

Plus
100
raw receptů
na celý
rok



Raw food jako zážitek

Užívej si pestrost živé stravy každý den!



Eva Peršinová



Poděkování a věnování

Celou tuto knihu věnuji a zároveň z celého srdce děkuji svému životnímu partnerovi. V těch nejtěžších chvílích života mne pevně držel nad vodou a já jsem mu za to nesmírně vděčná. Hluboce smekám před trpělivostí a obrovskou podporou i pochopením mého milovaného muže.

Eva Peršinová

Raw food jako zážitek

Užívej si pestrost živé stravy každý den!



Úvod

Čím dál tím více lidí po celém světě touží po změně ve svých životech, a to po změně především ve svém zdravotním stavu. Čím dál tím více lidí touží po pochopení základních souvislostí z hlediska zachování dlouhodobého zdraví, mladistvého těla, energie a vitality i ve velmi vysokém věku. Čím dál tím více lidí konečně otevírá oči a navrácí se k tomu nejzákladnějšímu a zároveň prvopočátečnímu, jako je přirozená rostlinná strava, každodenní pohyb na čerstvém vzduchu a pobyt na denním slunci.

Raw food, neboli živá syrová rostlinná strava, může být pro mnohé z nás tou cestou, která povede ke znovuvědomění si toho, co je tou nejpřirozenější potravou pro lidský organismus, co svět světem stojí. Raw food není žádný nový moderní styl ve stravování. Je to výživa všech našich buněk, které jen na tomto základě, což znamená pestré, bohaté a velmi nutričně vyvážené většinové stravování syrovou rostlinnou stravou, může člověku znovu navrátit kdysi ztracené zdraví, pravidelnou regeneraci celého těla a hlavně spoustu přirozené energie a vitality i ve velmi vysokém věku.

Je velmi těžké změnit zaběhnuté vzorce našeho chování ve smyslu stravování, na které jsme byli od malička zvyklí. Mnohdy to trvá dlouho s řadou omylů, pádů i chyb. Ovšem jen to, že už jste se sami rozhodli své tělo ozdravit a zařadit do svých každodenních jídelníčků většinové množství syrové rostlinné stravy, je tím prvním a velmi úspěšným krokem, který vás dovede k vysněnému cíli. Jsem moc ráda, že jste se rozhodli investovat do této knihy. Může vám totiž pomoci vše co nejsnadněji zvládnout, a raw food se tak pro vás může stát opravdovým skutečným každodenním zážitkem.

Dnešní svět je doslova plný chemie. Dýcháme znečištěný vzduch, pijeme vodu, která musí procházet mnohačetným čištěním a několika stupni filtrace, ale ani tak není stoprocentně čistá a nezávadná. Jíme jídla, jež obsahují celé řady chemikálií, konzervantů, stabilizátorů, ztužovačů, a to jen proto, aby byla každému dostupná a dlouho vydržela na pultech prodejních potravinových řetězců. Ve svém domě používáme celou řadu drogistického zboží jako osvěžovače vzduchu i čisticí a desinfekční prostředky. Na svá těla každodenně nanášíme nespočet kosmetických přípravků, jako jsou šampóny, voňavá mýdla, laky a gely do vlasů, zubní pasty s fluorem, sprchové gely, parfémy, opalovací krémy... a to všechno aniž bychom si uvědomili, jaké následky mohou všechny tyto prvky na naše zdraví mít a v co všechno tyto činnosti mohou za mnohaletá užívání vyústit. Důsledky našeho chování si nikdo z nás téměř neuvědomuje. Bereme to vše jako součást našeho moderního života. Ani se tomu nemůžeme divit. Nikdo nám to totiž nikdy nefek! Ze všech stran na nás chrlí média jednu reklamu za druhou, jak jsou všechny vyjmenované přípravky in a cool! Jak je vše perfektní a úžasné! Získáme tak pocit, že nám nehrozí žádné nebezpečí, a vše výše uvedené aplikujeme bez zábrán na svou kůži, do svého těla, do svých domovů a jiných zařízení, která denně navštěvujeme.

Všechno však najednou změnit nedokážeme, chce to čas a pevnou vůli. Postupnými kroky můžeme klasické prací prostředky plné chemikálií a dráždivel vyměnit za mnohem šetrnější, jež si doma vyrobíme jen z vody, obyčejného mýdla i jedlé sody. Stejně tak si můžeme vyrobít svůj domácí šampón, gel do vlasů, čisticí i jiné kosmetické

prostředky. Vodu ke každodennímu pití můžeme alespoň filtrovat a zbavit se tak škodlivého chlóru.

Co však můžeme udělat ze všeho nejdříve a co přinese našemu tělu přirozené zdraví, štíhlou postavu a spoustu energie a vitality ve velmi vysokém věku, je pravidelná očista a detoxikace v jednom s pomocí většinového množství syrové rostlinné stravy v každém dni našich životů. To je ta odpověď na otázku, kterou si klade generace za generací po mnohá předešlá století. Co dělat pro to, abyste byli zdraví, abyste byli vitální, mohli dělat to, co vás baví a naplňuje, abyste byli soběstační i ve vysokém věku a abyste se těšili z každého nového dne a vstávali při východu slunce odpočatí a plní radosti. Je to konzumace živé rostlinné stravy plné přírodních čistých bioenergií, která je společně s každodenním pobytem na čerstvém vzduchu a slunci tím nejdůležitějším prvkem naší výživy, a to jak na fyzické, tak duchovní úrovni.

Záměrem celé této knihy je má osobní zkušenost s vyléčením mnohačetných zdravotních komplikací, které byly lékaři označené nálepkou „neléčitelné... nutno užívat po zbytek života léky“. Byly to nemoci jako alergie na pyl, prach, kvetoucí trávy, zvířecí srst. Bylo to bronchiální astma s užíváním řady kortikoidů a opět s nálepkou „neléčitelná celoživotní záležitost“. Byla to celá řada dalších zdravotních problémů, malých či velkých.

Od roku 2012 se jak v osobním, tak profesním životě věnuji samostudiu tematické odborné literatury a také tvorbě raw food receptů, které předávám formou raw food zážitkových večerů i celodenních živých i on-line kurzů, ale také prostřednictvím svých webových stránek www.vitarianstyle.com, na kterých jsem publikovala svou první elektronickou kuchařku se 168 raw food recepty a 290 stranami plnými pestrých receptů, jež mimo jiné naleznete i v této knize. Po vystudování vysoké školy a po téměř dvaceti letech jsem si vzpomněla na to, co mne naplňovalo a u čeho jsem vydržela hodiny jako malá. Byla to hra, tvorba a aranžování pokrmů, tehdy sice vařených, ale dnes v převážné většině ze syrových rostlinných potravin. Tak vznikl i nápad na sepsání této knihy s názvem *Raw food jako zážitek*, a to především proto, abych ukázala všem lidem, jež s tímto přirozeným způsobem stravování začínají či se o něj už déle zajímají, že postupný přechod k většinovému množství syrové rostlinné léčivé stravy s pomalým vyřazováním potravin, jako je maso, živočišné mléko a výrobky z něj, bílý rafinovaný cukr, sůl i bílá mouka, může být doslova a do písmene každodenním gastronomickým zážitkem v jejich vlastní kuchyni, který si mohou vychutnat s celou svou rodinou. Jídla publikovaná v této knize sice nechutnají jako ta, na která jsme od malička zvyklí, nechutnají jako řízky od naší babičky, svíčková s knedlíky od naší maminky nebo grilovaný steak od našeho kamaráda. Jsou to živá jídla, která vás na první pohled zaujmou svým vzhledem, svou přirozenou vůní, svým nevěšdním raw food stylingem a především svou výbornou, vždy čerstvou a svěží chutí.

Každému na začátku svých pravidelných živých seminářů říkám: „Nic mi nevěřte, všechno si vyzkoušejte a zažijte na vlastní kůži. Pokud vám vaše současná strava, složená z masa, mléka, cukru, soli i mouky, přináší dokonalé zdraví, pružné a vitální tělo... pokračujte v ní. Ale pokud máte vlekoucí se zdravotní problémy, se kterými si už nevíte rady, pravidelně se začněte detoxikovat, čistit, regenerovat, a to pomocí většinového množství syrové rostlinné stravy, bylinných tinktur, čisté vody a každodenního

pohybu na čerstvém vzduchu a slunci, nejlépe uprostřed přírody. To je ten nejlevnější a zároveň nejověřenější přirozený postup, jak si zachovat zdraví, vitalitu a spoustu energie i ve velmi vysokém věku. Geny jsou jedna věc, ty samozřejmě můžeme zdědit, ale společně s nimi dědíme i stravovací návyky svých rodičů i prarodičů. Je jenom na vás, jestli budete následovat způsob stravování svých rodičů i celého okolí, a tím tak zmáčknete pomyslné červené tlačítko, které spustí degenerativní a zničující procesy vašich těl, nebo se tomu všemu postavíte čelem a i navzdory zděděným genům zmáčknete pomyslné zelené tlačítko pro příjem výživy vašich buněk z přirozené syrové rostlinné stravy plné vitamínu, minerálů, chlorofylu a hlavně životodárných enzymů.

