prináša aj prekvapujúce pohľady
na duchovné, etické, zdravotné, ekonomické
a ekologické súvislosti výživy.

ISBN 80-7114-051-1

ISBN 80-7114-051-1

OBSAH

Pre čitateľa, ktorý nemá čas	7	
1. PÄŤ VEĽKÝCH OBJAVOV VO VÝŽIVE		16
1.1 Každodenné jedlo môže byť účinným liekom..		16
1.2 „Zlepšovací návrh“ profesora Petra	19	
Optimálna výživa pre tvorivých ľudí	22	
Ako vyžiť z našich príjmov	26	
Základom zdravia je psychika	28	
2. ABECEDA ZDRAVEJ VÝŽIVY		37
Správny výber potravín	37	
Správne používanie potravín	53	
Ako začať	65	
3. RECEPTY	68	
Zeleninové jedlá	68	
Obilné jedlá	77	
Jedlá s prevahou bielkovín	84	
Zdravé maškrty	88	
4. VZORY JEDÁLNYCH LÍSTKOV		94
Príloha: Základné procedúry vodoliečby podľa Kneippa		101
Použitá literatúra	111	

*Pre čitateľa, ktorý nemá čas
„Každý myslíaci človek sa má zoznámiť so zákonitosťami
zdravého spôsobu života. Od nás závisí, či sme zdraví alebo chorí.“
(Gándhí)*

Táto knižka má svoje dejiny. V istom zmysle je autobiografická: opisuje zásady a postupy, vďaka ktorým sa podarilo vyriešiť vážne zdravotné problémy v mojej rodine. Vznikla zo skromných poznámok, ktoré som napísal pre svojich priateľov. Je mojím poďakovaním za to, že štyri roky po odchode do (veľmi aktívneho) dôchodku som ešte nebol v ordinácii obvodného lekára. Je napísaná z vďačnosti a s láskou ku všetkým známym a neznámym priateľom.

Východiskom knižky sú veľké objavy v oblasti výživy, potvrdzujúce novými poznatkami časť dávnej praxe. Návrat k nej môže znamenať revolúciu v kvalite nášho života. Čo sa týka praktických záverov, v podstate ide o návrat k múdrosti vekov a k praxi veľkých lekárov a liečiteľov, počnúc Hippokratom a končiac, povedzme, Sebastianom Kneippom. Tieto objavy odporúčajú okrem iného rozumnú redukciu bielkovín a tukov živočíšneho pôvodu a zvýšenie podielu obilnín a zeleniny v našej výžive. Ak v tomto zmysle zmeníme naše stravovacie návyky.,

– naše každodenné jedlo sa môže stať liekom, ktorý pomáha udržať si alebo znovu získať zdravie a predchádzať obávaným civilizačným chorobám (kap. 1.1)

– ušetríme asi milión hektárov ornej pôdy (kap. 1.2)

pozitívne ovplyvníme našu schopnosť tvorivej koncentrácie, pretože je to optimálny spôsob výživy pre duševne pracujúcich a tvorivých ľudí (kap. 1.3)

budeme jesť lacnejšie bez zníženia chuťovej a biologickej kvality jedál (kap. 1.4)

– ľahšie pochopíme najdôležitejšie tajomstvo zdravého plnohodnotného života, že základom zdravia je psychika (kap. 1.5).

Tento posledný objav má zo zdravotného hľadiska kľúčový význam. Zdravá výživa je dôležitou, nie však jedinou podmienkou zdravia. Najdôležitejším faktorom zachovania alebo

znovunadobudnutia zdravia je psychika. Závist', zlosť, hnev a beznádej narúšajú hormonálnu reguláciu a zdravú funkciu imunitného systému. Láskyplné myšlienky a skutky udržujú naše zdravie a pomáhajú nám znovu ho získať, ak sme chorí. Skúsenosť aj veda zhromaždili veľa faktov, ktoré svedčia o tom, že najlepším liekom je dobré srdce.

V súčasnosti zdravá výživa má vysoký kurz. Táto tendencia má pozitívne aj negatívne účinky: pozitívne preto lebo je podmienkou ozdravenia našej výživy; negatívne zasa preto, lebo sa množia problematické návody na „zdravú“ výživu sľubujúce zdravie, šťastie a vyriešenie všetkých problémov sveta, ak sa budeme podľa nich riadiť.

Trend sústredovania sa na zdravú výživu s obľubou využívajú a zneužívajú aj rozličné sekty: propagácia vegetariánskej výživy je často iba prostriedkom na získanie kontaktov a šírenie problematických ideí. To je ďalší dôvod na to, aby sme o otázkach výživy hovorili triezvo a pravdivo.

Knižka, ktorú ste si vzali do rúk, nezostáva pri teórii, ale v 2. časti prináša stručné a v praxi overené konkrétne návody.

V3. časti nájdete základné recepty. Sústredili sme sa na jedlá zo zeleniny, obilnín, bielkovinových potravín rastlinného pôvodu, ako aj na „zdravé maškrtky“ bez cukru. Takmer úplne chýbajú recepty mäsitých jedál. Nechcem z vás urobiť vegetariánov, iba si myslím, že uvariť hovädzie alebo upiecť kurča viete aj bezo mňa. Súčasné vedecké poznatky nedokazujú ani nevyhnutnosť konzumovať mäso, ani nevyhnutnosť úplne ho vylúčiť. Sú však vážne dôvody na to, aby sme ho výrazne obmedzili.

K receptom som pripojil niekoľko vzorov jedálnych lístkov, ktoré predstavujú tri stupne zdravej výživy od obmedzenia mäsa a vajec (č. 1,2) až po vegetariánsku stravu (č. 3).

Pamätali sme aj na tých, ktorí by chceli robiť redukčnú alebo očistnú kúru (č. 4). Pomerne veľa ľudí má problémy s nadváhou. Neodporúčame jednorázové radikálne kúry, lebo po prechode na normálnu stravu obyčajne rýchlo priberieme, čo sme zhodili. Trvalé riešenie prináša len spôsob stravovania, ktorý môžeme trvale dodržiavať. Dodržiavanie zásad tejto knižky môže byť takýmto

trvalým výživovým režimom. Nový spôsob stravovania môžeme začať kúrou podľa jedálneho lístku č. 4.

Ako prílohu uvádzame opis základných procedúr vodoliečby podľa Kneippa. Z vlastných skúseností môžem potvrdiť, že sa dá veľa urobiť aj pre stimuláciu krvného obehu a neurovegetatívneho systému. Jedným z najúčinnějších a pritom nenáročných systémov je preventívna vodoliečba. Je jednoduchá a zaberie len niekoľko minút týždenne alebo denne.

Rád by som pripomenul ešte takú samozrejmu podmienku pre zdravý spôsob života, ako je dostatok spánku, denne trocha pohybu na čerstvom vzduchu a správne dýchanie.

Možno nemáte čas ani chuť čítať desiatky strán, zháňať zvláštne druhy potravín alebo sa učiť nové techniky varenia. V tom prípade začnite jedálnym lístkom č. 1. Obsahuje len bežné jedlá (aj mäsité), pritom je v súlade s vedecky podloženými odporúčaniami.

Možno nemáte čas alebo chuť prečítať si ani celú túto knižku. Potom odporúčam prečítať si aspoň malú zbierku skúseností v nej. Naučil som sa veriť viac skúsenosti ako teóriám, viac svojím očiam a ušiam ako názorom vedeckých autorít. Preto všetko, s čím sa chcem s vami podeliť, je praktická skúsenosť. Začnem teda vlastnou skúsenosťou a pripojím k nej niekoľko ďalších.

Je tomu práve 14 rokov, čo sme na radu istého bylinkára s celou rodinou prešli na vegetariánsku stranu. Účinok nás priam šokoval. Predtým naše tri deti rok čo rok chorľaveli od decembra až do mája. Po celé toto obdobie sa s malými prestávkami striedali priedušky, angíny a podobné choroby. Jedno prestalo, druhé sa začalo. Po prechode na vegetariánsku stravu päť rokov nikto nemal ani poriadnu nádchu. V posledných rokoch sa v rodine vyskytne občas chrípka, ale s miernym priebehom a často je za 48 hodín po chorobe. Po čase sme náš stravovací režim zmiernili, občas (maximálne raz za mesiac) jeme mäso, väčšinou jahňacinu alebo rybu. Nezaregistrovali sme, že by zmiernenie diéty malo negatívne následky.

Na jednom pracovisku päť mladých vedeckých pracovníkov sa dohodlo, že nebudú chodiť do závodnej jedálne, ale budú si variť sami. Jeden z nich nosil z domu uvarenú obilnú kašu, a to každý deň

iný druh (pšenica, raž, proso, pohánka, ryža). Ostatní sa striedali, každý deň niekto uvaril v čajovej kuchynke nejakú zeleninu. Výsledky prekonalí všetky očakávania. Jeden z nich roky trpel na chronickú zápchu, pri tejto strave zmizli všetky ťažkosti. Druhý býval každý rok niekoľko mesiacov práceneschopný pre chronický zápal čelných dutín. Lieky nepomáhali, pokusy o otuženie stav ešte zhoršili, po zavedení obilno-zeleninových obedov bolestivé zápaly ustúpili.

Pred niekoľkými rokmi ma požiadali, aby som do ročenky „Čítanie o zdravej výžive“ napísal o vegetariánskej strave. Prvý článok, ladený všeobecne, vyšiel v čísle na rok 1985. Pre ďalší ročník som požiadal niekoľko bývalých pacientov, aby mi napísali svoje skúsenosti. Uverejnil som ich v článku „Surová strava a civilizračné choroby“

v ďalšom čísle ročenky. Skúsenosti sa týkali nádorových a srdcovocievnych ochorení.

Pani L. píše: „Na jar 1980 som zistila na krku drobné uzliny, ktoré ma trochu svrbeli. Uzliny postupne rástli... Neskôr som sa začala veľmi potiť a bola som nevládna. V júli 1981 som si dala vybrať z krku dve uzliny, ktoré poslali do laboratória. Výsledok: Hodgkinsova choroba –nádor lymfatických uzlín. Lekárka mi nasadila 23 ožiarov. Veľmi som zoslabla, schudla som o 20 kg, aj krvný obraz sa mi veľmi zhoršil. Uzliny nezmizli. Poslali ma z nemocnice domov, aby som sa trochu pozviechala. Už v nemocnici som začala konzumovať surovú stravu (nosil mi ju môj syn denne) a doma som bola potom len na surovej strave. Na kontrole po troch týždňoch zistili, že na krku mám už len malé uzlinky a v hrudníku nijaké. Napriek tomu ma chceli ešte ďalej ožarovať, no ja som ďalšiu liečbu odmietla. Doma som si dobre oddýchla a veľmi rýchlo som sa zotavovala. Na surovej strave som bola celý rok. Po roku som začala jesť aj niečo varené, no len málo a mäso som úplne vylúčila zo stravy. Veľmi rýchlo som si na surovú stravu zvykla a aj teraz, keď je dostatok ovocia a zeleniny, radšej jem naďalej surovú stravu, hoci by som sa mohla stravovať normálne. Niekedy si však uvarím pšeničnú alebo kukuričnú kašu. Radila by som každému začať včas, nedať sa

odradiť (lebo krízy vždy nastanú) a dôverovať, že Pán Boh pomôže. Môj prípad môžete spokojne opísať, budem veľmi rada, ak niekomu pomôže.“

Priznávam sa, že som vtedy slová „Pán Boh pomôže“ musel nahradiť tromi bodkami.

Pani K. mala rakovinu maternice s krvácaním a veľkým úbytkom hmotnosti. Pán farár jej poradil, aby sa dala na surovú stravu – medzi kňazmi odjakživa bolo veľa bylinkárov a liečiteľov. Na surovej strave žila rok, operovať sa nedala. Hoci od jej ochorenia do napísania listu uplynulo vyše 20 rokov, príznaky rakoviny sa viac neobjavili. Je zaujímavé, že krvácanie prestalo krátko po tom, ako prešla na surovú stravu a súčasne sa pacientke výrazne uľavilo. „... Cítila sa slabá, ale nič ju nebolelo... Aj z psychickej stránky sa cítila ako znovuzrodená. Hovorí, že v tom ťažkom čase celkom omladla,“ zachycuje rozprávanie vtedy vyše 70-ročnej pani K. jej syn.

U pani M. r. 1969 diagnostikovali myóm maternice veľkosti mužskej päste. Uprosila gynekológa, aby ešte počkal s operáciou, a dala sa na surovú stravu. Hoci s diétou začala koncom zimy, keď nebola nijaká čerstvá zelenina, po piatich mesiacoch myóm úplne zmizol.

Manžel pani M. roku 1975 si pomocou surovej stravy vyliečil následky sústavného užívania liekov (resorpin, teraz sa už od jeho užívania ustupuje), konkrétne ťažké stavy depresie s chronickou nespavosťou a vysoký tlak. Krvný tlak mu v priebehu kúry klesol z 24/14 kPa na normálne hodnoty. Manželia M. žijú teraz na bežnej strave, vylúčili iba ťažké jedlá, ako bravčové a údené, avšak kúru so surovou stravou každodenne koncom leta opakujú v trvaní 4-6 týždňov.

K týmto skúsenostiam treba pripojiť niekoľko poznámok.

Ťažko dokázať, čo bolo v týchto prípadoch príčinou uzdravenia. Je pravdepodobné, a seriózne výskumy to potvrdili (pozri kap. 1,5), že veľmi dôležitým faktorom je psychika. Podľa mojich pozorovaní

sa však väčšina spontánnych regresíí nádorov vyskytuje u pacientov, ktorí prešli na vegetariánsku stravu. Podobných prípadov je veľa. Filmári na Kolibe krútili celovečernú dokumentáciu „O rakovine a nádeji“, v ktorej bývali pacienti, ktorí svoje uzdravenie z nádorových chorôb pripisujú vegetariánskej alebo surovej strave, rozprávajú svoje skúsenosti. Predpokladám, že sa v najbližších mesiacoch (píšeme október 1991) tento film objaví v našich kinách.

Okolnosť, že niektorí z pacientov odmietli operáciu, uvádzam kvôli úplnosti, necítim sa však kompetentný rozhodovať o tom, či nejaký liečebný zásah je potrebný alebo nie.

Po týchto vážnych problémoch ešte jedna skúsenosť ľahšieho žánru. S istou skupinou ľudí som sa častejšie stretával na seminároch. Kritickým bodom bývali poobedňajšie hodiny, keď na prednáškach veľká časť ľudí driemala. Preto som raz urobil malý experiment. Ponúkol som, že pokusne uvarím vegetariánsky obed. Návrh bol bohatý a pripravil som zeleninové rizoto z ryže NATURAL so strúhaným syrom. Účastníci boli prekvapení, že po obede sa nedostavila pravidelná malátnosť a cez náročný poobedňajší program boli čulí a svieži.

Ktosi povedal, že ľudia sa začnú racionálne správať až po vyčerpaní všetkých ostatných možností. Zdá sa, že v súčasnosti sú iracionálne formy správania už takmer vyčerpané. Napriek tomu, že sa násilná dohra jednej z najkrvavejších epoch dejín ešte neskončila, všade na svete začínajú klíčiť semienka dobroty a rozumného počínania. U nás sa konzumná vášeň ešte len rozvíja, ale na Západe už vzniká nový ideál šťastia. Húfy mladých ľudí odmietajú konzum, obchádzajú do rozvojových krajín pracovať a pomáhať prakticky za byt a za stravu. Hrdinami našej doby nie sú dobyvatelia, ale (pravda, popri popových a rockových spevákoch) Albert Schweitzer, Mahátma Gándhí a Matka Tereza. Pred rokom v Bratislave a aj v iných mestách vystúpila medzinárodná skupina GEN ROSSO so zvláštnym programom, zostaveným zo spevu, tancov a pantomímy. Nešlo o bežnú zábavnú produkciu, ale o program vyjadrený kľúčovou piesňou pro gramu: VERÍM V INÉ ĽUDSTVO, V INÝ SVET, svet obnovený vzájomným porozumením a láskou medzi

ľudmi a národmi; svet, v ktorom ľudia žijú ako veľká rodina. „V takéto ľudstvo verím,“ končí sa pieseň.

Tomuto posolstvu možno veriť, možno o ňom aj pochybovať. Isté je, že GEN ROSSO to myslí veľmi vážne, na túto vieru vsadili celý život, so svojim programom pochodili tri svetadiely. Isté je aj to (ako to ukážeme v kapitole 1.5), že človek nie je „geneticky programovaný“ na to, aby sa oddával zlosti, závidosti a nevraživosti, že jeho telesné a duševné systémy uspokojivo pracujú len za predpokladu, ak jeho myseľ a srdce naplňajú pokoj a dobroprajnosť.

GEN ROSSO a mnoho mladých ľudí na Západe aj na Východe chce teda svet premeniť láskou. Dovoľte, aby som k tejto veľkej vízii sveta pripojil svoju malú víziu. Nestačí žiť v súlade s ľuďmi, treba žiť aj v súlade s prírodou, predovšetkým s tou časťou prírody, ktorou sme my sami, presnejšie: naše telo. Naš organizmus nie je vhodný nato, aby sme konzumovali kvantá chemikálií, mäsa a živočíšnych tukov. Verím, že sa ľudstvo „po vyčerpaní všetkých ostatných možností“ začne stravovať rozumne. Svedčí o tom rastúca popularita prirodzenej výživy, obilie a sójové produkty v našich obchodoch. Ľudia obnovení rozumnou životosprávu a láskou, zreformujú aj zdravotníctvo. Funkcia lekára sa zmení: nebude viac druhom hasiča, ktorý zasahuje, keď je už zle, ale bude sa starať, aby ľudia neochoreli. Lekári a liečitelia v starom Oriente sa nehodnotili podľa toho, koľko chorých uzdravili, ale koľko zdravých udržali v dobrom zdraví. Medicína sa postupne naučí diagnostikovať už predklinické symptómy a zasiahne, keď človek ešte nie je chorý, ale jeho telesné funkcie sa už vychýlili z normy.

Verím, že ľudstvo po toľkých chorobách a kataklizmách, „po vyčerpaní všetkých ostatných možností“ začne si počínať rozumne – vo vzťahu k ostatným civilizáciám, vo vzťahu k vlastnej životospráve i k pravde.

Verím, že zajtra z nás budú iní ľudia, láskavejší a rozumnejší.

Verím, že zajtra budeme opäť zdraví.

Ale začať musíme už dnes.

1. PÄŤ VEĽKÝCH OBJAVOV VO VÝŽIVE

1.1 Prvý objav: Každodenné jedlo môže byť účinným liekom

Každý štvrtý obyvateľ našej vlasti zomiera na rakovinu a každý druhý na srdcovocievne choroby, napríklad na infarkt.

Chorobám je lepšie predchádzať ako ich liečiť. Táto zásada platí pre každú chorobu, ale pre tieto civilizačné choroby platí dvojnásobne. Liečebné zásahy pri rakovine v podstate len odstránia choré bunky a spomalia nádorový proces, ale ho úplne nezastavia a jeho príčinu neodstránia. Pri srdcovocievnych chorobách lieky zmierňujú prejavy choroby, predlžujú život pacienta, ale chorobu nevyliečia. To isté môžeme povedať o ostatných civilizačných chorobách, ako sú cukrovka alebo skleróza multiplex.

Príroda je však milosrdná: i keď tieto obávané choroby aj naďalej zahľahuje rúško tajomstva, pomerne veľa vieme o faktoroch, ktoré podmieňujú ich vznik. Pre ochorenie predstavujú zložitý multifaktoriálny proces, to znamená taký, ktorý vzniká súhrou viacerých rizikových faktorov. Tieto faktory dnes už pomerne dobre poznáme, takže s vysokou pravdepodobnosťou vieme predpovedať, ktorí ľudia z určitej skupiny ochorejú na rakovinu a u ktorých je to s veľkou pravdepodobnosťou vylúčené. Takýto pokus urobila napr. skupina vedcov v Heidelbergu pod vedením Dr. R. Grossartha-Maticeka (Biologische Krebsabwehr, 1988). Preskúmali skupinu 2000 ľudí z hľadiska známych rizikových faktorov a na základe výsledkov predpovedali, ktorí onemocnejú na rakovinu a srdcovocievne ochorenia. Po desiatich rokoch zistili, že predpovede sa splnili na 70 %, pri rakovine na 93 %.

Je prekvapujúce, že rizikové faktory v oboch prípadoch sú z veľkej časti totožné. Napríklad nesprávna výživa, fajčenie a nedostatok pohybu predstavuje riziko tak z hľadiska rakoviny, ako aj z hľadiska srdcovocievnych chorôb. Spomenutý heidelberský

výskum naznačuje ďalšiu prekvapujúcu vec: u ľudí žijúcich v trvalej depresii a beznádeji je zvýšené riziko ochorenia na rakovinu: ľudia, ktorí na stresy reagujú hnevom a žijú v takmer ustavičnom rozčúlení, riskujú ochorenie na infarkt a iné srdcovocievne choroby. Zdá sa, akoby psychické faktory rozhodovali o tom, či konkrétny človek s nesprávnou životosprávou ochorie na rakovinu alebo dostane infarkt.

Jeden z najdôležitejších rizikových faktorov je nesprávna výživa, najmä nadmerný konzum tukov a bielkovín a nedostatok biologicky hodnotných živín, ktoré sa nachádzajú najmä v zelenine, ovocí a celozrnných obilninách. Japonskí vedci (Hirayana, 1985) sledovali 16 rokov skupinu asi 250 000 mužov a žien. Výskyt rakoviny bol 2,5--krát menší v skupine, ktorá denne konzumovala zeleninu, ale nekonzumovala denne mäso, liehoviny a cigarety. Naopak, 2,5-krát vyšší bol výskyt rakoviny v skupine, ktorá sa správala práve opačne (denný konzum mäsa, liehovín, fajčenie, nízke, nie každodenné konzumovanie „zeleniny“).

Potrebné výskumy existujú aj na Západe, napriek tomu dosiaľ najrozsiahlejší a najdôkladnejší výskum sa uskutočnil v Číne (posolstvo z rastlinnej ríše, 1991). Je paradoxom, že starobylé východné civilizácie so svojimi výživovými tradíciami sa pre vzdelaný Západ stávajú učiteľmi zdravia. Nemyslím na makrobiotiku, ale na vlni publikované výsledky Čínskeho ústavu pre výživu. Stovky spolupracovníkov dr. Ch. Junšihu do najmenších detailov analyzovali stravovacie návyky rozsiahlej populácie a hľadali súvislosti najmä medzi spôsobom výživy a výskytom srdcovocievnych a nádorových chorôb.

Najdôležitejšie závery veľkolepej štúdie možno zhrnúť do niekoľkých bodov.

1. Je dobre známe, že obezita ako dôsledok nadmernej výživy znamená zdravotné riziko. Čínska štúdia však ukázala, že príčinou obezity a zvýšeného výskytu, nádorových a srdcovocievnych chorôb nie je len absolútne množstvo prijatej energie, ale v prvom rade nevhodné zloženie stravy. Číňania prijímajú asi o 20 % viac energie ako Američania, napriek tomu je však obéznejších Američanov o jednu štvrtinu viac a majú podstatne vyšší výskyt spomenutých chorôb ako Číňania. Pravda, Číňania majú aj viac fyzickej námahy.

Je príznačné, že Číňania s najvyšším príjmom bielkovín trpia civilizačnými chorobami práve tak ako Američania.

Konkrétne Američania, konzumujú trikrát viac tukov, o tretinu viac bielkovín ako Číňania. Naopak Číňania, konzumujú dvakrát toľko sacharidov ako Američania, väčšinou vo forme obilnín (hlavne ryže).

Nadmerná výživa Američanov (platí to aj o nás) podporuje rýchly rast v detskom veku, ale u dievčat spôsobuje o niekoľko rokov skorší nástup menštruácie a zvyšuje riziko rakoviny pohlavných orgánov a prsníkov.

Súčasnú americkú (a česko-slovenskú) odporúčanie znížiť príjem tukov na 30 % energetického príjmu nestačí na odstránenie rizika infarktu a rakoviny. Pre podstatné zníženie rizika treba znížiť podiel tukov vo výžive maximálne na 20 %, optimálne na 10-15 %. Pre porovnanie rakúski lekári tiež odporúčajú 20 %.

Čo sa týka bielkovín, Američania konzumujú 70 % bielkovín živočíšneho pôvodu, Číňania iba 7 %.

4. Čínsky výskum vyvrátil bežný názor, že nízka hladina cholesterolu v krvi súvisí s rakovinou hrubého čreva.

Naopak, potvrdil názor, že nízka hladina cholesterolu chráni tak pred infarktmi a ischemickou chorobou srdca, ako aj pred rakovinou. Čínska štúdia zahŕňala rozličné podnebné pásma (vďaka obrovskej rozlohe Číny) a jej závery spolu s japonskými potvrdili aj európske a americké štúdie. Pokladáme ich za poučné pre nás, hoci pri aplikácii údajov získaných v inom podnebí a u inej rasy treba byť opatrný.

