



Připravuje: Jaroslav Zajicek

TAKY SI VAŘÍTE JAKO KOČIČKA S PEJSKEM?

Světznámou pohádku Josefa Čapka zná téměř každý, ale přitom si neuvědomí, že vlastně dělá totéž – snad jen s tím rozdílem, že na závěr do jídla nepřidá (pro lepší chuť) ani myš, ani kousek mýdla...



Úvod naznačuje, že budu probírat skladbu jídla z pohledu stravitelnosti. Pejskovi i kočičce, jak víme, bylo po dortu špatně. Tím spíše se zamyslete nad sebou! Je vám po skvělém jídle dobře? Pokud ano, můžete v tomto trendu ještě chvíli pokračovat, ale i tak se dříve či později dostanete do fáze, kdy se nedokážete zbavit pocitu plnosti, říhání, nadýmání...

vá, skoro všichni jedí - a většina z toho pak má trávicí potíže. Plus dobrý pocit z toho, že udělal něco pro zdraví... Opravdu „zdravé“ pak je müsli v tradiční kombinaci s jogurtem, optimálně dochuceným lahodnými éčky, přírodními konzervanty atd. Ty vám opravdu přinesou zdraví - jako dort s myškou pejskovi a kočičce! Přitom je to

tak jednoduché: Müsli si totiž pravděpodobně kupujete již archivní, s obsahem žluklého tuku a aflatoxinů - plísni, jež běžně napadají obilí po jeho rozemletí. Už zde by se měl rozumný člověk zamyslet a buď si

pořídít domácí vložkovač a müsli si sám vyrábět z čerstvého obilí těsně před spotřebou. Anebo raději sníst třeba vajíčka na cibulce - nejlépe ta od slepic, žijících se trávou a červy. Ve srovnání s plesnivými vložkami je to delikatesní potravina!

Bublá váš jogurt?

Všimněte si záručních lhůt u většiny jogurtů v obchodech. Stačí si přitom (u střední generace) vzpomenout na školní léta, kdy jsme v rámci programu „Mléko do škol“ dostávali ke své nelibosti vynikající jogurty ve skleničce. Uvědomujete si ten rozdíl? Jogur ze školních let už po čtyřicetihodinových bubláních a dokazoval tak, že jde o přírodní produkt s živými kulturami. Bublá váš jogurt? Sotva... Možná se na jeho obalu dočtete, že prošel pasterizací; to zajišťuje dlouhou životnost, ale pro vás nepředstavuje naprosto žádnou zdravotní výhodu.

Neslučitelnost potravin

Avšak největším argumentem, proč si nedávat müsli s jogurtem, je tzv. neslučitelnost potravin. Ajurveda zásadně nedoporučuje komerční a neředěné jogurty jako součást jiného, zvláště ne obilného jídla. I nejprostší Ind ví, že jogurt s obilím v těle pěkně kvasí, zatímco my nechceme kvasit, ale trávit! V zájmu svého zdraví si tedy můžete dát jogurt s krátkou garancí (v řádu pár dnů) samotný a v rozumném množ->

Potravinové protijedy

V předchozím článku jsme probírali kvalitu trávení z pohledu ajurvedy. Ta počítá i s tím, že člověk může jíst i jídla, jež mu nesedí a představují pro něho jed. A pokud sníte jed, měli byste aplikovat protijed. Co je v tomto případě protijed? V Indii a na východě obecně platí většina jídel za tzv. tříchlupová - tedy natolik pálivá, že když je budete jíst, dva vás musejí držet, aby to s vámi nepraštilo. Že milujete jemné, vytríbené chutě? Ale to je chyba! Extrémně pálivé potraviny totiž podporují trávicí oheň a mnohé z nich (především koření) působí ve výše zmíněném smyslu jako protijedy proti různým druhům jídla a eliminují potíže ještě dříve, než se dostaví.

