

Zásady stravování:

Každý z nás je jedinečná osobnost, proto je důležité naslouchat vlastním individuálním potřebám. Není žádná dieta, či výživové doporučení, které by bylo dokonalé, vždy něco chybí. Je také nutno počítat s ročními obdobími a měnit se fyzickou i psychickou zátěží.

Trávení je složitý proces a začíná již v ústech rozmělněním a smísením se slinami. Pro stravení jednotlivých potravin je třeba různých enzymů, kyselin (liši se i množství a koncentrace), rozdílný čas a to i v rámci jedné živiny viz. mléčné bílkoviny (kasein 8 hodin / syrovátka 3 hodiny). Nejlépe jsou potraviny tráveny každá zvlášť než směs všeho možného. **Při nevhodné kombinaci potravin musí trávicí systém vyloučit až 40x více látek pro zpracování potravy, které trvá o pár hodin déle. Tato zátěž se projeví celkovou únavou.** Ani nemusíte změnit potraviny, jen je třeba jíst je ve správné kombinaci, nebo s odstupem např.: ovoce si nedám jako dezert, ale ke svačině. **Správná volba potravin Vám dodá vitalitu.**



1. Střídmost a pravidelnost:

Pomáhá dobrému trávení. **Jíst častěji a menší dávky jídla** – jsou snáze stráveny a nezatěžují dlouho žaludek.

Denně **3-6 menších porcí zlepšuje pochody v těle** (glykemie, distribuce energie, redukce nadváhy).

Objem porcí - důležitá je schopnost poznat na sobě **rozdíl mezi polozasyčením a přecpáním se.**

2. Pestrost a rozmanitost:

V rámci jednoho dne či týdne (nekonzumovat páté přes deváté). Západní svět se živí monodietou - od rána do večera konzumujeme bílou mouku, mléko a výrobky z něj = epidemie alergií.

Pestrostí a rozmanitostí jsou myšleny **základní suroviny (zelenina, ovoce, obiloviny** – jáhly, pohanka, amarant, rýže, kukuřice, **luštěniny** – čočka, cizrna, fazole, sója, **masa** – ryby, krůtí,...) nejlépe v nedenaturovaném stavu, **nikoli produkty chemicko-potravinářského průmyslu** (uzeniny, polotovary, instantní, zákusky, sladkosti, ...).

Důležité je **co nejširší spektrum potravin** se všemi esenciálními aminokyselinami, životně nezbytné mastné kyseliny (zejména omega 3), vitamíny, minerály.

Jak poznat vhodné potraviny? Zapisujte si, jak se cítíte (cca ½ až 3 hodiny po jídle) po konzumaci potravin (na lačno, pouze jedna potravina), žádná metoda určení typu metabolismu není dokonalá (ani podle krevních skupin, kdy se jedná o reakci krvinek na výtažky z potravin), ani žádný přístroj neukáže celou biochemii těla, je nás 7 miliard a nikdo nemá stejné otisky prstů, tak proč bychom měli mít stejné trávení?

Po vyčištění trávicí soustavy aktivním kyslíkem (preparát **Dr. Enemas**), cítíte (škrundání, nadýmání) zda Vám potravina prospívá, či nikoli. A tak můžete přestat konzumovat jídla, která Vám způsobují únavu, či nevolnost.

3. Barevnost:

Barviva **rostlin** mají často i biologickou funkci (karoteny, karotenoidy) – nejčastěji se projevují **antioxidačními účinky**. Z toho důvodu by strava měla být barevně pestrá.

4. Pohoda:

Jíst v klidu a dlouho kousat - sliny obsahují trávicí enzym ptyalin (α -amyláza), štěpí cukry a škrob, přestává fungovat v žaludku. Proto je důležité pečlivě rozkousat sousto, tím umožňujeme ptyalinu natrávit polysacharidy a škroby, a tak zabráníme nevolnosti a těžkosti po jídle.