Čo vyplýva z citovaných štúdií? Môžeme povedať, že podstatne znížime riziko ochorenia na rakovinu a srdcovocievne choroby za týchto podmienok:

Znížiť celkový kalorický príjem, najmä však zmeniť zloženie stravy: to znamená, znížiť príjem tukov na 20 %, znížiť príjem bielkovín najmä živočíšneho pôvodu, zvýšiť príjem sacharidov vo forme celozrnných obilnín a denne konzumovať zeleninu a ovocie.

Spôsob výživy, ktorý zodpovedá týmto zásadám, je teda nádejou pre milióny ľudí, že sa vyhnú rakovine, infarktu aj ischemickej chorobe srdca a do vysokého veku si zachovajú telesné sily a zdravie.

Samozrejme, pre spoľahlivejšiu prevenciu treba odstrániť aj ostatné rizikové faktory, ako je nedostatok pohybu, pravidelné konzumovanie alkoholu, depresie, pocit beznádeje, ustavičný hnev a rozčuľovanie.

1.2 Druhý objav: „Zlepšovací návrh“ profesora Petra

Pred niekoľkými rokmi zosnulý prof. Ing. Vladimír Peter, DrSc, bol vedec so svetovým rozhľadom, akých v uplynulej epoche bolo u nás málo. Precestoval kus sveta a publikoval niekoľko výborných kníh, ktoré propagovali progresívne, zväčša americké metódy poľnohospodárskej výroby. Roku 1980 šokoval centrálné orgány tým, že predložil kompetentným hospodárskym a politickým činiteľom „Návrh na zlepšenie výživy obyvateľstva ČSSR a zvýšenie sebestačnosti vo výrobe potravín“. Jednou vetou, navrhol opatrenia, ktoré zvýšia kvalitu výživy a pritom ušetria v celoštátnom meradle milión hektárov ornej pôdy.

Tento návrh by sa mohol zdať utópiou alebo žartom, keby nebol solidne podložený výpočtami. Základom týchto výpočtov je najmä jednoduchý fakt, že na produkciu rovnakého množstva bielkovín živočíšneho pôvodu (hovädzie a bravčové mäso) je potrebná asi 10-krát väčšia plocha ornej pôdy ako na produkciu rovnakého množstva bielkovín rastlinného pôvodu (napr. sóje). Profesor Peter nebol vegetarián a nechcel pripraviť národ o obľúbený bravčový rezeň. Predpokladal iba zníženie spotreby mäsa z 85,6 kg na osobu za rok (údaj z r. 1980) na 60-65 kg, ďalej náhradu týchto na pôdu náročných druhov mäsa hydinou, sójou a bielkovinami z obilnín (obilniny obsahujú asi 10 % bielkovín, pre porovnanie bravčové mäso asi 12 %). Tieto opatrenia, prepočítané na celú republiku, dávajú úsporu približne milión hektárov ročne.

Tým sa úvahy profesora Petra nekončia – jeho materiál obsahuje jednoduchý, ale presvedčivý dôkaz, že navrhovanými opatreniami by kvalita výživy obyvateľstva neutrpela, ale práve naopak, zlepšila by sa – pokiaľ pod kvalitou myslíme zdraviu prospešnú výživu. Porovnal údaje o spotrebe hlavných potravín za rok 1960 a 1980, ako aj úmrtnosť na srdcovocievne ochorenia v tých istých rokoch.

V uvedenom období sa spotreba živočíšnych bielkovín zvýšila o 50 až 100 %. Spotreba mäsa stúpla z 56,8 kg na 85,6 kg, mlieka zo 173 litrov na 288, vajec zo 179 na 316 kusov ročne. Spotreba alkoholu a liehových nápojov, prepočítaná na čistý lieh, stúpla z 5,5 na 9,6 litrov! Za rovnaké obdobie klesla spotreba zeleniny z 87,3 kg na 65,6 kg, mierne klesla aj spotreba obilnín.

Ako sa vyvinula úmrtnosť na srdcovocievne ochorenia? Podľa Štatistickej ročenky z r. 1984 úmrtnosť na srdcovocievne choroby sa zdvojnásobila, to znamená, že stúpla z 306 y r. 1960 na 626 v r. 1980. Všetky údaje sa týkajú celej ČSSR, relatívne zvýšenie na Slovensku bolo ešte dramatickejšie, a to z 230 na 505. Už vtedy, pred desiatimi rokmi, mohol napísať profesor Peter, že o súvislosti týchto dvoch tendencií vo vedeckom svete nikto nepochybuje. Ďalej uvádza dôkazy o tom, že tieto vysoké spotreby tukov a bielkovín síce zhruba odpovedajú vtedajšiemu „bielkovinovému programu“ našich výživárov, ale sú o 70-110 % vyššie ako odporúčanie USA.

Ale vráťme sa k vlastnej téme kapitoly. Tieto fakty boli známe vo vyspelých krajinách už pred niekoľkými desaťročiami a prezieraví vedci aj politici ich vedeli v prospech svojho národa využiť. Nesmierne zaujímavý príklad poskytuje v tomto ohľade Dánsko (Pízl, 1991).

Ak sa pohovárime s občanmi z Dánska alebo iných severských krajín, budeme prekvapení skutočnosťou, že pomerne vysoké percento obyvateľstva sa stravuje spôsobom, ktorý odporúčame my (celozrnné obilniny a chlieb, veľa zeleniny a ovocia, obmedzenie alebo úplné vylúčenie mäsa). Táto skutočnosť má svoju históriu. V čase prvej svetovej vojny bolo Dánsko pod totálnou blokádou dovozu, teda aj dovozu potravín. Krajine odkázanej na dovoz potravín hrozil hlad. Vláda poverila lekára Hindhedeho, aby našiel reálne opatrenia na zabezpečenie výživy obyvateľstva. Hindhede vyrátal, že väčšina obilia a zemiakov, ktoré sa v krajine vyprodukujú, sa spotrebuje na výkrm ošípaných, na výrobu piva a pálenie liehu. Ak sa tieto zdroje potravín uvoľnia na ľudskú spotrebu, vyrieši sa aj problém výživy obyvateľstva. Preto siahol po drastických opatreniach: dal zabiť 80 % ošípaných, prikázal piecť len celozrnný chlieb, obmedzil výrobu piva, zakázal páliť lieh z obilia a zemiakov.

Po týchto opatreniach sa radikálne znížila spotreba mäsa. Spotreba mlieka sa podstatne nezmenila, pretože predtým veľa mlieka spotrebovali ošípané. Dánsko sa tak stalo nielen sebestačné v produkcii potravín, ale ich mohlo dokonca vyvážať do okolitých krajín.

Týmto sa však dánsky príbeh nekončí. Dánsko nielenže nehladovalo, ale už v prvom roku po zavedení reformy výživy poklesla úmrtnosť o 17 % a v ďalších rokoch napriek epidémii španielskej chrípky ešte o niekoľko percent klesla (Pižl, 1991; osobná informácia pána A. N.) Úspech tejto reformy ovplyvnil aj okolité krajiny.

V našich podmienkach zníženie spotreby živočíšnych tukov a bielkovín by umožnilo napríklad pestovať obilniny a zeleninu s obmedzením množstva nežiadúcich umelých hnojív, zeleninu bez nadmerného obsahu dusičnanov, zvýšiť sebestačnosť v zásobovaní potravinami a rozšírenie vývozu potravín. Keďže rovnaká plocha pôdy pri obmedzení potravín živočíšneho pôvodu uživí viac ľudí. V celosvetovom meradle by to bolo významným príspevkom k riešeniu problému hladu. Prechod ľudstva na správnejší spôsob výživy bude nielen zdraviu prospešný, ale uľahčí záchranu miliónov ľudí, ktorí na celom svete zomierajú od hladu alebo trpia podvýživou.

1.3 Tretí objav: Optimálna výživa pre tvorivých ľudí

Ešte v období socializmu sme s malou skupinou priateľov z času na čas usporadúvali súkromné, „ilegálne“ semináre, na ktorých sme študovali rozličné sociálne a duchovné problémy spoločnosti. Aby sme dobre využili čas, prednášali a diskutovali sme s menšími prestávkami po celý deň. Kritickú dobu tvorili hodiny po obede, keď sa väčšina zmocnila sladká únava, niektorí si len tak posediačky zdriemli. Vtedy som už všeličo vedel o zdravej výžive, preto som raz vzal na starosť varenie a urobil som malý experiment. Namiesto obligátneho guláša plávajúceho v masti, pripravil som zeleninové rizoto so strúhaným syrom. Okrem jedného člena, ktorý dal prednosť vlastným zásobám salámy, všetci zjedli rizoto s chuťou. Účinok bol prekvapujúci: nijaké driemoty, po malej poobedňajšej prestávke

sviežo a s elánom sa debatovalo celé odpoľudnie. Od toho času moje zeleninové rizoto (s hráškom, koreňovou a inou zeleninou a šalátom podľa sezóny) stalo sa štandardom našich stretnutí.

Súvislosť medzi zložením stravy a schopnosťou sústrediť sa a tvorivo pracovať je známa tak dávno ako existuje ľudská kultúra. Pôsty, zriekanie sa mäsa alebo jeho obmedzovanie u askétov starovekých kultúr aj u stredovekých mníchov boli motivované i na akomsi otužovaním vôle, ale aj úsilím vytvoriť optimálne dispozície pre duševnú prácu. Veď kňazi a mnísi boli zároveň učencami a tvorivými umelcami starších epoch. Jednoducho si všimli, že po ľahkom obilnom jedle sa vedia lepšie sústrediť, rozjímanie sa darí lepšie a myšlienky idú plynulejšie ako po poriadnej dávke mäsa. V starobylom náboženskom texte sa chváli pôst, ktorý „pozdvihuje myseľ, obdarúva nás čnosťami a bohatou duchovnou odmenou!“. Pozorovaniu mníchov neušiel ani rozdiel medzi rybacím mäsom a mäsom teplokrvných zvierat. Rybu považovali za pôstne jedlo – v istom zmysle to potvrdzujú súčasné poznatky o zložení rybacích tukov, bohatých na zdraviu priaznivé polynenasýtené masné kyseliny (kyselina eikosapentaenová).

Najdôkladnejšie preskúmali túto otázku indickí jogíni. Súčasná západná veda o výžive sa zaoberá otázkou, ktoré potraviny sú škodlivé, ktoré potraviny a v akom množstve sú pre zdravie prospešné. Joga vo svojom pozorovaní ide oveľa ďalej a pýta sa: Ako pôsobia rozličné druhy potravín na náš organizmus a našu psychiku? Aká výživa je vhodná pre rozličné spôsoby života?

Joga delí potraviny podľa tohto špecifického vplyvu na organizmus na tri skupiny. Do prvej skupiny patria potraviny, ktoré síce organizmus zužitkuje, ale pôsobia ťaživo, otupujúco, robia človeka ťarbavým. Ak v strave prevažujú, môžu časom viesť k chorobe. Sú to prevažne potraviny, ktoré dlho stáli (napr. zelenina po prezimovaní), údené, konzervované, továrenský vyrábané, znovu zohrievané potraviny, zvyšky z predchádzajúcich dní a pod. Joga ich nazýva tamasické.

Ďalšiu skupinu tvoria čerstvé potraviny, ktoré pôsobia dráždivo, stimulačne, urýchľujú reakcie, podporujú výbušnosť a pohotovosť. Sem patrí napríklad čerstvé mäso a niektoré druhy rastlín (cesnak).

Joga ich nazýva radžasické. Tieto potraviny sú vhodné pre ľudí, ktorí musia rýchlo a energicky reagovať, potrebujú pribojnosť a bojovnosť. Je to potrava pre lovcov, bojovníkov, politikov, športovcov a vládcov. Výbušnosť a prebytok energie, ktorú dodávajú, nepodporuje pokojnú sústredenosť, preto táto strava nie je vhodná pre ľudí pracujúcich duševne.

Posledná skupina potravín dodáva telu ľahkosť, vytrvalosť, odolnosť, vyváženú energiu, ustálenú váhu a sústredenosť. K týmto tzv. satvickým potravinám patria:

- celé obilné zrná, napr. pšenica a ryža, a čerstvo zomletá múka zelenina, napr. uhorky a redkvička
strukoviny
- čerstvo nadojené mlieko, čerstvé alebo pretopené maslo (tzv. ghí)

Jedlá musia byť čerstvo pripravené, napr. obilné posúchy (čapáti); je zaujímavé, že joga neodporúča surovú stravu.

Satvická strava je vhodná tak pre telesnú, ako aj duševnú prácu, s tým rozdielom, že pri telesnej práci sa odporúča viac strukovín a pri duševnej práci menej strukovín a viac zeleniny pri nezmenenom množstve obilnín.

Starodávne učenie jogy o výžive je zaujímavým dokladom toho, že aj jogíni ako duševní pracovníci staroveku dospeli k poznatku, že určitý spôsob výživy duševnú prácu a tvorivosť podporuje a iné spôsoby výživy ju sťažujú. Môžeme prijať ich odporúčania ako platné? Sú schopní povedať, aká je optimálna výživa pre duševne pracujúceho, tvorivého človeka?

Najlepšou cestou k riešeniu problémov je experiment. Urobme pokus, v prvý deň sa poriadne najedzme, dajme si dobrý kus mäsa, zopár zákuskov a sadnime si k štúdiu alebo písaniu. Ale vyskúšajme aj ľahkú obilninovo-zeleninovú stravu, potom porovnajme náš výkon pri oboch spôsoboch výživy. Aký výsledok môžeme očakávať, to sme naznačili na začiatku tejto kapitoly.

Nie je teda jedno, čo jeme: výživa hlboko ovplyvňuje našu schopnosť sústrediť sa, využitie našich tvorivých schopností, naše šance žiť tvorivým a úspešným životom.

Vráťme sa však k odporúčaniam predchádzajúcich kapitol. S prekvapením zistíme, že je tu istá zhoda: tu i tam sa odporúča viac obilnín a zeleniny, menej živočíšnych tukov a bielkovín. Výživa, ktorá vytvára optimálne podmienky pre duševnú prácu, zároveň predchádza chorobám.

Zdá sa, že človek nie je programovaný na to, aby konzumoval veľké množstvo mäsa a tukov. Naše genetické vybavenie síce umožňuje metabolizovanie tela živočíchov, ináč by človek nemohol prežiť v experimentálnych podmienkach polárnych alebo prímorských oblastí, ale ťažko znáša trvalé predávkovanie mäsa a tukov. Podľa polárnych cestovateľov Eskymáci vo svojich mladých rokoch sú čulí a svieži, ale veľmi skoro, zvyčajne už po tridsiatke, zostarnú, otupejú a stávajú sa sklerotickí. Nesmierne zložitý biologický systém, ktorým je človek, funguje optimálne a dlhodobo bez porúch vtedy, ak mu dodávame prevažne rastlinnú potravu.

Zdá sa, že človek svojimi vrodenými dispozíciami je bližšie k vegetariánom ako k mäsožravcom.

1.4 Štvrtý objav: Ako vyžiť z našich príjmov

V roku 1985 som sa zoznámil s istým ruským baptistom, ktorý bol v Bratislave na návšteve. Porozprával nám zaujímavú príhodu. Stalo sa to v Leningrade, obliehanom Nemcami. V meste bol nedostatok a hlad. Ľudia, ktorí vďaka svojmu zamestnaniu prišli do styku s verejným zásobovaním, boli na tom ešte relatívne dobre. Náš priateľ však pracoval v múzeu, nemal známych v predajniach potravín ani na úradoch. Zdalo sa mu, že v tejto situácii pomôže jedine zázrak – ako veriaci človek sa z celej duše modlil a prosil Boha o pomoc. V ktorýsi deň, keď sa zdalo, že jeho trápenie dosiahlo vrchol, robil poriadok v sklade múzea a naďalej na veľké vrece. Otvoril ho a s prekvapením zistil, že je v ňom proso pre vtákov. Vreca prosa mu pomohlo prežiť obdobie najväčšieho nedostatku bez vážnej ujmy na zdraví.

Náš ruský priateľ porozprával tento príbeh ako dôkaz Božej starostlivosti. Nás zaujíma tento príbeh predovšetkým v súvislosti s otázkou, ako prežiť pri stúpajúcich cenách potravín. Vo všetkých

civilizáciách okrem našej základom výživy boli a sú obilniny. Obilniny tvoria 60 až 80 % energetického príjmu u všetkých starých národov rovnako aj dnes v krajinách tretieho sveta. Obilie obsahuje okolo 80 % polysacharidov, okolo 10 % bielkovín a niekoľko percent biologicky veľmi hodnotných tukov (ovos, ovsené vločky až okolo 6 %). Okrem toho obsahuje cenné minerály a vitamíny. Každé obilné zrno je dokonalá konzerva, ktorá je vo vhodných podmienkach skladovateľná celé roky bez výraznej straty biologickej hodnoty. Obsahuje väčšinu potrebných živín v ľahko stráviteľnej forme. Vďaka týmto vlastnostiam v normálnych časoch je hlavnou zložkou stravy a v ťažkých časoch, v prechodnom období iba s minimálnymi doplnkami umožňuje prežitie.

Ako sme povedali, u nás väčšinu energie prijímame vo forme tuku a mäsa. Aký to má vplyv na náš rodinný rozpočet? Vieme, že na výrobu mäsa potrebujeme mnohonásobne viac ornej pôdy ako na vypestovanie rastlinnej potravy s rovnakým obsahom energie. Pripočítajme k tomu ďalšie okolnosti: na výrobu mäsa potrebujeme viac ľudskej práce, viac energie, zložitejšiu technológiu a drahšie stroje. Tieto skutočnosti sa prirodzene odrážajú aj v cene mäsa. Ak v súčasnosti kilogram pšenice stojí okolo 5 Kčs, cena mäsa je podľa druhu desať až dvadsaťkrát vyššia, pritom 100 g mäsa práve tak ako 100 g obilia znamená približne 1700 kJ (400 kcal). Kilogram sóje stojí len zlomok ceny kvalitného bravčového mäsa a pritom obsahuje asi trikrát toľko kvalitných bielkovín.

Z toho je zrejmé, že zvyšovanie cien potravín oveľa väčšmi postihuje rodiny s vysokou spotrebou mäsa ako vegetariánov či rodiny s nízkou spotrebou mäsa. Zvýšené ceny mlieka a mliečnych výrobkov postihujú síce všetkých, treba však poznamenať, že pre zdravie ich stačí konzumovať v pomerne malom množstve. Nemecká norma odporúča napr. pre dospelých okolo 3 dl mlieka alebo ekvivalent v syroch (asi 30 g), nie liter denne, ako to bývalo u nás. Odporúčané množstvo vajec je 3-4 kusy za týždeň. Okrem toho zdraželi rozličné továrenský vyrábané napolitánky, keksy, cukrovinky, čokoláda, konzervy – tieto nemajú nič spoločné so zdravou výživou, lebo obsahujú umelé sladidlá, farbivá, konzervačné

prostriedky atď. Navyše sú to „prázdne kalórie“ bez biologicky aktívnych látok.

Z tejto stručnej analýzy je jasné, že bez ujmy na zdraví môžeme vynechať alebo značne obmedziť práve najdrahšie potraviny. Nášmu zdraviu to môže jedine osožiť. Tým by sme odstránili nebezpečnú anomáliu našej výživy, pri ktorej väčšina prijatej energie v strave je živočíšneho pôvodu. T. Husák v knihe „Lidstvo pred rozhodnutím“ uvádza zaujímavý fakt. V povojnovom Nemecku, postihnutom nedostatkom potravín, sa za celé roky nevyskytol ani jeden prípad úmrtia na infarkt!

Nechcem propagovať vegetariánstvo – v dohľadnom čase ostane záležitosťou malého percenta ľudí. Zo súčasných vedeckých poznatkov nevyplýva potreba vylúčiť mäso, lež ho obmedziť, ako aj postarať sa o to, aby sme väčšinu energie prijímali vo forme polysacharidov, najmä obilnín.

Pri dnešnej hladine cien sa štvorčlenná rodina s nevelkými príjmami len tak-tak drží nad hladinou. Ďalšie zvýšenie cien, ktoré sa nedá vylúčiť, by ju mohlo existenčne ohroziť. Ozdravenie našej výživy v zmysle vyššie uvedených zásad, môže zachrániť pred zruinovaním nielen naše zdravie, ale aj našu peňaženku.

Bolo by zaujímavé vyrátať náklady na stravu pri bežnom spôsobe výživy a porovnať ich s nákladmi na výživu podľa našich zásad. Ceny sa však stále menia, preto hodnoty vypočítané v čase po vyjdení knižky. Preto navrhujem, aby si čitateľ urobil tento výpočet sám – v rodine, v školskom krúžku varenia, na hodine základov rodinnej výchovy, v klube zdravej výživy. Pre zjednodušenie výpočtu stačí rátať iba základné položky (náklady na bielkoviny, tuky a sacharidy), v ktorých sa bežný spôsob výživy odlišuje od nášho modelu výživy.

1.5 Základom zdravia je psychika

V Slovenskej televízii sme mali možnosť sledovať seriál Mojich sedem zázrakov. Vedci, umelci aj radoví občania hovorili o veciach, ktoré sa im javia v našom reálnom svete najobdivuhodnejšie.

Keby som mal na túto tému hovoriť, určite by som spomenul obdivuhodnú súhru medzi človekom a prírodou, ktorá mu slúži ako potrava. Pred sebou mám prehľadovú schému biologických transformácií, ktoré prebiehajú v bunke. Schéma sleduje postup metabolizmu tukov, sacharidov, bielkovín a iných živín, jednotlivé medziprodukty biochemických premien a zároveň ukazuje aj ostatné látky, ktoré sa na týchto procesoch zúčastňujú. Vyznačuje aj produkty vnútornej sekrécie, pomocou ktorých organizmus reguluje tieto procesy. Odlišnou farbou sú vyznačené transformácie prebiehajúce v jednobunkových organizmoch, vyšších rastlinách a živočíchoch, ako aj cesty regulačných zásahov. Aby schéma nenarástla do nezvládnuteľných rozmerov, zachytáva z dobre známych a opísaných asi dvetisíc enzýmov iba osemsto; skutočný počet enzýmov je niekoľkonásobne vyšší. Napriek tomu, schéma je neporovnateľne zložitejšia, ako schéma reakcií veľmi zložitej chemickej výroby. Má plochu asi jedného metra štvorcového a je pokreslená tak husto, ako dopravná mapa Európy.

Priznám sa, že koľko ráz pozriem na túto schému, toľko-ráz ma fascinuje. Môj údiv rastie, keď si uvedomím, že náročnému biochemickému systému obsiahnutému v každej bunke zodpovedajú rovnako zložité biochemické systémy v bunkách desiatok a stovák kultúrnych rastlín a iných organizmov, ktoré tvoria našu stravu. Všetky tieto tisíce živých organizmov sú navzájom zladené tak, aby si v určitom hierarchickom usporiadaní mohli navzájom slúžiť ako potrava.

Akakoľvek ľubovôľa, akékoľvek šarlatánske alebo násilné zásahy do tohto perfektne vyladeného systému majú za následok najprv funkčné, neskôr pri dlhodobom opakovaní katastrofické následky. O tom nás presvedčili neodborné pokusy zasahovať do tohto systému zvonka, nahradiť prírodné látky syntetickými, „vylepšiť“ prírodu pomocou umelých hnojív, umelých prísad, konzervačných prostriedkov a iných chemikálií. Vyvinuli sme látky, ktoré často nemajú bezprostredné negatívne účinky, ale pri dlhodobom používaní a hromadení škodlivých vplyvov spôsobujú vážne poruchy.

Mladá a neskúsená veda 19. storočia bola presvedčená o svojej neobmedzenej možnosti premieňať svet. Človek 20. storočia zovšeobecnil tento princíp a domnieval sa, že ak dodá telu nejaké bielkoviny, sacharidy a tuky plus prídavné látky, môže robiť so sebou, čo chce. Myslel si, že sa môže prekrmovať mäsom a pochúťkami, že môže upravovať potraviny tak, ako to vyžadujú záujmy obchodu (trvanlivosť, svieža farba a chuť dosiahnutá chemikáliami, denaturované potraviny, ako biela múka a biely cukor). Dramatické rozšírenie civilizačných chorôb nás muselo presvedčiť, že sme sa mýlili.

Jeden z veľkých priekopníkov modernej vedy, lord Francis Bacon, napísal na úsvite novoveku: „Človek môže ovládať prírodu len vtedy, ak rešpektuje jej zákony.“ Akékoľvek pôsobenie na vlastné telo alebo na prírodu musí ísť v smere prírodných zákonov, musí byť v súlade s nimi, v opačnom prípade dochádza k pomalej alebo rýchlej deštrukcii seba aj prírody.

Človek očistený týmito skúsenosťami prežíva kopernikovský obrat: uvedomuje si potrebu pozitívneho prijatia zákonov prírody. Rodí sa nový vzťah úcty, lásky a vďačnosti.

Udivujúca harmónia medzi ľudským organizmom a prírodou vedie k prekvapujúcemu záveru, že príroda je utvorená s ohľadom na človeka. Je prejavom láskyplnej starostlivosti o naše zdravie. Brokolica a cesnak, pšenica a proso, harmanček a materina dúška produkujú desiatky látok potrebných pre náš rast, pre odolnosť nášho tela, pre dobrú funkciu našich nervov, pre podporu nášho imunitného systému, pre výživu nášho mozgu. Narodili sme sa ako členovia svetového spoločenstva živých organizmov, ktoré je solidárne a pripravené postarať sa o naše potreby. Má dostatok látok na utíšenie a povzbudenie, dosť liekov na srdce, pľúca aj žalúdok, dáva nám k dispozícii stavebné látky pre rast tela, sacharidy ako zdroj energie, ochranné látky pre zachovanie nášho zdravia. Poskytuje víno pre potešenie, ľubovník pre posilnenie vyčerpaného tela, materinu dúšku proti zlým myšlienkam a pamajorán pre chvíle, keď na nás dolieha zármutok.

