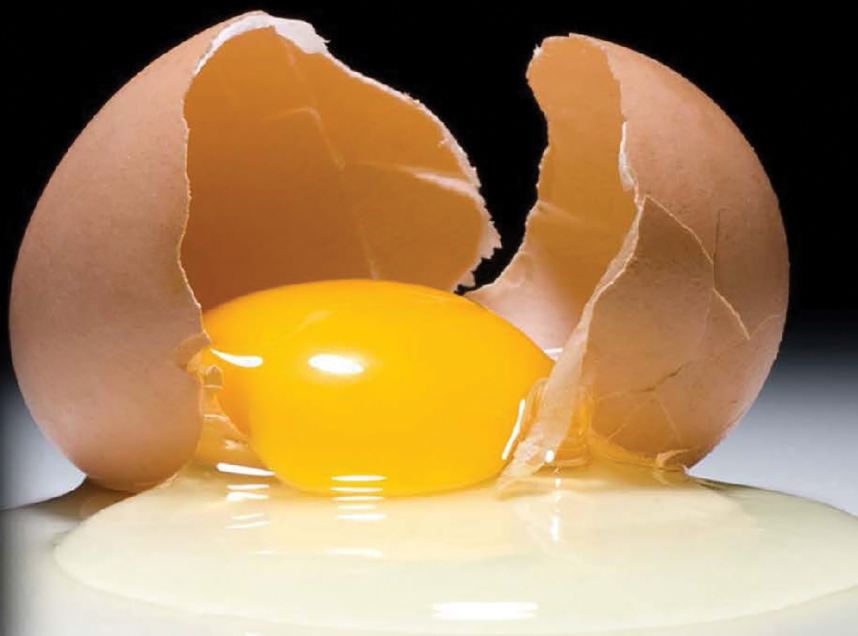


OPTIMÁLNA VÝŽIVA



DR. JAN KWAŚNIEWSKI

DR. JAN KWAŚNIEWSKI

Optimálna výživa

Originálny titul:
Żywienie optymalne
Vydavateľstvo WGP, Varšava 1999

Z verzie v anglickom jazyku preložil *Ing. Jozef Luprich*

© Jan Kwaśniewski, 1990

© Autorské práva 2019 k slovenskému prekladu: *Ing. Jozef Luprich*

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná alebo prenášaná v akejkoľvek podobe alebo akýmikoľvek prostriedkami bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN: 978-80-570-1501-7

PDF: 978-80-570-1502-4

ePUB: 978-80-570-1503-1

MOBI: 978-80-570-1504-8

Obsah

Predslov k slovenskému vydaniu _____	5
Predslov k poľskému vydaniu _____	9
1. <i>Princípy optimálnej výživy</i> _____	16
1.1. Postavenie jedla v ľudskom živote _____	16
1.2. V čom je podstata optimálnej výživy? _____	19
1.3. Prečo je to optimálna výživa? _____	23
1.4. Hodnotenie iných spôsobov stravovania _____	23
1.5. Výhody optimálnej výživy _____	32
1.6. Optimálna výživa a sociálny rozmer stravovania _____	38
2. <i>Optimálna výživa v každodennom živote</i> _____	41
2.1. Kedy a koľko jesť? _____	43
2.2. Čo by sa malo jesť _____	47
2.3. Živočíšne tuky – základný kameň optimálnej výživy _____	51
2.4. Bielkoviny sú život _____	56
2.5. Sacharidy – OK, ale koľko? _____	60
2.6. Chlieb náš každodenný _____	62
2.7. Polievky v optimálnej výžive _____	65
2.8. Skutočná výživová hodnota ovocia a zeleniny _____	67
2.9. Pitie a nápoje _____	72
2.10. Sladiť či nesladiť? _____	75
2.11. Zoznam potravín podľa ich využiteľnosti v optimálnej výžive _____	78