Čím déle **žvýkám** (cca **20 krát**), tím je jídlo sladší, zlepšuji trávení sacharidů a snižuji jejich glykemický index (tím výkyvy glykemického indexu i inzulínu) a **žaludek má čas nahlásit „jsem sytý“ = nepřejídám se**. Rozmělněná potrava je rychleji transportována do tenkého střeva.

5. Pravidelný příjem tekutin:

Pít více než mám žízeň hlavně mezi jídly (pitím po jídle se naředí trávicí enzymy). Znamením dostatečného příjmu tekutin je čirá nečpící moč (pít nejlépe **čistou vodu**, či **neslazené čaje** heřmáněk, meduňka, máta X tekutiny s obsahem cukru a sladidel nejsou vhodné).

Nepít syčené nápoje – překyselují.

Nezapíjet jídla - naředí se trávicí šťávy

Po teplém jídle nikdy **nepít studené nápoje** (ani pivo) a především ne **po tučném jídle**.

6. Dostatek vlákniny:

30 - 35 g vlákniny (čistí střevo, je živinou pro střevní mikroflóru) za den, v podobě **celozrnných** výrobků a **zeleniny**, abychom měli pravidelnou stolici – naplněná střevo mohou tlačit na žaludek.

Zelenina (alespoň 100g 3x denně, z toho 2/3 vařená a 1/3 syrová), **ovoce** (1-2x denně) a **celozrnné pečivo** (avšak nekombinovat pečivo a ovoce = kvašení ve střevech).

Zeleninu můžete kombinovat s bílkovinami (maso, luštěniny, vejce,...), **tuky i škroby** (pečivo, těstoviny, brambory,...).

Ovoce jezte vždy samostatně na lačno (jinak kvasí), až po 30 minutách můžete další jídlo:

Nejíst společně ani ovoce a zeleninu

Nejíst ovoce po jídle (ani **sladké dezerty**), zejména v kombinaci s mlékem a produktů z něj – jednoduché cukry z ovoce a složitě stravitelné bílkoviny a tuky, zatěžují trávení (je třeba až 40x více trávicích enzymů) a nadměrně se tvoří hniloba a hlen ve střevech.

Nejíst jižní ovoce v zimě – má ochlazující účinek na tělo (banány, pomeranče, ananas,...).

7. Omezit konzumaci jednoduchých cukrů: (čokoláda nad 70% je prospěšná)

Vyhýbat se sladkostem zejména večerních hodinách (podporují vylučování žaludečních šťáv - pálení žáhy). Jednoduché cukry zvyšují tvorbu inzulínu, který je uloží v podobě tukových zásob místo toho, aby byly využity jako zdroj energie. Dále pro nadbytek cukrů ve stravě nám doslova kvasí střevo (dysbióza – oslabení imunity).

Po jídle si místo zákusku či ovoce (obsažené cukry ztěžují trávení a poté dochází ke kvašení obsahu střev) dejte **zeleninu** obsahující vlákninu a enzymy prospěšné trávení.

Při dysbióze (kvasinky) **nejezte spolu ovoce** (jednoduché cukry - marmelády, med, sirupy) a **pečivo** (škroby - cereálie, brambory) = hnilobný proces.

8. Nezbytné jsou kvalitní bílkoviny - opomíjená součást stravy zejména u žen. Jde o podvýživu,

kteřá může mít zdravotní důsledky. I hubené ženy mají mnoho tuku na úkor svalové hmoty (bioimpedanční přístroje u nich měří i přes 35% tuku). Většina z nich má nevyváženou monotónní stravu: ovoce, bílé pečivo a mléčné výrobky (nejčastěji chemii prodávanou jako jogurtové nápoje).

Bílkoviny: sója, luštěniny, vejce, maso, sýry, obiloviny – **1 až 1,4g/kg** aktivní hmoty těla. Při větší sportovní aktivitě až 1,8g/kg v procentech by měly bílkoviny tvořit 15 – 20 % z přijaté stravy (větší množství překyseluje tělo).