Celé bohatstvo je pre nás. Je to dar, ktorý nás môže urobiť trvalé šťastnými. Musíme však rešpektovať určité pravidlá hry, ktoré nám

nevnucuje niekto zvonku, ale sú zakódované v našich bunkách, sú časťou našej osoby. Ak ich nerešpektujeme, nedostávame sa do rozporu s nejakým hlúpyim zákonodarcom, ale sami so sebou, so zákonom, ktorý je v nás, ale nezávisí od nás; so zákonom, ktorý nás robí tým, čím sme: ľudskou bytosťou.

Túžime po slobode, možno sú naším snom akrobati a kaskadéri, ktorí zdanlivo vzdorujú prirodzeným zákonom, v takmer božskej slobode sa vrhajú strmhlav z vysokých skál, robia saltá na motorke a cvičia na krídlach lietadiel. V skutočnosti akrobat je prvotriedny znalec zákonov mechaniky; len preto ich zdanlivo prekonáva, lebo ich rešpektuje. Rešpektovanie zákonov vlastného tela a prírody je to, čo nám umožňuje fantastické dobrodružstvo, čo nám dáva nevídanú slobodu.

Pokúsme sa stručne formulovať a zovšeobecniť princíp, ktorý sme tu vysvetlili. Objavili sme niečo veľmi dôležité: Naš svet spočíva na demokratických princípoch. Môžeme robiť, čo chceme. Na križovatkách nášho života nestojí vesmírny policajt a nezasahuje do nášho počínania. Na druhej strane my sami a príroda okolo nás nosí v sebe zákon aj sankcie. Ak porušíme pravidlá hry, zakódované v našich génoch, ponesieme následky. Za tieto prehrešky nám nikto nedá blokovú pokutu, ani nás nepredvolá na výsluch. V tejto hre zákonom, policajtom, sudcom aj vykonávateľom rozsudku je naše telo, my sami. Napriek tomu tresty za priestupky sú mimoriadne tvrdé. Vinníci bývajú trestaní doživotne sklerózou, dnou či ischemickou chorobou srdca, podmienene odsúdení na trest smrti infarktóm alebo rakovinou. Ale zákon v nás je aj milosrdný: kým nie je prineskoro, milosť dostane každý, kto sa rozhodne rešpektovať princípy života.

Rozumná výživa nie je jedinou podmienkou zdravia. Na to, či sme zdraví alebo chorí, vplýva veľa okolností, ale rozhodujúcim faktorom je psychika, konkrétne: etické postoje človeka, jeho vzťah k sebe, k ostatným ľuďom, k životu. Túto pravdu poznali už lekári a liečitelia staroveku a k tomuto názoru smeruje aj moderná medicína. Na začiatku storočia sa predpokladalo, že iba malé percento chorôb patrí medzi tzv. psychosomatické choroby, čiže tie, u ktorých

chorobné zmeny v telesnej oblasti (grécky soma=telo) sú zavinené alebo spoluzavinené psychickými faktormi. V súčasnosti nadobúda prevahu poznanie, že chybné postoje a narušená psychika sú dôležitými faktormi pri vzniku väčšiny chorôb. Táto závislosť je vedecky dokázaná a dôkladne preskúmaná napríklad v súvislosti so srdcovocievnyimi chorobami.

Zdravie je teda v prvom rade problém psychický a etický. Presvedčivo to ukázali aj vedecké výskumy storočných ľudí, ktorí i vo vysokom veku žili aktívnym pracovným, spoločenským a manželským životom. Tieto výskumy sa uskutočnili pracovným, spoločenským a manželským životom. Tieto výskumy sa uskutočnili v rôznych častiach sveta a dokázali, že rozhodujúcim faktorom dlhého života nie je abstinencia od alkoholu a nikotínu, spôsob výživy, spartánsky spôsob života, ale vzťah k ľudskému prostrediu. Zdraví storočníci konali užitočnú prácu, boli aktívne zapojení do života rodiny a obce, boli váženými a vyhľadávanými poradcami mladších.

Ďalším dôkazom sú prípady takzvaného spontánneho uzdravenia z nádorových chorôb, ktorý pozná takmer každý lekár z vlastnej praxe. Všetky prípady, s ktorými som sa stretol buď sám, alebo cez literatúru, boli podmienené zmenou postojov voči sebe, životu a ostatným ľuďom. Výstižne to vyjadrila istá pacientka v rakúskej televízii: „Uzdravila som sa z rakoviny vďaka tomu, že som sa stala iným človekom... Predtým som bola zatrpknutá, plná úzkosti, ale stala som sa žiarivým človekom (ich bin ein strahlender Mensch geworden)“.

Všetko nasvedčuje tomu, že náš organizmus je prostredníctvom hormonálnej regulácie závislý na zdravom fungovaní psychiky. Potrebuje pozitívne city, impulzy lásky, žičlivosti, radosti a dobrej pohody, aby imunitný systém a hormonálna regulácia dobre pracovali. Človek je geneticky programovaný tak, že jeho organizmus potrebuje láskyplný vzťah k iným ľuďom práve tak ako vitamíny alebo bielkoviny.

Skutočnosti, o ktorých sme práve hovorili, nie sú idey básnika alebo filozofa, ale empiricky overené fakty. Ak sa dobre rozhlíadneme okolo seba, nemalo by nás prekvapovať. Nech ide o

akýkoľvek praktický problém, či už v oblasti výchovy a kultúry, spoločnosti alebo ekonomiky, pri hĺbkovej analýze natrafíme na problém etiky ľudských vzťahov. Podobne ako o ľudskom organizme, aj o ekonomických, spoločenských a výchovných systémoch môžeme povedať: môžu správne fungovať iba za predpokladu žičlivých vzťahov medzi ľuďmi. Zdravie jednotlivého človeka aj zdravie spoločnosti vo svojej najhlbšej podstate nie je problém technický alebo organizačný.

Nech analyzujeme akýkoľvek sociálny či ekonomický problém, vždy natrafíme na problém ľudských vzťahov. Ignorovanie potrieb a práv iných je najhlbším dôvodom, prečo sa zdravotný stav zhoršuje i pri nasadení čoraz drahších prístrojov a liekov, prečo ekonomické systémy nefungujú, prečo narastá napätie medzi národmi a vo vnútri spoločenských systémov, prečo sa zvyšuje kriminalita dospelých a počet psychicky narušených detí, prečo sa prehľbuje ekologická katastrofa, hroziaca zničením života na zemi.

Fakty, ktoré máme k dispozícii, dávajú nádej, že sme našli nielen príčinu choroby, ale aj účinný liek a terapiu. Chorého človeka a chorú spoločnosť možno vyliečiť, ak pridáme k tabletkám, injekciám a technicko-organizačným opatreniam dostatočnú dávku dôvery, radosti a nezištnej lásky.

Je to náročná terapia a okrem malých výnimiek nepatrí k službám, ktoré naše zdravotníctvo v súčasnosti poskytuje. Šíri sa len od človeka. Bude trvať desaťročia, možno stáročia, kým prenikne celú spoločnosť. Ale vo svojom osobnom živote môžeme ju uplatniť už teraz.

Začali sme otázkou zdravej výživy čiže žalúdkom a (v súlade so známym príslovím) prešli sme až k dobroprajnej láske. Preto táto knižka chce poskytnúť viac, ako návod na zdravú výživu: chce byť podnetom, aby sme od zdravej výživy dospeli ku krajšiemu životu, ktorý je ovocím láskyplného vzťahu k ľuďom a k prírode.

Na tomto mieste sa môžeme zmieniť o výskumoch, ktoré sa zaoberajú vzťahom medzi religiozitou a zdravím. Prvé výsledky neboli jednoznačné, preto si bádatelia uvedomili, že treba použiť presnejšie miery religiozity a rozlišovať jej typy. Z tohto hľadiska

analyzovali Levin a Schiller (1987) výsledky viacerých štúdií. Prišli k záveru, že je potrebné rozlišovať medzi povrchnou religiozitou, ktorá je skôr prispôsobením sa k správaniu okolia (inštrumentálny typ religiozity) a religiozitou finálneho typu. Tento druh, typ sa vyznačuje živou vierou, dobrosrdečným vzťahom k iným ľuďom, náboženské hodnoty sú preň absolútnou, cieľovou (čiže finálnou) hodnotou. Levin a Schiller analýzou 200 empirických štúdií zistili, že jestvuje pozitívna súvislosť medzi religiozitou finálneho typu a zdravím: veriaci ľudia finálneho typu sú zdravší ako ostatní.

Tieto závery potvrdili aj výskumy týkajúce sa špeciálnych druhov ochorení. Medaile a iní r. 1973 zistili u veriacich menej infarktov myokardu, Graham a iní (1978) zasa menší výskyt hypertenznej choroby (vysoký krvný tlak), Gardner a Lyon (1982) menej ochorení na rakovinu. O týchto prácach referuje E. F. Idlerová (1987), ktorá túto súvislosť overila asi u 2500 starých ľudí.

Uvedené závery sa vzťahujú len na veriacich, ľudí finálneho typu, teda na tých, u ktorých religiozita je spojená s dobrosrdečnosťou. V spomenutom výskume heidelberských psychológov (Hertzka, Strehlow, 1987) sa ukázalo, že najrizikovejšiu skupinu tvorili veriaci „zákonnickeho“ typu, u ktorých akási deformovaná religiozita sa spája s fanatizmom a nevraživosťou voči ľuďom iných názorov. Hneď za nimi nasledujú militantní ateisti a najmenej rizikóvu skupinu tvoria veriaci finálneho typu s láskyplným vzťahom k iným ľuďom. Zdá sa, že vnútorný pokoj, radostná myseľ a dôvera v Boha blahodarne pôsobia na celý organizmus.

Tieto skutočnosti zvyrazňujú a dopĺňajú skutočnosť, že religiozita je známy faktor, ktorý pôsobí proti patologickým javom v spoločnosti. Zvlášť výrazne sa to potvrdzuje pri samovražednosti (Šulc a i., 1971,1984). Túto skutočnosť potvrdili aj opakované výskumy na pôde marxistický orientovaného Ústavu spoločenského vedomia v Brne, publikované v časopise Ateizmus.

Aby sme boli spravodliví voči tým, ktorí nemajú náboženskú vieru, treba povedať, že religiozita má vtedy pozitívny vplyv na zdravie, ak je spojená so srdečnosťou a dobroprajnosťou. Každodenná skúsenosť však ukazuje, že dobrosrdečný môže byť

každý človek bez ohľadu na presvedčenie – a práve táto vlastnosť je dôležitá aj pre fyzické zdravie.

Zámerné sme hovorili o dobrosrdečnosti, nie o láske. Ľudia totiž považujú za lásku veľmi rozdielne postoje a city. Láskou sa neraz nazýva túžba po citovom, prípadne sexuálnom uspokojení, cit založený na sympatii a náklonnosti spojený s túžbou vlastniť osobu, ktorá je predmetom túžby. V takejto láske môže byť veľa sebeckva. Oproti tomu jestvuje láska, založená na dobroprajnosti a nezištnom úsilí pomáhať, darovať, spôsobiť radosť aj vtedy, ak to obdarovaná osoba nemôže opätovať. Napríklad preto, lebo ide o postihnutého, starého, chorého alebo dokonca charakterové narušeného človeka. Takto chápaná láska nie je motivovaná (aspoň nie v prvom rade) túžbou po citovom alebo inom uspokojení, ale stotožnením sa s druhou osobou, takže jeho potreby, bolesti a radosti pociťujeme ako svoje vlastné. Nezištná láska prináša hlboké uspokojenie, ktoré patrí medzi najkrajšie a najtrvalejšie stavy človeka, a nezáleží jej na tom, či sa jej dostane nejakej vonkajšej odmeny, protislužby, vďaky alebo spoločenského uznania.

Vytvára osobnosti, ktoré vyžarujú pokoj. Ľudí, ktorí takto milujú, je viac, ako si myslíme, pretože žijú ticho a nenápadne. Málokedy rečia na tribúnach a zriedka dostávajú vyznamenania, ale práve oni sú skutočnými dobrodincami ľudstva.

Láska, ktorá nehľadá len seba, prináša so sebou jeden z najväčších darov, aký človek môže dostať: pravú slobodu, ktorá nás robí nezávislými od priazne alebo nepriazne vonkajších okolností, obdarúva nás jasnou myslou a takmer ustavičnou pohodou. Ak na tomto našom svete môže existovať pravé šťastie, tak je ním život v dobroprajnej láske a vnútornej slobode.

2. ABECEDA ZDRAVEJ VÝŽIVY

Prečo *utrácate peniaze za to, čo nie je chlieb? A svoj zárobok za to, čo nenasytí? Poslúchnite ma a jedzte, čo je dobré, nech sa vaša duša poteší!*

(Izaiáš, 10. stor. pr. Kr.)

V dennej tlači i v časopisoch existuje dostatok informácií o škodlivosti a nebezpečenstvách nášho bežného spôsobu výživy. Vďaka tomu verejnosť vie čosi o tom, čo nemá jesť. Naše gazdinky však majú ešte stále málo informácií o tom, čo máme jesť, čo a ako máme variť. Nevieme, ako začať.

Táto kapitola má uľahčiť štart do správnej výživy. Poradiť, ako na to. Domnievame sa, že pre tento účel lepšie vyhovuje stručný prehľad s výberom osvedčených základných receptov ako rozsiahly výklad, ktorý si nemáme čas prečítať, a stovky receptov, z ktorých si začiatočník nevie vybrať.

2.1 Správny výber potravín

1. Vylúčiť alebo obmedziť škodlivé látky

Údené, soľou alebo octom konzervované potraviny sú škodlivé, až karcinogénne. Ďalšie škodlivé látky sa dostanú do potravín buď pri poľnohospodárskej výrobe (napr. herbicídy, postrekové látky) alebo pri priemyselnej výrobe potravín (konzervačné prostriedky, farbivá, atď). Je pravda, že potravinárske normy obmedzujú ich množstvá tak, aby nevzniklo bezprostredné ohrozenie, avšak pri dlhodobom používaní a pri súhre viacerých škodlivín môžu mať vážne následky.

Čo môžeme proti škodlivinám robiť?

– čo najmenej konzerv, údenárskych výrobkov, továrensky zhotovených potravín, ranej zeleniny zo skleníkov (dusičnany), podľa možnosti pestovať zeleninu a ovocie bez chemikálií, nakupovať od pestovateľov, ktorí používajú biologické metódy hospodárenia.

Vysoký obsah škodlivín je jedným z argumentov, ktorým v zahraničí bojujú proti nadmernému konzumovaniu mäsa. Vnútornosti a morské ryby obsahujú zvyčajne vysoké percento ťažkých kovov,

teľacie a hydina často obsahuje menej škodlivín ako hovädzie, ale je nevýhodné pre vysoký obsah tuku.

Zo zeleniny k nežiadúcim látkam patria dusičnany, ktoré za istých podmienok vytvárajú v organizme karcinogénne nitrosamíny. Z jednotlivých druhov zelenina najviac dusičnanov obsahuje špenát, cvikla, karfiol, reďkovka, šalát (na jar viac ako v lete), najmenej strukoviny, uhorky, paradajky, paprika. Mrkva a cvikla majú najviac dusičnanov v hornej a dreňovej (strednej) časti koreňa. Nitrosamíny sa tvoria hlavne pri nedostatku vitamínu C, ktorý ich tvorbu tlmí.

O celozrnných obilninách budeme hovoriť neskôr. Rady bylinkárov, ako odstrániť z organizmu škodliviny pomocou čajov, uvedieme na konci kapitoly 3.3.

2. Aj zdravých potravín priveľa škodí

Odborníci majú rôzne názory na primeranú výšku energetického príjmu a na množstvo tukov v strave. Skutočný príjem je u nás okolo 13 000 kJ (3100 kcal) denne; v Japonsku, v krajine s najvyššou priemernou dĺžkou života, je to 10 500 kJ (2 500 kcal). Oficiálne výživové odporúčané dávky (Kajaba-Šmrha, 1982) nárok 1981-90 pre ľahkú alebo sedavú prácu sú pre mladšie ženy 19 až 24 ročné 9630 kJ čiže 2300 kcal (9210 pre staršie ženy)

a pre mladších mužov do 34 rokov 11300 kJ čiže 2700 kcal (10460 kJ pre starších mužov). Vegetariánske smery udávajú 5500 až 7500 kJ (1300-1800 kcal) denne ako primeraný kalorický príjem pri prevažne sedavom spôsobe života. Podľa niektorých autorov rozdielny názor na primeranú potrebu energie vyplýva zo skutočnosti, že organizmus na strávenie mäsa potrebuje neúmerne veľa energie.

Veľkú časť, asi 40 % energie prijímame vo forme tukov – to znamená asi 130 g tukov denne. Za primerané množstvo považujú „oficiálni“ výživári 25-30 %, propagátori vegetariánskej stravy 10 %. Pravda bude asi uprostred. Podľa zahraničných prameňov ohrozenie srdcovocievnyimi a nádorovými chorobami začína výrazne stúpať, ak množstvo tukov presahuje 20 % energetického príjmu. Pri energetickom príjme 8500 kJ (asi 2000 kcal) to znamená asi 48 g

tukov denne. Teda 50 g slaniny alebo masla, 70 g bôčika alebo domácej klobásy, 120 g salámy alebo syra spĺňa túto normu aj vtedy, keby ostatné jedlá neobsahovali ani gram tuku. To znamená, že tieto jedlá by nemali byť na stole každodenne alebo len v podstatne menšom množstve.

Dávame prednosť menej tučným druhom mäsitých potravín (alebo mäso úplne vylúčime) a syrov, menej mastíme. Radšej biele ako červené mäso, viac rýb ako dosiaľ. Radšej dusíme ako vyprážame, tuky pridávame až na konci tepelnej úpravy. Málo tuku obsahuje napr. baranie, hydinové a zajačie mäso, z mliečnych výrobkov tvaroh, cmar. Z tohto hľadiska pozitívne sa hodnotia aj ryby, lebo rybie tuky pre vysoký obsah kyseliny eikosapentaenovej nepatria medzi aterogénne.

3. Tuký

Dôležitý je správny pomer nasýtených a polynenasýtených mastných kyselín: má byť 1:1 až 1:2. V živočíšnych tukoch prevažujú nasýtené mastné kyseliny, v rastlinných tukoch nenasýtené. Najlepším zdrojom tukov sú olejnaté semená (slnečnicové a sezamové semeno, orechoviny), ovsené vločky (6 % tukov) a ostatné obilniny (1-2 %). Ovsené vločky majú byť čerstvé, pretože po mechanickom rozrušení zrna tukový obsah je prístupný kyslíku a oxiduje. Z rastlinných olejov optimálne sú za studena lisované, v zahraničí označené „extra vierge“, tie sú však u nás prakticky nedostupné.

Z dostupných olejov sú relatívne najzdravšie sójový a slnečnicový, Vegetol, Zlatý olej, lenže aj tie sa lisujú za tepla, a preto z hľadiska zdravej výživy sú problematické. A tak neprekvapuje názor niektorých liečiteľov, že bravčová masť, vytopená doma zo surovej slaniny, vyhovuje lepšie ako za tepla lisované oleje. Obsah polynasýtených mastných kyselín v bravčovej masti je premenlivý, pretože závisí od spôsobu kŕmenia.

Vyhýbame sa stuženým tukom a repkovému oleju (Maja, Vitol obsahujú 1-5 % kyseliny erukovej). Pri stužovaní tukov sa časť mastných kyselín mení z prírodnej tzv. „cis“ formy na škodlivú tzv.

„trans“ formu, ktorú telo ťažko zvláda, a to aj z tukov rastlinného pôvodu.

Nadmerný konzum tukov podporuje vznik artériosklerózy, nádorových chorôb a poruchy počene.

Zahrievanie nad 100 stupňov treba vylúčiť najmä u rastlinných tukov – vznikajú škodlivé peroxidy tukov. Preto je vhodnejšie pridávať tuky až po tepelnej úprave. Vyprážanie a smaženie vylúčime alebo používame len ojedinelé, a to nielen pre pôsobenie vysokej teploty na tuky, ale aj na bielkoviny v mäse či syre. Množstvo škodlivých tzv. mutagénnych látok s rastúcou teplotou prudko stúpa (G. Hocman, 1988).

4. Bielkoviny

O vhodnom množstve bielkovín sa viedla v tlači vášnivá diskusia: citovali sa zahraničné odporúčania, ktoré udávajú 55 g bielkovín pre mužov a 45 g pre ženy; podľa iných (Hejda, Wolf) je to málo, primerané množstvo je 1 g na kg váhy denne. Wolf dôvodí tým, že človek denne musí nahradiť 0,19 % bielkovín, čomu zodpovedá u muža asi 15 g (nie 20-30 g, ako uvádza Wolf) a čo vyžaduje príjem asi 30 g živočíšnych alebo 45 g rastlinných bielkovín (vychádzame z údajov Wolfa). Najnovšie americké odporúčania, citované Hejdom, udávajú 64 g pre mužov a 54 g pre ženy stredného veku denne. Uvedené čísla znamenajú množstvo bielkovín, nie množstvo syra alebo mäsa – napr. hovädzie mäso obsahuje okolo 20 %, bravčové 12 %. Pre porovnanie: obilie obsahuje asi 10 %, strukoviny 20 %, sója okolo 40 % bielkovín.

Je rozšírený názor, že len živočíšne bielkoviny sú plnohodnotné, a preto sú pre zdravie nenahradiťelné. Bielkoviny považujeme za plnohodnotné, ak obsahujú všetky druhy tzv. esenciálnych aminokyselín v dostatočnom množstve. Esenciálnymi (čiže podstatnými) voláme aminokyseliny, ktoré ľudský organizmus nevie vytvoriť, preto musia byť dodané s potravou. Novšie poznatky názor o nenahradiťelnosti bielkovín, živočíšneho pôvodu vyvrátili (Kajaba-Janček-Miko 1988). Je však potrebné, aby strava obsahovala rôzne druhy rastlinných bielkovín, napr. obilie, strukoviny, orechoviny. Ak

navyše konzumujeme aj mliečne výrobky (stačí malé množstvo), netreba mať nijaké obavy.

Mlieko je najlepšie používať kvasené (jogurt, kefir, tvaroh, srvátka). Zo syrov sú najlepšie mäkké tvarohové alebo tvrdé vyrobené prirodzeným spôsobom (ementál), nie je topené. Smotanu používame skôr na ochutenie jedál.

Spotrebu mäsa treba obmedziť. Relatívne najlepšie vyhovujú druhy s nízkym obsahom tuku, napr. baranie, zajačie alebo hydinové mäso.

Zo živočíšnych zdrojov bielkovín vajcia obsahujú 12 % bielkovín 10 % tukov (pri váhe asi 60 g). Popri značnom množstve cholesterolu (asi 300 mg na 1 vajce) obsahuje aj 1-2 % lecitínu, ktorý podporuje jeho odbúravanie zo stien ciev. Môže však dráždiť žlčník. Obsahuje aj (v žltku) všetky vitamíny okrem vitamínu C, početné enzýmy (ktoré sa však ničia varením), množstvo minerálnych látok.

Surový bielok obsahuje aj avidín, ktorý viaže vitamín biotín. Avidín sa zničí varením, preto nejeme surové vajčka.

Vajcia rýchlo starnú, preto ich treba konzumovať čerstvé. Najlepšie sa uchovávajú pri teplote pod 10 stupňov C; naši predkovia ich uchovávali v obilí.

Vhodné množstvo je 3-4 vajcia na týždeň, pri ťažkej práci 6-7.

Rybie mäso je zo všetkých druhov mäsa najpriateľnejšie, už preto, že rybí tuk je bohatý na nenasýtené mastné kyseliny (eikosapentaenová, linolová, linolenová) a na vitamín D. U morských rýb je dôležitý obsah jódu –medzi 1 a 5 mg / 100 g, najviac u tresky. V súčasných ekologických podmienkach je nevýhodou vysoký obsah ťažkých kovov. Ryby sú najlepšie stráviteľné varené alebo dusené.

Rastlinné bielkoviny nemajú nevýhody živočíšnych a pri kombinácii obilnín a strukovín dávajú plnohodnotnú zmes. Orechoviny obsahujú okolo 10 % bielkovín, zelenina 0,3 až 1 %, niektoré druhy aj viac (fazuľka, hrášok okolo 3%, kaleráb, karfiol asi 1,6%, ružičkový kel 3,3 %).

Málokto si uvedomuje, že obilie so svojim asi 10% obsahom vysoko hodnotných bielkovín je jedným z dôležitých zdrojov bielkovín. Obilná bielkovina, tzv. lepok, dá sa použiť pri vhodnej

úprave aj samostatne ako potravina s bielkovinovým charakterom. Lepok sa získava pri výrobe škrobu a dá sa obstarat' v škrobárňach v práškovej forme, alebo ho vyrobíme sami z bielej múky: návod a recepty sú v prílohe.