3.	<i>Ekonomickosť (úspornosť) optimálnej výživy</i>	81
3.1.	Ako nakupovať?	81
3.2.	Optimálna kuchyňa – úsporná kuchyňa	86
4.	<i>Výhody optimálnej výživy pre zdravých ľudí</i>	90
4.1.	List jednej pacientky	90
4.2.	Pravda o obezite	96
4.3.	Výživa pre tehotné ženy a deti	103
5.	<i>Uzdravujúce vlastnosti optimálnej výživy</i>	127
5.1.	Prečo bývajú ľudia chorí	127
5.2.	Dva tradičné spôsoby, akými sa ľudia stravujú	134
5.3.	Ochorenia z „pasienkového“ spôsobu stravovania	136
5.4.	Ochorenia z „prasačieho“ spôsobu stravovania	181
6.	<i>Možné vedľajšie účinky pri prechode na optimálnu výživu</i>	190
7.	<i>Jedálny lístok a recepty pre týždeň na optimálnej výžive</i>	197
8.	<i>Nutričné hodnoty niektorých potravín</i>	234

Predslov k slovenskému vydaniu

Kniha *Optimálna výživa*, ktorú práve držíte v rukách, bola prvýkrát publikovaná v Poľsku pod názvom *Żywnienie optymalne*. Pamätám si, ako som sám pred mnohými rokmi držal v rukách jej anglický preklad *Optimal nutrition*. Na obálke knihy bol odfotený tanier s odkrojeným plátkom šťavnatej bôčikovej rolády, obložený malými zemiačkami, strukovou fazuľkou a mrkvičkou na masle. Pri ňom bola miska s omáčkou, v ktorej bola ponorená naberačka. Jednoduché jedlo, ktoré však, slovami Dr. Kwaśniewskeho, patrí za stôl uvedomelých ľudí. Za takým stolom som sedával v jednej holandskej domácnosti. Za túto rodinu hovorí Willem, ktorý sa od kolegu v práci dozvedel o optimálnej výžive a nadobudol presvedčenie, že ide o výživu, ktorá je najvhodnejšia na prekonanie nepriaznivého vývinu jeho zdravotného stavu, ako aj na obnovenie a udržanie pevného zdravia: „Spoznanie toho, čo som mal jesť a čo nie, zmenilo kvalitu môjho zdravia. Mal som šťastie, že som v knihe *Optimal nutrition* našiel návod na stravovanie. Ešte aj dnes, o 10 rokov neskôr, beriem tieto usmernenia vážne. A moje zdravie je vynikajúce!!!“

Tejto rodine patrí moje poďakovanie za to, že mi umožnili oboznámiť sa s princípmi tejto výživy a vo svojej pohostinnosti mi dopriali skúsiť

rozmanité jedlá a presvedčiť sa, že sú dobré. Vôňa optimálnej kuchyne nás neskôr privítala aj v Jastrzębiej Górze v Poľsku, v jednom z centier optimálneho stravovania, ktoré sme spolu navštívili. Ľudia s optimálnymi stolovacími návykmi v Poľsku sa stretávajú v takýchto centrách, ktoré im ponúkajú príležitosť podeliť sa medzi sebou o skúsenosti, povzbudzovať sa v dodržiavaní zásad optimálneho stravovania, zúčastňovať sa rôznych prednášok, organizovať spoločné voľnočasové aktivity a mnohými inými spôsobmi pomáhať naplňať krátkodobé a dlhodobé ciele Národného združenia optimálnych v Poľsku. Týmito cieľmi sú, citujem predsedníčku OSO (Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych) Ewu Borycku-Wypukoł: „podpora ochrany zdravia, aktívneho spôsobu života, kultúry a športu, vedy a vzdelávania v súlade s pokrokovou a optimálnou výživou ľudí, ako aj udržateľná produkcia potravín“.

S podobnou predstavou o zakladaní takýchto centier som sa vrátil do svojej domoviny a začal som hľadať prienik nášho spoločného gastronomického, kultúrneho a prírodného dedičstva. Naše zdravie závisí od zdravého pokrmu a medzi okolnosti, ktoré zásadne ovplyvňujú kvalitu nášho života, patrí aj výber potravín, ktoré musia v čo najväčšej miere uspokojovať naše biologické potreby a ich produkcia musí byť zároveň ekologicky udržateľná. Táto kniha sa po 150 rokoch od vydania prvej kuchárskej knihy v slovenčine pripája

k odkazu jej autora, Jána Babilona, ktorý sa vyjadril, že „tak ako sa nedá oblieť plátno blatom, nedá sa nekvalitným jedlom obživiť telo“. Ľudia často konzumujú čudesnými spôsobmi spracované jedlá s nízkou až odpadovou kvalitou, ktoré priamo poškodzujú ich zdravie. Optimálna kuchyňa ich však šokuje a na jedlá pripravené podľa jej zásad pozerajú nedôverčivo, pretože nemali možnosť ochutnať nepoznané prírodné produkty a zažiť tak autenticitu gastronomických prístupov šetrných k životnému prostrediu. V kontexte poklesu biodiverzity a potreby adaptácie na zmenu klímy predstavuje optimálna výživa cestu, ktorá vedie k znovuobjaveniu fascinujúcej kuchyne bez odrezkov, plnú farebnosti a sezónnosti, v súlade s princípmi „od ňufáka po chvost“ a „od koreňa k listom“.