„Co si vyberete, je jen na vašem rozhodnutí.“

Eva Peršinová
www.vitarianstyle.com

Základy živé stravy

Přirozenější je nevařit

Proč člověk jako jediný tvor na planetě vaří jídlo?

Člověk je jediným tvorem na planetě Zemi, který si své jídlo vaří či jinak tepelně upravuje. Troufám si tvrdit, že ještě žádný z přírodovědců, který trávil nějaký ten čas ve volné přírodě pozorováním zvířat, nikdy na vlastní oči neviděl, že by si nějaký z těchto tvorů vařil, pekl či smažil, nebo že by se dokonce stravoval formou rychlého občerstvení!

Rozdíl ve věku u dospělých býložravých jedinců, jako jsou třeba sloni nebo žirafy, či dokonce buvolů i divocích koně, je na první pohled téměř k nerozeznání! Tajemství této „záhady“ tkví v tom, že se tato zvířata stravují jen čistou rostlinnou potravou, pohybují se z místa na místo, nehádají se, nestresují se, neválčí a své jídlo si NEVAŘÍ! Celý den jsou na čerstvém vzduchu, slunci a pijí čistou vodu, chovají se spontánně, když touží vyjádřit své emoce, nekritizují jeden druhého, nic v sobě nepotlačují a všechny zvířecí šarvátky řeší hned!

Dál mě napadá otázka, zda jste někdy viděli ve volné přírodě býložravé zvíře trpící typicky lidskou nemocí, jako je např. rakovina, cukrovka, alergie, astma, kornatění tepen, zácpa, srdeční arytmie...? Jediná zvířata, která tímto onemocněním trpí, jsou zvířata domácí, a to především psi a kočky, jež lidé krmí průmyslově zpracovaným a ke všemu VAŘENÝM lidským jídlem! Většina současným trhem nabízených psích granulí obsahuje více než 70 % mouky, navíc jsou sušené při vysokých teplotách! Už jste někdy v lese viděli vlka, který by jedl mouku nebo si pochutnával na vyuzené kosti? Viděli jste někdy divokou kočku, že by si k obědu otvírala pěkně omaštěnou konzervu s tuňákem? Já tedy nikdy! Vlci jsou masožravci a pes „domácí“ je také masožravec, krmte je tedy masem a kostmi, ale syrovými. Nemějte strach, že vám pes konzumací syrových kostí zdivočí. Naopak se navrátí ke své přirozenosti a poděkuje vám za to svou úžasnou energií, zářící srstí a perfektním trávením! Vařená kost, oproti kosti syrové, je velmi zátěžová na psí trávicí soustavu. Vápník v kosti vařením ztvrdne, stane se anorganickým, pro psí tělo téměř nevyužitelným, a jen vašeho psího miláčka pěkně potrápí při trávení. Oproti tomu syrová kost je díky žaludečním kyselinám v žaludku našich pejsků lehce stravitelná, rovněž i syrové maso. Bojíte se parazitů? Máte strach, že se jimi váš pejsek nakazí? Žaludeční pH psů je kyselé, čili na úrovni jedna a nižší, takže si s případnými parazity snadno poradí. Další potřebné minerály i vitamíny si vlk, stejně jako masožravý pes, doplní díky

travinám a divokým bylinkám, které velmi rád během dne pojídá. Pokud nemáte chuť krmit svého pejska syrovým masem, existují i tzv. ŽIVÉ granule, jež obsahují jen sušené maso a bylinky zpracovávané právě sušením do maximální teploty 45 °C. Mohu jen potvrdit z vlastní zkušenosti, že co jsme začali krmit naši fenku beaucerona syrovým masem, kostmi a těmito granulemi, její zažívání se ohromně upravilo, její srst je lesklá, přestala trpět na výtoky a je plná energie, prostě celá září!!! Naši fenku už rovněž neodčervujeme klasickými léky, které mají neblahý vliv na její zdraví, ale pomocí bylinek, jež máme všichni ve své kuchyni. Jde o petrželovou nať, pelyněk, hřebíček a tinkturu z amerického ořešáku. Postupy naleznete na internetu či v knize Dr. Huldy Clark, průkopnice v léčbě všech nemocí jen díky odstranění parazitární zátěže, a to jak u zvířat, tak u lidí.

Nyní vás možná napadá, že vzhledově starou šedivou, vráscitou žirafu jste ještě neviděli, ale starého lva už ano! Ano, ano, máte pravdu a souhlasím s vámi. Však jediný rozdíl mezi býložravci a masožravci je právě pozorovatelná známka stáří. Tento jev se odehrává na základě toho, že masožravé zvíře pojídá syrové maso. A toto maso obsahuje kyselinu močovou, jež způsobuje viditelné známky stárnutí. Ovšem pro masožravá zvířata to není až takový problém, i díky tomu, že konzumují maso syrové, jejich těla dokáží kyselinu močovou lépe odbourávat než tělo lidské. Spousty lidí kolem třicátého i čtyřicátého věku jejich života si stěžují, jak se jim najednou hůře vstává ráno z postele s tím, že je bolí každý sval. Není ovšem rozdíl v tom, zda má člověk sedavou či na pohyb velmi náročnou práci. Tuto ranní ztuhlost ve většině případů způsobuje právě konzumace přemíry hlavně červeného masa, jež obsahuje kyselinu močovou. Lidské tělo ji není schopno samo odbourávat a ona se pak usazuje v cévách, ty ucpává, a její nadbytek tak způsobuje onu ranní svalovou ztuhlost. Maso stojí za téměř nejvyšším množstvím kyseliny močové v lidském těle. Ovšem je důležité uvést i fakt, že zvýšené množství kyseliny močové mají ve svém těle také lidé s oslabenou funkcí ledvin. I v těchto případech se osobně přikláním k zařazení většinového množství syrové rostlinné stravy pro celkové ozdravení a zregenerování organismu.

Dalším ukazatelem toho, že člověk je tvor plodožravý, jsou podložená fakta, že lidské sliny obsahují stejné trávicí enzymy jako většina býložravých zvířat na naší planetě. Enzymy obsažené ve slinách masožravých zvířat se vůbec neztotožňují se slinnými enzymy lidí.

Dále mají masožravá zvířata tesáky používané k drcení kostí a k trhání masa včetně šlach. Řada lidských zubů je až nápadně podobná například zubům kozím, koním či ovčím pro řádné rozměňování potravy a promíchávání v ústech se slinami.

Další příklad hovoří za vše: Když vezmete dvouleté dítě, dáte mu do kolébky jablíčko a bílého králíčka, přirozeně se zakousne do jablka a s králíčkem si bude hrát. Když ovšem stejnou věc provedete s malým lvíčetem, tzn. do kolébky mu dáte jablíčko a malého králíčka, můžete třikrát hádat, co sežere a s čím si bude hrát...!?

UPOZORNĚNÍ: To dítě před vložením lva do kolébky vydejte.

Masožravá zvířata mají velmi krátké střevo, to proto, aby pozřené maso bylo z jejich těla velmi rychle vyloučeno a nedocházelo tak k zahnívání, naproti tomu lidské i střevo býložravých a plodožravých zvířat je poměrově k jejich tělům mnohem delší, a to proto, aby se živiny z rostlinné potravy trávil pomaleji a docházelo tak k pozvolnému vstřebávání všech vitamínů a minerálů skrze střevní stěny do těla.

Dalšími znaky jsou například svalnatý jazyk a malá ústní dutina u býložravců. Masožravá zvířata mají naopak omezený pohyb čelisti, zato s možností velkého otevření tlamy pro ukousnutí pořádného kusu své kořisti.

Těchto a jiných odlišností mezi masožravci a býložravci i plodožravci je celá řada. Proč o tom píš, je však především to, co jsem si sama uvědomila. Z mého pohledu člověk není všežravec, jak nás nekompromisně učili ve školách, ale každá lidská bytost je od přírody plodožravá.

