

# Praktická doporučení „selského rozumu“ pro vaše zdraví a krásu

## Co více jíst

Nejdůležitější je to, co je vaším tzv. „každodenním chlebem“. Víte, co byste měli jíst denně jako zdravý základ? Možná v první fázi budete mít zdravé potraviny jako doplněk, ale snažte se, abyste co nejdříve měli zdravý základ a nezdravé jen občasné „doplňky“, pokud se jich nedokážete úplně vzdát.

I.

Opřavdivé plnohodnotné potraviny, které byly co nejméně průmyslově upravovány. V běžných obchodech kupujte zejména základní suroviny. Ve specializovaných prodejnách nakupujte co nejvíce biopotravin nebo vařte z poctivých domácích zdrojů.

II.

Potraviny místní, nejlépe českého původu, vždy čerstvé, sezónní nebo přirozeně uskladněné, nejlépe z ekologického zemědělství. Vařte co nejjednodušším způsobem a kombinujte málo druhů potravin.

III.

Hodně zeleniny, nejlépe ke každému jídlu. Střídejte různé úpravy, v létě syrovou a krátce vařenou, v zimě kysanou, krátce i déle vařenou a syrovou jen tu, která je přirozeně uskladněna. Na každé jídlo sypte zeleně natě a bylinky. Nezapomeňte i na divoké bylinky, mořskou zeleninu (řasy) a občas zkuste naklíčená semínka. Ovoce preferujte sezónní české a jen plně vyzrálé plody.

IV.

Zapomínané druhy celozrnných obilnin a luštěnin vypěstovaných v ekologickém zemědělství, které vždy dobře uvařte: celozrnnou rýži, jáhly, kukuřičnou polentu, bulgur, celozrnný kuskus a celozrnné těstoviny, různé druhy celozrnné mouky, například špaldovou, pohankovou, vločky všech druhů, například jahelné, rýžové, žitné, červenou čočku, fazole adzuki, cizrnu, tradiční sójové výrobky (tofu, tempeh, miso raději než tzv. sójové maso). Zařazujte do jídelníčku kvalitní celozrnné pečivo z bioobchodů nebo si upečte vlastní špaldový chléb z biomouky.

V.

Zvyšte spotřebu kvalitních bioolejů lisovaných za studena: pro teplou kuchyni avokádový, sezamový, panenský olivový, ghí (přepuštěné máslo), do salátů nebo po dovaření jídla přidávejte velmi zdravé oleje s tzv. omega-3 a omega-9 kyselinami (např. lněný olej, mandlový, ořechový, olivový). Zdrojem kvalitního tuku jsou i semena, ořechy, ryby i kvalitní čerstvé biomáslo.

VI.

Používejte přírodní neozářované biokoření a hlavně čerstvé bylinky! Na ochucování používejte přírodní sójové omáčky (Shoyu, Tamari), bujóny v biokvalitě, sezamové gomasio, kvalitní octy z organických plodů – umeocet, rýžový, vinný či jablečný ocet.

VII.

Maso kupujte Bio nebo domácího chovu, omezte jeho spotřebu a vždy ho doplňujte spoustou zeleniny. Pokud máte rádi mléčné produkty, vybírejte výhradně čerstvé z ekofaremu, nevhodnější jsou živé zakysané výrobky, bílé neochucované jogurty, lehké čerstvé sýry, zejména kozí a ovčí. Pro změnu a pro uspokojení mléčné chutě zkuste občas rýžové, sójové nebo ovesné nápoje či rýžové a sójové dezerty.

VIII.

Chuť na sladké uspokojte co nejvíce z přirozených zdrojů. I mrkev, ořechy či přírodní sušené ovoce jsou ve své podstatě sladké. Místo cukru sladte v co nejomezenější míře přírodním nerafinovaným cukrem nebo zkuste rýžový sirup, pšeničný sirup, agáve sirup, javorový sirup, poctivý med z ekofaremu nebo z chráněných oblastí. Zajímavým sladidlem je bylina STEVIE (můžete si ji objednat na [www.prodejbylin.cz](http://www.prodejbylin.cz)).

IX.

Pijte čistou neperlivou vodu (nejlépe pramenitou), horkou vodu, kvalitní čaje z ekologického zemědělství, obilné kávy, vhodný pro běžné pití je pražený čaj Hojicha či Kukicha, minerálky pijte jen zřídka, dle chuti si občas dejte čerstvé vyliisovanou zeleninovou či ovocnou šťávu z domácích druhů zeleniny a ovoce.

## Co méně jíst

Co by nemělo tvořit základ vašeho každodenního jídelníčku? Neberte to tak, že těchto potravin už se nesmíte nikdy dotknout. Jen je zkuste omezovat, jak nejvíce to jde. Pokud jste zdraví a základ vašeho každodenního jídelníčku je zdravý, tak se vaše tělo lehce s nějakým úletem vyrovná.

I.

Průmyslově zpracované potraviny s podezřelým složením a nepřírozenou trvanlivostí, polotovary, hotová jídla, fast food, instantní polévky, konzervované produkty, mražené potraviny, barevné limonády, light produkty, potraviny s velkým množstvím chemických aditiv, která jsou buď vypsána slovně, nebo bývají označena písmenem E a číslem.

II.

Staré, nahnilé či naplesnivělé potraviny. Kvalitní suroviny neznehodnocujte dlouhým vařením nebo ohříváním v mikrovlnné troubě. Vyhněte se složitým a těžce stravitelným kombinacím.

III.

Exotické potraviny, zejména tropické ovoce v zimním období a chemizovanou dovozovou zeleninu (například rajčata a saláty v zimě). Vyhněte se sířenému a prosazovanému sušenému ovoci (meruňky jsou po usušení přirozeně hnědé, ne oranžové, což je znak toho, že byly sířeny).

VI.

Mnoho soli, cukru a průmyslově vyráběných sladkostí a koláčů. Vyhněte se i umělým sladidlům a průmyslově vyráběnému müslí. Cukr je dnes i v potravinách, kde byste ho nečekali – v kečupech či celozrnném toustovém chlebu...

V.

Škodlivé tuky: levné rafinované rostlinné oleje – oleje v plastových láhvích, levné margaríny a produkty s tzv. trans-tuky (na obale některých sladkostí či pomazánek je uvedeno ztužené, částečně ztužené neboli hydrogenované tuky, používají se i ve většině produktů tzv. fast foodů).

VI.

Bílou pšeničnou mouku a všechny produkty z ní vyrobené. Bílé pečivo, knedlíky, bílé těstoviny, sušenky, průmyslové koláče z bílé mouky. Snažte se o rozmanitost.

VII.

Uzeniny, masové konzervy, vnitřnosti a maso z velkochovů. Ryby jsou zdrojem zdraví prospěšných tuků, které obsahují omega-3 kyseliny, ale kvůli zvyšujícímu se zatížení ryb těžkými kovy je nejezte vícekrát než 2x týdně. Vyšší obsah rtuti mívají nejčastěji žraloci, mečouni a makrely.

VIII.

Mléčné průmyslově vyráběné produkty z kravského mléka z velkochovů. Vyhněte se zejména slazeným, konzervovaným a barveným mléčným výrobkům a taveným sýrům. Zcela vylučte trvanlivé mléko ošetřeno UHT a sušené mléko.

IX.

Ovocné čaje, kde místo ovoce je chemické aroma, barevné limonády, ochucované vody s umělými sladidly a šťávy z tropického ovoce. Čínská nauka o výživě doporučuje nepodchlazovat trávicí oheň ledovými nápoji!