Zámerom vydania tejto knihy je osloviť všetkých ľudí, ktorí sa na tejto ceste ešte len hľadajú a možno sa pri pohľade na fotografiu z obálky zamýšľajú nad tým, akú hodnotu má pre nich strava, ktorou obživujú svoje telo. Doktor Kwaśniewski nás v tejto knihe povzbudzuje, aby sme „nadovšetko jedli veľa vajec, hlavne ich žĺtkov, ktoré sú biologicky najhodnotnejšou potravinou a obsahujú rôzne druhy bielkovín, ktoré telo potrebuje“. Ďalej vo svojej knihe vysvetľuje, čo, koľko, kedy a akým spôsobom by sme mali jesť. Už len vzhľadom na jeho dosiahnuté úspechy v liečbe svojich pacientov optimálnou stravou je rozumné dodržiavať zásady, ktoré v knihe uvádza.

Grécky filozof Diogenes vyhlásil, že čím múdrejší je človek, tým menej má potrieb. V predslove k svojej knihe hovorí doktor Kwaśniewski o múdrosti, ktorú je možné nadobudnúť, iba ak je náš mozog živený najvhodnejším spôsobom. V centrách optimálneho stravovania som mal možnosť vidieť potrebu ľudí stretávať sa a zostávať v spojení. Zmyslom komunikácie medzi týmito ľuďmi bolo urobiť vec spoločnou. Mojou túžbou je osloviť touto knihou ľudí, ktorí sa budú aj na Slovensku rovnako radi stretávať a zakladať centrá optimálnej výživy. Potrebu novej výživovej paradigmy v súlade s celoživotným dielom doktora Jana Kwaśniewskeho budem priebežne zverejňovať na stránke sociálnej siete, ktorú môžete navštíviť cez odkaz v tiráži tejto knihy.

Prajem vám príjemné čítanie, veľa úspechov v dodržiavaní zásad optimálneho stravovania a najmä radostný život v súlade s atribútmi optimálnej výživy: úctou, zodpovednosťou, múdrosťou, skromnosťou a tvorivosťou. Verím, že medzi riadkami tejto knihy a v symbolike fotografie na jej obálke nájdete oslobodzujúcu silu, ktorá prekoná „škrupinu nevedomosti“ a prinesie život v plnosti.

Jozef Luprich, Malinovo, 2019.

vydavateľ

Predslov k poľskému vydaniu

Prvé vydanie tejto knihy bolo vytlačené v roku 1990. Bola určená pre pacientov, ktorí prišli na dva či tri týždne do zdravotnej akadémie Arkadia, ktorú som prevádzkoval. Počas celého pobytu sa stravovali optimálne a zároveň sa učili teóriu a prax optimálnej výživy. Po ukončení kurzu dostali túto knihu, aby pochopili hlbší zmysel optimálnej výživy a pokračovali v nej aj po návrate domov. Kniha nebola k dispozícii v kníhkupectvách.

Druhá kniha, určená pre širšie publikum, vyšla v roku 1996 a dosiahla značný úspech. O rok neskôr vydavateľstvo WGP vytlačilo inú knihu ***Tluste życie****, ktorá bola zbierkou odpovedí na najčastejšie otázky o optimálnej strave. ***Książka kucharska***** vyšla v roku 1998. Táto kniha obsahovala 700 rôznych receptov v súlade s optimálnou diétou.

* ***Život na tuku***, v súčasnosti k dispozícii len v poľštine.