Prapůvodní strava prvních lidí

Prapůvodní lidé, o kterých jsou doložitelné archeologické objevy, se nazývali australopitékové a žili ve východní Africe. Tito obyvatelé trávili svůj život v tropických deštných pralesích, kterými půda ve východní části Afriky doslova překypovala. Skutečností bylo, že díky deštivému, vlhkému a zároveň teplému celoročnímu klimatu měli naši předkové dostatečné množství potravy v podobě přes stovky druhů různých typů ovoce, rostlin, šťavnatých sladkých plodů, zelených vysoce výživných listů, divokých bylin a travin, ohromné spousty sladkých květů a také v průměře nutričně velmi významných semen a ořechů. Nezapomínejme ani na oblíbenou kůru z vybraných druhů stromů. Proto jsou tedy původní lidé nazýváni jako plodožravci a sběrači. Ovšem čas plynul a lidí stále přibývalo. Byli nuceni opustit svá dosavadní teritoria, neboť nárůst populace vyžadoval stále větší množství potravy, a tak tito lidé začali do svých jídelníčků zařazovat nejprve menší a později větší zvířata. Při stále větším nárůstu našich předků museli tito obyvatelé deštných pralesů začít hledat jiná útočiště a tím osídlovali méně pohostinné části této země. Sběr potravy a příležitostné lovení malé zvěře kmenům už co do počtu lidí nestačilo, tudíž začali lovit zvířata velká a se stále měnícím se počasím se postupně naučili rozdělovat oheň a tuto potravu tepelně upravovat.

Není tomu tak dávno, možná pár desítek let zpátky, kdy i u nás u většiny lidí v jejich jídelníčku převažovala rostlinná strava. Ovšem během dvou světových válek byl nedostatek potravy a maso bylo tím jediným dlouhodobě zasycujícím zdrojem jídla. Tímto se lidem až do dnešního dne vštípila myšlenka, že maso je ta nejhodnotnější a nejuživnější strava pro lidský organismus. S nástupem a rozvojem potravinářského průmyslu tato „idea“ zůstala v lidech zakořeněna a i nadále se přenáší z generace na generaci.

Dle mého názoru a hlavně osobní životní zkušenosti maso k životu člověk nepotřebuje, ba naopak mu velice škodí a ohrožuje jeho zdraví!!! Způsobuje předčasné stárnutí, zapříchňuje vznik řady vážných chorob a ubírá lidem zbytečně i několik desítek let jejich života. Je to všechno tak zbytečné! Při každém trávení vámi snědeného masa musí přijít na pomoc určité typy slinivkových enzymů, které maso pomohou natrávit. Ovšem tyto druhy enzymů jsou určeny k tomu, aby vyhledávaly a likvidovaly rakovinové buňky v ochranném proteinovém obalu, který nedokáže rozpoznat imunitní systém. Místo toho však pomáhají trávit živočišnou bílkovinu. A kdo myslíte, že za ně dělá jejich původní práci hledačů rakovinových buněk a odbourávačů jejich ochranného proteinového obalu, aby mohly být rozpoznány imunitním systémem a zlikvidovány? Já se obávám, že zřejmě nikdo. Více v dokumentu: *Léčba rakoviny zevnitř* (zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=mqtyzhz9ls>).

Pokud chcete konzumovat živočišnou bílkovinu, tak jen maximálně do 10 % svého denního příjmu veškerého jídla. To je doporučená a bezpečná hranice konzumace živočišných bílkovin dle Dr. T. Colina Campbella, autora knihy *Čínská studie*. Dr. Colin Campbell je americký biochemik, který se specializuje na vliv výživy z hlediska dlouhodobého zdraví. Je profesorem nutriční biochemie na univerzitě. Stal se známým pro obhajobu stravování s nízkým obsahem tuku, celých přirozených potravin na rostlinné veganské bázi. Je autorem více než 300 vědeckých prací a tří knih.

Zvyky a návyky z dětství, přirozené instinkty dětí

Uvažujete nyní o způsobu stravování se živou rostlinnou stravou, o jejím stále větším zařazování do svých jídelníčků? Lámete si hlav nad tím, zda dokážete plnohodnotně žít a z této stravy přijímat všechny potřebné minerály, vitamíny, stopové prvky, enzymy, bílkoviny, tuky, sacharidy a další důležité prvky? Přemýšlíte v poslední době a pohráváte si s myšlenkou, že když má živá strava tolik nepochybně významných zdravotních přínosů, rádi byste něco z toho vyzkoušeli na vlastní kůži?

Nebo se možná již nějakou dobu takto stravujete, hltáte o tomto způsobu stravování všelijaké informace a cítíte se čím dál tím víc zdravější, energičtější a vitálnější?

Přes to všechno, že vás živá strava doslova uchvátila, pořád o ní pochybujete?

Někdy třeba něco vyzkoušíte, pak se vrátíte zase k vařenému jídlu, potom se k vám dostanou další pozitivní ohlasy na živou stravu, tak se do toho zase pustíte, pak ji zase na nějakou dobu, např. u příležitosti zahradní party, vypustíte, následně vás to mrzí, máte výčitky, že jste neodolali atd.?

Prostě se v tom plácáte jako ryba na suchu, asi stejně jako já před několika lety a stovky dalších lidí, kteří by rádi změnili své od malička zažitě vzorce chování ve stravování, jež jsou nám všem dokonale vštípené našimi rodiči, okolím i prostředím, ve kterém jsme vyrůstali.

Pokud jste na předchozích pár vět souhlasně vnitřně přikyvovali, čtete prosím dál. Pokud je vám pojem živá strava doslova proti srsti a nechcete s ní mít vůbec nic společného, nemá smysl, abyste v této knize pokračovali.

Živá strava je skvělým začátkem, jak vzít zodpovědnost za své zdraví a v podstatě i budoucí život do svých rukou. Z mé osobní zkušenosti s tímto způsobem stravování došlo k naprosto nečekaným pozitivním zkušenostem na poli zdraví. Ovšem nemohu si dovolit tvrdit, že jediné živá strava je stoprocentně to pravé ořechové, co zaručí každému člověku v jakékoli fázi i situaci života opět a znova dokonalé zdraví. Celá tato tematika je totiž u každého jedince velmi individuální a spojená s dalšími aspekty.

Za prvé, co platí pro jednoho, nemusí platit pro druhého. Za druhé, co se povedlo jednomu, se i při splnění všech kroků nemusí podařit druhému. A za třetí, jako je pravá a levá strana, jako vždy je a bude bílá a černá, také i živá strava má a vždy bude mít dvě odvrácené strany mince. Na celé řadě webových stránek se neustále prezentují stále stejné informace o živé stravě, a to dokola a dokola. Především to, že živá strava za nás vyřeší všechno. Vyřeší všechny zdravotní problémy jakoby mávnutím kouzelného proutku. Stačí jen změnit svůj způsob stravování. Vždyť je to tak jednoduché! Dlouhou dobu jsem žila ve stejné představě. Po několika měsících na živé stravě jsem nechápala chování lidí kolem sebe, jak mohou jíst ta vařená, pečená, smažená nezdravá jídla.

Proč to dělají, i když vědí, že jim to škodí, i když jim říkám, že to není až tak v pořádku? V té době jsem si však neuvědomovala jednu velkou skutečnost, která mi došla až po několika letech stravování se raw food.

Ta skutečnost je taková, že my lidé jsme od malička učeni něčemu, čemu se jako malé děti instinktivně bráníme, ale když je nám to omíláno neustále dokola a dokola a dokola, především, jak už jsem říkala, našimi rodiči, které to naučili jejich rodiče, dále našimi lékaři, přáteli, naším okolím, sousedy a hlavně veškerými sdělovacími prostředky, nakonec tomu uvěříme tak, že nás už nikdo jiný o opaku nedokáže přesvědčit.

Jako malé děti si totiž instinktivně vybíráme k jídlu, pokud je nám to umožněno, především pestré různobarevné ovoce, které přitahuje náš nepoužívanější lidský smysl zrak. Stejně tak jsou zaměřené všechny hračky pro malé děti. Musejí být pestré, barevné, zářivé, a to proto, jelikož naši dětskou pozornost instinktivně přitahuje vše pestré a barevné, a to z důvodu přežití. Když přestaneme pít mateřské mléko, koukáme kolem sebe, co by nás instinktivně svou barevností přitáhlo, co bychom mohly ohmatat i očichat a co bychom mohli nejlépe ještě strčit do pusy a ochutnat. Podle mého názoru je tohle ten důvod, proč si všechny malé děti strkají barevné hračky do svých pusinek. Chtějí je ochutnat, jako by instinktivně ve volné přírodě ochutnaly bohaté pestré barevné ovoce!

