

PRAVÁJÁ

TRVALÁ KRÁSA



OBSAH

1. ÚVOD.....	3
2. INDIVIDUALITA.....	3
3. VŠE ZAČÍNÁ TRÁVENÍM.....	3
4. DLOUHOVĚKOST	4



ÚVOD

Strava by nám měla dodávat co nejširší škálu vitaminů/minerálů pro silnou imunitu, dále tak akorát paliva pro tvorbu energie (aby tělo nemuselo přebytečnou energii ukládat), a tak akorát stavebního materiálu pro regeneraci a správu (aby detoxikační procesy nebyly přetěžovány). Když je vše v ideální harmonii, tělo funguje jak hodinky.

Ovšem tu vlastní harmonii musíte hledat, je to cesta, neustálý vývoj. Nemusíte pít smoothies a vstávat v 5 ráno, abyste stihly jógu či běh jen proto, že to je doporučováno. To, co někomu dává běh, Vám třeba poskytne procházka se psem nebo něco úplně jiného... Individualita je podmínkou skutečného zdraví. Nepřestávejte hledat životní polohu, která je víc než absence nemocí, ale dokonalou harmonií biochemických dějů a duševní spokojenosti.

INDIVIDUALITA

Každá molekula v našem těle je z naší stravy, když tělu dodáváme dostatek všech živin, máme šanci žít kvalitně. Každý se rodí s jinou dispozicí, někdo může mít horší schopnost adaptace a v neideálních podmínkách funguje hůře. Jsou lidé, kteří k ideálnímu stavu potřebují více živin nežli jiní, někdo zase potřebuje některé suroviny vypustit zcela atd. Všeobecně ale lze říci, že strava s vysokým množstvím specifické zeleniny, s kvalitní vlákninou a s vyváženým poměrem bílkovin a sacharidů převrací mísky vah směrem k bystré mysli, hormonální rovnováze, energii a kráse.

Neberme západní standard jako samozřejmost - ke střednímu věku vůbec nemusí patřit únava, nárůst váhy, slabá imunita, předčasné známky stárnutí ... a ani k pozdějšímu věku nemusí patřit zvýšený krevní tlak a všemožné další

neduhy. Je to standard pouze v západních zemích. Není náhodou, že tam, kde jsou srdcem jídelníčku obiloviny, mléčné výrobky a maso, je nevyšší výskyt civilizačních chorob.

Shrnutí

Naše volba surovin a i jejich vzájemný poměr na talíři, jsou přímo úměrné tomu, jak se cítíme, jak vypadáme, jak rychle stárneme a jakým nemocem se vyhneme, či nevyhneme.



VŠE ZAČÍNÁ TRÁVENÍM

Trávení a absorpce živin jsou úzce spojeny s imunitou a energií. Náš imunitní systém je schopen během jedné minuty zničit bilion nevítaných vetřelců, toto množství a rychlost reakce se ovšem odvíjí od množství vitaminů a minerálů, které má naše imunita k dispozici jako stříelné palivo. Rozdíl mezi 3 denní chřipkou a týdenním maroděním v posteli je množství živin, které tělo má k dispozici.

Jakmile má organismus třeba jen průměrné množství vitaminů/minerálů, má zhoršenou schopnost bránit se, a když se v takovém nastavení objeví nemoc nebo přijde stresové období, tělo nemá sílu reagovat rychle a efektivně. Jestli trpíte třeba na opary, zkuste si vzít naráz 2x1000 mg céčka hned při prvním příznaku, následně po dva až 3 dny 1000 mg/denně (případně

1000 mg ráno a večer), uvidíte ten rozdíl – vývoj oparu by se měl zastavit.