** ***Kuchárska kniha Optimálnej diéty***, v súčasnosti dostupná v nemčine a poľštine.

Z týchto troch kníh bolo doposiaľ predaných vyše 300 tisíc kusov. Čítalo ich množstvo ľudí v Poľsku a iných krajinách. Prvý preklad jednej z mojich kníh vyšiel v roku 1998 a regionálne noviny zo Sliezska v čase písania tejto knihy už štyri roky tlačia moje články o optimálnej strave. Tieto články tiež odpovedajú na listy chorých pacientov. Táto rubrika dosiahla taký úspech, že posledný rok vychádzala až dvakrát týždenne. Iné poľské noviny začali tlačiť moje články v roku 1998, pričom vzbudili podobný záujem. Záujem o moje nutričné teórie v Sliezske je obrovský a dostal som nespočetné množstvo listov.

Aj keď sa pokúšam čítať každý list, nie som schopný na každý jeden list odpovedať individuálne. Na otázky z týchto listov sa snažím odpovedať v mojej rubrike v novinách. Odhadujem, že v Poľsku dodržiavajú optimálnu diétu už viac ako dva milióny ľudí, z ktorých polovica žije v Sliezske.

V Poľsku a v zahraničí je niekoľko desiatok lekárov, ktorí liečia svojich pacientov optimálnou stravou a selektívnymi prúdmi, čo je ďalšia moja inovácia. Dôveru, ktorú títo lekári musia mať v túto stravu, aby ju odporučili svojim pacientom, pochádza z jej aplikovania v ich vlastných rodinách. Spolu s ich osobnou skúsenosťou prichádza pochopenie optimálnej výživy, ako aj schopnosť využívať ju na pomoc chorým ľuďom, ktorí sú v ich starostlivosti.

Optimálni, ako ja nazývam tých, ktorí sa stravujú podľa princípov optimálnej výživy, sa začali spontánne stretávať a vytvárať združenia, ktoré až do dnešných dní zostávajú energické a účinné. Poľské národné združenie optimálnych je teraz občianskym združením, ktorého cieľom je propagovať optimálnu výživu, ovplyvňovať domáci potravinársky priemysel, aby dokázal v čo najväčšej miere uspokojiť potreby optimálnej výživy, pomáhať novým optimálnym stravníkom a zakladať liečebné centrá v súlade s akadémiou Arkadia v Poľsku a iných krajinách. Existuje veľa obyvateľov mnohých ďalších krajín, ktorí poznajú moju stravu a chceli by prísť do Poľska, aby opäť nadobudli pevné zdravie. Títo ľudia, ktorých môžu byť aj desiatky tisíc, sú pripravení a ochotní za to zaplatiť, ale nemajú kam ísť. „Naučení“ odborníci na výživu a lekári, na ktorých sa obracajú, nie sú schopní pochopiť vedu, ktorou sa riadim, ani ochotní aplikovať ju v praxi. Mohlo by sa v budúcnosti niečo zmeniť?

Regionálne združenia „optimálnych“ sa začali objavovať aj v iných krajinách, napríklad v Rakúsku, Českej republike, Kanade, USA, Austrálii, na Kanárskych ostrovoch a v Ománe.

Pri písaní svojich kníh som myslel na obyčajných ľudí, ktorým sú určené. Preto boli napísané pomerne jednoduchým a zrozumiteľným jazykom s minimom vedeckého žargónu a cudzích slov. Sú určené predovšetkým pre ľudí, ktorí sú chorí, ale rovnako sú dôležité aj pre

ľudí, ktorí sa stále tešia dobrému zdraviu. Niektoré veci ich môžu prekvapiť a iné môžu u nich vyvolať nedôveru, pretože sú v rozpore so všetkými základnými princípmi oficiálnych a populárnych výživových odporúčaní súčasnej doby. Preto by mali ľudia, ktorí práve začínajú s optimálnou výživou, požiadať o pomoc skúsenejších optimálnych stravníkov a žiadať od nich potrebné usmernenie. Na tento účel boli vytvorené optimálne združenia, aby si ľudia mohli navzájom vymieňať skúsenosti, radiť si navzájom a objasňovať veci, ktoré by ich inak mohli znepokojovať.