Každé malé dítě, které postavíme před stůl s veškerým různým jídlem, ať už pečeným, vařeným, smaženým, ale i syrovým, v téměř každém případě zamíří instinktivně k místu na stole, které je vyhrazeno pro škálu pestrého, šťavnatého, sladkého barevného ovoce a různorodé zeleniny. Tento přirozený instinkt je však postupem času potlačován slovy rodičů: „Sněz alespoň to masíčko, tu zeleninu klidně nechej.“ Ale ani tito rodiče nejsou na vině, neboť jak už jsem říkala, je to zase naučili jejich rodiče a je zase jejich rodiče včetně zmiňovaného okolí.

Stejně to je i na příkladu pití malého množství alkoholu v těhotenství. Mnohokrát jsem za své dětství i dospělost slyšela, že skleničku bílého vína či malou desítku piva si klidně jako těhotná můžu občas dopřávat. Sama jsem tomu také věřila. A tak jako já tomu věří i všechny nastávající maminky, které jsou v očekávání. Sem tam si tu skleničku či dvě bílého dají, vždyť to přece dělají i ostatní a říkají to i v televizi...

... Opak je opět pravdou! Je nepopiratelné, že alkohol je v jakémkoli množství buněčný jed, a z čeho se skládá lidské tělo? Z několika miliard buněk. Z čeho se skládá vyvíjející se plod uvnitř matčina těla, který právě v každý okamžik svého vývoje potřebuje tu nejdokonalejší výživu? Rovněž z buněk. Teď už je tedy jasné, že i když si žena v těhotenství dopřeje sem tam skleničku bílého, v čemž ji okolí utvrdí, že je v naprostém pořádku, opravdu to plodu uvnitř jejího těla nijak neprospěje. Stejně jako v jejím krevním řečišti, tak v krevním řečišti malého plodu koluje alkohol. Vsadím se, že žádná z těchto žen by nikdy svému čerstvě narozenému miminku nedala vypít žádné množství alkoholu!

Proč o tom mluvíme?

Protože to jsou naprosto totožné zvyky a návyky, ve kterých nás utvrzuje okolí, v němž vyrůstáme a žijeme, jako návyky a zvyky v celkovém způsobu stravování.

Nemá cenu tedy přemýšlet o tom, kdo za to může, že se takto chováme. A už vůbec nemá cenu za to sám sebe vinit, ale naopak se zamyslet a zeptat se sám sebe, proč

jím tak, jak jím? Proč mám takové a takové zdravotní problémy? Je opravdu pravdou, že strava, kterou každodenně jím od dětství (maso, mléko, sýry, knedlíky, obilí, cukr, čokoláda, sladkosti a hlavně v dnešní době chemicky a průmyslově zpracovaná téměř jakákoli potravina na trhu) s těmito zdravotními problémy, jako je např. alergie, astma, ucpané cévy, ztuhlost a nepohyblivost kloubů, zkrácené šlachy, zkažené zuby, neustále migrény, záněty v těle, trávící potíže, nespavost, náladovost, podrážděnost atd., s tím vším opravdu NESOUVISÍ?

Na to si prosím odpovězte každý sám, já budu mluvit opět ze své osobní zkušenosti. Velká většina mých zdravotních problémů se stravou souvisela. Za tu dobu na syrové stravě jsem jich zvládla vyřešit už většinu, ovšem nic se neděje jako mávnutím kouzelného proutku a také všechno má svůj čas, a někdy je to opravdu běh na dlouhou trať, třeba i se spoustou omylů a přešlapů.

Co tím vším chci říct?

I živá strava může být vysoce rizikový styl stravování, především když člověk nemá dostatečné množství informací hlavně o nutričních otázkách syrové rostlinné stravy, také když člověk nejí velmi pestře a vyváženě a také když člověk ve větší míře kupuje sice živou stravu, ale už nějakým způsobem zpracovanou... různé živé čokolády, zabalené v obalech ležících na pultech i několik týdnů, nebo různé jiné již předem zpracované tzv. živé potraviny prodávané v prodejnách zdravé výživy. Mnohem a mnohem lepší je si i třeba zmiňovanou čokoládu udělat sám doma a rovnou si na ní pochutnat. Zabere to opravdu málo času, méně než jít do obchodu a koupit si ji.

Většina lidí nemá samozřejmě na přípravu tohoto jídla moc času, ale věřte mi, vzít si ke svačině z košíku jablko a sníst ho zabere daleko méně času než jít do obchodu a koupit si müsli tyčinku v kabátku s nápisem raw tyčinka. Tyčinka na stromě nevyrostla, ale jablko ano, a to považuji za daleko přirozenější způsob stravování. I celková příprava jak syrové rostlinné stravy, tak třeba i odlehčené zdravější šetrně tepelně zpracované vegetariánské či veganské stravy je z hlediska časové náročnosti nesrovnatelná s přípravou klasické české přemaštěné, přesolené, překořeněné kuchyně!

Těch otázek o živé stravě je celá řada, můj osobní názor je takový, že pokud by ji člověk chtěl ze svého vlastního rozhodnutí zařadit do svého jídelníčku, vše by mělo být velice postupné, pomalé a prováděné krok za krokem s řadou ověřených informací, zkušeností a s pestrou paletou z větší části syrového jídla, které bude výživné, pestré a hlavně zábavné. Tu menšinovou část by pak mělo tvořit šetrně vařené vegetariánské/veganské jídlo. Nejsem zastávce jen stoprocentně syrové rostlinné stravy, i když mně samotné dělá ze všeho nejlépe. Dnes už totiž po spoustě zkušeností a několikaletého odborného samostudia o živé stravě vím, že ne každý člověk a jeho tělo je na stoprocentní živou stravu naladěné. Osobně zastávám názor, že množství živé stravy by mělo být v jídelníčcích většinové, tedy především by mělo překročit 50% hranici celkového denního příjmu stravy a více. K jakému konkrétnímu množství se však každý člověk přikloní, už závisí čistě na každém zvlášť a na jeho osobních pocitech.

Jen v jednom z případů se opravdu přikláním ke stoprocentnímu množství té nejjednodušší a nejčistší živé stravy v podobě čerstvých zeleninových a ovocných šťáv, a to v případě opravdu vážného životního onemocnění, kdy je však důležité, aby byl dotyčný

vždy po celou dobu pod dohledem zkušeného odborníka na takové případy a mohl se na něj kdykoli obrátit. Jsme přesvědčená, že zažitá dogma, že bez konzumace masa jiného živočicha člověk nepřežije, je dávno překonané. Dokonce už i několik odvážných českých doktorů se nebojí mluvit o tom, že vegetariánství je pro jakékoli vývojové stadium člověka velmi vhodným způsobem stravování – např. MUDr. Luňáček.

Alarmující závislost na vařených potravinách

Nejnávykovější a zároveň nejrozšířenější vařené potraviny na celém světě, jež při konzumaci vyvolávají opojné pocity, jsou MASO, MLÉKO A VÝROBKY Z NĚJ, MOUKA A PEČIVO, BÍLÝ CUKR A SŮL!!!

Možná si teď říkáte: „To přece není možné, co se mi to tady snaží ta ženská namluvit, vždyť tyto potraviny se jedly od nepaměti a nikdy se o nich nikdo nezmiňoval, že by byly návykové!“

Pozorně tedy čtete, možná, že i vy změníte názor.

Bílý cukr

Najdeme jej ve všem: v sušenkách, zmrzlinách, nápojích, čokoládě, zákuscích... a hlavně v pečivu. Při konzumaci vyvolává příjemné pocity, tzn. chuťové snímače v ústech předávají signál do mozku, který pak vylučuje endogenní opiáty, látky podobné morfiu, jež vyvolávají příjemné pocity a dobrou náladu. Bílý cukr je pouhá nepřirodní molekula, zdroj prázdných kalorií, bez jakékoli výživové hodnoty! Lidské tělo však potřebuje cukr pro dostatek energie, správné fungování mozku. Ovšem vždy bychom měli sáhnout po cukru přírodním. Jednoduché a zdravé prospěšné cukry najdeme především v ovoci nebo v syrovém medu. Na cukru jsme doslova závislí i z hlediska stresu. Určitě se vám tisíckrát za život stalo, že jste byli v nějaké stresové situaci a na uklidnění jste si dali něco sladkého. Nebo se vám přihodilo něco zlého, špatný den v práci či ve škole a opět jste si dali něco sladkého na uklidnění. Nebo úplně naopak se vám něco povedlo, měli jste z toho radost, např. maturita, státnice, úspěšně vykonaný úkol v práci, a opět jste si šli sednout do cukrárny a tam si dali něco sladkého.