Abychom stravou získávali co nejvíce vitaminů/minerálů, musíme potravu dobře trávit a tyto živiny následně ve střevech vstřebávat. Zácpa, nadýmání, průjmy, pálení žáhy...nám říkají, že něco není v pořádku, a nevyvážená strava bývá častým důvodem těchto potíží. Například při velké konzumaci masa, mléčných výrobků a obilovin strava déle zůstává ve střevech, tím se zvyšuje riziko střevních zánětů/infekcí a také šance zhoršené absorpce živin.

Střeva potřebují vlákninu, tu ostatně potřebují k životu i pro nás prospěšné bakterie, bez kterých není harmonie ve střevech. Existují různé druhy vlákniny. Nemyslete si, že celozrnné pečivo stačí, vláknina z obilovin na sebe příliš nenabaluje vodu a též může vést k zácpě. Pro pravidelné vyprazdňování potřebujeme vlákninu, která dobře nabaluje vodu, tím se zrychluje celý proces. Proto je tak důležité mít na talíři nejen vhodné suroviny, ale i jejich ideální poměr. Zelenina je základ, dobrou vlákninu najdete i v ovesných vločkách a třeba chia semínkách.

Shrnutí

S vyváženou stravou většina trávicích potíží do měsíce odezní, pokud ne, pak je třeba se podívat na problém hlouběji, zvážit nedostatek trávicích enzymů, nedostatek žluči, alergické reakce a různé

intolerance... Určitě neodkládat, dobře fungující trávicí systém je základ.

DLOUHOVĚKOST BIOCHEMIE ZDRAVÍ

Statistiky říkají, že žijeme déle, ale většinou umíráme na nemoci, kterým lze předcházet. Kvalita posledních 10 i 20 let života bývá razantně zhoršená. Dle statistik ženy jsou nemohoucí v průměru posledních cca 10 let svého života.

Jíme tolik a tak, že si doslova užíváme život. Když ke špatné stravě přidáme minimum pohybu, nemůžeme se divit, že poslední léta trávíme s horší mobilitou na gauči a s léky na stolec.

S věkem se přirozeně absorpce živin zhoršuje, a tak s extra roky na bedrech potřebujeme přijímat vyšší hodnoty vitaminů/minerálů - o to víc je důležité kvalitně jíst. Také cca od 30 začínáme pozvolna ztrácet svalovou hmotu, která drží tělo pohromadě. Kdo se chce cítit svobodně v jakékoli fázi svého života, měl by o sebe pečovat lepším pohybem a kvalitní/vyváženou stravou.

Dnes jsou v oblibě detoxikační kúry, ale málo kdo si uvědomuje, že detoxikujeme permanentně. Detoxikace je funkce, která musí fungovat každou vteřinu našeho bytí a je zcela závislá na vitamínech/minerálech. Když se venku nadechneme zplodin z aut, nebo spolkneme paralen, či vypijeme sklenku alkoholu nebo trávíme řízek... tělo musí škodlivé a nepotřebné látky zpracovat a k tomu potřebuje vitaminy/minerály. Jídlo by nám tyto živiny mělo dodávat, nikoli nás ještě více zatěžovat.

Biochemické zdraví potřebuje rovnováhu mezi tím, co nás zatěžuje, a tím, co nám dává palivo na odbourávání této zátěže. Drobné zdravotní neduhy a předčasné známky stárnutí bývají prvním indikátorem, že se chemická rovnováha



rozbíjí a naše tělo nemá vše, co potřebuje. Tento balanc stojí a padá na vzájemném poměru sacharidů/bílkovin/tuků a množství vitaminů/minerálů.

Bohužel srdcem západní stravy jsou tvrdé tuky z masa, mléčných výrobků, polotovarů a výrobou zničené suroviny (bílá mouka, bílé pečivo, cukr...), které jsou zbaveny vlákniny a až 90 % vitaminů a minerálů. Jinými slovy trávicí systém zacpáváme surovinami, které nám ve větším množství nedělají dobře, ať už je to jojo efekt inzulínu a s tím spojená nadváha, cukrovka, kolísající energie, oslabená imunita, hormonální potíže... nebo celkový nedostatek vitaminů a minerálů vedoucí k pokulhávající detoxikaci a bídne regeneraci.

