

# Stravování

Lidské tělo je stavěno na 150 let života. Lidské tělo má desetinásobné regenerační schopnosti. Přesto průměrný věk v naší republice je kolem 75 let.

Hlavní podíl na likvidaci člověka má stravování.

Lidské tělo se vyvíjelo asi 250 000 000 let. **Vyvinulo se na určitý druh potravy**, stejně jako u ostatních živočichů ve volné přírodě.

Žádný živočich na zeměkouli si potravu nepřipravuje stejně jako lidé hlavně **tepelným zpracováním**. Například česnek. Sýrový, velmi prospěšný pro zdraví člověka. Tepelným zpracováním přes 100 °C se z něho stává velmi toxická a zdraví škodlivá látka. **Většina tepelně zpracovaných produktů se stává toxickými**.

Tepelným zpracováním se zničí většina vitamínů a enzymů. Tuky a cholesterol se při vyšších teplotách za přístupu vzdušného kyslíku stávají velmi toxické.

Toxické látky postupně zanesou střeva, pak další orgány až na konec i mozek.

**Zdraví člověka v mnohém závisí také na stavu tlustého a tenkého střeva**, ve kterých se nachází fermentační, hormonální, imunitní a další systémy, syntetizující a vstřebávající do těla výživné látky. **Je zde i lymfoidní tkáň, v níž se vytváří kolem 70 % buněk imunitního systému, uvolňujících peroxid vodíku, který je nejsilnějším přírodním antioxidantem**, jenž hubí veškerou patogenní mikroflóru, včetně rakovinových buněk.

Ve svých pracích I. Mečnikov navrhl celou řadu **preventivních způsobů**, jak bojovat proti **otravě organismu toxiny**: omezením spotřeby masa, sterilizace potravy a další:

- zachovávejte orgány v jejich plné síle, rozpoznávejte náchylnost k nemocem a bojujte s nimi
- jezte a pijte střídavě, stejně tak se chovejte i ve vztahu k jiným fyzickým požitkům
- vzduch musí být čistý, jak v domě, tak i mimo něj
- denně cvičte
- v mnoha případech prospěje dechové cvičení, stejně jako procházky a výšlapy do hor

- vstávejte a ulehejte brzy, nespěte déle než 6 až 7 hodin
- denně se sprchujte
- je nezbytná smysluplná práce a intelektuální činnost
- **pěstujte v sobě radost ze života pro klid duše a optimistický náhled na svět. Ovládejte své vášně a nervozitu. Mějte silnou vůli, nepijte alkoholické nápoje a nekuřte.**

Nejsou to jenom pravidla. Jde o uvědomělý vztah ke svému zdraví a k životu obecně. Nutno si stanovit cíl: „stát se zdravým“.

## **Narušení funkce trávicího ústrojí - začátek všech nemocí**

Trávicí ústrojí si můžeme představit jako továrnu, kde dochází k rozmělnění, trávení, syntéze, vstřebávání živin i vylučování produktů metabolismu. Potrava je surovinou pro tuto továrnu. Kvalita suroviny ovlivňuje nejen výsledek, ale má přímý vliv i na plnění funkci trávicího ústrojí.

Trávicí trakt je složitý systém, který plní řadu důležitých funkcí:

- **nachází se zde ¾ všech prvků buněk imunitního systému,** odpovědného za správné fungování organismu
- **produkuje se zde více než 20 vlastních hormonů,** důležitých pro správnou funkci celého hormonálního systému, bez kterého není možné trávení potravy a syntéza látek důležitých pro organismus
- **žije zde více než 500 mikrobů,** kteří zpracovávají potravu, vytvářejí biologicky aktivní látky a ničí ty škodlivé
- nachází se zde **břišní mozek,** na jehož funkčním stavu závisí průběh všech procesů v organismu
- **zajišťuje se zde acidobazická rovnováha** ve fyziologické normě  $\text{pH} = 7,4 \pm 0,15$ , na níž závisí nejen naše zdraví, ale i život

**Tato symbióza mikroorganismů, zvaná mikroflóra,** je jedním z největších orgánů našeho těla, váží okolo 2 kg. Je to lymfoidní tkáň (tzv. Peyerovy pláty), která mimo jiné vytváří peroxid vodíku, nejsilnější antioxidant, jenž ničí veškeré patogenní mikroorganismy (včetně rakovinových buněk). Bez něho bychom už dávno vymřeli.

**V překyseleném organismu, v němž je pH nižší než 7,4 veškerá patogenní mikroflóra vzkvétá, v zásaditém prostředí pak hyne.**

**Jakýkoliv nápoj vypitý během jídla a po jídle, rafinované produkty, bílá mouka, perlivé nápoje, alkohol, vulgární výrazy, negativní myšlenky, strach, mobilní telefony, všechny elektronické a elektrické systémy generující levotočivou spinovou polarizaci, která vytváří podmínky pro vývoj patogenní mikroflóry v lidském organismu.**

**Narušení funkce trávicího ústrojí vede k různým negativním následkům:**

- **oslabení imunitního, hormonálního a fermentačního systému**
- **záměně fyziologické mikroflóry na patologickou** (střevní dysbióza, ulcerózní kolitida, zácpa atd.)
- **změně elektrolytické rovnováhy** (vitamínů, mikro a makro elementů), což vede k narušení látkové výměny (artritida, osteochondróza, ateroskleróza atd.)
- **posunutí a utlačování všech orgánů břišní dutiny z důvodu zvětšení žaludku**
- **zácpám v různých částech střev**, zvláště pak v esovité kličce, což vede k patologii a projeví se v celém organismu.