Táto kniha je predovšetkým pre tých ľudí, ktorí by chceli prejsť na optimálnu stravu. Napriek tomu sa z nej dozvedia nové veci aj tí, ktorí sa optimálne stravujú už dlhšie. V tejto knihe sa po prvýkrát zaoberám cukrovkou typu 1, aby sa ľudia, ktorí trpia touto hroznou chorobou, dokázali vyliečiť a aby sa ostatní dozvedeli o nebezpečenstvách, ktorým môžu čeliť a chránili sa pred nimi. Okrem toho v nej navrhujem spôsoby kŕmenia novorodencov a malých detí. Táto oblasť nebola doteraz dostatočne vysvetlená. Matky na optimálnej strave nielenže absolvujú pôrod takmer bezbolestne, ale sú tiež požehnané veľmi výživným a mastným materským mliekom. Prakticky každé dieťa má byť dojčené. Dojčenské príkrmy by sa mali podávať len vo výnimočných prípadoch a mali by byť chemicky čo najviac podobné

materskému mlieku bohatému na tuky. V tejto knihe nájdete recepty na takéto príkrmy.

Táto kniha sa tiež zaoberá starým strašiakom, cholesterolom, aby čitatelia pochopili, prečo úroveň hladiny cholesterolu v krvi optimálne sa stravujúcich ľudí nemá veľký význam. Ďalej vysvetľujem, prečo sa noví optimálni stravníci, ktorí začali diétu, aby prekonali sklerózu, vyliečia z tohto ochorenia ešte rýchlejšie, keď je ich hladina HDL cholesterolu vyššia.

Mnohí pacienti ma kontaktovali, aby som vo svojej knihe spomenul, že sa optimálnou stravou vyliečili z mnohých chorôb a cítili sa skvelo – až kým neabsolvovali test na určenie hladiny cholesterolu v krvi. Táto hladina je niekedy skutočne vysoká. Keď tento výsledok ukážu svojim lekárom, tí ich okamžite vystrašia tým, že s takou hladinou cholesterolu si poškodia pečeň, že riskujú sklerózu, cukrovku a len Boh vie, čo ešte. Chudák pacient, spoliehajúci sa na autoritu lekára, sa niekedy pre také reči prestane stravovať optimálne. To je chyba, lebo lekári často radia svojim pacientov na základe vlastných názorov, nie na základe poznatkov vedy a veľakrát aj bez toho, aby si overili, aké liečivé účinky môže mať vysokotuková strava a akú úlohu zohráva cholesterol v liečbe človeka.

Takéto mentorovanie a nevedomosť existuje i napriek zdravotníckej povinnosti skúšať a študovať všetky metódy liečby, aby mohli doktori rozhodnúť, či je liečba užitočná, a ak áno, pri ktorých ochoreniach, a či pomáha všetkým trpiacim alebo len niektorým a je v podstate nebezpečná. Výskumní pracovníci by mali tieto informácie šíriť, aby sa mohli pacienti trpiaci určitou chorobou sami rozhodnúť, ktorá liečba je s najväčšou pravdepodobnosťou najefektívnejšia a najlacnejšia.

Existujú choroby, ktoré medicína ešte ani dnes nedokáže vyliečiť. Najmä pri takýchto chorobách by sa mali preskúmať alternatívne postupy vrátane optimálnej výživy. Mohli by začať s diabetom typu 1. Vezmite skupinu diabetikov a rozdeľte ich do skupín podľa spôsobu liečby, ktorý by ste chceli vyskúšať. Po šiestich a dvanástich mesiacoch na nimi zvolenej liečbe skontrolujte, či sa niektorým diabetikom podarilo zbaviť ochorenia, a ak áno, tak koľkým. Ukáže sa, že žiadnemu diabetikovi, ktorý sa rozhodol pre metódu bežne používanú v modernej medicíne, sa nepodarilo odstrániť túto chorobu, ale 80 % tých, ktorí si vybrali optimálnu výživu, prekonalu svoju chorobu a zvyšných 20 % sa bude tešiť lepšiemu, hoci nie dokonalému zdraviu.

Presne tak som testoval účinnosť optimálnej výživy pri cukrovke a iných chorobách. Zistil som, že nikomu neškodí a u každého bez výnimky vedie k zlepšeniu zdravia. Mnoho ochorení zmizne bez stopy vrátane tých, ktoré moderná medicínska teória považuje za

nevyliciteľné. Existuje veľa ľudí, ktorí vložili nádej do tých najmenej vedecky podložených metód liečby, či už ide o modlitbu, telehypnózu alebo vieru v uzdravenie kladením rúk. Spočiatku uveria tomu, že sa uzdravili, no neskôr sa vzdajú osudu, keď zistia, že sa ich stav v skutočnosti zhoršil. Nechcem, aby moji pacienti verili vo mňa. Chcem, aby sa sami presvedčili, že to, o čom píšem a čoho som priekopníkom, je skutočne veda. Chcem, aby pochopili, prečo by mali jesť jedným konkrétnym spôsobom a vedeli, čo môžu očakávať, ak sa rozhodnú jesť a správať iným spôsobom.