V jednom jídle vzájemně **nekombinujte** více druhů **bílkovin**: maso / vejce / sója / mléko či mléčné produkty (např. smetanové omáčky s masem). **Každá bílkovina má jinou rychlost natrávení v žaludku a**

vyžaduje rozdílnou intenzitu trávicích šťáv. Poté ve střevech dochází ke vstřebávání velkých nezcela rozložených molekul bílkovin, které tělo může registrovat jako alergen (o plynatosti a silném oděru nemluvě).

Nekonzumovat bílkoviny: maso / vejce / sója / **mléko, jogurty s ovocem** - cukry a kyseliny brání trávení bílkovin

9. Omezit konzumaci nasycených tuků:

Tuk je důležitou součástí stravy (stavba buněk, tvorba energie, steroidních hormonů, žluči,...), avšak má tvořit **maximálně 30 %** z celkové denní energetické dávky. V případě **nasycených (živočišných)** tuků bychom neměli překročit **10 %** (ale je nebezpečné nasycené tuky úplně vyřadit ze stravy, neboť jsou potřebné pro hormonální rovnováhu - tvorba steroidních hormonů).

Pozor na skryté tuky ke všemu trans (sušenky, domnělé jogurtové a čokoládové polevy, majonézy,...).

Naopak **více konzumovat ořechy a rostlinné oleje** zejména **lněný olej** pro obsah **omega 3** nenasyčených mastných kyselin.

Po teplém jídle nikdy **nepít studené nápoje** (ani pivo) a především ne **po tučném jídle**.

10. Omezit konzumaci kuchyňské soli:

Na **max. 10 g denně** (DDD je 5 g) např.: 100g šunky obsahuje 5 – 10g soli. Slanou chuť můžeme zčásti nahradit **kořením**, nebo používat „**Sůl na tlak**“ se sníženým obsahem sodíku a přidaným draslíkem, který odvodňuje.

11. Večer se vyhýbat jídlům,

která se dlouho tráví – např. **tučná jídla, luštěniny**. **Poslední jídlo 2-3 hodiny před spaním**, aby byl dostatečný čas na trávení jídla.

12. Úprava jídel:

Upřednostnit **dušení a vaření X před smažením**, kterým vznikají škodlivé a těžko stravitelné látky.

Jídelníček je třeba přizpůsobovat aktuálním okolnostem: roční období (např. v zimě potraviny s ohřívacím účinkem – zázvor, mátový čaj, čili paprika a pokrmy dlouho tepelně upravované **X** v létě – jižní ovoce, zelený čaj a pokrmy s co nejkratší tepelnou úpravou), při sportu, při a po nemoci, atd.

13. Omezit stres:

Při chronickém stresu je narušen celý proces trávení, zvyšuje se tvorba žaludečních šťáv a dochází k pálení žáhy a celkovému překyselení organismu. Tvoří se **nadměrné množství hormonu kortizolu, který způsobuje ukládání tuků v oblasti břicha**. Je důležité určit si priority a naučit se vypnout, relaxovat a pravidelně se hýbat, alespoň formou procházky (POZOR adrenalinové sporty sice uvolňují napětí, ale zvyšují množství stresových látek v těle - všeho s mírou).

13. Jídla kyselé chuti (s obsahem kyselin, např. s octem, víno - alkohol, ananas, pomeranč)

Nejíst kyselá jídla společně s tuky, bílkovinami a škroby (pečivo, brambory, rýže, kukuřice, těstoviny).

Tyto kyseliny zabraňují vylučování trávicích kyselin a neutralizují trávicí šťávy potřebné k trávení škrobu. Poté dochází k zažívacím potížím (kvašení, hnití, alergiím).

Vyloučit ze stravy průmyslově zpracované potraviny a polotovary, jsou plné chemie a prázdných kalorií. Blokují pocit sytosti a poškozují zdraví.

Přeji Vám krásné dny, Honza Trávníček.