Najbohatším zdrojom rastlinných bielkovín sú strukoviny. Obsahujú 20-24 % bielkovín, sója až okolo 40 %. Sacharidov obsahujú okolo 50 %. Na tuky sú chudobné, s výnimkou sóje (13-20 %). Tuk zo sóje má veľmi priaznivé zloženie okrem iného aj vďaka lecitínu. Z vitamínov je bohato zastúpený vitamín B. – Nevýhodou strukovín je ťažká stráviteľnosť, obsah purínov a vyvolanie plynatosti, preto by ich najmä starší ľudia alebo osoby so sklonom ku ochoreniam klbov mali konzumovať veľmi opatrne. Na druhej strane sú bohatým zdrojom vitamínu B12. 40 g fazule zaistí dennú potrebu dospelého človeka (2 mikrogramy). Okrem toho obsahujú 3-5 % vlákniny. Sú bohatým zdrojom horčička (120-290/100 g).

Strukoviny obsahujú aj nežiadúce látky. Toxický phaseolotoxín vo fazuli sa rozrušuje iba varením, preto fazuľu nejeme surovú (klíčenú). Najmä sója obsahuje inhibítory enzýmov a kyselinu fytovú, ktorá viaže minerály. Tieto nevýhody sa odstraňujú máčaním a klíčením strukovín pred varením, aj samotným varením.

Bez varenia sa dá konzumovať iba klíčená sója, šošovica a hrach (nie však fazuľa), čo je rozšírené najmä na Východe. Konzumujeme ich v zeleninovom šaláte. Klíčenie sa robí podobne ako pri obilí.

Strukoviny pred varením namočíme na 24 h do vody, ktorú potom vylejeme. Ak ich pred varením necháme vykličiť, majú inú chuť, sú ľahšie stráviteľné a menej spôsobujú plynatosť.

Kvôli ďalšiemu zníženiu tvorby plynov varíme strukoviny so saturejkou, yzopom, šalviou alebo s vavrínovým listom (to je asi najúčinnnejšie). Z toho istého dôvodu ich môžeme prepasírovať alebo rozmixovať.

5. Biely cukor a biela múka

Nadmerné konzumovanie cukru má celý rad škodlivých účinkov:

Na metabolizmus cukrov potrebujeme vitamíny a minerály, ktoré sa odčerpávajú zo zásob organizmu.

Poškodzuje štruktúrne aj funkčné bielkoviny (enzýmy).

Veľmi rýchlo sa vstrebáva, čo spôsobuje jeho vysokú hladinu v krvi, silné vylučovanie inzulínu a vzápätí pokles hladiny cukru a falošný hlad. Z toho dlhodobo plynie obezita a zvýšené riziko cukrovky, poruchy nálady, malátnosť, zubný kaz atď.

Na sladkosti si možno vytvoriť závislosť podobnú závislosti na alkohole, cigaretách či narkotikách.

Zo zdravotníckeho hľadiska je najvhodnejší žltý prírodný, nerafinovaný cukor, treba si však uvedomiť, že aj ten je izolovaný z určitej plodiny, a teda už nie je prírodný. V tejto súvislosti možno uviesť zaujímavú skúsenosť, že robotníci na cukrových plantážach konzumujú veľké množstvo cukrovej trstiny a netrpia na civilizačné choroby, ktorým podliehajú úradníci konzumujúci priemyselný cukor.

Preto treba vylúčiť alebo podstatne obmedziť biely cukor a žltý konzumovať striedmo. Priemerná spotreba cukru u nás je 38 kg za rok, hoci by sme ho mali konzumovať čo najmenej. Naši výživári vytýčili ako strategický cieľ zníženie na 28 kg ročne – Stratil (1987) a Škvarilovci (1987) odporúčajú neprekročiť 10 kg za rok, z toho časť konzumovať ako med.

Podobné ťažkosti ako biely cukor spôsobuje aj biela múka, preto dávame prednosť celozrnnnej múke.

Ľudský organizmus vlastne vôbec nepotrebuje cukor, čiže monosacharidy a bisacharidy, oveľa užitočnejší je príjem sacharidov vo forme polysacharidov (obilie). Polysacharidy sa pri trávení štiepia na jednoduché cukry, ktoré sa vstrebávajú pomaly a postupne, čím sa zabezpečí stála hladina cukru v krvi, sprevádzaná pocitom dobrej telesnej pohody a dostatku energie. Z obilnín a iných prirodzených potravín aj bez cukru môžeme pripraviť celý rad sladkostí, ktoré nepoškodzujú naše zdravie. Niektoré osvedčené recepty sú v časti 3.

6. Zavedme jedlá z celozrnných obilnín

Prečo? Pretože obsahujú celý rad dôležitých živín, o ktoré prijmeme zomletín obilia na bielu múku.

Pravda, cenné bielkoviny a polysacharidy (škrob) ostanú v bielej múke zachované. Polysacharidov je v obilninách okolo 80 %. Podľa súčasných znalostí je žiadúce, aby sme prevažnú časť energie prijímali práve vo forme polysacharidov.

Málokto si však uvedomuje, že obilniny obsahujú aj veľmi cenné bielkoviny, a to okolo 10 %. To znamená, že 200 g obilnín obsahuje toľko bielkovín ako 100 g mäsa. Názor, že obilné bielkoviny sú menej hodnotné, je súčasťou úrovňou poznania prekonaný. V obilninách sú zastúpené všetky esenciálne aminokyseliny, hoci lyzín a treonín, v kukurici aj tryptofan je zastúpený relatívne slabšie. Tento nedostatok sa vykompenzuje kombináciou s inými bielkovinovými zdrojmi (strukoviny, vajcia, atď.) Na doplnenie nedostatkových aminokyselín stačí kombinovať rôzne rastlinné bielkoviny, prípadne doplniť malé množstvo mlieka (2-3 dl denne).

Bielkoviny a škroby ostanú v bielej múke zachované, ale o veľkú časť tukov používaním bielej múky prideme: v celom zrne sú 2-3 % tukov, v múke len 1 m%. Výnimkou je ryža s obsahom iba 0,5 % tukov, zato ovsené vločky obsahujú až 6 % tukov. Obilné tuky sa skladajú prevažne z polynenasýtených mastných kyselín, ktoré veľmi potrebujeme, aby sme vyvážili nasýtené mastné kyseliny, ktoré v živočíšnych tukoch majú prevahu.

Ďalším závažným argumentom pre zavedenie celozrnných obilnín je to, že obsahujú vitamíny, nerastné látky a vlákninu.

7. Nech je v našej strave dostatok vlákniny

Vlákninu tvorí nestráviteľná celulóza, hemicelulóza, lignín, pektíny a ďalšie látky. Na látkovú výmenu má mnohostranný priaznivý účinok:

vytvára pocit sýtosti na niekoľko hodín a tým zabraňuje prejedaniu

spolu s vitamínom C pôsobí preventívne, ba liečivo proti artérioskleróze

chemicky viaže toxické látky, ktoré potom odchádzajú stolicou

keďže je nestráviteľná, zväčšuje objem stolice, tým zabraňuje zápche a urýchľuje prechod črevami, eliminuje alebo redukuje pôsobenie rizikových látok v potrave na organizme, zabraňuje spätnej absorpcii už raz vylúčeného cholesterolu z čriev.

Vláknina má aj ďalšiu výhodu v tom, že spomaľuje enzymatický rozklad polysacharidov, takže jednoduché cukry ako konečný produkt trávenia polysacharidov prichádzajú do krvi iba postupne a nevyžadujú zásah regulačných mechanizmov, ktoré pomocou inzulínu znižujú obsah cukrov v krvi. To je veľmi výhodné najmä pre cukrovkárov, ktorí zavedením celozrnných obilnín často môžu výrazne znížiť dávku inzulínu (malinínu).

Na tomto mieste môžeme citovať Bratislavčana E. Gintera (1987), autora svetového objavu funkcie vitamínu C pri odbúravaní cholesterolu v organizme. Spolu s vitamínom C treba podávať pektín, prítomný napríklad v zelenine a ovocí. Pritom priaznivejšie pôsobia prirodzené makromolekulárne komplexy, napr. protepektín, ako priemyselne získané látky s menšou molekulou. To je dôvod, prečo „pôvodné africké obyvateľstvo má v krvi veľmi nízke hladiny cholesterolu a veľmi nízky výskyt ochorení obehového systému a na druhej strane veľmi vysoký obsah vlákniny v strave. To platí aj o vegetariánoch v priemyselných štátoch.“ (Ginter 1987)

Významné zdroje vlákniny sú zelenina, ovocie a celozrnné obilie. V bielej múke je asi 10-krát menej vlákniny ako v celozrnnnej múke alebo v obilí. To je skutočnosť veľmi závažná, pretože v našej bežnej strave je 3-4-krát menej vlákniny, ako by to bolo z fyziologického hľadiska potrebné.

8. Postarajme sa o dostatok vitamínov

Význam vitamínov pre organizmus je dostatočne známa skutočnosť, často si však nevieme z toho vyvodit' dôsledky. Neuvedomujeme si napríklad, že biela múka nás okráda nielen o vlákninu, ale aj o veľkú časť vitamínov a dôležitých stopových

prvkov obsiahnutých hlavne v obilných otrubách. V porovnaní s bielou múkou pšenica alebo celozrnná pšeničná múka obsahuje 10-krát viac vitamínu B1, 5-krát viac vitamínu B2, 7-krát viac niacínu, 1,5-krát viac vitamínu E.

Pre zabezpečenie dostatočného množstva vitamínov má rozhodujúci význam dostatok nevarenej alebo hneď po šetrnej tepelnej úprave konzumovanej zeleniny. Prehľad najdôležitejších vitamínov, denné dávky, zdroje, ako aj ich straty tepelnou úpravou nájdeme v literatúre (napr. Kajaba, Šmrha: Tabuľky zloženia a výživových hodnôt požívatin, SPN 1982).

V našej výžive najväčší deficit vykazuje vitamín C (konzumujeme iba 1/3 žiadúceho množstva) a vitamín E. Zdrojom vitamínu C je čerstvé ovocie a zelenina, vitamín E sa nachádza najmä v rastlinných tukoch a obilí. Do rafinovaných rastlinných tukov sa pridáva vitamín E umelo, pretože pri rafinácii sa pôvodný zničí. V obilí obsah vitamínov rastie po naklíčení.

Obilniny obsahujú aj kyselinu fytoovú, ktorá s niektorými minerálmi (aj železom) vytvára nerozpustné soli. Pri klíčení sa rozkladá, čím sa zvýši dostupnosť vitamínu inozitu, fosfátu i minerálov (Fragner, 1961).

U vegetariánov je podľa niektorých autorov kritickým problémom vitamín B12. Nachádza sa v strukovinách, najmä vo fazuli, a takisto vo vajciach. Podľa novších výskumov organizmus si vie tento vitamín v črevnom trakte syntetizovať (V. Kajaba-Janček-Miko, 1988).

9. Nezabúdajme na minerálne látky v správnom množstve

V našej bežnej strave je nedostatok najmä vápnika, draslíka, horčíka a železa. Naopak, kuchynskej soli, a tým sodíka a chlóru, máme niekoľkonásobný prebytok. Skutočná spotreba sodíka je asi 11 g denne, prípustné denné množstvo je 2-3 g. Toto množstvo prijímame v kupovaných potravinách (chlieb) aj vtedy, ak vôbec nesolíme.

Zo zdravotníckeho hľadiska je dôležitý najmä: a) Pomer draslíka (2,5--4 g/deň) – oba sú potrebné ako vodiče nervových vzruchov a pri výmene iónov medzi bunkou a prostredím; nedostatok draslíka spôsobuje malátnosť, podráždenosť. V našej potrave je nedostatok draslíka (pomer sodík: draslík = asi 1:3), a priam rizikový prebytok sodíka (kuchynskej soli). Z tohto hľadiska je na solenie vhodnejšia morská soľ konzumnej kvality ako kuchynská soľ; podobné zloženie ako morská soľ má Sanisal, vyrábaný v bývalej NDR. Ľahko dostupným zdrojom draslíka je zelenina a zemiaky; prebytok draslíka neškodí.

b) Pomer vápnika a horčíka v našej strave je tiež kritický – má byť asi 2:1 (denná potreba 800 mg, resp. 400 mg). Mlieko obsahuje až 120 mg/100 g vápnika, ale len 10 mg horčíka, preto ak pijeme neúmerne veľa mlieka, tento nepomer sa sotva dá napraviť. V obilninách je pomerne málo vápnika a horčíka, ale vo vyrovnanom množstve. V strukovinách, v zelenine a v maku prevažuje horčík, čo je výhodné. Minerálka Šaratica obsahuje asi 120 mg horčíka na 100 ml.

V našej strave je málo jódu. Ak málo solíme, odporúča sa 2-krát do týždňa kvapku jodidu draselného (dostať v lekární).

Vo vegetariánskej strave je pomerne málo železa. Z tohto hľadiska je výhodné konzumovať prirodzene kysnuté cestá (pripravené pomocou kvásku bez kvasníc, pretože kysnutie zlepšuje absorpciu železa a zinku.

Prehľad dôležitých zdrojov vápnika (Kajaba-Smrha, 1982; číselné údaje znamenajú množstvo v mg na 100 g potraviny):

Kapusta 45, kel 92, špenát 57, koreňová zelenina 30 až 80, fazuľa 140, šošovica 59, hrach 57, sójová múka 244; vajce 60, sardinky 350, mak 1400, mandle 250, oriešky 180, mlieko 125, orechy 70. Ale pozor! Mak môže obsahovať veľa kadmia, pričom skutočný obsah kadmia závisí od miestnych podmienok.

Prehľad dôležitých zdrojov horčíka:

listová zelenina (kapusta 20, špenát 76), fazuľa 164, zemiaky 24, hrach 116, šošovica 76, zelený hrášok 30, lieskové oriešky 140, gaštany 42, mandle 252, orechy 130, hrozienka 60, mlieko iba 12.

Dôležitým zdrojom fosforu je celozrnná múka (400 mg /100 g), strukoviny (napr. fazuľa 437 mg/100 g) a mlieko (93 mg/100 g).

10. Zohľadnime bioenergetické pôsobenie potravín

Neviem to „vedecky“ dokázať, ale je tu veľa náznakov, že potraviny pôsobia na organizmus nielen biochemický, ale aj dosiaľ neprebádaným spôsobom – nazvime ho „bioenergetickým“. Niektorí odborníci tvrdia, že prirodzené potraviny vyžarujú akúsi „bioenergiu“, ktorá je pomocou citlivých prístrojov merateľná a má výrazný vplyv na organizmus. Orientálna medicína, napr. ajurveda nazýva túto energiu pranou a rozlišuje presnejšie: niektoré druhy potravín pôsobia na organizmus negatívne a dráždivo, iné harmonicky a priaznivo, dodávajú vytrvalosť a vyváženú silu. Podobné myšlienky nachádzame aj v lekárskejších spisoch stredovekej opátky Hildegardy z Bingenu. Jemné sily potravín nazýva viriditates; a rozlišujeme medzi viriditates, ktoré pôsobia priaznivo aj liečivo, a medzi takými, ktoré pôsobia negatívne, rozbúria vnútorné orgány a neurohumorálnu reguláciu. U niektorých potravín sa dá tento negatívny vplyv eliminovať tepelnou alebo inou úpravou, niektoré druhy potravín sa jednoducho nedajú konzumovať.

Sem asi mieril Hippokrates, keď povedal: „Vaše jedlo nech je vašim liekom.“ Pre terapeutické využitie nemáme dost informácií, ale uvedieme aspoň niekoľko odporúčaní:

- nekonzumovať potraviny denaturované, separované, v hotovom stave dlho skladované, jedlá staré a viackrát zahrievané; z tohto hľadiska biely cukor a múka sú bezcenné;

len čo je nejaká plodina mechanicky narušená (napr. zomletím), stráca bioenergetickú hodnotu, preto orechy lúpeme a mak melieme tesne pred použitím; zomleté obilie spracujeme optimálne do 2 hodín, najneskôr však do 14 dní,

napriek tomu joga, čínska medicína ani Hildegarda okrem niekoľkých výnimiek neodporúčajú surovú stravu, ale iba čerstvo pripravenú: tepelná úprava má za cieľ popri inom zbaviť potraviny nežiadúceho pôsobenia na ľudský organizmus. Surové šaláty treba upraviť octom, citrónom alebo korenistými bylinami.

11. Striedma a pestrá strava

Človek si môže zničiť zdravie aj zdravými potravinami, ak sa prejedá. Striedmosť nám dodáva ľahké nohy, svaly plné sily a sviežu, jasnú myseľ.

Okrem toho si treba uvedomiť, že neexistujú absolútne zdravé potraviny bez škodlivín. U mnohých látok je vecou dávky alebo vzájomného pomeru, kedy sú na úžitok a kedy škodia. Preto sa odporúča striedať rôzne potraviny, aby sme nedostali do seba priveľa škodlivých látok rovnakého druhu. F. Vester pripomína, že v stredoveku ľudia konzumovali niekoľko desiatok druhov mäsa rôznych domácich a divých zvierat i vtákov, asi rovnaký počet druhov zeleniny (záhradných aj divých) aj ovocia, päť-šesť druhov obilnín. Naša strava, orientovaná takmer výlučne iba na niekoľko druhov potravín, je nielen ochudobnením jedálneho lístku, ale aj rizikom pre zdravie. Pestrá strava je zárukou, že organizmus dostane všetky potrebné živiny v dostatočnom množstve bez nebezpečného množstva škodlivín.

12. Vyhybajme sa fanatizmu a buďme kritickí voči reklame

V našej situácii sa ťažko vyhneme konzumovaniu priemyselne vyrábaných potravín, v opačnom prípade by sme museli chovať kozu alebo kravu, doma piecť chlieb, ručne lisovať olej atď. Fanatická dôslednosť v zdravej výžive je nielen nemožná, ale aj nezdravá, lebo zasadí do duše najnebezpečnejšiu škodlivinu, úzkosť a strach.

Na tomto strachu o zdravie sa neraz priživuje aj obchodná reklama. Neinformovaný zákazník si prečíta nálepku na prepychovom obale „zdravých“ potravín (podľa možnosti z dovozu) a kupuje si pravé švajčiarske musli, cestoviny a oleje obohatené vitamínami. Neuvažuje o tom, že musli si môže namiešať sám z domácich surovín za zlomok nákupnej ceny dovezeného artiklu, ktorý možno mesiace ležal kdesi v sklade a jeho biologická hodnota je minimálna. Nevie o tom, že v prípade tzv. obohatených (fortifikovaných) výrobkov spravidla ide o to, že technologický postup narušil pôvodné suroviny, zjavil ich úplne alebo čiastočne

biologicky cenných látok, potom do nich pridal zopár syntetických vitamínov a tento poloumelý výrobok s veľkou reklamou propaguje ako výživný hit. Popri všetkej úcte k súkromníkom treba sa mať na pozore aj pred predavačkami na trhu, ktoré sa budú dušovať, že predávajú zeleninu chemicky nehnojenú a nestriekané ovocie. V zahraničí existujú normy a záruky kvality potravín a biologických metód pestovaných potravín – dúfame, že sa toho dočkáme aj u nás.

Ako môžeme získať hodnoverné informácie o potravinárskych výrobkoch? Je tu niekoľko možností: Slovenská spoločnosť pre racionálnu výživu združuje odborníkov v oblasti výživy. Okrem iných aktivít každoročne publikuje Čítanie o správnej výžive. Takmer v každom väčšom meste nájdeme klub zdravej výživy, zväzy záhradkárov a pod., kde sa usilujú dať svojim členom objektívne informácie. Z iného, ekonomicko-právneho hľadiska prístupujú k problematike organizácie, ktoré si dali za cieľ ochranu spotrebiteľov. Na Slovensku máme dve: Fórum spotrebiteľov a Združenie spotrebiteľov. Základné informácie o ochrane spotrebiteľov môžeme získať v knihe ing. T. Lenczovej, CSc:

Spotrebiteľ a trhové vzťahy, Práca, 1991.

2.2 Správne používanie potravín

1 • Prispôsobiť stravu zvláštnostiam nášho organizmu

Táto zásada je alfou aj omegou zdravej výživy.

Neexistuje jediná optimálna diéta platná pre všetkých. Štandardné odporúčania, ktoré sme opísali, treba prispôsobiť našim individuálnym podmienkam. Najdôležitejšie hľadiská sú:

Vek. Deti potrebujú viac stavebných látok (bielkovín, tukov) a sacharidov ako dospelí; starí ľudia sú citliví na nedostatok enzýmov a vitamínov, preto potrebujú veľa zeleniny a ovocia; v dôsledku zníženého metabolizmu potrebujú nižšie dávky potravín, napriek tomu majú sklon k prejedaniu, lebo im chýba pocit sýtosti.

Ročné obdobie. V lete konzumujeme viac zeleniny a ovocia amenej varíme, v zime viac obilnín a viac varíme.

Fyzická práca a výdaj energie.
Choroby, nedostatkové látky v organizme.

Toto pravidlo – prispôbiť stravu našim individuálnym potrebám – je zo všetkých pravidiel najdôležitejšie. Na to, aby sme našli náš optimálny osobný režim a spôsob výživy, máme k dispozícii citlivé a spoľahlivé laboratórium:

naše telo. To, čo je pre nás nevhodné, to sa po jedle čoskoro prejaví. Ak nás strukoviny nafukujú, obmedzíme ich množstvo. Ak určité jedlá ich kombinácie spôsobujú nadmernú malátnosť alebo iné ťažkosti, vyhýbame sa im. Nie je to jednoduché?

Prakticky to môžeme robiť tak, že si všimame, ktoré jedlá alebo kombinácie jedál vyvolávajú plynatosť, pocit preplnenia žalúdka, ťažkosti pri trávení, depresiu, malátnosť podráždenosť a neschopnosť sústrediť sa. Jedlá, ktoré vyvolávajú tieto nepriaznivé účinky, vylúčime; nevhodné kombinácie jedál nahradíme správnymi.

2. Správne kombinujeme potraviny

Pre pochopenie nasledujúcich zásad treba si uvedomiť rozdiel medzi trávením a kvasením.

Trávenie je enzymatický proces – jeho výsledkom sú jednoduché živiny, ktoré prechádzajú do krvi a dajú sa bez ďalších zmien využiť bunkami. Enzýmy potrebné pre trávenie čiastočne prijímame potravou, čiastočne si ich vyrába naše telo, napr. slinivka brušná.

Od trávenia sa líšia hnilobné procesy a kvasenie, čiže rozklad živín pôsobením bakteriálnych enzýmov –jeho produktom sú toxické látky, ktoré sú pre náš organizmus nežiadúce a škodlivé. Sprievodnými znakmi sú plynatosť čriev, hnačky, páchnuca, riedka alebo tuhá stolica.

Najčastejšou príčinou kvasenia okrem prejedania sú nesprávne kombinácie potravín.

Veľmi ťažko sa kombinuje ovocie (okrem jablka), mlieko a mliečne výrobky – preto sa odporúča konzumovať ich ako

samostatné jedlo. To isté platí o cukre – aj to je jeden z dôvodov, prečo sa cukru vyhýbame.

Ďalšie nevhodné kombinácie spôsobujúce nežiadúce kvasenie sú: kyslé potraviny (napr. kyslé ovocie) a bielko viny alebo škroby, škroby + bielkoviny, ovocie + cukor, alebo dva rôzne druhy bielkovín (napr. syr + vajce). Škroby tu znamenajú obilné (múčne) potraviny, zemiaky a pod.

Sú tu aj výnimky: nepriaznivé účinky sa nedostavia, ak jeden z komponentov nevhodnej dvojice je prítomný iba v malom množstve (10-20 %), najmä ak sa komponenty zmiešajú a spolu prejdú tepelnou úpravou.

Príklady: zapečená ryža so strúhaným syrom, tvarohové knedlíky. K zemiakom dobre idú niektoré bielkovinové potraviny, napr. kefir, vajíčko alebo aj mäso.

Najlepšie sa kombinuje zelenina: s tukmi, bielkovinovými aj škrobovými potravinami zaručuje dobré trávenie.

Kyslé alebo stredne kyslé ovocie sa dobre znáša s tukmi, s tvarohom, alebo orechami.

Bielkoviny, obilné jedlo a zelenina nie je síce ideálna kombinácia, ale je prípustná, pokiaľ niekto nemá vážne ťažkosti s trávením. Dobrou kombináciou sú zemiaky so zeleninou a bielkovinným jedlom.

Najdôležitejšie kombinačné pravidlo je: **Bielkovinné jedlá vykompenzujeme dostatočným množstvom zeleniny.**

Už sme hovorili o rozdieloch medzi trávením a nežiadúcim kvasením. Druhou najčastejšou príčinou nežiadúceho kvasenia v tráviacom trakte je nepomer medzi množstvom bielkovín a množstvom enzýmov v strave. To znamená buď priveľa bielkovín, alebo primálo enzýmov, alebo oboje.