Proč se tak chováme? Odpověď je jednoduchá. Jako malé děti jsme byli takto naučeni svými rodiči. Když jsme byli naštvaní z hádky s kamarádem nebo nervózní před návštěvou lékaře, dostali jsme pokaždé od svých rodičů něco sladkého na uklidnění. Když se nám něco nepovedlo, třebaže jsme si na tom dali velmi záležet, většinu z vás rodiče objali, pronesli, že příště se to určitě podaří, a na uklidnění vám dali něco sladkého. Když se vám naopak něco povedlo, vyhraný zápas ve škole, perfektní vysvědčení apod., šli jste to s rodiči oslavit – jak jinak než do cukrárny. Už chápete, že lze krásně vypěstovat dokonalou závislost na cukru?

A proč má většina z nás po vydatném obědě chuť na sladké? Určitě tušíte. Vzpomínáte si, když jste byly malá a rodiče vám na oběd přichystali maso a nějakou přílohu? Vy jste však chtěli babiččinu čokoládu. Co vám však řekli rodiče? Většinu z nás řekli, ať sníme nejdříve to maso, přílohu můžeme nechat, a pak dostaneme tu slíbenou čokoládu. Už vidíte, kam to všechno směřuje? K závislosti na cukru. Ovšem rodiče z toho nevíme, oni za to nemohou. Jednali vždy tak, jak sami nejlépe uměli. My máme nyní

šanci vzít zdraví a zodpovědnost za něj do svých rukou a závislosti na bílém rafinovaném cukru ve všech možných formách se zbavit!!! Jak? Například větší konzumací čerstvého celistvého ovoce nebo nahrazením klasických zákusků, dezertů i čokolád raw dezerty, raw čokoládou a jakýmkoli jiným raw mlsáním, které najdete v sekci receptů v této knize. Tyto raw pokrmy jsou velmi výživné, stačí vám malý kousek a jste doslova plni. Takže nehrozí, že se jimi přejíte, naopak, budete tak akorát uspokojeni a na klasické sladkosti si ani nevzpomenete.

Bílá mouka a pečivo z ní

Proč nám tak chutná pečivo a většina z nás bez něj nedokážeme vydržet ani dva dny? Syrová pšenice, z níž se chléb a jiné moučné výrobky pečou, obsahuje návykové látky – **OPIOIDNÍ PEPTIDY**. Tyto látky v našem mozku vyvolávají uklidňující a opojné pocity po jídle. Opioidní peptidy výrazně ovlivňují hormonální funkce, a to konkrétně změny ve vylučování šišinkových hormonů. Navíc pečivo obsahuje velké množství cukru, který vyvolává dobrou náladu a dodává spoustu prázdné energie.

Mléko

Mléko každého savce obsahuje mimo opioidních peptidů bílkovinu KASEIN. To je látka, která udržuje každé savé mládě, ať už lidské či zvířecí, v neustálé blízkosti své matky. Samozřejmě má kasein v kravském mléce jinou povahu než kasein v lidském mateřském mléce, a proto se telátka zdržují u svých kravských maminek a lidská miminka a batolata zase u svých vlastních maminek. Savá zvířata pijí mateřské mléko své matky jen do určitého období svého růstu a pak už se mléka nikdy netknou. Každé savé mládě pije mléko svého druhu. Telátko pije kravské mléko, žirafa pije žirafí mléko, jehně pije ovčí mléko... Proč je člověk je jediný tvor na světě, který pije mléko včetně výrobků z něj i v dospělosti, navíc od jiného druhu savce, než je on sám? Na tuto otázku si odpovězte sami. Já zastávám názor, že jako lidé jsme se stali na kaseinu obsaženém v mléce zvířat a mléčných výrobků z něj doslova závislí, a proto nám tak chutnají a my si bez rohlíku se sýrem ani neumíme představit svůj život! KASEIN způsobuje závislost, na mléce, jogurtech, sýrech, pudincích atd. Kravské mléko jej obsahuje v několikanásobně větším množství než mléko lidské, to proto, aby se z čerstvě narozeného telátka stalo během několika týdnů několik desítek kilogramů vážící zvíře. Jelikož právě bílkovina v kravském mléce má naprosto odlišnou povahu než bílkovina v mléce mateřském, bílkovina z kravského mléka stimuluje růstové hormony. Většina kojenců na umělé výživě rychle přibírá a má navíc těžkosti s trávením. Konzumace takového mléka vyvolává u dětí zdravotní problémy, jako jsou alergie, zahlenění organismu, exematické projevy, nárůst parazitární zátěže atd. Navíc po asi třetím roce života dítěte se přestává v jeho těle tvořit enzym, který stojí za štěpením mléčné bílkoviny. Při pokračování v konzumaci živočišného mléka pak dochází k zažívacím problémům, jež si člověk v produktivním věku ani nemusí uvědomit, ale časem pak můžou nastat určité zdravotní komplikace.

Sýr a sůl

Závislost na sýru způsobuje jak samotné mléko, tak také sůl v něm obsažená. Je těžké se této závislosti zbavit, ale když si uvědomíme, že klasická bílá kuchařská rafinovaná

sůl, zbavená všech minerálních látek, je obyčejným jedem pro naše ledviny, které se opravdu nadřou, než ji z těla odstraní, bude to pro nás trošičku jednodušší. Jeden obyčejný bílý rohlík obsahuje až jednu celou lžičku soli. Už chápete, proč nám tak chutná?

Maso

Výzkum profesora Matsumota z japonské Kanzawa univerzity uvádí, že maso jakéhokoli druhu rovněž obsahuje návykové opioidní peptidy. Mimo to je alarmující obsah toxických látek v grilovaném masu, jež doslova ohrožují život!

2-amino 9H-pyrido 2,3-b indol ozn. „**AC**“ a 2-amino-3-metyl-9H-pyrido 2,3-b indol ozn. „**MeAC**“

Tyto dva toxické produkty jsou běžnou součástí cigaretového kouře, dle profesora Matsumota má grilované maso daleko vyšší koncentraci těchto extrémně návykových látek než cigarety!

1 g grilovaného masa = 650,8 ng látky AC a 63,5 ng látky MeAC... což je ekvivalent zhruba 8 cigaret!

Když si dáte na oběd či na večeři 100 g grilovaného masa, což je běžná každodenní porce většiny z nás, dostanete do sebe množství návykových toxinů rovnajících se množství toxických látek v 800 cigaretách!!!

Samozřejmě je dobré si i v tomto případě uvědomit, že cigaretový kouř se do organismu dostává především dýchacím ústrojím a grilované maso trávicím ústrojím. Oba tyto systémy mají jiné čisticí a detoxikační mechanismy, a tak je na zvaženu, jestli si s tak velkou zátěží, ať už v podobě 800 vykouřených cigaret či se snědeným 100 g grilovaným steakem, oba systémy hravě poradí či nikoli. Osobně si myslím, že tak či onak obojí našim tělům výrazně škodí a nutí je používat obranné mechanismy a spoustu energie na čištění i trávení, kterou by mohly použít např. na regeneraci a posilování imunitního systému.

Už rozumíte tomu, proč je maso, zvláště to grilované, tak návykové? Včetně všeho pečeného, smaženého, restovaného...!!!

Navíc takový 100 g steak způsobí při trávení ve vašem těle vznik asi 4 g kyseliny močové. Přemíra kyseliny močové v lidském organismu se ukládá v cévách svalů a tam krystalizuje. Proto mnohé lidi, jež konzumují přemíru červeného masa, tak bolí při ranním vstávání celé tělo a je těžké, se pro ně lehce rozpohybovat. Přemíra kyseliny močové způsobuje DNU. Lidská těla nejsou schopna jednoduše kyselinu močovou jen tak jednoduše odstranit. Aby se jim to povedlo, potřebují na to spousty vody. Na odstranění 1 g kyseliny močové potřebují 6 l vody! Když si tedy dáte 100 g steak, měli byste vypít 24 l vody, aby byla vyloučena veškerá kyselina močová. To ovšem nikdo na světě nedokáže a ani to není možné. Co je ovšem možné? Omezit nejlépe úplně přestat konzumovat maso! Kyselinu močovou zvyšuje i přemíra alkoholu, jež do zdravého životního stylu v žádném případě nezapadá.

Pečivo, cukr, maso, mléko a sůl jsou těmi nejnávykovější, leč nejrozšířenějšími „nejpřirozenějšími“ potravinami na světě!!! PROČ? Jsou levné, jsou „chutné“, jsou návykové, mezi lidmi jsou tolik oblíbené a žádané, že když je člověk denně jí, nemá chuť na skutečně zdravé prospěšné ovoce a zeleninu. JSME NA NICH DOSLOVA OD MALIČKA ZÁVISLÍ! PROČ? Protože nás to tak naučili rodiče i okolí, ve kterém jsme

vyrůstali. Víte, kolik peněz ročně stojí veškerá zdravotní péče v ČR? Hodně! Lidé ovšem nevěří tomu, že astma, osteoporóza, ucpané tepny, rakovina, srdeční arytmie, bolesti kloubů, alergie, záněty střeva, mrtvice, migrény, špatné trávení pramení z toho, co každý den jí, ale myslí si, že je to přirozená součást života. OMYL!!! Jedině vy sami teď máte jedinečnou možnost to změnit. Vyčistit, ozdravit, omladit a zregenerovat svá těla pomocí zařazení většinového množství syrové rostlinné stravy do svých každodenních jídelníčků. Stát se tak znovu plnými energie, svěžesti a zůstat vitálními a soběstačnými i ve velmi vysokém věku!