Bytí nás opotřebovává. Tělo při metabolismu a všech svých procesech vytváří jakýsi odpad, s kterým si musí nějak poradit a míra tohoto odpadu i naše detoxikační schopnosti pak určují míru opotřebení. Odpad (toxiny/volné radikály) se tvoří přirozeně při trávení, při stresu a mnoho dalších toxinů tělu přidáváme externě (zplodiny z výfuků/komínů, kosmetika, cigarety, alkohol, hormonální antikoncepce, pesticidy, léky...).

STRAVOU K VÍCE ENERGII A KRÁSE

Je to jednoduchá matematika, čím víc tělo pracuje a odbourává toxiny, tím rychleji se opotřebovává a stárne. Pokud se chceme dožít svého potenciálu, pak musíme snižovat toxickou zátěž a navyšovat příjem antioxidantů / živin potřebných pro metabolismus. Antioxidanty jsou hojně obsaženy v tmavém ovoci (borůvky, maliny, ostružiny) a kořenové zelenině (červená řepa, červená cibule, papriky, brokolice, kapusta, květák), nemělo by to chybět v každodenní stravě a v hojném množství.



S jistou mírou odpadu tedy musíme počítat, nedá se tomu vyhnout, ale můžeme sobě ulevit, když se budeme snažit vyhýbat například stresu a zničeným surovinám. Člověk je nastaven na krátkodobý stres, ale moderní doba nám přinesla strašáka ve formě dlouhodobého stresu. Je to podobné rychlé jízdě po dálnici na dvojkou...spotřebujete podstatně více paliva a více opotřebujete auto.

Když si vezmete stimulant jako třeba kávu a cigarety, nebo když jste ve stresu, tělo začne produkovat hormon kortizol, který soutěží o stejný receptor s progesteronem a většinou vyhrává. Takže permanentní stres může u žen vést ke snížení progesteronu a dominanci estrogenu. Oslabená játra dále nemusí dobře zvládat přebytek estrogenu, tím se zase oslabuje detoxikace a imunita. A nemůžeme opomenout úbytek energie, protože co jde nahoru, musí jít také dolů - po rychlém navýšení energie, přichází velká únava...

V podstatě stres má stejný chemický efekt jako strava plná zničených sacharidů a cukrů. Když sníte cukr, zvýší se hladina cukru v krvi, tělo spustí inzulín, aby přebytek vyvedl z krve k buňkám. Ty samozřejmě nejsou schopny vše přijmout, takže se energie uloží ve formě tuku, což znamená nárůst váhy. A aby toho nebylo málo, tak po extrémním navýšení hladiny cukru v krvi dochází k rychlému snížení a my pocítujeme únavu/hlad, tělo se to snaží chemicky vyrovnat, spouští hormon kortizol a jsme zpět na začátku začarovaného kruhu.

Shrnutí

Naším cílem by mělo být snižování toxické zátěže a navyšování živin. Vitalita potřebuje živiny a pohyb. To nejlepší, co pro sebe můžete udělat, je konzumovat lahodné, vždy čerstvé pokrmy plné vitaminů/minerálů, několikrát týdně se efektivně hýbat, relaxovat a rozvíjet své zájmy s přáteli a rodinou.

Zdraví je mix individuálních potřeb, naslouchejte svému tělu i své duši a nepřestávejte hledat skutečné zdraví. Nepočítejte kalorie, nedělejte z životního stylu obsesi. Vybírejte čerstvé plody, celé, výrobou nezničené, suroviny, trochu si hlídejte poměry - viz dokument HARMONIE ŽIVIN, a když to bude vhodné, jednou za čas se nebojte vychutnat si něco ne úplně zdravého. Tým PRAVÁJÁ.