Inými slovami: bielkoviny v potrave treba vykompenzovať potravinami bohatými na enzýmy: odporúča sa pomer 1:3 v prospech zeleniny. Koreňová zelenina (mrkva, cvikla, vodnica, reďkovka), bulvy (kaleráb), plody (paradajky, paprika), jemná listová zelenina

(hlávkový šalát, potočnica, čínska kapusta) sa dá konzumovať surová, napr. postrúhaná alebo pokrújaná na drobno a pokvapkaná malým množstvom oleja. Ťažko stráviteľné druhy listovej zeleniny pokrájame a obaríme.

Ak sa zelenina nedá jesť surová (napr. je zvädnutá), alebo ak z iných dôvodov dávame prednosť tepelnej úprave, nevaríme ju, ale dusíme – najlepšie bez vody, v liatinovej nádobe alebo na doske na veľmi slabom ohni asi 3-5 minút, potom ju po vypnutí necháme dôjsť. Pred dusením nádobu vytrieme malým množstvom oleja. Zelenina si zachová sviežu chuť a do istej miery aj biologickú hodnotu.

3. Používame vhodný kuchynský riad

Predovšetkým odstránime z kuchyne hliníkové nádoby, hliníkový príbor, kovové cedidlá, hrdzavé nože. Používame náradie z dreva, nerez-oceli (aj škrabky na zemiaky a strúhadlá) alebo z umelej hmoty. Varíme v nádobách smaltovaných, keramických alebo z varného skla. Veľmi vhodné sú liatinové smaltované nádoby. Mlynček na obilie má mať mlecie ústrojenstvo z nekovového materiálu.

Vhodným vybavením kuchyne je elektrický alebo ručný mlyn na obilie, keramický mažiar na byliny, keramická alebo sklenená miska na klíčenie obilia.

4. Naučme sa pripravovať jedlá z celozrnného chleba

Rôzne spôsoby kuchynskej úpravy celozrnného obilia sú opísané v receptovej časti. Z hľadiska obsahu biologicky aktívnych látok je najvýhodnejšie konzumovať klíčené obilie, lebo obsahuje niekoľkonásobne viac vitamínov ako neklíčené.

Celozrnné obilniny a celozrnná múka vzhľadom na obsah minerálov, vitamínov aj vláknin sú zo zdravotného hľadiska veľmi žiadúce. Na druhej strane rizikové látky, ťažké kovy (kadmium), ale aj niektoré nežiadúce prírodné látky (fytín, kyselina fytová – pozri Svätokrížny 1990) sú koncentrované práve tam, kde sa nachádzajú aj

biologicky cenné látky, teda v povrchových vrstvách zrna. Povrch zrna môže však byť znečistený prachom a môže spôsobiť bakteriálnu nákazu. A tak stojíme pred dvoma problémami. Biela múka je síce zbavená veľkej časti cenných látok, ale aj škodlivín. A zasa konzumujeme celozrnnú múku a nelúpané obilniny, vystavujeme sa istému riziku. Čo robiť?

Predovšetkým očistíme povrch obilia – najlepšie v elektrickom hnetači (používanom na miesenie cesta). Nasypeme asi do polovice obilie, nalejeme vodu, 1-2 minúty „perieme“ obilie, potom vymeníme vodu a proces opakujeme, kým voda po „praní“ nezostane čistá. Ak umyté obilie nedávame hneď klíčiť, dôkladne ho vysušíme na plátne, v sušičke pri teplote do 50 stupňov.

Čo sa týka druhého problému, môžeme si voliť viac alternatív:

- obilie kupujeme od družstva alebo súkromníka, ktorý nepoužíva chemické hnojivá a chemické ochranné prostriedky. Toto platí iba za predpokladu, že dobre poznáme pestovateľa a ním používané postupy; pozor na podvodníkov!

- , – použijeme len časť povrchovej vrstvy: zomleté obilie preosejeme a hrubšie otruby zahodíme,

- striedame tmavé a menej tmavé pekárske výrobky,

- striedame nelúpané obilniny (pšenica) s lúpanými (lúpané proso, ovsené vločky, pohánka, ryža Natural –nejde o nelúpanú, ale o neleštenú ryžu),

- cesto z celozrnnnej múky necháme dobre prejsť prirodzeným kvasením, čiže po pridaní vody necháme 5-8 hodín stáť (kvôli rozloženiu kyseliny fytovej),

- nepodceňujeme, ale ani nedramatizujeme toto nebezpečenstvo: celozrnné obilie obsahuje viac škodlivín, chemicky sú však viazané na vlákniu a spolu s ňou zväčša odchádzajú stolicou.

Podľa bylinkárov odvar z koreňa pýru odstraňuje kadmium v šupách obilia. Stačí denne vypiť čaj, napríklad repíkový, do ktorého sme pridali 6 cm pýrového koreňa, alebo z času na čas urobiť kúru s takýmto čajom. Táto rada nie je vedecky overená, uvádzam ju ako zaujímavý podnet z ľudského liečiteľstva.

5. Starajme sa o biologickú hodnotu jedál

Je známe, že tepelná úprava spôsobuje značné straty enzýmov, vitamínov a znižuje využiteľnosť minerálnych látok. Najviac znehodnocuje potraviny opätovné zohrievanie, preto jedlá konzumujeme čerstvé. V opačnom prípade vzniká nedostatok vitamínov, minerálov a enzýmov, čo spôsobuje zvýšenú únavu a malátnosť a neskôr aj zdravotné poruchy.

Najšetrnejší spôsob prípravy jedál je nevariť, vôbec teda konzumovať ovocie a zeleninu v surovom stave vo forme šalátov – pozri recepty.

Ďalšou možnosťou je mliečne kvasenie, vhodné na zimné konzervovanie, ale aj na krátkodobé použitie. Mliečne kvasená zelenina si zachová biologické hodnoty, je ľahšie stráviteľná a spestrí nám jedálny lístok. Návod je v prílohe.

Čo sa týka tepelnej úpravy, najšetrnejší spôsob je krátkodobé (asi 5 minút) dusenie postrúhanej alebo nakrájanej zeleniny. Ťažko stráviteľná alebo zvädnutá zelenina si vyžaduje tepelnú úpravu. Niektoré druhy, napr. pór, je lepšie variť alebo dusiť s malým množstvom vody.

V zime konzumujeme zeleninu konzervovanú mliečnym kvasením alebo sušením, mrazenú aj uskladnenú na zimu. Vhodným rozšírením zimného sortimentu (a nielen zimného) je klíčené obilie, strukoviny a iné semená, ktoré sú chutné, bohaté na vitamíny a dajú sa vypestovať v každej kuchyni. Spôsob použitia je v 6. časti.

Zelenina konzervovaná octom alebo v soli je podľa výskumov – samozrejme vo väčšom množstve – karcinogénna.

6. Pri surovej i varenej strave sa vyvarujeme extrémov

Niektorí autori najmä z hľadiska prevencie a podporného liečenia civilizačných chorôb odporúčajú výlučne surovú stravu, iní považujú za vhodný pomer 1:1 až 1:2. Zaujímavé je, že surová strava je vynález našej doby, starobylé výživové tradície, ako jogínska výživa, makrobiotika, v Európe tzv. Hildegardina medicína (Hildegardmedizin, pochádza z 12. stor.) ju nepoznajú, ba považujú

ju za škodlivú. Tieto starobylé školy nevarenú stravu odporúčajú iba v prípade kvasnej zeleniny alebo šalátov upravených pomocou korenistých rastlín, prírodného octu (citrónu), oleja atď.

Nie každý človek znáša nevarené jedlá. Surová strava u značne oslabeného pacienta s narušeným zažívaním môže byť priam nebezpečná. Podľa skúseností autora vhodným kompromisom by mohli byť tieto zásady:

20-50 % stravy konzumovať nevarenej, avšak upravenej pomocou korenistých rastlín, citrónu, oleja; pred konzumovaním nechať odstáť. Vhodný je aj šalát z kvasenej kapusty a jemne nastrúhanej koreňovej zeleniny, kalerábu, petržlenu alebo mrkvy (striedame)

nevarené kaše nechať 5-8 hodín stáť (pozri recepty), pred konzumovaním, upraviť v teplej vode na telesnú teplotu

– pri tepelnej úprave zeleniny a ovocia postupovať čo najšetrnejšie, nevariť, ale dusiť, podľa možnosti bez vody; konzumovať čerstvé.

7. Z času na čas zaraďme krátky pôst

Pri pôste prebiehajú v organizme intenzívne čistiace a regeneračné procesy, okrem toho odpočíva tráviaca sústava, ktorá u niektorých ľudí pracuje bez prestania vo dne v noci, čím sa vyčerpáva a degeneruje.

Pri pôste je dôležitá aj motivácia. Nútené hladovanie vyvoláva veľmi nepríjemné pocity – to je dôvod, prečo sa pôstu bojíme – ale ak sme správne motivovaní, dá sa zniesť a po jeho absolvovaní je človek telesne aj duchovne akoby omladnutý. Možno povedať, že motivácia je prvok, ktorý odlišuje pôst od hladovania.

Čo sa týka druhu motivácie, lekári a liečitelia odnepamäti aplikovali pôst ako terapeutický prostriedok – ako taký bol nazvaný „operáciou bez noža“. Podľa názoru niektorých ľudových liečiteľov postiť sa jeden deň v týždni je účinná prevencia proti väčšine chorôb. Tzv. Hildegardina medicína, založená na stredovekých medicínskych spisoch, ktorá sa úspešne šíri v nemeckej jazykovej oblasti, považuje pôst za základný liečebný zásah pri väčšine chorôb (Hertzka, 1987).

V Sovietskom zväze špecializované liečebné ústavy pomocou pôstu dosahujú mimoriadne úspechy.

Okrem toho vo všetkých veľkých kultúrach sa ľudia postili[^] vyšších, duchovných pohnútok. Pozitívne účinky pôstu na psychiku sú zvláštnym, ťažko vysvetliteľným tajomstvom. Orientálna múdrosť aj kresťanská prax sa zhodujú na tom, čo si každý z nás môže overiť na sebe: nevieme prečo, ale pri pôste dochádza k akémusi upokojeniu psychiky, na vlastný život aj svet okolo nás sa začíname pozerat' s láskyplným nadhľadom, naša myseľ sa otvára pre etické hodnoty a duchovný svet.

U niektorých ľudí pri vynechaní pravidelného stravovania dochádza k vzniku „neprekonateľného“ podráždenia. Môže to byť signálom, že jedlo slúži ako náhrada za chýbajúce naplnenie vyšších duchovných a citových potrieb. Je to reakcia podobná abstinenčnému príznaku po odňatí drogy. Ani v takomto prípade by sme sa nemali vzdať blahodárneho účinku pôstu, ale robiť to postupne. Môžeme začať s tým, že sa raz do týždňa uspokojíme s jednoduchým obilným jedlom, neskôr znížime dávku, potom vynecháme jedno jedlo, napr. večeru – pijeme iba nesladený utišujúci čaj (medovka, materina dúška). Pomáha ľahká telesná práca, prechádzka s hlbokým dýchaním, duševná práca a teplý (nie horúci) kúpeľ. Nezabudnúť na pozitívnu motiváciu, postiť sa treba v dobrej nálade, v pozitívnom vzťahu k ľuďom, v očakávaní dobrých účinkov.

Sovietski autori odporúčajú pôst len na vode (používajme vodu prevarenú alebo 24 hodín odstátu), iní dávajú prednosť pôstu o zeleninových šťavách, najmä mrkvovej, a liečivých čajoch.

Pôst dlhší ako 2-3 dni by sme nemali robiť bez porady s lekárom, bez svedomitej prípravy. Je veľmi dôležité dodržať správnu techniku najmä pri prechode na normálnu stravu, v opačnom prípade si môžeme ublížiť.

Môžeme odporúčať:

- raz do týždňa, najlepšie v piatok na konci pracovného týždňa, 12,24 alebo 36 hodinový pôst (vynechať 1,2 alebo 3 jedlá),
- 3-denný pôst, môžeme robiť raz až štyrikrát do roka. Návod podľa sovietskych autorov:

deň: len zelenina a ovocie, večer prieploch čriev deň: úplná hladovka, pijeme len vodu (2-3 litre)

deň: pijeme len zeleninové šťavy a čaje (2-3 litre)

deň: ľahká vegetariánska strava

Pritom režim dňa, denné práce prebiehajú normálne.

Pri pôste sa odporúča pobyt na čerstvom vzduchu a očistné procedúry, ako výplach hrubého čreva, čistenie pokožky kúpeľom, čistenie pľúc hlbokým dýchaním. Intenzívne čistenie v organizme vylučuje toxické látky, čistiace procedúry pomáhajú telu zbaviť sa ich.

Pôst sa neodporúča pri krajnom oslabení, cukrovke denutriciou a acidózou, myokarditíde, pri psychózach a depresiách.

8. Dodržiujeme správny režim v jedení

O správnom režime existujú rôzne protichodné názory. Ako bezpečne platné sa javia nasledovné: Nejesť, pokiaľ nemáme hlad.

V súvislosti s ranným maximom vylučovania hormónov glukokortikoidov (minimum je pred polnocou), mali by sme prijať prevažnú časť dennej dávky bielkovín v ranných a dopoludňajších hodinách.

Preto nejesť 3-4 hodiny pred spánkom po 14. hodine nejesť mäso, vajcia, strukoviny a syry.

Podľa možnosti konzumovať čerstvo pripravené jedlá; ak potrebujeme niečo prihriať (napr. nevarenú kašu), tak len v teplej vode na teplotu tela.

Väčšine ľudí najlepšie vyhovuje jesť 3-krát denne, iným 4-5-krát. Treba vyskúšať, pri akom režime sa cítíme najlepšie.

Niektorí autori neodporúčajú piť 1/4 h predjedlom a 1 až 2 h po jedle. Iní zdôrazňujú, že ako súčasť jedla treba prijať primerané množstvo tekutín. Vyskúšajme, čo nám lepšie vyhovuje.

Ak po jedle do dvoch hodín cítíme značnú malátnosť, skonzumované jedlo nám nevyhovuje. Pouvažujme, čo máme zmeniť na voľbe a množstve potravín, spôsobe prípravy alebo dennom režime.

9. Vyvarujme sa osudových chýb

Stáva sa, že niekto prestane jesť napríklad mäso alebo iné produkty, ale nenahradí ich inými potravinami. Takto síce zníži zaťaženie organizmu, ale trpí nedostatkom potrebných živín. Podobne je nesprávne prijímať veľmi úzky sortiment potravín. Je dôležité, aby naša strava obsahovala všetkých asi 50 známych živín v dostatočnom množstve; to sa podarí len vtedy, ak jeme pestrú stravu.

Tí, ktorí prestanú jesť mäso, niekedy prepadnú úzkosti z nedostatku bielkovín a konzumujú enormné množstvá mlieka a mliečnych výrobkov, čo môže porušovať vnútornú rovnováhu organizmu.

Bolo by nesprávne vážiť potraviny na lekárnických váhach, stačí, ak z času na čas približne prepočítame, či nemáme prebytok alebo nedostatok. Pre rýchly odhad počítame 17 kJ (4 kcal) na 1 g bielkovín a obilnín, 37 kJ (9 kcal) na 1 g tukov.

10. Využívajme tisíc chutí korenistých rastlín

Niekoľko tipov na ich používanie:

Polievky: bazalka, yzop, tymian, majorán (zemiaková), petržlenová vňať.

Zelenina: bazalka, levanduľa, miso, sójová omáčka, kôpor (hlávkový šalát, kaleráb, tekvica), rasca.

Zeleninové šaláty: pamajorán, petržlenová vňať (uhorky, mrkva), cibuľa, muškátový orech (kapusta), rasca, cibuľa, cesnak, kôpor (hlávkový šalát).

Strukoviny: šalvia (fazuľa, hrach), saturejka, materina dúška, muškátový orech (biela fazuľa), rasca. Proti plynatosti je najlepší bobkový list.

Vaječné jedlá: šalvia, majorán.

Hydina: palina.

Mäso, baranina, zverina: cesnak, bazalka, palina, rozmarín, oregano, tymian.

Ryba: cibuľa + majorán, bazalka, zázvor.

11. K zdravým jedlám patria aj zdravé nápoje

Vodu z vodovodu zbavíme chlóru (alebo znížime obsah chlóru) tým, že ju necháme vrieť 5 minút v otvorenej nádobe, alebo ju necháme odstáť 24 hodín, prípadne ju necháme prudko striekať do pohára tenkým prúdom, aby sa prevzdušnila.

Na pitie sú vhodné bylinkové čaje, ktoré striedame. Vhodné čaje na ráno sú napríklad mäta, šípky, slabý lipový, ríbezľové listy, yzop, myší chvost, ľubovník, ale maximálne 30 dní. Na večer: lipový, lipový s mäťou, čierna baza, majorán, medovka. Tiež: po štipke aníz, fenikel, rasca; minútu variť, preliať cez pamajorán. Skvelým nápojom sú odstredenú ovocné a zeleninové šťavy, neriedené alebo riedené; pritom dodržíme zásady správnej kombinácie potravín.

Minerálne vody: len občas, a to slabo mineralizované s prevahou vápnika a horčíka, napr. Mattoniho kyselka, Ida, Excelsior. Silne mineralizované vody (Rudolfov prameň, Salvator, Baldovská) pijeme len výnimočne.

Víno je nápoj pre slávnostné príležitosti, vhodnejší je slabý strik. Pivo by sa nemalo konzumovať denne a už vôbec nie vo väčšom množstve. Kedysi si ľudia doma varili slabé, takmer nealkoholické pivo – žiaľ u nás sa vyrábajú iba piva s vysokým obsahom alkoholu.

Zinková káva síce má povzbudivý účinok, ale dosahuje ho nefyziologickým spôsob (dráždením). Dve kávy denne a viac sú už rizikovým faktorom. Podľa niektorých autorov najviac škodí káva pri jedle a po jedle.

2.3 Ako začať?

Pri čítaní týchto strán mohol vzniknúť dojem, že zdravá výživa, to sú samé ujmy a obmedzenia. Požaduje od človeka akúsi modernú askézu, aby sa zriekol prirodzenej radosti z jedla a živil sa racionálne, ale bez chuti. Za túto cenu má nádej, že sa vyhne infarktu a rakovine.

Treba uistiť čitateľa, že dojem o nechutnosti zdravej výživy je mýlny. Správna výživa nie je o nič menej chutná ako bežná strava,

skôr naopak... Na druhej strane však treba pripustiť, že prechod na správnu výživu, teda zmena našich stravovacích návykov spôsobuje isté ťažkosti. Prináša najmä dva problémy:

technický: teda si osvojiť nové recepty, novú technológiu prípravy jedál. V tom nám pomôžu dve veci: dobrý návod a priateľ, klub, kurz, ktorý nám názorne ukáže, ako pripravovať správne jedlá,

psychologický, možno aj fyziologický: väčšina ľudí pri prechode na nový spôsob stravovania stratí rôzne usadeniny. Tento čistiaci proces môže byť sprevádzaný nepríjemnými pocitmi, najhoršie je však preladenie našich chutí ok. I keď tento nepríjemný prechod netrvá dlhšie ako 1-2 týždne, jeho prekonanie vyžaduje isté úsilie. Dôležitá je pozitívna motivácia a zameranie pozornosti. Prechod na iný režim výživy sa najlepšie darí vtedy, ak pozornosť zameriame na pozitívny prínos zdravej životosprávy, na harmóniu tela a duše, ktorá ju sprevádza. Treba vedieť o negatívnych stránkach prejedania a predávkovania tukov a bielkovín, bolo by však veľmi nezdravé prinucovať sa k „zdravým“ jedlám v atmosfére strachu a úzkosti.

Okrem pozitívnej motivácie, ktorá je najdôležitejšia, existuje niekoľko osvedčených metód, ako uľahčiť tento prechod.

Prvou je metóda overenia vplyvu správnej výživy na našu výkonnosť a telesnú dispozíciu. Skúsme si deň-dva dožiť mäso, údeniny, masné jedlá a sladkosti, ale skúsme aj deň-dva žiť na zeleninových a obilných jedlách podľa jedálneho lístku pre „tretí stupeň“ (pozri prílohu). Všimajme si, aký to má vplyv na našu výkonnosť, pohyblivosť, sviežosť.

Možno nás takýto alebo iný motív privedie k rozhodnutiu začať ihneď so stopercentne správnu stravou. To je ten najlepší spôsob. Skúsenosti ukazujú, že ťažkosti prechodu spravidla netrávajú dlhšie ako 1-2 týždne. Obyčajne sú výraznejšie u tých, ktorí boli závislí na alkohole, káve, fajčení, alebo sa vyžívali v dobrom jedle.

Niektorí navrhujú ako vhodnú metódu „víkendy správnej výživy“. Raz do týždňa alebo aspoň 1-2-krát za mesiac urobíme malý experiment a cez víkend sa stravujeme podľa zásad správnej výživy. Príležitosťou na takýto „víkend správnej výživy“ môže byť nejaká

klubová akcia alebo spoločný víkend s priateľmi, ktorí v tejto veci už majú skúsenosti.

Sú však aj priaznivci postupného prechodu, alebo aj takí, ktorí z rôznych dôvodov nepomýšľajú na radikálne zmeny vo svojej životospráve. Preto v prehľade zásad správnej výživy sme rozdelili odporúčania na tri stupne (p. prílohu). Prvý stupeň je akési existenčné minimum –pre niektorých to bude možno aj posledný stupeň. Požaduje len toľko, koľko je potrebné, aby sme sa vyvarovali najväznejších chýb proti správnej výžive a vážneho ohrozenia zdravia. Ďalší stupeň je určený pre „náročnejších“, ktorí chcú pokročiť trochu ďalej, a až „tretí stupeň“ obsahuje kompletne požiadavky zdravej životosprávy na výživu.

Iní začínajú tým, že spočiatku zavedú len jedno zdravé jedlo denne. Napr. raňajky z ovsených vločiek alebo obilného šrotu. Po čase získajú odvahu a začnú variť aj „zdravú“ večeru.

Tu niektorí odborníci nanovo objavujú múdrosť antického učenia o troch úrovniach človeka: o duchovnej, bioenergetickej a biochemickej.

Treba poznamenať, že tieto tri úrovne sa navzájom ovplyvňujú. Ak pôsobíme na regulačné mechanizmy, zlepši sa aj látková výmena a má to aj pozitívny vplyv na psychiku. Ak rozvíjame altruistické postoje, zlepšia sa všetky psychické funkcie, sme pokojnejší, sústredenejší a rozhodnejší. To má nielen pozitívny vplyv na regulačné mechanizmy organizmu, ale rastie aj naša schopnosť urobiť určité zmeny aj v našej životospráve. Ak venujeme denne niekoľko minút vodoliečbe, pôsobíme nielen na bio-energetickú úroveň, na regulačné mechanizmy, ale dostaneme chuť urobiť aj ďalšie zmeny v životospráve. To znamená, že stačí začať v ktorejkoľvek oblasti, a ďalšie kroky – aj v iných oblastiach – už budú ľahšie.

3. RECEPTY

3.1 Zeleninové jedlá

A. Zelenina bez tepelnej úpravy

Šťavy zo surovej zeleniny alebo ovocia

Zeleninu umyjeme, očistíme. Šťavu získame buď ručne (postrúhať alebo rozmiaždiť a pretlačiť cez husté sito alebo plátno) alebo na elektrickom odšťavovači.

Vhodné kombinácie:

Pohár mrkvovej šťavy, lyžica citrónovej alebo pomarančovej šťavy.

2 jednotky mrkvovej šťavy, 1 jednotka šťavy z potočnice.

Mrkva + cvikla 1:1.

Cvikla (1 pohár) + citrón alebo pomaranč (1 pol. lyžica).

Cvikla + šťava z kyslej kapusty 2:1 (kyslá kapusta sa dá odstaviť!).

Zeler + cvikla 1:2 s malým množstvom citrónovej šťavy.

Paradajková a mrkvová šťava 1:1

1 vajce, šťava z 1 citróna, 2 lyžice medu, zmixovať. Pohár mlieka, 2 lyžice medu, šťava z 1/2 citróna alebo 1 pomaranča, zmixovať.

Šťava z cvikly a jablák 2:1, až 1:1.

Nevarené šaláty

Slovenský šalát

250 g bielej kapusty, 200 g zelenej papriky, 200 g cibule, 20 g strúhaného chrenu, 10 g jemne rozsekaného kôpru.

Všetko nakrájať na rezance, spariť, po 1-2 minútach vodu zliať! Pridať citrónovú šťavu, ktorá môže byť trochu osladená medom.

Cviklový šalát s jablkami

Cviklu nastrúhame, pridáme strúhané jablká, strúhaný chren, prípadne trochu mletej rasce a jemne nakrájanej cibule. Ochutíme citrónom, príp. medom.

Šalát z kyslej kapusty

Kyslú kapustu a čerstvú zeleninu nakrájame nadrobno alebo postrúhame, zmiešame, pridáme korenie (oregano, marinku voňavú, šalviu, zomletú rascu, satirejku), trochu oleja.

Vhodná zelenina: mrkva, petržlen, pór, cibuľa, cvikla (striedame)

Šalát zo surového zeleru

Zeler jemne nastrúhame, pridáme nahrubo nastrúhané jablká, citrónovú šťavu, prípadne trochu vody. Možno pridať aj nastrúhané orechy alebo dochutiť medom.

Variant: namiesto jablák použijeme mrkvu.