Co je vlastně dnešní pšenice?

Pšenice se dnes vyskytuje snad ve všem, co běžný člověk konzumuje od rána do večera. Ať už se jedná o pečivo, sušenky, oplatky, hotová jídla, zahuštěné omáčky, polévky, knedlíky, těstoviny, obalové směsi na potraviny, cereálie, krekry, tyčinky...

Lámáte si hlavu nad tím, zda je každodenní množství této suroviny pro lidské tělo přínosné? Nedokážete bez této „pochutiny“ vydržet ani dva dny? Cítíte nervozitu, když jste celý den nesnědli kus pečiva, a naopak po jeho snědení zažíváte pocit uspokojení? Pokud jste třeba i jednou na tyto otázky odpověděli ano, čtete dále. Možná tak jako já, když jsem měla problém pšenici odolávat, pochopíte, co ta dnešní pšenice vlastně je.

Hybridizační metody pšenice

Mezi hybridizační metody patří introgrese a „zpětné křížení“, kdy se produkt rostlinného křížení spojuje s rodiči nebo jinými odrůdami pšenice, dokonce i s jinými travinami. Valná část uměle nakřížené pšenice pěstované v dnešním světě pochází z odrůd vyvinutých v Mezinárodním středisku pro vylepšení kukuřice a pšenice (International Maize and Wheat Improvement Center – dále jen IMWIC), které sídlí na úpatí pohoří Sierra Madre Orientall východně od metropole Mexiko. IMWIC bylo založeno v roce 1943 jako výzkumný zemědělský program za účelem zajištění zemědělské soběstačnosti Mexika. Do roku 1980 tyto snahy zplodily tisíce nových odrůd pšenice a ty nejvýnosnější se mezitím ujaly na celé planetě, v zemích třetího světa i v moderních průmyslových státech včetně USA.

IMWIC řešila problémy typu takového, že když se na pšeničný klas aplikují kvanta dusičnanových hnojiv, klas na špici rostliny velmi zbytní, stane se těžkým a ohýbá stonk. Čili se mnoho rostlin zlomí a uhyne. A tak genetik Norman Borlaug, zaměstnanec IMWIC, vyvinul mimořádně výnosnou trpasličí pšenici se silnějším stonkem. Co z toho vyplývá? Rostlina na krátkém stonku dříve dozraje, což znamená kratší období pěstování a použití méně hnojiv. Díky výše uvedenému a dle profesora PhDr. Allana Fritze, jenž učí na Kansaské státní univerzitě, dnes zakrslá pšenice představuje více než 99 procent celosvětové produkce pšenice.

Špatné šlechtění

Při takto horečnatém křížení, jak bylo uvedeno výše, se vědci zajímali jen o zvýšené výnosy bez ohledu na dramatické změny v genetické struktuře pšenice i jiných plodin

a bez přihlédnutí k bezpečnostním testům na zvířatech i lidech, zjišťujícím, jestli jsou vůbec nové genetické odrůdy zdravotně nezávadné. Jednoduše si mysleli, že když z hybridizace a šlechtění vzešly rostliny, které v zásadě zůstaly „pšenici“, budou tyto nové odrůdy naprosto neškodné. Rovněž předpokládali, že odchylky v obsahu a struktuře lepku, ale i změny jiných enzymů a proteinů, vlastnosti, které určují náchylnost i odolnost vůči různým rostlinným chorobám, se nějak přizpůsobí lidskému organismu.

Takové předpoklady však mohou být nepodložené či dokonce mylné! Při tomto křížení se ukázalo, že 95 procent proteinů je ve výsledku stejných, ale zbylých 5 procent je zcela jedinečných, nově vzniklých, a neobsahoval je žádný z prvků, které se mezi sebou křížily. Především pšeničné lepkové proteiny prodělávají během hybridizace značné strukturální změny. V jednom z takových experimentů se objevilo 14 nových lepkových proteinů. Navíc dnešní odrůdy pšenice, v porovnání s těmi, které jsou staré stovky let, obsahují větší množství genů lepkových proteinů, které jsou úzce spjaty s celiakií.

Je k zamyšlení tato čísla znásobit desetitisíci hybridizací, jimiž pšenice prošla, a získáte tak potenciál pro dramatické proměny v geneticky determinovaných vlastnostech, jako je struktura lepku.

Je pravdou, že farmářům se naskytla možnost zvýšit výnos na akr až desetkrát, při kratším pěstebním období a daleko jednodušší sklizni. Proč by tedy tuto pšenici měli odmítat?

Genetické inženýrství

Základem genetického inženýrství je předpoklad, že konkrétní gen můžeme vložit na to správné místo v genetické struktuře, aniž by byly narušeny genetické informace pro tvorbu jiných charakteristik. V prvních desetiletích takovýchto zásahů nebyly prováděny žádné bezpečnostní testy na zvířatech, protože panoval názor, že tyto postupy se neliší od „neškodného“ křížení.

Nátlak veřejnosti však zapříčinil jednání kontrolních orgánů FDA (americký Úřad pro kontrolu potravin a léčiv), aby vyžadoval testy, které předcházejí uvedení geneticky upraveného produktu na trh. Pokusná zvířata, kterým byly podávány sójové boby, geneticky vyšlechtěné tak, aby zemědělec mohl jakkoli stříkat herbicidem Roundup a nepoškodil úrodu, měla v porovnání se zvířaty, která dostávala běžné sójové boby, po jejich konzumaci změny v játrech, ve slinivce, střevním traktu a varlotech.

Hlasité projevy veřejnosti pak zajistily, aby mezinárodní zemědělská komunita sestavila směrnice pro kontrolu globálního obchodu s potravinami. Vznikl tedy Codex Alimentarius z roku 2003, což bylo výsledkem společného snažení dvou orgánů OSN a FAO (Organizace pro potravinu a zemědělství) a WHO (Světové zdravotnické organizace). Na svých stránkách definuje bezpečnostní pravidla, jaké testy a co přesně se má měřit u nově geneticky modifikovaných rostlin.

V EU je dovoz geneticky upravených plodin zakázán!

Ano, to je v současné době pravda, ale podívejme se na výše zmíněné ještě z jiného pohledu. Povyk, který se na veřejnosti spustil kvůli zavádění geneticky modifikovaných potravin, se měl objevit už o několik let dříve, kdy zemědělci a genetici prováděli desetitisíce experimentů s hybridizací, s čím souvisí také změny pšeničných proteinů, které zrakem, chutí ani čichem neodhalíme.

Tento hybridizační program stále pokračuje a zásobuje lidstvo „syntetickou“ pšenici, kterou najdeme téměř ve všech běžně lidmi konzumujících potravinách: jakýkoli chléb – bílý, celozrnný, pšeničný, sedmizrnný, žitný, černý, italský, francouzský, bagety, pity, kaiserky, dalamaníky, koblihy, rohlíky, preclíky, tyčinky, kreky, dietní chleby, ale také těstoviny, nudle, špagety, kuskus včetně všech sladkých sušenek, tyčinek, křupek, cereálií... Ve všech těchto produktech najdete pšenici upravenou hybridizací.

Změny ve struktuře pšenice, které potenciálně mohou mít na lidský organismus neblahý vliv, jsou výsledkem hybridizačních pokusů, jež předcházely genetické modifikaci. Za posledních padesát let se do potravinové sítě dostaly tisíce odrůd pšenice, aniž by se někdo obtěžoval provést jediný bezpečnostní test!

Moderní pšenice se změněnými stovkami jejích původních genetických vlastností se dostala do světové potravinové sítě, aniž by se kdokoli zajímal, zda je vhodná a bezpečná pro lidskou spotřebu.

Hybridizační experimenty totiž nevyžadují dokumentaci o zkouškách na zvířatech či lidech. Není tedy možné určit, kdy a za jakých podmínek mohou hybridy umocňovat škodlivý účinek na lidský organismus.

Ještě si myslíte, že se nás jako členy EU problém geneticky modifikovaných či hybridizací upravených potravin netýká?