**Špatné stravovací návyky způsobují zanesení organismu.** Patří k nim:

- příjem konzervované, rafinované a tučné stravy, uzenin a cukrovinek, při jejichž zpracování se spotřebovává mnoho kyslíku a energie. Organismus přitom zažívá kyslíkové hladovění, důsledkem je výskyt patogenní mikroflóry a rakovinových buněk
- **špatné rozkousání potravy a užívání tekutin při nebo po jídle.** Snížení koncentrace trávicích šťáv v žaludku, játrech a slinivce břišní brání celkovému zpracování potravy. Ta pak hnije a okyseluje organismus, což je zase příčinou onemocnění. Lidé běžně sní více potravy, než organismus potřebuje. Avšak abychom si uchovali zdraví, stačí  $\frac{1}{4}$  nebo  $\frac{1}{5}$  obvykle přijímaného množství. Vše ostatní už jenom zajišťuje práci lékařům
- **po 18. – 19. hodině slinivka břišní přestává produkovat trávicí šťávy** a pozřená strava prochází do střev, kde zahnívá a přeměňuje se na tuky.

**Není možné vyléčit žádné onemocnění, aniž bychom upravili své stravování a očistili organismus od odpadních látek, zvláště pak játra a ledviny jako nejdůležitější filtrační systém. Když organismus očistíme a začneme se k němu chovat rozumně, všechny jeho orgány se dostanou do souladu s frekvencí, kterou do něj vložila Příroda. Zároveň se objeví rovnováha v narušených**

energetických a informačních spojeních jak uvnitř organismu, tak i s vnějším prostředím. Jiná cesta ke zdraví neexistuje.

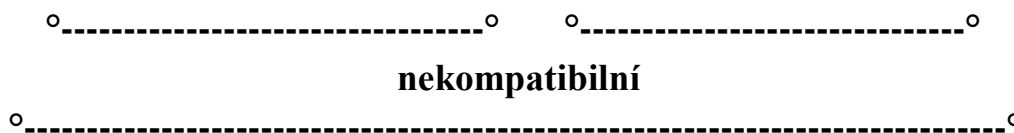
Nejpříjemnějším způsobem stravování je **dělena strava**. Které potraviny lze nebo nelze společně konzumovat.

### Schéma dělené stravy

1. skupina bílkoviny	2. skupina rostlinná strava	3. skupina uhlohydráty
maso ryby vývary (první vodu slijeme) vejce (naměkko) luštěniny houby ořechy semínka	naťová zelenina (stonky, listy) ovoce sušené ovoce zelenina (kromě brambor) šťávy (čerstvé) bobule tuky kvašené produkty	chléb (čím hrubší tím lepší) moučné výrobky (čím méně, tím lépe) obilniny brambory cukr slazený čaj kompot marmeláda med

kompatibilní

kompatibilní



To, že některé produkty se nacházejí ve stejné skupině tabulky, neznamená, že je možné je jíst současně. **Například maso a ryby jsou bílkoviny různých druhů, které vyžadují od organismu odlišnou koncentraci trávicích šťáv.** Proto se doporučuje konzumace těchto produktů zvlášť.

Při stravování je třeba brát ohled na acidobazické vlastnosti produktů. V přírodě jsou  $\frac{3}{4}$  produktů zásadité,  $\frac{1}{4}$  - kyselé. Podobný poměr by měli lidé dodržovat i při sestavování svého jídelníčku. Zejména je to důležité pro starší osoby, chtějí-li se dožít vysokého věku.

**Abychom neutralizovali negativní dopad masa na organismus (jeho okyselení), je třeba na 50 g masa sníst 150 g rostlinné stravy, např. dušené zeleniny nebo čerstvé natě.**

**Překyselení organismu** vede k onemocnění kloubů, svalů, kardiovaskulárního systému, dýchacího a nervového systému, depresi, bolestem v oblasti srdce, srdeční arytmii, Parkinsonově nemoci, roztroušené skleróze atd.

### Kyselinotvorné a zásadotvorné produkty

kyselinotvorné produkty	zásadotvorné produkty
maso	kukuřičný olej
maso bílé	olivový olej
ryby	sojový olej
vejce	zelí
mléko pasterizované	med
chléb bílý	brambory
cukr, karamel	kaki
sýr	naklíčená pšenice
káva, čaj, kakao	mrkev
šťovík	květák
citron	řepa
klikva	dýně
voda z vodovodu	meloun
vodka	nať (stonek, listy)
pivo	mléko nízkotučné
suchá vína	pohanka
mléko tučné	fíky
citronová šťáva	datle
octová esence	banány
sůl	čokoláda
	hřebíček
	zázvor
	paprika
	pepř

S postupem věku je třeba omezit příjem živočišných bílkovin: maso a ryby – 1 až 2 týdně, vejce – 10 kusů týdně. V případě onemocnění a ve věku nad 50 let je vhodné vyloučit ze svého jídelníčku **veškeré živočišné produkty**. Vzdejte se raději smažených jídel, uzenin a příliš slaných pokrmů. Pokud jde o tuky, preferujte obyčejné máslo a vepřové sádlo. Rostlinný tuk používejte pouze čerstvý, při tepelné úpravě ztrácí vše, co v něm bylo užitečné a stává se toxickým. Zcela se vyvarujte konzumaci cukrovinek, pečiva z bílé mouky, rafinovaných produktů jako cukr, cukrovinky, perlivých nápojů jako Coca-Cola, limonády atd..