Je na optimálnych, aby robili osvetu optimálnej výžive vo vlastnom prostredí. Čím rýchlejšie bude rásť počet ľudí na optimálnej strave, tým rýchlejšie sa zlepší celkové zdravie národov. Zlepšené fyzické zdravie prinesie lepšie duševné zdravie a spolu s ním aj šancu získať vedomosti a dokonca aj múdrosť, ku ktorým by sa inak nedostali. Keď bude vo svete viac múdrosti, vďaka ktorej budú ľudia „vedieť, ako a prečo sa veci dejú“, budeme mať aj nádej na rozumnejší svet, bez hladu, nenávisti, vojen, násilia a všetkého toho, čo trápi ľudstvo.

Jan Kwaśniewski, Ciechocinek, 1990.

autor

1. Princípy optimálnej výživy

1.1. Postavenie jedla v ľudskom živote

Prijímať potravu je nevyhnutné. Bez jedla zomierajú ľudia i živočíchy a rastliny vysychajú. Strava je impulzom pre všetko živé. Inštinkt uspokojenia hladu je jedným z najsilnejších inštinktov, pretože zabezpečuje prežitie. Voľne žijúce živočíchy trávajú mnoho času získavaním potravy. Dnešný človek však už nepotrebuje zháňať potravu, vďaka pokroku je preňho ľahko dostupná, stačí si po ňu zísť do najbližších potravín. Človek dnes nekladie dôraz na zháňanie potravy, ale na naháňanie peňazí. To nie je ani zďaleka to isté. Peniaze nám umožňujú naplňať si mnohé z našich túžob, ktoré sa netýkajú potravy, a to i takých, ktoré ohrozujú naše zdravie či dokonca život, napr. drogy, alkohol, cigarety a rôzne nesprávne návyky. Výdavky na jedlo zväčša nepresahujú 30 % príjmov ani v tých skromnejších domácnostiach, dokonca čím bohatšia je domácnosť, tým je toto percento nižšie.

Preto sa postavenie stravy v ľudskom živote posúva čoraz nižšie na rebríčku našich hodnôt. Pristupujeme k nej iba ako k telesnej potrebe nasýtiť organizmus, aj to, pokiaľ sa dá, čo najrýchlejšie, zabúdajúc pri tom na obrovský význam toho, čo, kedy a ako jeme, na naše životy. Navyše, ľudia žijúci rušným životným štýlom venujú výžive sotva nejakú pozornosť. Kedykoľvek pociťujú hlad, odskočia si po niečo „pod zub“ do

oblúbeného rýchleho občerstvenia a zjedia, respektíve zhltnú svoju nerozvážnu rýchlu voľbu priamo za barovým pultom či cestou v aute. Môže to byť pizza, hamburger, obložená žemľa, sendvič alebo plnená lokša. Zalievajú to sladeným nápojom či kávou. Kým jedia, nedoprajú svojej mysli odpočinok, ale počas prežívania premýšľajú nad tým, čo ich v ten deň ešte čaká, že nestíhajú a že deň má iba 24 hodín, alebo sa rozčuľujú nad tým, čo v ten deň urobil ich partner či kolega. Pokiaľ by ste sa týchto ľudí opýtali na to, čo pred piatimi minútami jedli, možno by museli loviť hlboko v pamäti, aby si spomenuli. Z reštaurácie sa ponáhľajú späť do kancelárie, pokiaľ sa vôbec kvôli jedlu unúvali opustiť pracovný stôl. K ďalšiemu jedlu sa pravdepodobne až do neskorého večera nedostanú, a ak áno, je rovnako uponáhľané a nerozvážne.