Pšenice = uměle vyšlechtěná tráva

Genetické odchylky, které vznikly tisícovkami lidí, jež prováděly hybridizaci, zapříčinily obrovské změny v původním složení, vzhledu i vlastnostech původní pšenice, vytvořené přírodou. Tím vyvstává otázka, zda výše uváděné je či není skutečným důvodem, proč ze svých jídelníčků vyřadit veškerou pšenici – uměle vyšlechtěnou travu – kterou nám potravinářský průmysl každý den servíruje přímo na talíř!

Jak se vypořádat se závislostí na pečivu?

Mouka a pečivo z ní vyrobené – alarmující skutečnost přirovnávající se k závislosti na návykových látkách. Proč nám tak chutná chléb či jiné pečivo a člověk bez jeho konzumace nedokáže vydržet ani 2 dny?

a) Victoria Boutenko – kniha *12 kroků k syrové stravě*

Syrová pšenice, z níž se chléb peče, obsahuje návykové látky – OPIOIDNÍ PEPTIDY, které byly izolovány z pšeničného glutenu, přesněji řečeno je to glutenový exorfin C. Tyto glutenové exorfiny pšenice se spojují s opiátovými receptory centrálního nervového systému a spouštějí jejich funkci.

Opioidní peptidy výrazně ovlivňují hormonální funkce, a to konkrétně změny ve vylučování šišinkových hormonů. Pečivo také obsahuje velké množství cukru, který vyvolává dobrou náladu a dodává spoustu prázdné energie.

Díky výše uvedenému nám konzumace pečiva přináší velké pocity uspokojení. Peptidy navíc zpomalují zažívání, způsobují pocit plnosti. Lépe řečeno, pokud by měl běžně se stravující člověk sníst zeleninový salát či polévku bez kousku pečiva, většinou by trpěl pocitem nedojedenosti, tzn. pocitem nezaplněného žaludku. Když se ke všemu

přidá stres a velká rychlost snědené porce, je na trávicí problém přímo zaděláno. Člověk se pak „docpe“ chlebem a až pak je uspokojen pocitem, že je konečně syt.

b) MUDr. William Davis, jenž je autorem zajímavé knihy s názvem *Život bez pšenice*

Na svých pacientech vyzoroval doslova radikální změnu zdravotního stavu a celkové vitality po vysazení pečiva z jejich jídelníčků. Ve své knize uvádí, že si také sám na sobě otestoval, jak je to se vzrůstající hladinou krevního cukru před a po snědení pečiva. Přitom uvádí, že po snědení pečiva cereálního mu hladina krevního cukru vystoupala na ještě vyšší úroveň než po snědení obyčejného bílého pečiva při zachování stejného množství. Výši hladiny krevního cukru po snědení cereálního pečiva přirovnával ke stejnému stavu zvýšeného krevního cukru, ke kterému dojde po snědení čokoládové tyčinky. K tomuto testování jej přiměl pacient, jenž byl velkým sportovcem, jedl velmi zdravě a neustále si stěžoval, že se mu nedaří zhubnout i přes to, že jí jen cereální pečivo, které by podle všeho mělo být lepší než to obyčejné bílé!

Další zajímavou věcí, o které se zmiňuje, je působení výrobců a distributorů produkujících potravinové doplňky na hubnutí. Místo toho, aby výživoví poradci svým klientům striktně pečivo z jídelníčků vyřadili, čímž by docílili toho, že na něm člověk přestane být závislý, a k tomu všemu ještě zhubne, beze studu doporučují ten a onen hubnoucí přípravek, který může i skutečně mít nějaký hubnoucí účinek, ovšem nevědomý a důvěřivý klient tento minimální hubnoucí efekt dožene každodenní porcí cereálního pečiva, které mu přece doporučil jeho výživový poradce.

Více podrobností se dočtete v knize *Život bez pšenice*.

To byla fakta. A co já a život bez pšenice?

Když jsem v listopadu 2012 přešla na živou stravu, skočila jsem do toho „po hlavě“! Měla jsem pro toto rozhodnutí velké zdravotní důvody včetně řady informací, např. o parazitární zátěži, o způsobu trávení pšenice v lidském těle, o jejich návykových účincích. Ne vždy však může být vzdát se pečiva tak jednoduché. Jsme jenom lidé, kteří nejsou dokonalí, a sem tam se můžeme, aniž bychom chtěli, vrátit k problému, který jsme si mysleli, že již máme zvládnutý. Stalo se to i mně. Po asi roce a půl bez pečiva jsem po něm zase sáhla. Samozřejmě s výčitkami a přesvědčením, že už se to nikdy nesmí opakovat. Ovšem opakovalo se to zas. Kam to u mne dospělo? K dalším stresujícím situacím a podrážděnosti. Tak jsem si řekla dost. Takto to dál nejde. Uvědomila jsem si, že jím jen syrovou rostlinnou stravu a jediné, co si občas dám, je krajíc chleba, navíc domácího kváskového. Upřímně jsem si řekla, že se tím nebudu trápit a něco si vyčítat. Když jsem si toto uvědomila, nervozita opadla a po pár opakování mne zase chuť na chléb přešla. Šlo jen o to si uvědomit, že ani v raw food neexistuje „to nesmíš“, „tohle nedělej“... Člověk může jíst, co chce, ale v prvé řadě k tomu, co si jako svou potravu vybere, se musí svobodně rozhodnout sám. A pokud se někdy i třeba na moment vrátí ke svým původním stravovacím návykům, nemá se z toho obviňovat, měl by nad tím mávnout rukou a jít zase dál, tam kam cítí, že má jeho nový životní styl ve stravování směřovat.

Člověk, který se vědomě zajímá o změnu svých stravovacích návyků, zařazuje stále větší a větší množství pestré a nutričně vyvážené syrové rostlinné stravy do svého

jídelníčku, může v určitém těžším období dojít k tomu, že si prostě alespoň na dva tři dny pečivo zase dá! Není to žádná hanba ani zklamání sám ze sebe. Naopak, je to důležité pro další posun a vývoj ve změně svých zaběhnutých stravovacích návyků. Když u takového člověka dojde k vysoké psychické zátěži, přece nebude sedět nad syrovým salátem v psychickém rozpoložení se vzrůstajícím napětím. Dle mého názoru a hlavně vlastní zkušenosti v takovém případě může být vhodné sáhnout i po potravině, jako je chléb. Uvolnit se, stres nechat odplavit a pak teprve problém stres vyvolávající s klidnou hlavou vyřešit. Takové období na syrové stravě např. s občasným pečivem může trvat pár dnů i nějaký ten týden. To je individuální a záleží to na dané situaci člověka. Každopádně nemá cenu se za tento „prohřešek“ trestat, ale naopak jej uvítat, protože pak přijde zase klidnější období, kdy člověk, pokud chce, může opět pečivo stoprocentně vyřadit. Je to pořád lepší, než jíst pečivo třikrát denně za jakékoli životní situace. Připomíná mi to období, kdy jsem kolem osmnáctého věku kouřila cigarety. Kolem jednadvaceti let jsem s tím chtěla přestat, ale najednou to nešlo. Ovšem čím vícrát jsem se o to pokoušela, tím víc se zvyšovala šance na úspěch, a nakonec se to povedlo.

Co z toho všeho vyplývá? I když se snažíte jíst většinové množství velmi pestré syrové stravy a měnit své návyky, netrapte se, že si občas ten chléb či jiné vařené jídlo dáte. Nevyčítejte si to, už tak děláte pro sebe velmi mnoho. Je velmi individuální, kolik syrového jídla je každý člověk schopen během dne sníst. Někdo jí jen vše syrové a je v pohodě. Někdo jí dvě jídla denně syrová a třetí vařené a je v pohodě. A někdo jí rostlinnou stravu veškerou vařenou a je také v pohodě. To si ovšem musí zažít a vyzkoušet na sobě každý sám. Důležité je především konzumovat co nejvíce rostlinné stravy, jestli zcela syrové nebo z části vařené, je na rozhodnutí každého člověka.

Všichni se pořád svými životními situacemi učíme, po čase se můžeme vyhocené situace v našich životech naučit řešit i bez pečiva. Přečtěte si **tipy, jak postupně vyřazovat běžné pečivo ze svých jídelníčků**.