Šalát z koreňovej a bulvovej zeleniny

Mrkva, petržlen, cvikla, kaleráb v pomere podľa chuti: všetko alebo len 2-3 druhy nastrúhame, pridáme olej, korenie, príp. citrón.

Miešaný šalát

Kaleráb, uhorku, papriku, hlávkový šalát, karfiol v ľubovoľnom pomere, všetko nastrúhame alebo nakrájame, rozotrieme cesnak, nahrubo nasekáme 24 hodín namočené orechy. Pridáme paradajky alebo rozmixujeme časť šalátu, aby sme získali zálievku. Môžeme pridať vykliččenú šošovicu alebo pšenicu.

Namiesto hlávkového šalátu možno použiť jemne nakrájanú a obarenú kapustu.

Šaláty so zálievkou

Francúzska zálievka

3/4 hrnčeka paradajkovej šťavy, 1 pol. lyžica slnečnicového oleja (sójového), šťava z 1/3 citróna, strúčik cesnaku alebo malá strúhaná cibuľa. Všetko dobre zmiešať.

Citrónová zálievka

Olivový alebo slnečnicový olej, citrónová šťava, prípadne med 1:1 (:1), dobre zmiešať.

Jednoduchá zálievka

1 diel slnečnicového oleja, 1 diel jemne nastrúhaného petržlenu, 1 diel cibuľovej šťavy, 2 diely citrónovej šťavy, dobre zmiešať.

Špeciálna zálievka

2 lyžice smotany, 2 lyžice oleja, šťava z 1/2 citróna, 2 strúčiky rozotretého cesnaku, príp. 2 lyžice medu, dobre zmiešať.

Šaláty so zálievkou: (čísla znamenajú počet dielov)

1. Fazuľové struky alebo klíčený hrach, cibuľa, mrkva, šalát, zeler, zelená paprika, paradajky atď v ľubovoľnom pomere, citrónová zálievka, korenie.

1 kapusta, 1/2 redkvičky (plátky), 1/2 papriky (kocky), 1/2 paradajky, 1/2 cibuľová vňať, 1/4 petržlenovej vňate nakrájať. Francúzska zálievka.

2 kapusty, 1/2 redkvičky, 1/2 papriky, 1/2 paradajky, 1/2 cibuľová vňať, 1/4 petržlenová vňať. Francúzska zálievka.

2 klíčená šošovica alebo hrach, 1/2 zeler (kocky), 1/2 paradajky, 1/2 cibuľovej vňate, francúzska zálievka.

Kapusta, mrkva – nakrájať, citrónová zálievka.

1 zeler, 1 šalát, 1/2 paradajky, zálievka podľa výberu.

3 šaláty, 1 redkvička, 1 paradajka, 1 strúhaný petržlen, bez zálievky,

3 šaláty, 1 zeler, 1 paprika, 1 cibuľová vňať, zálievka.

1 listy cvikly, 1 kapusta, 1/4 mrkvy, 1/4 paradajky, listy zeleru príp. trochu petržlenu, zálievka podľa výberu.

Šalát, paradajky, paprika, cibuľa, uhorka, čerstvý špenát, trochu petržlenovej vňate, pokrájať, zálievka.

2 kapusty, 1 zeler, 1/2 cvikle, 1 paprika, rozotretý cesnak, zálievka podľa výberu.

4 kapusty, 1 mrkva, 1 paprika, 1 list zeleru, 1 hlávka cibule, všetko nakrájať, citrónová zálievka. Možno posypať nastrúhanými orechmi.

Spôsob prípravy: nastrúhanú alebo nakrájanú zeleninu spolu so zálievkou dobre premiešať, prípadne okoreniť, 1 až 2 hodiny nechať stáť.

Kvasená zelenina

Vhodné druhy zeleniny na kvasenie: kapusta, vodnica, cvikla, mrkva, atd. Množstvo soli: 10-15 g/kg na krátkodobé konzervovanie, 20 g/kg na dlhodobé.

Zeleninu dobre umyť, nakrájať alebo nahrubo postrúhať, nechať trochu obschnúť, dobre zmiešať so soľou a rascou. Pri izbovej teplote nechať zaťaženú kameňom, fľašou naplnenou vodou a pod., kvasiť 10-14 dní, potom už možno konzumovať. Uchováваме na chladnom mieste, a to väčšie množstvo v keramickom sude, menšie množstvo v zaváracej alebo uhorkovej fľaši. Pri strate tekutiny doplníme slanou prevarenou vodou.

Variácie: kvôli intenzívnejšiemu kvaseniu sa pridáva cukor v polovičnom množstve soli. – Pokiaľ sa to k zelenine hodí, vrstvy prekladať plátkami chrenu (pri kapuste, cvikle atď)

B. Zelenina s tepelnou úpravou Rôzne typy na úpravu zeleniny

1. Niekoľko minút pred dovarením ryže (obilnín) pridáme navrch zeleninu, spolu dovaríme.

2. Spolu s ryžou varíme zeleninu po celý čas.

3. Niekoľko druhov zeleniny uložíme do vymasteného kastróla, korene dolu, listy hore, na veľmi slabom ohni dusíme.

4. Zeleninu vmiešame do obilných nákyrov.

Dusená zelenina

V liatinovej nádobe, na liatinovej doske a na slabom ohni dusíme bez vody nakrájanú alebo nahrubo postrúhanú zeleninu 3-5 minút, potom necháme v horúcej nádobe, ale bez ohňa „dôjsť“ ďalších 5-10 minút. Okoreníme, prípadne dochutíme sójovou omáčkou, môžeme posypať mletými mierne opraženými ľanovými semienkami („gomasio“). Príprava ľanových semienok („gomasio“) Prebraté ľanové (alebo sezamové) semienka pražíme v liatinovej, podľa možnosti nesmaltovanej nádobe na slabom ohni. Po niekoľkých minútach začínajú pukať, vtedy ich zložíme z ohňa, necháme vychladnúť, zomelieme napr. na mlynčeku na kávu. Pridáme soľ, podľa možnosti morskú, v pomere 1:10, 1:20 – môže sa pridať ešte pred pražením. Môžeme použiť aj na obilné kaše.

Zemiakový guláš

Veľkú cibuľu krájame a s lyžicou mletej sladkej papriky dusíme na vode. Keď trochu zmäkne, pridáme soľ a pokrájané zemiaky, varíme. Keď sú zemiaky uvarené, pridáme jednu smotanu, ktorú sme predtým habarkovali s vodou a necháme ešte raz zovrieť.

Žihľava s cibuľou

Vezmeme rovnaký diel cibule a mladej žihľavy. Cibuľu jemne nakrájame a opražíme. Pridáme trochu vody a dusíme. Asi 3 minúty pred ukončením dusenia pridáme jemne nakrájané mladé listy žihľavy. Spojíme jemnou celozrnnou múkou, príp. zmixujeme a dochutíme sójovou omáčkou.

Žihľava obsahuje zvyčajne veľa dusičnanov; aby sme zamedzili tvorbe nitrosaminov, postaráme sa o dostatok vitamínu C: žihľavu zbierame po jasnom slnečnom dni odpoľudnia za slnka.

Sviečková omáčka (pre 4 osoby)

50 g cibule, 100 g koreňovej zeleniny (mrkva, zeler a petržlen v pomere 2:1:1), 60 g celozrnej múky, 160 g smotany, citrón, bobkový list, tymian, soľ.

– Na malom množstve tuku osmažíme cibuľu, pridáme zeleninu a krátko podusíme, podlejeme vodou a pridáme korenie, soľ. Vo vedľajšej nádobe nasucho opražíme múku, rozmiešame vo vode, pridáme zeleninu, varíme do mäkka 20 minút. Uvarenú omáčku prepasírujeme alebo rozmixujeme, ochutíme citrónom a smotanou.

Kôprová nátierka

Mandle zmixujeme s vodou, pridáme hodne kôpru, jemne nakrájanú cibuľu, ďalej nakrájané zelerové listy, papriku, redkvičky, karfiol.

Cibuľová omáčka (pre 4 osoby)

150 g cibule, 60 g celozrnnnej múky, 40 g smotany, korenie (napr. bobkový list, nové korenie, citrón).

Na troške tuku ľahko osmažíme cibuľu – polovice cibule môžeme pridať surovú. Zalejeme vodou, pridáme korenie, soľ, varíme. Vo vedľajšej nádobe nasucho opražíme múku, rozmiešame s vodou a varíme s cibuľou 20 min. Povarenú omáčku prepasírujeme alebo zmixujeme, ochutíme citrónom a smotanou.

Recepty s tekvicou

Dyňu nakrájame na kocky podusíme na miernom plameni na troche oleja, pridáme trochu soli, vody len trocha alebo nič.

Dyňa s ryžou: 3 diely dyne máčame niekoľko hodín vo vode, potom ich nakrájame na kocky, trochu osolíme a varíme spolu s ryžou 40-50 minút.

Pečená dyňa: dyňu nakrájame na kusy a upečieme v trúbe.

Slaný dyňový koláč: Cesto predpečieme, rozložíme na ňom dvojcentimetrovú vrstvu pyré z dyne, dopečieme v trúbe. Možno pridať pyré z fazule v pomere 1:3.

Poznámka: tieto recepty sú optimálne pre dyňu hokaido; obyčajná tekvica a patizóny potrebujú výraznejšie korenie.

Navarená vložková polievka

Cez noc namočené ovsené vločky, jeden hrnček paradajkovej šťavy, nakrájaný zeler, 1/2 lyžice nakrájaného petržlenu, nastrúhaná alebo celá cibuľa.

Nevarená zeleninová polievka I.

1 hrnček nakrájanej mrkvy, 1 hrnček nakrájaného zeleru, 1 hrnček čerstvého (v zime vyklíčeného) hrášku, 2 paradajky nakrájané na malé kúsky, 1 nakrájaná cibuľa, trochu jemne nakrájaného petržlenu.

Všetko zmiešať v nádobe a preliať horúcou vodou, alebo nevariť. Nechať stáť do čiastočného vychladnutia. Časť vody možno nahradiť paradajkovou šťavou.

Možno pridať aj inú zeleninu.

Nevarená zeleninová polievka II.

1 paradajka, 1 mrkva, 1 malá paprika, vetvička zeleru, 1 malé jablko, 3 dkg zomletých mandlí alebo orechov, 1/2 hrnčeka pšeničných alebo ovsených vločiek.

Všetko zomelieme, pridáme trochu mlieka a necháme stáť 1-2 hodiny. Pred jedením mierne zohrejeme napr. vo vodnom kúpeli.

Zeleninové polievky – základný recept

Zeleninu 3-5 minút dusíme v liatinovej nádobe ľahko vymastenej olejom, bez vody, potom pridáme horúcu vodu. Môžeme pridať ovsené vločky, obilie alebo celozrnnú múku už vopred uvarené vo vode. Hotovú polievku môžeme dochutiť MISO-m (fermentová sójová pasta)

Olej a zeleninovú vňať pridáme až na konci.

karfiol kaleráb kel

Vhodné druhy alebo kombinácie zeleniny:

skorocel – korene mladá žihľava pór hlávkový šalát mladá žihľava + skorocel tekvica zeler + petržlen (aj vňate) + mrkva

Polievka zo strukovín

24 hodín namočená sója alebo hrach sa varí v mierne osolenej vode s nakrájanou cibuľou a cesnakom. Po uvarení strukoviny pridáme do polievky koreňovú zeleninu, pripravenú zvlášť dusením bez vody – pozri zeleninové polievky. Do hotovej polievky pridáme majoránku, rozdrvenú rascu, prípadne sladkú a pálivú papriku.

Polievka z lepka (seitanu)

Pripravíme si zeleninový vývar ako na polievky. Postupne vhadzujeme do neho kúsky lepka. Neskôr pridáme pokrúpanú cibuľu, koreňovú zeleninu, zeleninové vňate a trochu zázvoru alebo iného korenia. Ochutíme sójovou omáčkou a osolíme. Možno zahustiť aj obilným mliekom, ktoré vzniklo ako odpad pri zhotovení lepka. Surový lepok potrebuje na uvarenie cca 30 min., obilné mlieko asi 20 min.

Zemiaková polievka

6 zemiakov, 1 cibuľa, 2 vetvičky zeleru, 1 mrkva. Zemiaky nakrájať na malé kúsky, spolu so spenenou cibuľou 30 minút variť, ochutiť vňaťou.

Šošovicová polievka

2 hrnčeky šošovice, 3 mrkvy, 1 zelená paprika, 1 zeler. Zeleninu nakrájať, zmiešať so šošovicou, ktorá predtým 24 h stála vo vode.

Pridať 6 hrnčekov vody a 30 minút variť.

Polievka z tekvice

L Tekvicu nakrájame na malé kocky, osmažíme na troche oleja, pridáme trocha soli a vodu. Varíme 20 minút, prelisujeme a ozdobíme vňaťou. Variant: pridáme pór a cibuľu.

2. Na 1/2 hrnčeka cibule dáme hrnček dyne, na ňu 2 hrnčeky ryže Natural, pridáme 5-6 hrnčekov vody, 1/4 lyžičky soli, privedieme do varu, na malom plameni varíme 45 minút. Dochutíme zelenou vňaťou.

3.2 Obilné jedlá

Tradičné jedlá pripravené z celozrnnej múky

Poznámka: Vo všetkých receptoch, na ktoré sme si zvykli, môžeme použiť celozrnnú múku za predpokladu, ak znížime dávky cukru a tuku, príp. nahradíme tuk mliekom, a ak trochu zvýšime množstvo vody.

Tvarohové knedlíčky (pre 4-5 osôb)

Asi 30 g masla, 2 žitky, trocha soli, 500 g tvarohu, bielky z 2 vajec, 100 g celozrnnej múky, 20 g detskej krupice alebo polohrubej múky, prípadne 20 g sójovej múky.

Maslo, žitky a soľ dobre rozotrieť. Pridať tvaroh, vyšľahané bielky aj ostatné suroviny. Spracovať cesto, urobiť gule, hodiť ich do vriacej vody. Od opätovného zovretia vody varíme 6-8 minút. Môžeme byť slané aj sladké.

Rezance z celozrnnej múky

400 g múky, z toho 50 % celozrnnej, 2 vajička, voda.

Vypracujeme vláčne cesto, rozdelíme ho na tri časti, rozvalkáme. Keď obschnú, pokrájame na rezance a vhodíme do vriacej, trocha osolenej vody. Osypeme makom, orechmi, tvarohom.

Do maku môžeme pridať aj ľanové semienka v pomere 2:1.

Pizza

400 g celozrnnej múky, rasca, soľ, trocha zázvoru, voda, 200 g rôznej zeleniny, 100 g syra.

Celozrnnú pšeničnú múku namočíme na 3-12 hodín, pridáme trochu zázvoru, soli a rasce. Kašovitú, ale nie priveľmi mäkkú cesto vylejeme na pomastený pekáč.

Necháme piecť do stuhnutia a relatívneho vysušenia cesta – asi 20 min. Potom cesto obložíme zeleninou, dusenou asi 5 min. Zeleninu môžeme klásť vedľa seba do farebných pásov, pritom môžeme použiť jeden druh zeleniny ostrejšej chuti, napr. kvasenú. Povrch vyzdobíme mrkvou alebo cviklou tak, aby celok bol pekný a výrazný. Nezabudneme posypať oreganom, tradičným korením pre pizzu. Potom obložené cesto ešte krátko pečieme.

Zeleninu možno dusiť s rascou, feniklom, majoránom a vždy so štipkou soli.

Netradičné varené jedlá z celozrnej múky a obilia

Obilie na slano – súhrnný základný recept

(pre 4 osoby)

160 g celozrnej múky, ryže, krúpov, pšenice 24 hodín namočenej alebo ovsených vločiek, 80 g sóje, šošovice, hrachu, fazule, 1600 g zeleniny.

Obilninu umyjeme, namočíme na 24 h, uvaríme do mäkka a pomelieme. Známym spôsobom uvaríme aj strukovinu. Zmiešame, ochutíme, môžeme pridať aj strúhaný syr. Formy úpravy:

pečené: v trúbe alebo na panve ľahko vytretej olejom (posúch)

karbonátky: po pridaní časti zeleniny tvarujeme, obalíme v mletých vločkách, pečieme na sucho na panve ľahko vytretej olejom. Zeleninu sčasti môžeme podusiť a použiť do zmesi, alebo ju spracujeme ako samostatnú prílohu buď surovú, alebo po tepelnej úprave.

Obilný šalát: uvarené obilie zmiešame, pridáme zeleninu (varenú alebo surovú) pokrájanú na kúsky, pridáme jemne nakrájanú cibuľku alebo zelenú vňať.

Knedle bez kvasníc: (pre 4 osoby)

250-300 g celozrnej múky, 250 g mlieka, 1/2 vajca, 1/2 káv. lyžice soli, 2 rožky.

Riadne vypracované cesto necháme 3-8 hodín stáť, občas premiešame. Pred varením pridáme rožky pokrájané na kocky. Varíme v osolenej vode, pare 15-20 minút podľa veľkosti.

Môžeme ich podávať so sviečkovou alebo inou omáčkou.

Obilné posúchy (Čapáti)

100 g zomletej pšenice, asi 50 ml vody, rasca, soľ.

Celozrnnú múku zmiešame s trochou rasce (1-2 lyžičky) a so studenou vodou a urobíme tuhšie cesto. Ak je to možné, cesto necháme 5-8 hodín stáť, potom z neho urobíme 3 guľky a každú

vyvalkáme na okrúhlu placku hrubú asi 3 mm. Opečieme rýchlo na oboch stranách na platničke. Pri pečení ich viackrát obraciame. Posúchy nesmú byť tvrdé a vysušené, čo sa stáva, ak je platňa málo teplá, ani spálené. Nevadí, ak vnútri ostanú trochu surové. Najchutnejšie sú teplé, nikdy ich nerobíme do zásoby. Môžeme ich potrieť olejom alebo maslom a posypať gomasiom, alebo dochutiť medom.

Posúchy sú každodenným jedlom ázijských národov, hlavne Indov a himalájskych šerpov.

Variant: do cesta pridáme trochu oleja (1-2 lyžice), do pšeničného šrotu pridáme iný šrot, (kukuričný, ovsený) do 20 %. Posúchy s olejom ostanú dlhšie mäkké.

Dogoty

0,5 kg jemne zomletej pšenice, 2 polievkové lyžice oleja a 0,5 litra studenej vody, soľ.

Uvedený materiál spracujeme na redšie cesto a necháme ho podľa možnosti 5-8 hodín stáť. Na olejom vymastený plech kladieme lyžicou podlhovasté kôpky, ktoré pečieme v dobre vyhriatej rúre pol hodiny. Najlepšie sú čerstvé, ale vydržia aj 2-3 dni. Dogoty môžeme piecť aj v dobrej remoske z polovičného množstva, ale pritom pečieme celú hodinu. Do cesta môžeme pridať aj sójovú múku (2 lyžičky) alebo ľanové semená a rascu.

Ovsené a kukuričné dogoty

Rovnaký postup, ale použijeme ovsené vločky resp. kukuričný šrot.

Pšeničná kruska: (veľká porcia pre 1 osobu)

4 dcl vody, 10 dkg hrubo zošrotovanej pšenice, 30 g hrozienok.

Vodu uvedieme do varu, postupne pridáme múku a za stáleho miešania varíme 10 minút. Po odstavení pridáme hrozienka, hrniec prikryjeme a zabalíme do papiera a do deky. Kruska je hotová po 2 až 3 hodinách.

Originálna waerlandská kruska sa robí rovnako zo zmesi 5 druhov zrna.

Pšeničná kaša podľa Lysebetha

200 g celozrnej múky, 20 g prírodného cukru, 10 g oleja, asi pol litra vody.

V miske s teplou vodou rozpustíme polievkovú lyžicu prírodného cukru, pridáme lyžicu oleja, zmiešame a rozšľaháme vidličkou. Potom vysypeme na panvicu čerstvo zomletú celozrnnú pšeničnú múku a pridáme tekutinu. Zmes má byť na začiatku tekutá, v priebehu varenia zhustne. Varíme na slabom ohni pri stálom miešaní 10 minút. Ak príveľmi zhustne, pridáme vodu. Kaša má byť hladká. Po dovarení pridáme podľa chuti hrozienka, mandle, oriešky, mak, strúhaný kokos a pod. Po dovarení možno pridať aj trochu medu.

Varianty: pridáme 20 % pohánky alebo iného obilia.

Pšenica mudrcov

Pšenicu namočíme cez noc do studenej vody a na druhý deň varíme 20 minút v pare na cedníku alebo na plátennej utierke nad vriacou vodou. Medzitým na oleji speníme na drobno pokrájanú cibuľku a pridáme rozotretý cesnak, majoránok, zázvor a soľ.

Podávame so šalátom, so zeleninou.

Posúch z ovsených vločiek (kukurice)

500 g ovsených vločiek, asi pol litra vody, 100 g hrozienok, 100 g orechov, 500 g jablák alebo kompótu, voňavé korenie, napr, bazalka.

Ovsené vločky zmiešame s vodou tak, aby vznikla stredne hustá zmes a necháme ich stáť 3-8 hodín. Pridáme podľa fantázie buď ovocie (strúhané jablká, predtým namočené hrozienka alebo sušené ovocie), prípadne aj s nakrájanými orechovinami alebo zomletým makom a voňavé korenie, zmiešame, pri slabom ohni pečieme v trúbe. – Podobne robíme aj posúch z kukurice.

Namiesto ovocia môžeme použiť aj zeleninu. – Ak nepridáme žiadne ovocie ani zeleninu, posúchy môžeme používať namiesto chleba.

„Sterky“ (mliečno – obilná polievka z Valašská)

Liter mlieka, 150 g celozrnej múky, 50 g bielej múky, voda, soľ.
K múke postupne prilievame vodu a mrvíme ju v prstoch na drobné halušky, tie zavaríme do vriaceho mlieka, asi 5 minút povaríme. Mlieko sa môže trochu osoliť.

Netija (obilné jedlo z Valašská)

200 g lúpaného prosa, 100 g celozrnej múky, voda, soľ.

Namočené lúpané proso dáme do vriacej vody, varíme na slabom ohni (nepripáliť!) 10-15 minút na riedku kašu, zahustíme celozrnnou múkou. Jeme so škoricom a maslom s medom, alebo na slano.

Obilie varené v termoske

Varí sa takto z dvoch dôvodov: pre úsporu času – aby sa obilie, ktoré je na to citlivé (lúpané proso a lúpaná pohánka), nepripálilo.

Spôsob: do vriacej vody vysypeme obilie v polovičnom množstve objemu termosky, necháme zovrieť, zmes nalejeme do termosky. Za 3-6 hodín je uvarené.

Šetrnejší spôsob: prepláchnuté obilie v termoske prelejeme 80-100 stupňov teplou vodou, necháme stáť 5-8 hodín. Tento spôsob je nevhodný pre proso, ostane nedovarené.

Polievka z klíčeného obilia

Vyklíčené obilie uvaríme. Zároveň podusíme zeleninu bez vody, zmiešame s uvareným obilím, dochutíme vňaťou a olejom.

Nekysnutý celozrný chlieb

500 g mletej pšenice (môže byť až 50 % raž), 2 lyžičky soli, rasca, kaša z 2 uvarených zemiakov, majorán, 2 dcl vody alebo vývaru zo zemiakov, 5 cl oleja.

Vymiesime mäkké cesto, ktoré necháme 24 hodín stáť. Pečieme pod pokrievkou v pekáči vysypanom múkou v stredne teplej rúre minimálne hodinu.

Pšeničná kaša

Zomletú pšenicu zmiešame so surovým ovocím alebo zeleninou, ktorá niekoľko hodín stála vo vode, a s vodou uvaríme. Môžeme pridať posekané alebo zomleté orechy. Do hotovej môžeme pridať ešte čerstvú zeleninu alebo ovocie.

Nevarené jedlá z celozrnej múky a obilia

Klíčená pšenica

24 hodín namočíme pšenicu na tmavom mieste pri izbovej teplote. Vodu zalejeme a mokrú pšenicu rozhrnieme na plochú misu alebo na plytké taniere v tenkej vrstve (asi 10 mm). Obilie 2-3-krát denne prepláchneme, držíme stále na tmavom mieste. Keď sú klíčky dlhé niekoľko milimetrov, môžeme konzumovať, najneskôr do 7 dní. Vyklíčené obilie nesmie byť natuchnuté, plesnivej alebo kyslej chuti. Konzumujeme napr. s namočenými hrozienkami a makom alebo posekanými orechmi, tiež v zeleninových šalátoch. Orechy predtým namočíme na pár hodín do vody: vodu, v ktorej stáli, vylejeme.

Obilné mlieko

24 h máčanú pšenicu dôkladne rozmixovať s čerstvou vodou (pôvodnú vodu vylejeme), precediť, zostane mliečna tekutina, ktorú dochutíme napr. medom. Obilnú drvinu môžeme použiť napr. pri varení.

Nevarené obilné kaše (musli, Kollathove raňajky)

Ovsené vločky, hrozienka, orechy alebo mandle cez noc (alebo 5-8 hodín) necháme stáť vo vode v troch oddelených nádobách. Na vločky dáme len toľko vody, aby zmes zostala pomerne hustá. Ráno vylejeme vodu z orechov aj z hrozienok, všetko zmiešame, pridáme strúhané jablká asi v pomere 1:1 až 1:2.