Čím jednodušší, tím lepší

Ajurveda vychází z toho, že čím méně kombinované jídlo jíte, tím pravděpodobněji se žádné problémy nedostaví. Vezměme za příklad müsli, uváděné jako výborná zdravá snídaně. Většina lidí müsli uzná-



NESLUČITELNÉ KOMBINACE POTRAVIN

Co	S čím ne
Mléko	banán, ryba, maso, meloun, jogurt, kyselé ovoce včetně citronu, hičr, chleba s kvasnicemi, třešně, kysané mléčné výrobky, olej, ocet, sůl, sezamová semínka, cuketa, ředkvičky, luštěniny
Meloun	obiloviny, mléčné výrobky, smažené jídlo, škroby
Škroby	vejce, masála čaj, mléčné výrobky, banány, datle, většina ovoce, bílkoviny (u nízkého agni)
Ředkvičky	mléko, banány, rozinky
Lilkovité	jogurt, mléko, meloun, okurka
Jogurt	mléko, kyselé ovoce, banán, meloun
Horké nápoje	maso, ryba, škroby, mango, sýr
Vejce	mléko, maso, jogurt, melouny, sýr, ryba, banán
Ovoce	s žádnými jinými potravinami
Kukuřice	datle, rozinky, banány
Citron	jogurt, mléko, okurky, rajčata
Ryby	mléko, jogurt, vejce, maso
Sýr	jogurt, vejce, maso
Karbohydráty	nezředěný jogurt, datle, mléko
Okurka	citron, brambory, mango, lilek, rajče
Čokoláda	bílkovina (vyjma mléka)
Horké	a studené dohromady (platí u jídla i pití)
Ústřice	alkohol

inzerce

ŽiváVoda.cz

Přístroj si snadno sami připojíte během pěti minut na svůj zdroj pitné vody (např. v kuchyni) a sami si volíte, jaký stupeň pH potřebujete. Během několika sekund máte doma živou vodu.

Zjistěte více na www.ZivaVoda.cz a poraďte se s námi na tel.: 222 345 345

Jaké výhody mají přístroje ŽiváVoda.cz?

- Umi upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7 (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
- Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)
 - snížení hladiny cukru v krvi
 - zlepšení funkce jater
 - zdravé hubnutí bez jojo efektu
 - celková rovnováha energie v těle
 - podpora imunitního systému
 - pomoc při alergiích, ekzémách a zánětech

Kyselá voda	Neutralizovaná voda	Alkalická voda
pH 3,0	pH 7,0	pH 8,3
<ul style="list-style-type: none"> Bolesti hlavy Bolesti zubů Bolesti kloubů Bolesti žaludku Bolesti srdce 	<ul style="list-style-type: none"> Bolesti hlavy Bolesti zubů Bolesti kloubů Bolesti žaludku Bolesti srdce 	<ul style="list-style-type: none"> Bolesti hlavy Bolesti zubů Bolesti kloubů Bolesti žaludku Bolesti srdce

Již od 746 Kč*



Pro maminky s dětmi, důchodce a studenty 5% SLEVA

TOHLE RADÍ LÉČITEL

ství. I přidat pouhý džem či med je špatně, chcete-li se zbavit kvasného procesu! Pro mnohé lidi ale představují problém třeba mléčné potraviny díky diskutabilní stravitelnosti laktózy, pro jiné oligosacharidy ve fazolích, další nadmou indoly ze zelí... A takto funguje řada potravin či jejich kombinací. To by si měl rozumný člověk uvědomit, stravu zjednodušit a nevařit jak kočička s pejskem. Chápu, že chuťové, čichové a vizuální vjemy jsou silně táhlo, ale vyplatí se je přemoci. Za dobré trávení to opravdu stojí.

Hřebíček do rakve vnímání

Na konci článku najdete tabulku s nevhodnými kombinacemi potravin a další s protijedy. Neodpustím si ale připomenout strašidelnější kombinace, jež lidé běžně jedí a ještě je mají pravidelně zajídat pastilkami pro dobré trávení či jinou „chemii“. Což takhle fastfoody, pizza, speciality různých šéfů kuchyně, kdy se doplňuje maso sýrem, mlékem, vejci... To se pojídá s několika typy sacharidů, zapíjí sladkým aromatickým alkoholem a završí se sladkou

tečkou - či spíše posledním hřebíčkem do rakve našeho vnímání! Následná únava pak vede tak leda k přání trénovat gaučing. Člověk je totiž docela obvykle otrávený jedy a jeho smysly vypovídají službu. Nemusím snad připomínat, že tento stav je škodlivý a z pohledu dlouhodobého si takový jedinec koleduje o vážné zdravotní problémy.

