



5 BÍLÝCH JEDŮ

Podobně jako Vánoce, i Velikonoce představují hotové slavnosti pěti bílých jedů. Jedná se hlavně o mléko, mouku, cukr, sůl a tuk. Zmínky o nich lze najít v mnoha knihách o jídle. Málo se ale ví, jak vlastně tělu škodí a proč je důležité se jim vyhýbat. Pokusím se na základě vlastních i převzatých zkušeností vysvětlit svůj názor na ně.

Text: Jaroslav Zajíček, **foto:** archiv

MLÉKO

Mléko a produkty z něho patří k nejškodlivějším potravinám bez ohledu na obecně panující představy. Běžně chovaný skot je živěn nevyhovujícím krmivem, jehož by se kráva ve volné přírodě nedotkla. Trpí i mnoha chorobami, hlavně hnisavým zánětem vemene, který se léčí antibiotiky. Škodí však i mléko zdravých krav. Kravské mléko obsahuje mnoho škodlivých látek a mimo mléčného tuku – másla, které je naopak

pro člověka vhodným tukem, je rozhodně lepší se mu vyhýbat. Především čistá forma mléčného tuku – přepuštěné máslo ghí, je pro běžnou denní spotřebu téměř ideálním tukem, většinou kupodivu i pro alergiky. Mléko obsahuje i značný podíl kaseinu, jehož chybným trávením může vznikat kazomorfin, zasahující mozek a centrální nervový systém. Pomáhá též tvořit v trávicím traktu hleny a zanášet tak sliznici střeva. Proto nám škodí i produkty z kravského mléka. Ze sýrů jsou nejhorší ty tavené, ško-

dí i propagované „živé“ jogurty se záruční dobou až několik měsíců, jež sama o sobě vylučuje, aby obsažené kultury byly skutečně živé i na konci záruční doby. Nejmenší zlo představují výrobky skutečně živé – zvláště čerstvě nadojené mléko kozí, jež tolik škodlivých vlastností nemá. (Rčení mlsný jako koza vzniklo proto, že koza narozdíl od krávy nic špatného nesežere.) Přijatelný je i doma vyrobený kefir či tvaroh z něj nebo z kyšky, který lze nechat i zesýrovat a udělat z něj sýr balkánského typu.

MOUKA

Zvláště ta nejběžněji používaná mouka pšeničná i veškeré potraviny z ní značně zahleňují náš trávicí trakt a silně zakyselují tělo. Zrno je přitom jakási přírodní konzerva, jíž lze naklíčením probudit k plnému životu a odblokovat tak funkci proteáz; to umožní tělu přijmout lepek bez větší újmy. Něco jiného je rozemleté a neodblokované obilí – již značně škodlivá celozrnná mouka. Vůbec nejškodlivější pak je mouka bílá s nejvyšším obsahem lepku, který vážně na-

rušuje činnost naší trávicí soustavy. Rozumný člověk proto lepek ze stravy vyřadí a nahradí ho bezlepkovými obilovinami, jako je pohanka, jáhly, kukuřice a celozrnné rýže. Naprostá většina pekařských výrobků navíc obsahuje i sůl, cukr, kvasnice a konzervanty, které dále umocňují škodlivé vlastnosti lepku. Menší zlo zde představuje chléb vyrobený doma tradiční technologií – z celého zrna z absolutně čerstvé mouky s použitím kvásku a pomalu pečený. Příprava trvá 16 hodin! Já sám jsem vyražením obilí ze stravy odstranil mnoho starých vlekklých neduhů.

CUKR

U nás nejčastější řepný rafinovaný cukr je značně škodlivý, stejně jako další cukry, bílé i hnědé, ať byly vyrobeny z čehokoli. Cukr se přidává téměř do všech potravin, ale tělo se s 1 čajovou lžičkou vyrovnává až tři dny! Čistý cukr představuje zdroj krátkodobé nekvalitní energie, jeho radiovitalita je nulová a je silně kyselinotvorný. Představuje optimální zdroj potravy pro parazitickou kvasinku *Candida albicans*, žijící v našem těle; ta se nám za jeho přísun odměňuje neurotoxiny, jež vyvolávají krátkodobou euforii. Rafinovaný bílý cukr je ve skutečnosti nebezpečnou drogou; vyvolává závislost a přehnaně uvolňuje a dilatuje organismus. Ovšem pozor! Ži-

jeme právě z cukrů, ale zatímco jednoduchý cukr tělo ničí, složitý cukr – škrob vytváří v těle zásoby dlouhotrvající energie a je pro nás nezbytný. Toto ovšem také nemusí platit pro každého, někteří jedinci s nízkou schopností štěpit tyto složité cukry mohou mít také problém. Pak je vhodné je ze stravy taktéž vyřadit a spočívat na cukry z ovoce. Cukry přijímané v podobě čerstvého ovoce většinou nečiní organismu žádnou újmu, jsou mu naopak prospěšné! Avšak jedno ovocné jídlo denně stačí dodat organismu dostatek cukrů. Pokud přesto neodoláte chuti na sladké, používejte čerstvý včelí med. Ten, pokud není s ničím míchán, nevyvolává kvasné procesy a má poměrně vysokou radiovitalitu. I zde ale platí, všeho s mírou. Vhodné na mlsání jsou i vysoce zásadotvorné datle a fíky.