Kollathove raňajky sa robia podobne, ale zo zomletej pšenice.

Nevarené pudinky

Ak rôzne obilniny, najmä pšenicu, raž a ryžu necháme 24 hodín vo vode, mixovaním takto pripravených zŕn môžeme pripraviť pudinky, kaše. Môžeme ich zahustiť napr. ovsenými vločkami,

potom majú podobnú tuhú konzistenciu ako varené jedlá. Musíme ich však dochutiť namočenými hrozičkami, orechovinami, voňavým korením, ako bazalku a pod. Môžeme ich preliať omáčkou z mixovaného ovocia,

3.3 Jedlá s prevahou bielkovín

Príprava jedál zo strukovín – základný recept

Strukoviny preberieme a premyjeme.

zalejeme ich vodou a necháme ich stáť vo vode 12 až 24 hodín
prípadne ich necháme klíčiť

vodu zlejeme a uvaríme ich v čerstvej vode

pridáme vhodné korenie, napr. rascu, zázvor, bazalku, saturejku, bobkový list, tymian, šalviu (zlepší stráviteľnosť)

doba varenia: šošovica, lúpaný hrach 30-40 min., nelúpaný hrach a fazuľa 1 h až 90 min., sója 2-3 h

soľ a olej pridáme až na konci varenia

pre lepšiu stráviteľnosť strukovinu melieme, mixujeme alebo pasírujeme

stráviteľnosť zlepši aj vhodná príloha: kyslá kapusta alebo iná kvasená zelenina, zeleninový šalát.

Nátierky zo strukovín – množstvá na osobu: 40 g šošovice, hrachu, fazule alebo sóje 120 g zeleniny, napr. mrkva, zeler, cibuľa

Namiesto sójových bôbov môže byť 40 g sójovej múky,

variť 20 min. so 120 g vody.

Postup: jemne postrúhanú zeleninu dusíme v nádobe

vytretej troškou oleja bez vody 3-5 min., necháme zmäknúť, zmiešame so zomletou alebo zmixovanou strukovinou (môžeme aj spolu zmixovať), príp. s kašou z celozrnej múky

ochutíme jemne nakrájanou cibuľou, citr. šťavou, olejom.

Ďalšie prídavky – varianty: vňať: petržlenová, potočnicová, cibul'ková kečup, paradajkový pretlak, paradajky chren alebo cesnak zázvor, rasca, chilli, saturejka, tymián.

Zapekaný karfiol so sójou

500 g karfiolu, 100 g sójových kociek (napr. Soja-vita), soľ, petržlenová vňať, muškátový oriešok, 3 vajcia, 0,2 l mlieka, 100 g masla, 50 g strúhaného syru.

Očistiť, umyť a napoly uvariť karfiol. Nádobu na zapekáme vymastíme maslom, vložíme do nej vrstvu uvareného a osoleného karfiolu a vopred uvarených sójových kociek. Zalejeme omáčkou z vajčiek, mlieka a strúhaného muškátového orechu, posypeme strúhaným syrom a zapečieme v trúbe. Podávame teplé.

Guláš zo sójových kociek

150 g sójových kociek (napr. Soja-vita), 2 väčšie cibule, 50 g oleja, soľ, petržlenová vňať, paradajkový pretlak, cesnak, príp. korenie podľa chuti.

Pokrájanú cibuľu podusíme na vode, pridáme sójové kúsky, ktoré stáli 3-4 hodiny vo vlažnej vode, soľ, posekanú vňať, paradajkový pretlak, rozotretý cesnak, korenie podľa chuti (napr. čierne korenie). Zalejeme vodou a uvaríme. Ako prílohu podávame zemiaky, prípadne zeleninový šalát.

Sójový džuveč s mladými tekvicami

1 kg tekvice, 2 cibule, 2 strúčiky cesnaku, 150 g sójových kociek (napr. Soja-vita), paradajková šťava, olej, soľ, petržlenová vňať, korenie.

Tekvice olúpeme a pokrájame na kocky. Cibuľu podusíme na vode, pridáme nakrájanú tekvicu a dusíme, kým nie je polomäkká. Potom pridáme rozotretý cesnak, uvarené sójové kocky, olej, soľ, korenie podľa chuti, posekanú vňať a všetko dobre zmiešame. Zmes preložíme do vymastenej nádoby, zalejeme paradajkovou šťavou a dusíme v rúre do mäkka.

Podávame so zeleninovým šalátom a zemiakmi.

Kvasnicová nátierka

150 g čerstvých kvasníc, 4 vajcia, voda, rasca cibuľa, soľ.

Do panvice nalejeme nevelké množstvo vody, pridáme rozdrvené kvasnice. Po rozpustení kvasníc necháme zmes ešte niekoľko minút vrieť, aby stratila nepríjemný pach, potom pridáme vajíčka, trochu osolíme, ochutíme rozdrvenou rascou. Odstavíme a do horúcej hmoty pridáme pokrájanú cibuľu. Po čiastočnom vychladnutí môžeme dochutiť rozotretým cesnakom, prípadne vňaťou (petržlen, pór, zelená cibuľka, klíčená potočnica, vojteška).

Kvasnicová nátierka bez vajec

150 g kvasníc, 50 g ovsených vločiek, voda, soľ.

Namočené ovsené vločky pridáme do rozpustených kvasníc, ešte krátko povaríme, ochutíme rozdrvenou rascou, vňaťou, sójovou omáčkou.

Nátierka z rýb

1 sardinky, 250 g tvarohu, cibuľa, cesnak, citrón.

Sardinky alebo inú rybiu konzervu v oleji rozotrieme a pridáme tvaroh, citrónovú šťavu, nakrájanú cibuľu, cesnak a zelenú vňať (cibuľka, pór, pažitka). Olej z konzervy vylejeme.

Dusená ryba

600 g ryby, cibuľa, korenie.

Čerstvú alebo mrazenú rybu dusíme na cibuľke a vode s cesnakom, majoránkom, prípadne so sladkou a štipľavou paprikou. Hotovú rybu podávame so zemiakmi a so zeleninou podusenou krátko bez vody (pozri úprava zeleniny) alebo so šalátom.

Pečená ryba na cesnaku

600 g ryby, cibuľa, cesnak, soľ, olej, korenie.

Naporcovanú rybu potrieme prelisovaným cesnakom s trochou soli, okoreníme a na troche oleja upečieme v rúre. Zatiaľ uvaríme zemiaky, na oleji opražíme nasekanú cibuľu, pridáme zemiaky a spolu s nimi prelisovaný cesnak. Podávame husto posypané vňaťou, pokvapkané citrónom, s bohatým miešaným šalátom

Lepok (japonský seitan) – spôsob prípravy

Hrubú alebo polohrubú pšeničnú múku – napr. Zlatý klas – spojíme s vodou na vláčne cesto. Netreba prepracovávať. Namočíme ho do vody minimálne na pol hodiny, maximálne až na 6 h. Potom jemne hnetieme cesto v studenej vode takým spôsobom, ako sa hnetie cesto na sucho. Studená voda sa postupne mliečne zakaľuje. To sa vymýva škrob, takže zostane čistá bielkovina v podobe žltkastej, elastickej hmoty: to je surový lepok, z ktorého pripravíme guláš, polievku alebo nátierku.

Mliečnu tekutinu necháme odstáť. Čistú vodu z povrchu zlejeme. Zostane hustý, kašovitý škrob. Dá sa použiť na zahustenie polievky, zeleniny, omáčky.

Lepok môžeme pripraviť aj s použitím práškového lepku, ktorý ochutíme sójovou omáčkou, cesnakom, korením, pridáme vodu, necháme chvíľu stáť. Vznikne celistvá hubovitá hmota, s ktorou pracujeme podobne ako s mäsom.

Lepkový guláš (pre 4 osoby)

120 g lepku, 120 g cibule, 60 g celozrnej múky, rasca, cesnak, príp. sójová omáčka a paprika.

Ochutíme lepok, necháme odležať a potom ho varíme vo vode aspoň 1/2 hodný. Na malom množstve tuku krátko osmažíme na kocky nakrájaný varený lepok, cibuľu, prípadne papriku, zalejeme vodou a necháme variť.

V druhej nádobe na sucho opražíme celozrnnú múku, rozmiešame s vodou a pridáme k lepku. Keď je lepok mäkký, odstavíme, ochutíme treným cesnakom a pokrájanou cibuľou. Podávame s dusenou zeleninou.

Nátierka z lepku

Materiál ako na guláš. Pripravený a ochutený lepok uvaríme do mäkka a pomelieme. Z celozrnej múky po opražení na sucho uvaríme hustú kašu. Cibuľu osmažíme na troške tuku, všetko spolu pomelieme, pridáme kašu, dochutíme a ozdobíme napr. petržlenovou alebo zelerovou vňaťou. Ako prílohu dáme zeleninu v úprave podľa vkusu.

3.4 Zdravé maškrtky

Dusené ovocie

Pokrájané ovocie dusíme bez vody 3-5 minút podobne ako zeleninu so štipkou soli – od soli je sladšie.

Pečené ovocie

Celé ovocie upečieme v liatinovom kastróle v rúre.

Jablkový šalát

60 dkg jablk, šťava z pol citróna, 50 g mandlí, 50 g hrozienok, 1 dl smotany, med.

Jablká zbavíme jaderníkov a nakrájame na tenké plátky, pokvapkáme citrónovou šťavou, posypeme mletými mandľami, očistenými hrozičkami a premiešame. Zalejeme ich sladkou smotanou a vychladíme. Predtým môžeme podľa chuti prisladiť medom.

Ovocný koláč

Príprava: ako pizza (p. tam), ale na cesto dáme ovocie podusené bez vody so štipkou soli. Soľ „vytiahne“ sladkosť z ovocia. Pásky ovocia môžeme vystriedať pásmi maku.

Cesto môžeme premiešať s prepláchnutými hrozičkami alebo iným sušeným ovocím, pokrájaným na drobno, ktoré sme predtým na pár hodín namočili. Do cesta môžeme zamiešať aj 1/3 varených celých obilných zŕn.

Obilné koláčiky

400 g pšenice, 2 polievkové lyžice prírodného cukru, 1-2 čajové lyžice perníkového korenia, trochu vody (podľa potreby).

Pšenicu necháme stáť vo vode 24 hodín, vodu zlejeme, obilie uvaríme vo vode na mätko a zomelieme na mlynčeku na mäso. Pridáme cukor, perníkovú zmes, prípadne trochu vody, aby cestovitá hmota bola mätká. Na ľahko vymastenom plechu sformujeme

koláčiky hrubé 7-8 mm o priemere asi 30 mm, ozdobíme ich hrozienkami alebo lúpanými mandľami, prípadne orechmi. Pri miernom ohni pečieme v rúre asi 20 minút.

Variant: pšenicu nevaríme, len zomelieme a pridáme trochu vody.

Koláčiky z klíčeného obilia

Rozpis ako vyššie, ale obilie necháme vykličiť.

Vykličené obilie zomelieme alebo zmixujeme s malým množstvom vody, pridáme perníkové korenie a toľko celozrnej múky (maximálne však polovicu objemu obilia), aby vznikla pomerne hustá masa, perníkové korenie, prípadne trochu medu. Lyžicou sformujeme koláčiky, ozdobíme ich hrozienkami alebo lúpanými mandľami, pečieme asi 20 minút.

Prosový nákyp

300 g lúpaného prosa, 200 g sušených slivák (alebo 150 g hroziенок), 100 g oleja alebo masla, 1 vajce, 50 g cukru, 100 g malinového syropu, voda.

Suché slivky (hrozienska) prepláchneme, zalejeme vodou a necháme stáť.

Proso preberieme, niekoľkokrát obaríme horúcou vodou, vysypeme do dvoj- až dvaaplnásobného objemového množstva vody, pridáme polovicu tuku a pomaly dusíme do mäkka. Uvarené proso necháme vychladnúť.

Pekáč vymastíme tukom. Proso zmiešame so snehom z bielku, žltkom a slivkami. Celú hmotu zmiešame, dáme na pekáč a upečieme do zlata. Nakrájame nákyp a podlejeme rozriedeným malinovým syropom.

Prosová kaša so škoricou

300 g lúpaného prosa, 80 g masla, 50 g cukru, škoricca, voda.

Proso preberieme, trikrát obaríme horúcou vodou, nasypeme do dvaaplnásobného množstva vody, pridáme polovicu cukru, uvaríme na slabom ohni. Podávame s rozpusteným maslom a škoricou zmiešanou s druhou časťou cukru.

Amasake (japonský ryžový pokrm)

150 g pšenice, 400 g ryže Natural, voda, zomletý mak alebo orechy.

Vyklíčenú pšenicu (pozri návod) zomelieme na mäsovom mlynčeku. Medzitým sme bežným spôsobom uvarili ryžu Natural (do vriacej vody vysypeme prebranú a umytú ryžu, pomer vody a ryže asi 2:1, keď ryža vsaje vodu, je hotová). Hneď po skončení varenia ryžu v tej istej nádobe zmiešame so zomletou vyklíčenou pšenicom, prikryjeme nádobu, zabalíme ju do periny alebo do niekoľkých teplých diek. Po 6-8 hodinách je amasake hotové, musíme však zastaviť kvasenie tým, že ho opäť uvedieme do varu. Kým ryžová masa stála v perine, prebehol kvasný proces, enzýmy prítomné vo vyklíčenom obilí rozštípali polysacharidy ryže na cukry, ktoré amasake dodajú príjemnú sladkú chuť. Podávame bez príloh alebo posypeme mletým makom, orechovinami a pod.

Vločkový koláč s ovocím

240 g ovsených vločiek, 3-4 jablká, 40 hrozienok, voňavé korenie (napr. škoricca).

Vločky namočíme 6-12 hodín do malého množstva vody, postrúhame jablká, pridáme namočené hrozienka, všetko zmiešame s vločkami, ochutíme, na mierne vymastenom plechu pečieme v rúre.

Variácie: namiesto vločiek použijeme kukuričný šrot, jablká vynecháme a pridáme hrozienka, namiesto jablák použijeme iné ovocie.

Mrkvová torta

Jemne nastrúhaná mrkva, namočené hrozienka, namočené nasekané orechy, nastrúhané jablká. Môžu sa pridať ovsené vločky a med. Dobré zmiešať, aby sa hmota spojila. Pridáme zomletý mak, vtlačíme do formy, necháme v chladničke uležať. Môžeme natrieť orechovou nátierkou (mleté orechy, trochu vody a med). Po vychladnutí sa krája ako torta.

Orechový závin alebo koláč so sójovými granulami

200 g orechov, 30 g sójových granúl (napr. Soja-vita), 50 g hrozienok, 100 g kryštálového cukru, 1 dl mlieka.

Mlieko, cukor necháme zovrieť, pridáme mleté orechy, namočené v rúre obvyklým spôsobom.

Makovník so sójovými vložkami

140 g maku, 70 g sójových vložiek, 7 g hrubej múky, 140 g cukru, 1 vajce, 1 prášok do pečiva, citrónovú kôru, trochu škorice, klinček, 0,25 l mlieka.

Do zomletého maku pridáme cukor s lyžičkou škorice a trochu zomletého klinčeka. Dobre zmiešame múku, pečivový prášok, mak, vložky, mlieko a žltok, aby vzniklo husté cesto. Pridáme sneh z bielka a nalejeme do vymastenej, hrubou múkou vysypanej formy alebo plechu. Pečieme v stredne vyhriatej rúre. Po vychladnutí pokrájať a potrieť lekvárom.

Makové gulôčky s ovocím

Mak zomelieme, namočíme s vodou a necháme 8-14 hodín stáť, napr. cez noc. Potom pridáme namočené hrozienka, prípadne trochu medu. Z hustej kaše urobíme malé koláčiky a do stredu dáme nejaké ovocie čerstvé alebo namočené sušené. Urobíme gulôčky. Môžu sa poliať orechovou polevou.

Jablkovo-orechový dezert

4 jablká, 1 hrnček hrozienok, 1/2 hrnčeka mletých orechov, 1 lyžica medu.

Nastrúhať jablká, pridať med, ochutiť citrónom. Zmiešať s hrozienkami a orechami. Podávať v pohári samostatné alebo s kličkou pšenice.

Ovocná torta

Namočené sušené slivky vykôstkovat' a nakrájať. Pridať namočené hrozienka a orechy, mletý mak, trochu medu. Dobro zmiešame a štvrtinu zmixujeme, znovu premiešame a vtlačíme do formy vysypanej kokosom alebo mletými orechami. Necháme

vychladnúť v chladničke. Tortu môžeme natrieť nátierkou: mleté orechy, voda, med. Zdobíme čerstvým ovocím (ríbezle).

Ovocný krém

Vyšľaháme vajcia (na jednu osobu jedno vajce), do mixéra pridáme čerstvé ovocie (banán, jahody...) môžeme prisladiť medom.

Ryžový puding

Hrnček ryže, 1/2 hrnčeka hrozienok, 4 pol. lyžice medu, 1 hrnček vody, hrnček mlieka (možno nahradiť vodou), trochu škorice.

Prepláchnuť ryžu, vysypať do vriacej vody, variť 15 min. Potom pridať mlieko, hrozienka, med a piecť 40-50 min. v nádobe na pečenie v stredne horúcej rúre.

Ryžový puding s jablkami

1 hrnček v pare pripravenej hnedej ryže, 1/4 hrnčeka medu, 2 jablká, 1 hrnček vody, 1 hrnček hrozienok.

Ryžu uvariť, potom nastrúhať jablká, všetko zmiešať, piecť 25 minút, posypať strúhaným kokosom.

„Malé“ (kukuričné posúchy)

Kukuričnú múku zmiešať s horúcou vodou, držať niekoľko hodín v teple, upiecť v rúre. Malé je príjemne sladké aj bez cukru.

4. VZORY JEDÁLNYCH LÍSTKOV

4.1 Jedálny lístok č. 1 – z bežných potravín

Charakteristika: nelíši sa podstatne od bežnej stravy. Iba dbáme na dostatok zeleniny, na správne kombinácie jedál, vyhýbame sa škodlivinám, obmedzujeme tuky a mäso. – Používa len bežné potraviny.

Na raňajkách: surovú alebo varenú kašu z ovsených vločiek alebo cleozrný (graham, Bevit) chlieb alebo rožok s nevelkým množstvom tvarohovej nátierky s cibuľou, prípadne máličko masla a tenký plátok syra,
alebo (na prečistenie) len ovocie.

Príprava ovsených vločiek: v. recepty.

Pri dusení, varení čohokoľvek olej pridáme až dodatočne!

1. O. Strúhaná mrkva upravená lyžičkou oleja, kel dusený na pare, dusené zemiaky, kel posypeme strúhankou z grahamových rožkov. V. Ryža Natural v podobe kaše, varená vo vode, s kompótom.

Pridať hrozienka a tvaroh a zapieť v trúbe.

2. O. Dusená baranina na cesnaku, zemiaky, šalát z čerstvej zeleniny. V. Ovocie (najlepšie 1/2 hodiny predjedlom) Zemiakové lokše s makom.

3.0. Ryža Natural s dusenou miešanou zeleninou a strúhaným syrom. V. Lievance z ovsených vločiek s kompótom alebo sladkým tvarohom.

4. O. Šalát z kyslej kapusty a strúhanej mrkvy, ochutiť

olejom,

sójový guláš s paradajkovým pretlakom a so zemiakmi.

Sóju namočíme na 8-24 hodín do vody, varíme s bobkovým listom asi 2 1/4 hodiny. V. Posúchy zo surových zemiakov, pripravené na malom množstve oleja so zeleninovým šalátom.

5. O. Jemne postrúhaný zeler so strúhaným jablkom, zemiaky s vajíčkom vareným na mäkko. V. Tmavý chlieb, tvarohová nátierka, zelenina.

6. O. Jablko (najlepšie 1/2 hodiny predjedlom) rezance s orechmi. V. Dusené zemiaky, zelená fazuľka so smotanou.

7. O. Paradajková polievka

Francúzske zemiaky, zeleninový šalát z čerstvej zeleniny.

V. Tmavý chlieb, rybacia nátierka (varená ryba alebo sardinky, pokrúpaná cibuľka a uhorky, tvaroh, maslo, všetko zmiešať. Olej zo sardíniok vyliat’.)

8. O. Šošovicová polievka so zemiakmi a cesnakom.

Dusená zelenina so strúhaným syrom, zemiaky. V. Kukuričná kaša varená so zeleninou.

9. O. Varené zadné hovädzie, zemiaky, šalát z čerstvej zeleniny.

V. Ryžová kaša s hrozienkami, varená vo vode, s makom.

10. O. Špenát, vajce, dusené zemiaky.

V. Rybacie filé dusené na cibuľke, veľká porcia dusenej zeleniny alebo šalátu z čerstvej zeleniny.

11.0. Zeleninové rizoto so strúhaným syrom.

V. Chlieb zapečený v rúre, čaj. Na chlieb dáme nátierku zo syra (napr. rokfort, tvaroh, maslo), prípadne plátky cibule.

12. O. Zeleninový šalát z čerstvej zeleniny, ochutený olejom, halušky s vajcom. V. Tvarohové knedlíky s makom, orechmi alebo strúhankou.

13. O. Zeleninová polievka (veľa zeleniny!), zelená fazuľka s chlebom. V. Posúch z ovsených vločiek (1-3 hodiny namočené vločky, zvlášť namočené hrozienka a orechy, vodu z orechov a hrozienok vyliat', všetko zmiešať, možno pridať roztláčený kompót, rozvrstviť v hrúbke 8 mm na vymastenom plechu, v rúre piecť asi 20 min).

14. O. Zeleninový šalát zo surovej alebo kvasenej zeleniny.

Baranie, zajačie alebo hydinové mäso dusené na vode (olej pridať dodatočne) s dusenou zeleninou a zemiakmi.

Alebo: ryba dusená na cibuli a zemiaky. V. Palacinky alebo lievance z ovsených vločiek.

4.2 Jedálny lístok č. 2

Charakteristika: výdatné raňajky, výdatný obed, skromnejšia večera,

zavedenie jedál z celozrnných obilnín a múky, obmedzenie mäsitých

jedál, vyváženie bielkovinových jedál zeleninou.

Chlieb sa rozumie celozrnný, grahamový alebo grahamové rožky.

1. R. chlieb, vajce na mäkko, zelenina (napr. surová mrkva)

O. zemiaky, dusená ryba, zeleninový šalát V. obilná kaša s makom, jablkami

2. R. grahamové rožky, tvarohová nátierka alebo tvrdý syr, zelenina alebo ovocie O. hustá fazuľová polievka (40 g fazule) s koreňovou zeleninou, chlieb V. pečené zemiaky s maslom
3. R. sardinky (napr. ako nátierka), chlieb, zelenina O. zemiaky, dusené alebo varené mäso, dusená zelenina V. kaša z ovsených vločiek s hrozienkami, lyžičkou medu a škoricou.
4. R. chlieb, nátierka zo strukovín, zelenina O. zapekaná ryža s hráškom, hubami a strúhaným syrom, zeleninový šalát V. tvarohové knedlíky so strúhankou
5. R. grahamové rožky, kvasnicová nátierka, zelenina O. zeleninová polievka, zemiaky, vajce, špenát V. zemiaková kaša s kefirom alebo jogurtom
6. R. musli alebo kaša z ovsených vločiek O. kyslá kapusta so strúhanou koreňovou zeleninou, šošovica V. zemiakové lokše s makom
7. R. obilný posúch alebo obilná kaša s hrozienkami, orechmi a jablkami O. pečený zajac alebo hydina, zemiaky, zeleninový šalát V. pizza alebo ovocný koláč z celozrnej múky.

4.3 Jedálny lístok č. 3

Charakteristika: obilné raňajky, jedno bielkovinové jedlo denne a to na obed, večera má doplňujúci charakter k obedu, (napr. ak na obed nebolo obilné jedlo, bude na večeru), raz do týždňa ryba, 3-4x vajce, 2-3x strukoviny, 1 x mliečna 1 x ovocná večera, 2x mak, 2xorechoviny, ďalej mliečne produkty na úpravy jedál (strúhaný syr k ryži, smotana do šalátov v malom množstve), bez mäsa! – používame celozrnnú múku (môže sa pridať biela).

Zeleninu konzumujeme v rôznej úprave: raz ako surový šalát z pokrájanej alebo strúhanej zeleniny, inokedy krátko dusenú bez vody. Striedame aj rôzne druhy zeleniny a rôzne recepty.

Raňajky sú obilné, napr.:

Klíčená pšenica s hrozičkami príp. s nakrájanými orechov inami

Nevarená pšeničná kaša s hrozičkami, jablkom príp.

orechovinami

Pšeničné mlieko

Varená pšeničná kaša

Ak ovsené vločky nevečeriame, odporúčame 2x do týždňa ovsené vločky na raňajky.

Obedy a večere na týždeň

1. O. Knedle bez kvasníc, dusená zelenina, strúhaný syr V.
Rezance s džemom (v sezóne: karfiol so strúhankou,
varené lúpané proso).