Stačí se porozhlédnout

Nedokážete-li to dost objektivně zhodnotit u sebe, stačí se porozhlédnout v řadách příbuzných a přátel:

Jak vypadali před dvaceti léty? Štíhlí, vitální jedinci, sportující a chodící do přírody? A dnes? Almaroidní osoby s pěknými OTP (okrasnými tukovými prstenci), připomínající panáčka od Michelinu, s dušností, vysokým tlakem, cukrovkou, jimž pohyb způsobuje problém? Navštěvují místo přírody lékaře...? Tento stav přitom vůbec není nezbytný. Stačí, budete-li jíst a nikoli s prominutím žrát. Člověk si může zachovat váhu z osmnácti let až do smrti a zůstat i ve stáří vitální. Je na vás nezavdávat důvod, aby to bylo jinak. ■

NESLUČITELNÉ POTRAVINY

Tabulky převzaty z publikace MUDr. Marty Ziskové Výživa – praktický průvodce světem ájurvedy
Vysvětlivky: K – Kapha, V – Váta, P – Pitta

Potravina	Negativní účinek	Protilátka
Sýr	zvyšuje hlen, těžkost, rozrušuje P a K	pepře, chilli
Vajíčka	zvyšuje P, syrové K	petržel, zelený, koriandr, kurkuma, cibule
Zmrzlina	zvyšuje hlen, těžkost	hřebíček, kardamon
Zakysaná smetana	zvyšuje hlen, těžkost	koriandr, kardamon
Jogurt	zvyšuje hlen, těžkost	římský kmín, zázvor
Ryba	zvyšuje P	kokos, limetka, citron
Červené maso	těžké ke strávení	cayenský pepř, chilli, hřebíček
Oves	zvyšuje K a tuk	hořčičné semínko, kurkuma, kumín
Rýže	zvyšuje K a tuk	černý pepř, hřebíček
Pšenice	zvyšuje K a tuk	zázvor
Luštěniny	plynotvorné	česnek, hřebíček, kamenná sůl, zázvor
Zelí	plynotvorné	vařit ve slunečnicovém oleji s kurkumou a hořčičným semínkem
Česnek	zvyšuje P	kokos a citron
Zelený salát	plynotvorný	olivový olej a citron
Cibule	plynotvorná	vařená, citron, sůl, jogurt a hořčičné semínko
Brambory	plynotvorné	ghí s pepřem
Rajčata	zvyšují K	limetka či kumín
Avokádo	zvyšuje K	kurkuma, citron, česnek, černý pepř
Banán	zvyšuje K, P	kardamon
Sušené ovoce	zvyšuje sucho	namočit ve vodě, problém pro V
Mango	působí průjem	ghí a kardamon
Meloun	zadržuje vodu	strouhaný kokos a koriandr
Vodní meloun	zadržuje vodu	sůl s chilli papričkami
Ořechy	zvyšují P, plynotvorné	v sezamovém oleji s chilli
Burské máslo	těžké, lepkavé, bolest hlavy, zvyšuje P	zázvor nebo roštovaná semínka kumínu
Semena	mohou zvýšit P	namočit a opražit
Alkohol	stimulant, deprese	žvýkat ¼ lžičky kumínu nebo 1-2 kardamony
Černý čaj	stimulant, deprese	zázvor
Kofein	stimulant, poté deprese	kardamon s muškátem
Čokoláda	stimulant, deprese	kardamon, kumín
Káva	stimulant, deprese	stimulant s muškátem
Popcorn	suchost, plynatost	přidat ghí
Sladkosti	těžké, blokuje	suchý zázvorový prášek
Tabák	narušuje P, zvyšuje V	celerová semínka, gótu, kóla, vačá