- 1. tip: Pokud jste rozhodnutí jíst více syrové rostlinné stravy,** ale pořád vás doma láká pohled na pečivo, které váš zbytek rodiny miluje, požádejte je, aby před vámi toto pečivo uskladňovali na místě, kde jej nebudete mít běžně na očích. Nebude vás tak často lákat a vy si jej třeba všimnete až večer, kdy budete připravovat své rodině večeři.
- 2. tip: Pokud denně sami nakupujete,** zkuste pečivo kupovat např. s třídenním intervalem, tzn. ne každý den, ale co tři dny. Ve dnech, kdy doma pečivo nebude, zkuste vytvořit večeře bez této položky.
- 3. tip: Začněte si péct pečivo doma.** Z naší zkušenosti je skvělé zadělat na kváskový chléb. Kvásek se v prvním, druhém a třetím dni přikrmuje a až čtvrtý den se zpracuje v chléb, který pak kyne přes noc a další den ráno se upeče. Tento chléb je výborný ze žitné mouky a je bez droždí. Navíc pokud si dáte 2 krajíce, cítíte se dostatečně syti a nehrozí přejedení klasickým „nafouknutým“ chlebem z obchodu, který je kolikrát svým složením více než záhadný! Ke všemu, když tři dny čekáte na vytvoření kvásku, můžete tyto dny využít k vypuštění jakéhokoli pečiva a těšit se na krajíček toho vašeho vlastního.

Jakýkoli chléb pro snadné trávení jezte buď s medem, ten obsahuje enzym amylázu, který pomůže chléb v těle lépe natrávit, nebo jezte chléb jen k zelenině.

Nekombinujte jej s živočišnými produkty. Při trávení pečiva v kombinaci s máslem či sýrem dochází ke střetnutí bílkovin, tuků a sacharidů, a tím k acidóze – překyselení.

4. tip: Další možnosti, jak se zbavit závislosti na pečivu, může být jeho nahrazení syrovými sušenými tzv. raw chleby, raw plackami, raw sušenkami, vše připravované do 42 °C. Například když budeme chystat jídlo tvořené klasickým pečivem svým členům rodiny, s nějakou opravdu výjimečnou raw pomazánkou, mějme po ruce vždy kus sušeného raw chlebu nebo raw placky a pomazánku si na něj pěkně namažme. Já jsem zvyklá „uždibovat“ už při chystání jídla, takže i tento způsob mi v mém snažení odolat klasickému pečivu pomohl.

Vše nakonec může směřovat k tomu, že si uvědomíme, jak funguje naše trávení ve dnech s rostlinnou stravou bez pečiva a ve dnech, kdy pečivo jíme. Pokud se nám zalíbí pocity s trávením spojené v období bez chleba či rohlíků, my sami při vnímání našich těl začneme automaticky pečivo více a více vyřazovat, až si nakonec uvědomíme, že jej vůbec nechceme. K tomu však, jako ke všemu v našich životech, musíme dospět každý sám za sebe. Jak jednoduše připravit raw chleba či placky, raw sušenky i raw „sýr“ se můžete dozvědět v jedné z mých e-knih na www.vitarianstyle.com.

Doufám, že pro vás byla tato kapitola přínosná a třeba i trochu uklidňující, co se týká striktních zásad dodržování syrové stravy. Musíme myslet také na to, že naše těla mají perfektní detoxikační principy, takže i když se člověk velmi snaží, sportuje, stravuje se z převážné části živou stravou, nemusí mít žádné obavy z občasné konzumace pečiva či jiného vařeného jídla. Většinový příjem ze syrové rostlinné stravy se společně s jeho tělem postará o důkladné vyčištění zbytků po vařeném jídle.

Iracionalita lidského myšlení

Musím se na rovinu přiznat. Já nejsem lékař, a proto si nemohu dovolit tvrdit nic z tohoto oboru, co nemám prozkoumané a ověřené na tisícovkách pacientů. Mohu si dovolit hovořit jen o své vlastní osobní zkušenosti, která jasně ukazuje na uzdravení se z nemoci, jež byla dříve v minulosti lékaři označena nálepkou nevyléčitelná. Jak už jsem psala v úvodu této knihy, kdysi jsem trpěla astmatem, alergiemi, nemohla jsem vůbec do styku se zvířaty ani se projít či dokonce běhat po rozkvetlé louce. Dnes už je všechno toto minulostí a troufám si tvrdit, že to opravdu není věkem, jak se mě několik lidí snažilo přesvědčit. Je to změnou mého životního stylu, a to především ve stravování. Mé tělo se díky přirozené živé stravě vyčistilo, ozdravilo a dnes se mohu mazlit se svým psem, jak se mi líbí, mohu běhat kolem rozkvetlých travin i čerstvého sena či slámy, mohu se radovat z kvetoucích květů, a to vše bez astmatických a záchvatových projevů a bez užívání řady kortikoidů.

Co tedy myslím tou iracionalitou lidského myšlení? Myslím tím jen to, že lidé, kteří mají stejné potíže, jako jsem kdysi mívala já, se se mnou i nadále setkávají. Ptají se mne jak se mám, já jim odpovím, že skvěle. Povím jim vše o uzdravení, o vyřazení masa, mléka, mouky, cukru ze svého jídelníčku. Povím jim celou filozofii ozdravných a čisticích procesů lidského těla, že pokud mu dáme prostor a šanci prostřednictvím

většinou množství syrové rostlinné stravy, dokáže se uzdravit! A co se pak stane s těmi lidmi? Vůbec nic. Dál pokračují ve svém zaběhnutém stravovacím stylu s masem, pečivem, mléčnými výrobky, bílým cukrem, včetně úpravy svého veškerého jídla pečením, smažením, grilováním, bez jediného kousku čerstvého ovoce nebo zeleniny za celý den. Oni mi jednoduše nevěří. Ale já se na ně za to vůbec nehněvám, možná bych se chovala stejně, být na jejich místě. A proto to znovu říkám i vám všem, kteří čtete tuto knihu. Nevěřte mi ani slovo! Pokud vám vaše současná strava složená z masa, mléka, mouky a cukru přináší dokonalé zdraví a celkové vitální tělo, rovnou tuto knihu zahodte a pokračujte v tom, co děláte. Ovšem pokud je to přesně naopak a vy cítíte, že musíte se svým zdravím už konečně něco udělat, začněte začleňovat postupně stále větší množství syrové rostlinné stravy do vašeho života a všechno si ověřte na vlastní kůži. Možná to bude ze začátku těžké, přijdou pády i omyly. Ale pokud vám na sobě samých opravdu záleží, zase vstanete a zkusíte to znovu. Po čase zjistíte, že se vám lépe dýchá, že jste svěžejší, mladší, usměvavější a hlavně zdravější. Ale je to jen a jen čistě na vás, nikdo jiný to za vás neudělá, jen vy sami. Začněte číst odbornou literaturu na téma léčby všech nemocí syrovou rostlinnou stravou, jejíž seznam najdete na konci této knihy. Udělejte si své vlastní názory a získajte své vlastní zkušenosti. Jedině to vám může přinést skutečné zodpovězené otázky, na které teď možná ve svých životech hledáte odpovědi. Nechte se inspirovat ostatními, učte se od těch, co třeba už mají s živou stravou nějaké zkušenosti, ale nakonec si vše ověřujte jen sami na sobě a důvěřujte jen sami sobě a svým zkušenostem!

Živá strava není módní styl, ale návrat k přirození

Chcete být opět plní energie, omládnout, cítit se skvěle a nadobro zapomenout jméno svého obvodního lékaře? Jste to jen vy, kdo o tom rozhoduje, a musím říct, že jste opravdu mimořádní lidé, jelikož investujete svůj čas do sebe samých z pohledu načerpání naprosto přirozených souhrnných informací, jak ozdravit své tělo, získat čistou mysl a také stále pružné a vitální tělo i ve vysokém věku!

Dle mých zkušeností jsem přesvědčená, že po přečtení a aplikování informací z této knihy se už ve svém každodenním životě nebudete nikdy trápit počítáním a přemýšlením nad nějakými kaloriemi. Nebudete řešit, zda si dát jenom polovinu raw zákusku, abyste po něm nepřibrali. Rovnou si dáte celou porci a opravdu nepřiberete, protože vás tak zasytí a uspokojí, že už nebudete v tu samou chvíli muset spořádat další. Nikdo, ani vy sami, se nebudete muset nutit k dodržování nesmyslných pouček z rad řady výživových poradců o důležitosti pravidelnosti konzumace „zdravých“ jídel a striktního dodržování všelijakých jiných dietářských pravidel! S tím vším je nyní konec, protože většinové množství syrové rostlinné stravy je tak přirozené, jednoduché, pestré a velmi chutné, že se po čase stane vaší přirozenou součástí, aniž by vás to nutilo k neustálému přemítání nad tím, co si dáte ke snídani, obědu či večeři, kde vezmete všechny potraviny, jak dlouho vám zabere příprava apod. Tento způsob stravování splyne s vámi, a když nastane doba snídane, oběda či večeře, prostě si něco v ten okamžik dáte, bez ztráty času a vaší drahocenné pozornosti, několik hodin před těmito jídly.