2. O. Lepkový alebo sójový guláš, varené zemiaky,
zelenina
Alebo: pohánková kaša varená s karfiolom V. Ovocný koláč
alebo posúch

3. O. Zemiaky, vajce na mäkko, zelenina
Alebo: rezance s vajcom, zelenina V. Ryža s hrozičkami a
makom

4. O. Varené obilie so zeleninou, pečená tekvica
(pečiarka)
Alebo: varená fazuľa alebo iná strukovina, zelenina V. Pečené
zemiaky s jogurtom alebo kefirom
O. Zeleninový šalát s klíčeným obilím, vajce na mäkko V.
Zeleninové rizoto (alebo: tvarohové knedlíky)

O. Pizza so syrom alebo strukovinami, zelenina V. Amasake s makom alebo obilná kaša s makom

O. Dusená ryba, zelenina, prípadne zemiaky

V. Posúch z ovsených vločiek s hrozičkami, čaj

4.4 Jedálny lístok č. 4 – Obilná kúra

Táto kúra slúži na redukciu váhy alebo ako očistná kúra na preladenie organizmu. Nehodí sa ako trvalý spôsob stravovania!

Počas kúry treba veľa piť, asi 1,5 l tekutín denne vo forme polievky, minerálnej dávky, bylinkových čajov, obilnej kávy, všetko bez cukru. Počas kúry sa zakazuje alkohol, cukor a soľ. Diétu po 2-3 mesiacoch možno opakovať. Každý deň by sme mali stratiť na váhe 0,5 až 1kg.

Denný režim:

Denne konzumujeme 150-200 g obilia, každý deň iný druh, najčastejšie vo forme kaše, prípadne do polievky alebo ako posúch. Túto dávku rozdelíme na tri diely a konzumujeme ráno, na obed a večer, ale vždy v inej úprave. Pre úsporu času môžeme celú dávku uvariť ráno.

Vhodné obilniny: pšenica, proso, ovos alebo ovsené vločky, pohánka, jačmeň, raž, každý deň len jeden druh podľa možnosti v uvedenom poradí.

Raňajky: varená kaša, zmiešaná so 100 g čerstvého ovocia (jablko, banán), ochutíme hrozičkami, citrónom alebo škoricou, príp. lyžičkou medu.

Obed: kaša s mliečnym produktom (50 g tvrdého syra, 100 g tvarohu, 130 g kefiru alebo jogurtu), ochutená paprikou, rascou, pažítkou, cibuľkou a pod.

Časť kaše môžeme konzumovať v zeleninovom vývare.

Večera: zvyšok kaše so zeleninou (čerstvá, mrazená, kyslá kapusta) dusenou na malom množstve vody. Môže sa ochutiť 1-2 lyžičkami oleja.

Príloha: Základné procedúry vodoliečby podľa Kneippa

Vodoliečba je mimoriadne účinná liečebná metóda, ktorá v rukách odborníka robí hotové zázraky. Tu sa obmedzíme len na niekoľko jednoduchých procedúr, ktoré sú vhodné predovšetkým ako prevencia a otužovanie alebo ako podporná liečba pri indispozícii a pri bežných zdravotných ťažkostiach. Sú to postupy, ktoré si môže ľahko osvojiť každý, kto sa presne drží pokynov. Na druhej strane aj týmito procedúrami si môže ublížiť ten, kto nedodržiava pokyny. Pokiaľ by ich chceli použiť chorí, treba sa poradiť s lekárom.

Všeobecné zásady

Po procedúrach máme pocítiť úľavu, ľahkosť, príjemné prehriatie tela: ak sa tento pocit nedostaví, urobili sme nejakú chybu. Treba prekontrolovať, či sme presne dodržali návod.

Pred začiatkom procedúry je dôležitá vhodná príprava:

duševná, čiže robiť všetko pokojne, bez chvatu, sústredene

fyzická – postaráme sa o to, aby telo pred začatím procedúry bolo teplé, dobre vyhriate. Dosiahneme to primeraným oblečením, miernym pohybom, prípadne vyhriatím tela v posteli. Procedúry robíme len v teplej miestnosti, alebo vonku za teplého počasia. Na túto podmienku musia dbať najmä ľudia zimomriví.

Po procedúre sa neutrieme, nanajvýš sa zľahka, čiastočne osušime (odporúčame to začiatočníkom a tiež ľuďom, ktorí majú málo telesnej teploty, sú večne uzimení...) Ale nikdy nešúchať pokožku po procedúre, ani sa neutrieť celkom do sucha. Treba sa však dobre obliecť alebo sa zakryť, prípadne zohriať sa miernym pohybom.

Táto zásada – teplo predtým teplo potom – je veľmi dôležitá!

Treba poznamenať, že pri vodoliečivých procedúrach treba zohľadniť individuálne rozdiely. Ľudia s nedostatočným krvným obehom, teda „studení“ alebo „chladnokrvní“ v zmysle Hildegardinej typológie, ľudia s večne studenými rukami a nohami musia byť veľmi opatrní. Ich organizmus spočiatku nie je schopný vyvinúť dostatok telesnej teploty. Preto im odporúčame:

pred vodoliečbou zvlášť starostlivo sa zohriať miernym pohybom, teplým oblečením alebo v teplej posteli, prípadne zlepšiť krvný obeh pomocou striedavých kúpeľov rúk a nôh (pozri dole – prevencia chrípky),

najmä spočiatku po vodoliečebnej procedúre zľahka sa utrieť len priložením uteráka.

Ak máme dostatok telesnej teploty, ak nie sme zimomriví, nemusíme sa obávať obliecť sa na mokré telo, za 15 až 25 minút sme už úplne suchí. Zvyšky vlhkosti zostávajú najdlhšie v záhyboch tela, v rozkroku; tieto miesta môžeme aj hneď po procedúre utrieť. Pravda, spočiatku musíme byť opatrní, musíme opatrne skúšať, ako reaguje naše telo na studenú vodu a čo si môžeme dovoliť.

Na procedúry používame studenú vodu s teplotou 15 až 18 stupňov Celzia. Horná hranica platí pre začiatočníkov, starších, nervóznych atď. Voda teplejšia ako 18 stupňov je neúčinná.

Najmä väčšie procedúry (polovičný kúpeľ, celkové umytie) sa nesmú robiť po hlavných jedlách, ale minimálne asi 2 hodiny po nich.

Kneipp pozná aj teplé alebo striedavé (teplé-studené) aj zvýšenú opatrnosť. Je však vhodné pred studenou aplikáciou prehriať si časť tela teplou vodou alebo sprchou (napr. nohy).

Niekoľko jednoduchých procedúr

Šliapanie vody

Robíme ho v potoku, vo vani, vo väčšej nádobe. Voda má siahať do pol lýtka.

Trvanie: pol minúty až dve minúty.

Spôsob: doslova „šliapeme vodu“, teda robíme kroky, i keď na mieste, pri každom kroku vytiahneme nohu z vody. Chorí to môžu robiť aj po sediačky. Keby sme pocítili mrazenie, skončíme.

Po procedúre si obujeme teplé ponožky + tepláky alebo nohavice, prípadne tzv. „štucne“. Trochu chodíme sem-tam, alebo mierne cvičíme, kým nenastane reakcia –prehriatie nôh. Komu nestačí toto oblečenie, nech si zabalí nohy do teplej deky.

Účinky: pôsobí povzbudzujúco na látkovú výmenu pokožky a svalstva cestou nervového prenosu aj na cirkuláciu malej panvy, močového ústrojenstva a hrubého čreva. Ďalej odvádza krv a vzruch od orgánov horného tela (srdce!) a hlavy. Preto pomáha pri bolestiach hlavy, prináša úľavu pri búšení srdca a preťažení nervového systému, pomáha pri nádche.

Odporúča sa v letnej horúčave a po pobyte v prefajčenej miestnosti, pri nespavosti. Prináša posilnenie a osvieženie, odstraňuje únavu, poskytuje upokojenie a dobrý spánok. Môže sa použiť kedykoľvek aj viackrát za deň, aj v noci alebo pred spánkom.

Kúpeľ rúk

Robíme v nádobe dostatočne veľkej na to, aby sme do nej vložili obe ruky zohnuté v lakti. Voda má siahnúť asi do polovice ramena.

Spôsob: Ponoríme do vody obe ruky zohnuté v lakti. Nádoba má byť dostatočne vysoko. Pri kúpeli podľa možnosti krúžime rukami okolo predlaktia druhej ruky.

Trvanie: 15-30 sekúnd, pri mrazení ihneď prestať.

Po kúpeli zotrieme rukou vodu z pokožky, ruky necháme mokré, oblečieme sa, na ruky môžeme navliecť niečo teplé, napr. pre tento účel zhotovené rukávy („štucne“). Začiatočníci a zimomriví si môžu ruky priložením uteráka zľahka osušiť, nie šúchať. Aby sme sa lepšie prehriali, chodíme po miestnosti a pritom rukami zvesenými nadol robíme kyvadlové pohyby.

Možno robiť aj viackrát za deň alebo v noci.

Účinky: blahodarne pôsobí pri nervozite, podráždenosti, napätí a bolestiach hlavy a srdca, pri nespavosti a pod. Prináša úľavu, osvieži.

Dôležité upozornenie! Aby pôsobenie na organizmus bolo vyvážené, kúpeľ rúk musí nasledovať po šliapaní vody alebo po inej aplikácii pôsobiacej na dolnú časť tela, a naopak – podľa možnosti ešte v ten istý deň. Tak napr. ak doobeda robíme šliapanie vody, odpoľudnia urobíme kúpeľ rúk alebo horné umytie (pozri nižšie).

Očný kúpeľ

Robíme v lavóri so studenou vodou alebo v inej nádobe.

Trvanie: asi 30 sekúnd.

Spôsob: tvár ponoríme do vody, vo vode oči niekoľko rás otvoríme. Tvár po kúpeli utrieme! Vlasy si chránime pred namočením rukou alebo kúpacou čiapkou.

Účinok: osvieži zrak, pomáha pri vyčerpanosti a únave očí.

Celkové a horné umytie

Pripravíme si nádobu so studenou vodou a kus plátna z prírodného materiálu (ľan, bavlna)

Trvanie: celý úkon nesmie trvať dlhšie ako minútu, max. dve! Nerobiť v prievane, v chladnej miestnosti, vonku! U chorého možno robiť v posteli, obnažíme vždy len časť tela.

Spôsob: Poskladáme plátno, ponoríme do vody, umyjeme najprv pravú, potom ľavú ruku, krk, ďalej dlhými pohybmi hrud' a horné telo, nakoniec stehná a nohy. Podobným spôsobom umyjeme aj chrbát, končiac podošvami. Ak sa umývame sami, pri umývaní chrbta plátno rozložíme a niekoľkokrát si ho pretiahneme cez chrbát.

Bez utretia tela sa oblečieme a zohrejeme telo miernym cvičením, chôdzou alebo prácou, prípadne sa dobre zakryjeme v posteli.

Podľa Kenippa je najlepšie robiť celkové umytie ráno, ihneď po vstávaní, lebo vtedy je telo dobre prehriate. Po ňom sa môžeme dať ihneď do práce alebo ísť na rannú prechádzku. Ale opatrne! Priznávam sa, že u mňa osobne to nie je také jednoduché, musím sa dobre obliecť alebo sa zabaliť do deky, do práce môžem ísť až po dokonalom uschnutí, alebo prezlečení.

Možno to robiť aj po práci. Pred spaním táto procedúra niektorých tak osvieži, že nemôžu zaspať; pre iných ľudí naopak, je to najlepšia príprava na dobrý spánok.

Ak robíme celkové umytie každodenne, alebo 3-4- krát týždenne, po 6 týždňoch treba túto procedúru asi 2 týždne vynechať, v opačnom prípade si telo na to zvykne a procedúra prestane pôsobiť.

Účinok: osvieženie, zvýšenie odolnosti. Priaznivo pôsobí na reguláciu krvného obehu a na tepelnú reguláciu organizmu. Podporuje vylučovanie škodlivín cez pokožku. Posilňuje nervy. Pri horúčkovitých ochoreniach zráža teplotu. Horné umytie zmierni alebo zaženie nádchu.

Obvykle robíme celkové umytie. Horné umytie robíme pri nádche alebo na vyváženie procedúr pôsobiacich na nohy a pod. Horné umytie robíme rovnako ako celkové, len pri páse prestaneme.

Dôležité upozornenie! Celkové umytie je energický zásah do organizmu. Nemali by sme ho skúšať, pokiaľ sa postupne nespriatelíme s dlhším používaním „malých“ procedúr. Slabší ľudia a začiatočníci môžu byť po veľkých procedúrach ospalí, malátni, ak si po nich nepospia. Preto ich možno robiť skoro ráno a po nich pokračovať v spánku.

Polovičný kúpeľ

Robíme vo vani s vodou 15-18 stupňov teplou.

Spôsob: vstúpime do vody najprv pravou nohou, potom si klakneme, nakoniec si sadneme do vody. Voda má siahať po pás. Takto zotrváme max. desať sekúnd, vstaneme, rukou zotrieme vodu z tela, oblečieme sa, prípadne si ľahneme a dobre sa zakryjeme. Začiatočníci sa môžu pred oblečením zľahka (čiastočne) osušiť. Po zakrytí sa má dostaviť príjemné oteplenie tela.

Účinky: zvyšuje odolnosť; pomáha pri rôznych ťažkostiach v spodnej časti tela, ako hemoroidy, plynatosť čriev, problémy so stolicou, ťažkosti s močovým mechúrom, sexuálna alebo iná podráždenosť, tiež pri depresiách, návale krvi do hlavy, srdcovej neuróze.

Zdravým Kneipp radí: Ráno horné umytie, odpoľudnia alebo večer polovičný kúpeľ. Pre úsporu času možno urobiť oboje naraz: pri polovičnom kúpeli si rýchlo umyjeme hrud' a chrbát.

Sedací kúpeľ

Podobne ako polovičný kúpeľ, ale sedíme vo veľkej nádobe alebo vo vaničke tak, že nohy sú mimo nádoby. Vo vode je len spodná časť tela a horná časť stehien.

Účinky sú podobné ako pri polovičnom kúpeli, ale ešte silnejšie pôsobia na orgány dolného tela. Kneipp ho odporúča najmä ženám pri nepravidelnej menštruácii, rôznych zápaloch, pri silnom mesačnom krvácaní.

Ako začať s vodoliečbou

Postupne a opatrne! Začíname s „malými procedúrami“ (šliapanie vody a kúpeľ rúk) a až neskôr, keď získame isté skúsenosti, pristúpime k náročnejším procedúram. Najmä nervózni, slabí atď. musia postupovať veľmi obozretne. Napr. v prvých dňoch iba vyšúchať telo alebo časť tela suchým uterákom (ináč pri vodoliečbe neslobodno telo šúchať alebo masírovať!) Potom mokré plátno silne vyžmýkame a tak ním navlhčíme telo. V ďalšie dni môže byť plátno už mokrejšie atď.

Spočiatku používame 18-stupňovú vodu – teplejšia nevyvolá potrebnú reakciu. Neskôr môžeme teplotu vody znížiť postupne až na 14 stupňov. Voda z vodovodu máva 12-14 st., teda, spravidla ju musíme upraviť na správnu teplotu.

Vodoliečba u chorého

Kneipp sa preslávil mimoriadnymi liečebnými úspechmi aj v prípadoch, s ktorými si lekári jeho doby nevedeli rady. Jeho terapeutické metódy sa dodnes používajú a ďalej rozvíjajú; záujemcom odporúčame odbornú literatúru. Ako príklad uvádzame Kneippov prístup k liečeniu srdcových ochorení. Je krásnou ukážkou komplexného prístupu, ktorý zahŕňa diétu, fytoterapiu, vodoliečbu a psychoterapiu. Samozrejme, uvedené opatrenia nenahradia lekársku starostlivosť.

Strava: ľahká, prevažne vegetariánska; vynechať tučné alebo na tuku pečené jedlá; vynechať nafukujúce zeleniny (kapusta, kaleráb, strukoviny, uhorky).

Fytoterapia: Pri plynatosti čriev prášok: palina pravá, plody borievky, koreň rebarbory, aníz, fenikel 1:1, po hlavných jedlách užiť 1 kávovú lyžičku.

Pri búšení srdca kvapky z kozlíka lekárskeho, večer čaj z kozlíka.

Iné čaje sa odporúčajú pri hypertenzii, nedostatočnej činnosti obličiek atď

Vodoliečba: ráno celkové umytie, cez deň šliapanie vody, pred spaním kúpeľ nôh v studenej alebo temperovanej vode. Týždenne 2-krát sedací alebo polovičný kúpeľ. Aj viackrát denne kúpeľ rúk 30 sekúnd. Ďalej mierny pohyb na čerstvom vzduchu; ak počasie dovolí,

15-30 minút vzdušný kúpeľ (práca, rozcvička alebo prechádzka len v plavkách alebo trenírkach).

Psychika: dobroprajnosť, tešiť sa z toho, čo druhý má, alebo čo urobil, každý deň urobiť čosi dobré pre druhých; ak sa objavia závistlivé myšlienky, sústrediť sa na niečo iné.

Nakoniec uvádzame Kneippove rady týkajúce sa chrípky

Ako prevencia sa odporúča:

- ráno umytie horného tela studenou vodou
 - večer šliapanie vody alebo kúpeľ nôh (v studenej vode, podobne ako kúpeľ rúk), prípadne 5-10 minút vzdušný kúpeľ v izbe pri otvorenom okne (vyzlečieme sa do trenírok a mierne cvičíme)
- pohyb na čerstvom vzduchu 1-3-krát týždenne
duševné sebaovládanie.

Prevencia v prípade epidémie:

1-2-krát denne vyplachovanie nosa a kloktanie studeným čajom z prasličky,

starat' sa o teplé nohy; ak máme studené nohy, striedavý kúpeľ nôh: 3 minúty vo vode 37-38° C teplej, pol minúty v studenej 16-18 stupňov, 2-krát opakovať, 12-krát denne opakovať niekoľko týždňov.

Pri ochorení:

čím skôr sa vypotiť po užití 1-2 hrnčekov lipového alebo bazového čaju, potiť sa pol hodiny až hodinu, potom sa utrieť na sucho, asi po hodine urobiť celková umytie.

pri teplotách nad 38 st. zábal – v zábale piť horúci čaj; ak je to potrebné, 1-2-krát za deň opakovať

pri vysokých teplotách každé 3 hodiny celkové umytie podľa návodu horel do vody možno pridať ocot alebo citrón pre zvýšenie účinnosti.

Pri komplikáciách:

s bolesťami hlavy: studený zábal na nohy, alebo mokré bavlnené ponožky, na to suché vlnené (studené nohy napred zohriať napr. termoskou)

búšenie srdca a pod.: studený zábal rúk, cez zábal masírovať ruky 5-10 minút, potom odstrániť zábal a ruku pod dekou zohriať

nechutenstvo: čaj zo zemežlče

Diéta pri chrípke: len ľahké jedlá z obilnín (polievky, kaše), ďalej zelenina, ovocie, ovocné šťavy, šalát z cvikly (liečebný účinok), mierny pôst.

Keď klesne horúčka:

dva-tri dni odpočinok

pozor na recidívu! Môže mať vážne následky

ráno celé alebo horné umytie, večer šliapanie vody

ľahká ale výdatná strava a čerstvý vzduch.

So zdravou výživou je najlepšie začať od mladosti. Výbornou príležitosťou na zoznámenie sa s ňou môžu byť aj prázdninové stretnutia mladých ľudí a v škole zasa predmety o základoch rodinnej výchovy, pracovné vyučovanie, krúžky varenia a podobne. Odporúčame začať s diskusiami o výžive; ako vstup do diskusie možno použiť kapitoly 1.1 až 1.5. Najlepším argumentom však nie sú slová, ale ochutnávanie výživných jedál, napr. ochutnávanie zdravých maškrt podľa receptov v časti 3.4, ktoré pripravili sami žiaci pod vedením učiteľa (vedúceho krúžku).

Ak sa nám podarilo vzbudiť záujem mladých ľudí, môžeme ich zoznámiť s podrobnejšími poznatkami v 2. časti, prípadne vyskúšať ďalšie recepty.

Podobným spôsobom môžu využiť knižku aj kluby zdravej výživy, svojpomocné krúžky pacientov a iní.

Výživa podľa našich zásad sa môže pokladať za podpornú liečbu – zvýši odolnosť organizmu a odbremení ho od škodlivých látok. U zdravých pôsobí preventívne, u chorých zasa zlepšuje šancu na uzdravenie alebo stabilizáciu zdravotného stavu.

Pokúsil som sa priblížiť vám základné vedecky overené poznatky o správnej výžive, ale o vašu dôveru sa uchádzam predovšetkým ako

svedok. Opísal som len to, čo som videl na vlastné oči, skúsil na vlastnej koži a čo zažili moji priatelia a známi.

Použitá literatúra

Ballentine, R., Diet und Nutrition, The Himalayan Int. Inst. Honesland, Pens. Biologische Krebsabwehr, Standige Beilage der Zeitschrift „Signál“, März 1988 Bircher-Benner, M.: Ernährungskrankheiten Červený – Červená, Vegetariánska kuchárka pro deti, 1990

Čítanie o správnej výžive, ročníky 1985-1988, vydáva Slovenská spoločnosť pre

racionálnu výživu (obsahuje aj množstvo receptov) Články a diskusie o výžive v slovenskej tlači Hospodárskych novinách, august-sept.

1988

Dostálová, O., Psychoterapeutické prístupy k onkologickým nemocným. Praha 1986 Fliess, W. and J.: Modern Vegetarián Cookery, Penguin Books, reprinted 1981 Foret, M., Štatistická analýza náboženskosti okresu ČSSR, Ateizmus, 1988. č. 5,470 až 480 Franger, Vitamíny, 1961

Frolkis, V. V., Berkuzov, V.V., The problems of aging and longevity in modern science and society, UNESCO Congr. of biology and Ethics, Varná Juni 1975, cit. v: Vester 1984

Ginter, E., Cukor, alkohol, vláknina a bielkoviny. Výživa a zdravie č. 9 (1987, s. 200 až 201)

Hansel, J., Biologische Krebsabwehr als Grundlage, Selecta (Wochenmagazin des

Arztes), 29. Dez. 1986, č. 52 Harper, Pfehled fyziologické chémie. Avicenum 1977 Hertzka, G., Strehlow, W., Handbuch der Hildegard-Medizin, Freiburg 1987 Hejda, S. a kol.: Výživa a zdravotný stav človeka, Avicenum 1987 Hirayana, T., Diet and Cancer: Feasibility and importance of prospective cohort study,

- Diet and human carcinogenesis, Proc. of 3rd Annual Symp. of ECP, Arkus, Denmark, June 19-21, 1985 Hocman, G., Stravou proti rakovine, 1989 Husák, T.: Lidstvo pred rozhodnutím, Melantrich 1986
- Idler, E.F., Religious involvement and health of elderly, Social Forces, 1984, 7, Sept., 226-238
- Kajaba, I., Šmrha, O., TabuDcy zloženia a výživových hodnôt požívateľín, Bratislava, SNP, 1982
- Kneipp, S., Meine Wasserkur, Ehrenwirth, München, 1976 (náklad 660 tisíc!) Levin, Schiller, Is there a religious factor in health? Jour. of Rel. and Health, 1987. Nr. 1, 9-36
- Miko-Janček-Kajaba, Základy výživy, vysokoškolská učebnica, SVŠT – chemicko – technologická fakulta, 1988 Motajová, J. a kol.: Moderná žena, Šport 1987
- Nohel, P., Vliv stravy na nádorové bujení – výhledy uplatnění moderního výzkumu, Trend, č. 2/1988, str. 18-22
- Oláh, Andor a kol.: Reformkonyha, Mezôgazdasági Kiádo, Budapest 1985
- Pížl., Zdravie ako problém peňaženky, Národná obroda 56/1991
- Posolstvo z rastlinnej ríše, Výber č. 10/1991, prevzaté z International Herald Tribune, Ziiirich, 10. 8. 1991
- Rameš, I.: Fyziologické výživy
- Schalle, a., Die Kneipp-Kur. Mtinchen 1977
- Stratil, P.: Výživou za zdravím, Brno 1987 (materiál pre vnútornú potrebu) Svätokrižny, I., Pestrá strava zdravia dáva, Čas, 27. 7. 1990
- Šantový a kol., Biochémie, 1975
- Škvafil, E. a J., Materiály kurzu zdravej výživy, júl 1987
- Šulc, Dvofák, Morávek, Človek na pokraji svých sil, 1971, 2. vyd. 1984
- Timcsák a kol.: Jógakonyha, Mezôgazdasági Kiádo, Budapest 1985
- Vasilevova-Lubinská: Malá zdravoveda, Osveta 1987
- Vester, F., Neuland des Denkens, dtv, 1984

Vester, F., – Henschel, G“ Krebs – ein fehlgesteuertes Leben, dtv,
1975 Wolf, A.: Hygiena výživy (vysokoškolská učebnica)

Ladislav Lencz ZAJTRA
BUDEME OPĚT ZDRAVÍ

**Vydalo Vydavateľské družstvo LÚČ, Bratislava, Spitálska 7,
v roku 1992 ako svoju 48. publikáciu.**

**Obálku navrhol Jozef Sedlák. Zodpovedná redaktorka Irena
Kostolanská.**

Prvé vydanie. 112 strán.

ISBN 80-7114-051-1