SŮL

Laik si pod pojmem sůl představí běžně prodávaný chlorid sodný (NaCl) či mořskou sůl. Tělo anorganickou sůl ale nepotřebuje a je vědecky dokázáno, že některé kmeny amerických indiánů a eskymáci sůl nikdy nejedli a přesto se těšili dobrému zdraví. Ze soli potřebujeme hlavně chlor pro tvorbu kyseliny chlorovodíkové v žaludku a škodlivý anorganický sodík s ní přijímáme většinou zbytečně. Dostatek organického chloru přitom

tělu poskytne například čerstvá celerová šťáva. V ní obsažený chlorid sodný udrží anorganický sodík v těle v rozpustném stavu, takže se neusadí ve tkáních, ale vyloučí se. Běžná sůl brání vylučování odpadů látkové výměny, způsobuje choroby ledvin, brání vylučování močovin, zhoršuje revmatismus a ekzémy, zvyšuje krevní tlak... Příroda nám přitom veškeré potřebné látky nabízí ve stoncích, kořenech i listech rostlin a v ovoci. K nadměrnému shromažďování a vylučování soli močí a potom pak nedochází. Nehrozí ani deprese a osmotická rovnováha tělních tekutin zůstává snadno zachována i při velké námaze a ve velkém vedru, jak vím z vlastní zkušenosti během dovolené v Chorvatsku. Ve svých 50 letech jsem dva týdny bez potíží snášel celodenní pobyt na plném slunci při teplotách nad 40 °C i bez pití pouze při pravidelném požívání syrové mrkve a rajčat. Za uvedených okolností dokáže tělo i v takto extrémních podmínkách s vodou velice dobře hospodařit a zbytečné pocení, žízeň, či dehydratace se nedostaví. Kdo se bez soli neobejde, měl by volit nejméně nezdravou sůl himálajskou – složenou z 84 minerálů, která v rozumné dávce neškodí. Lze také běžnou sůl NaCl smíchat s chloridem draselným KCl v poměru 6:4; získáte sůl sice slanou, ale pro tělo neutrálních účinků.

TUK

Nemůžeme bez něj existovat už proto, že při jeho nedostatku nefunguje defekace. Avšak jeho přebytek nám zas neobyčejně škodí. Zvláště pokud konzumujeme tuky – ať živočišné či umělé margaríny apod., jež mají vyšší bod tání, než je naše tělesná teplota. Přednost bychom tedy měli dávat tukům, jež v našem těle zůstávají v tekutém stavu, neucpávají tudíž buněčné membrány a nebrání odvodu škodlivin z těla. Nejlepší je olej kokosový, ale i lněný či olivový, vždy panenský, za studena lisovaný. Mezi živočišnými tuky lze za relativně zdravé považovat možná poněkud překvapivě kachní či krůtí sádlo s poměrně nízkým bodem tání. Stejně jako ostatní zdravé tuky obsahují i docela slušné procento tělu prospěšných omega 3 mastných kyselin. Výše zmíněné tuky v těle působí fungicidně a protizánětlivě, takže v určité dávce naopak léčí, nikoli škodí, na rozdíl od ostatních tuků, které tělo vyložené likvidují.

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

UNILAKT dokáže s našimi kily pěkně zatočit



Unilakt udržuje střeva ve výborné kondici a reguluje stolicí do optima, jak při průjmu, tak při zácpě. Obnovu zdravého vyprazdňování uvítají zejména méně fyzicky aktivní lidé a osoby s chronickou zácpou.

Zařaďte v jídelníčku zpátečku a doplňte redukční dietu Unilaktem, jedním z nejvyšších vlákninových přípravků na našem trhu. Také můžete vyzkoušet jíst jeden den v týdnu pouze Unilakt a každou dávku dostatečně zapít. Pokud překonáte chuť, máte vyhráno!

Unilakt Skořice, obsahuje navíc skořici, která má vlastnosti, které pomáhají snížit hladinu cukru v krvi, podporuje trávení a zabraňuje nadýmání.

Unilakt Čoko, který má všechny příznivé účinky vlákniny s čokoládovou chutí si přidejte do jogurtu a vychutnejte jeho chuť.

Doplňek stravy Unilakt je možné zakoupit v lékárně nebo na www.hmh.cz