Potom sa čudujú, prečo majú už v 35 – 40 rokoch žalúdočné alebo črevné vredy, trpia nervovými ochoreniami, bývajú často unavení alebo podráždení a nedokážu si zdriemnuť, i keď majú čas na spanie. Neskôr často zomierajú predčasne na ochorenia obehovej sústavy či iné civilizačné choroby, ktorých výskyt narastá enormnou rýchlosťou. Pokiaľ si títo ľudia aj nájdu čas a unúvajú sa zamyslieť nad príčinami svojich ochorení, často nachádzajú dôvod vo všetkom, len nie v tom, ako a čo jedia. Predtým, než sa odhodláme na optimálnu výživu, musíme si uvedomiť, že jedlo je najdôležitejšou a najzákladnejšou potrebou v našom živote. Celý náš život v jeho rôznych aspektoch a formách je od neho závislý. Preto musia dobrá strava a správne stravovacie návyky, popri ostatných výzvach života, opäť zaujať významné postavenie

v našich životoch. Musíme si uvedomiť, aká nesmierne dôležitá je súhra stravy a správnych stravovacích návykov pre naše životy, a mali by sme tomu venovať náležitú pozornosť a adekvátne úsilie.

Nehovorím, že by sme mali jedlo uctievať. Treba si však uvedomiť, že keď jeme, posilňujeme telo tým, že ho zásobujeme stavebným materiálom a energiou. To, ako naše telo bude fungovať, myslieť a ako sa budeme cítiť až do prijatia ďalšieho pokrmu, závisí od toho, čo a ako sme zjedli predtým. Na jedenie si musíme vyhradiť dostatok času. Mali by sme jesť v bezproblémovom a uvoľnenom rozpoložení. Žuť treba pomaly a dôsledne, pričom by sme sa mali koncentrovať na chuť jedla a uvedomovať si to dobré, čo práve svojmu telu dávame. Pri jedle by sme nemali čítať nielen preto, že je to neslušné voči ostatným stolujúcim, ale aj preto, že je to nezdravé, pretože čítanie pri jedle ruší mozog pri jeho funkciách, ako sú vytváranie chute do jedla a uvoľňovanie látok potrebných na dôkladné trávenie. Počas jedenia by sme sa mali vyhýbať rušným či stresujúcim diskusiam, rovnako by sme sa nemali rozprávať o pracovných záležitostiach, uzatvárať dohody či robiť čokoľvek, čo si vyžaduje koncentráciu. Obchodné obedy a večere sú v podstate škodlivé.

Nie je dobré začať jesť, pokiaľ sme príliš vyčerpaní alebo sme pod psychickým tlakom, v takom prípade by sme sa mali pokúsiť upokojiť a na chvíľu sa stíšiť predtým, než začneme jesť. Dokonca i v reštaurácii je možné pripraviť sa na jedlo počas čakania, kým vás obslúžia, tým, že budete chvíľu myslieť na niečo príjemné, predstavovať si niečo

povzbudivé, čím sa utíšite a zmiernite niektoré pocity alebo iné prejavy z okolitého prostredia.

Doma je dobré odpočinúť si 15 minút pred večerou, aby sme dopriali oddych nášmu nervovému systému. Ani po jedle sa príliš nenamáhajte. Niektoré ženy majú po výdatnom jedle plnom cukru a tuku tendenciu vydať zo seba maximum s úsilím spáliť všetky skonzumované kalórie. Neexistuje nič horšie! Toto trápenie a kalórie, ktoré ním stratia, im nič neosoží, pokiaľ zostanú pri rovnakom spôsobe stravovania.

Snažte sa zaťažovať svoj organizmus postupne, s dosiahnutím vrcholu záťaže zhruba 2 – 3 hodiny po jedle. Pokiaľ to nie je vždy možné, snažte sa aplikovať tento princíp vždy, keď môžete.

1.2. V čom je podstata optimálnej výživy?

Slovo „diéta“ používané v tejto knihe má odlišný význam, než aký nám bežne napadne. Nepredstavuje zriekanie sa určitých jedál a stravovacích návykov na krátky čas, len aby sme sa po dosiahnutí nášho cieľa opäť vracali k predošlým zvyklostiam. Táto diéta, optimálna diéta, je ako spôsob stravovania vhodná pre chorých aj pre zdravých ľudí. Je to udržateľný spôsob výživy, ktorým by sa mal človek riadiť celý život, pretože najlepšie uspokojuje dopyt tela po stavebnom materiáli a energii. Optimálna výživa spĺňa tieto požiadavky. Vždy keď hovoríme