

Správně jíst – to je umění

Druhov^á strava

Lidský zažívací systém se zdokonaloval po tisíce let a přizpůsoboval k trávení různých druhů přirozené potravy. Tomu odpovídá i tvar a stavba zubů, délka, hmotnost a další parametry zažívacího traktu a složení trávicích enzymů a bakteriální flóry. Zažívání a způsob získávání potravy pak ovlivnily i tvar lidského těla.

Víme, že tělo je budováno z prvků z přijaté potravy, ovšem s její pomocí se tvoří také přijatelné vnitřní prostředí v organismu i v každé buňce zvlášť. Trávení je složitý proces, který začíná v ústech a jeho poslední stadium bezprostředně probíhá ve všech buňkách, v nichž se ze sacharidů tvoří voda, kysličník uhličitý a volné elektrony, tedy energie. Voda je základem prostředí, v němž mohou probíhat životně důležité procesy: regulace aktivity enzymu koncentrací kysličníku uhličitého ve vodě a štěpení sacharidů, na němž se podílejí volné elektrony a uvolňují z nich energii.

Je-li trávicí proces završen, je třeba vyvést přebytečné látky z těla ven. Vylučovací soustava organismu se v průběhu tisíciletí evoluce zdokonalovala a přizpůsobovala tak, aby byla schopná vyvádět určité metabolity.

Přirozenou potravou pro člověka (odpovídající jeho druhu) je ovoce, zelenina, obilniny, luštěniny, kořenová zelenina, lesní plody, med, jedlé bylinky, houby a u kojenců mateřské mléko (ale ne mléko jiných živočichů).

Správné stravování podle principů jin a jang

Staročínská filosofie obsahuje učení o dvou protikladných, ale nerozlučných principech *jin* a *jang*. Jin představuje *odstředivou* (centrifugální) sílu a jang *dostředivou* (centripetální). Obě jsou přítomné v každém předmětu nebo jevu.

Dostředivá síla stlačuje a produkuje zvuk, teplo a světlo; odstředivá síla tvoří a rozšiřuje ticho, klid, chlad a temno. Níže uvádím seznam fyzických a biologických jevů a potravin rozdělených podle toho, zda zahrnují jinové nebo jangové vlastnosti a síly.

Tendence: rozšiřování – stlačování

Postavení: vnější – vnitřní

Struktura: prostor – čas

Směr: vzestupný – sestupný

Barva: fialová – červená

Hmotnost: lehká – těžká

Život: rostlina – živočich

Pohlaví: ženské – mužské

Vitaminy: C, B1, B12, Bc, PP – A, D, E, K.

Tabulka č. 2.

Seznam potravin podle obsahu principů jin a jang

Typ potravin	Hodně jinu	málo jinu	stejně jinu a jangu	málo jinu	hodně jangu
Obilniny	obilná zrna, kukuřice	žito, ječmen, oves, drcená pšenice, jáhly	–	–	pohanka
Zelenina	baklažány, rajčata, sladké brambory, luštěniny, okurky, chřest, špenát, artyčoky, topinambury, bambusové výhonky, houby	červené zelí, řepa, hlávková kapusta	–	mrkev, dýně, ředkvičky, řepa, cibule, petržel	čínské artyčoky (japonské brambory), pampeliškový kořen, dýňová semínka
Ovoce	ananas, mango, grapefruity, pomeranče, banány, fíky, hrušky	mandle, arašídové ořechy, olivy, jahody, hrušky	jablka	–	–

Ryby	kapr, candát, rak	ústřice, chobotnice, úhoř, platýs, humr, pstruh, platýs	sumec	kreveť, sledě, sardinky	kaviár
Maso a masné výrobky	–	kuřecí, zaječí	hovězí, vepřové, telecí	skopové	bažantí vejce
Mléčné výrobky	smetana, šlehačka, jogurty, smetanový sýr, máslo	kravské mléko, sýry s plísňí typu Hermelín, sýry švýcarského typu	nízkočtučné sýry	–	ovčí sýr
Nápoje	tvrdý alkohol, vodka, vína, pivo, šampaňské, silná káva, kola, kakao, ovocné džusy, slazené minerální vody s příchutí, silný černý čaj	čistá minerální voda bez příchuti, dobrá voda, artézácká voda, mentolové kapky	lipový čaj	mátový čaj, odvar z tymiánu, horká převařená voda	–

Typ potraviny	Hodně jinu	málo jinu	stejně jinu a jangu	málo jinu	hodně jangu
Kofení a pochutiny	zázvor, paprika, ocet, citronová šťáva, hořčice, vanilka, hřebíček	bobkový list, kmín, muškátový oříšek	rozmarýn	tymián, šalvěj, křen, safrán, čekanka, mumijo, pelyněk	mořská nerafinovaná sůl
Další potraviny	med, sirup, margarín, čokoláda, bílý nerafinovaný cukr	slunečnicový a světlíkový olej	sezamový olej	-	-

Pro správné stravování je důležitý vyvážený poměr potravin obou druhů jak při každém jednotlivém jídle, tak v průběhu celého dne. Krev se upraví, zastoupení principů jin a jang se v ní harmonizuje a člověk se bude rychle uzdravovat. V opačném případě, je-li krev rozhašená a zastoupení jinových a jangových sil nevyrovnané, tělo snadno onemocní.

Na to přišly už generace Japonců, Číňanů a Tibetanů v minulosti a zanechaly nám poznatky o tom, z čeho by se měl skládat standardní denní jídelníček.

- padesát až šedesát procent – obilniny, zrní
- dvacet až třicet procent – zelenina
- deset až patnáct procent – lusková zelenina, mořská kapusta
- pět procent – polévka a maso.

Všechny potraviny musí být přírodní a odpovídat ročnímu období i klimatickým podmínkám.

Patnáct makrobiotických principů

Zde bych se chtěl podrobně věnovat makrobiotickým principům, v nichž mimochodem spatřuji kořeny slovanské kuchyně, již jsme bohužel dnes už zapomněli.

- *První princip.* Začněte tím, že snížíte množství masa a začnete jíst víc ovoce a zeleninových salátů. Nebojte se být částečným vegetariánem!
- *Druhý princip.* Nejezte jídla a nepijte nápoje, které jsou uměle průmyslově zpracované.
- *Třetí princip.* Vařte a tepelně upravujte potravu v souladu s makrobiotickými principy – na rostlinném oleji nebo ve vodě.
- *Čtvrtý princip.* Solte přirozenou mořskou nerafinovanou solí, neobohacenou o další prvky.
- *Pátý princip.* Vařte v hliněných hrncích nebo nádobí z ohnivzdorného skla.

- *Šestý princip.* Nepoužívejte v jídelníčku ovoce a zeleninu vypěstovanou s pomocí umělých hnojiv a insekticidů.
- *Sedmý princip.* Nejezte cizokrajné ovoce a zeleninu a vůbec nic takového, co bylo vypěstováno ve vzdálených lokalitách – ovšem občas můžete udělat výjimku.
- *Osmý princip.* Nejezte zeleninu mimo období zrání.
- *Devátý princip.* Nepřehánějte to s jinovými druhy zeleniny – bramborami, baklažány či rajčaty.
- *Desátý princip.* Neochucujte jídla kořením a už vůbec ne umělými přísadami a podobně. Dovolena je přírodní sůl, makrobiotické omáčky a miso³⁰.
- *Jedenáctý princip.* Káva není povolena, z čajů pijte pouze přírodní čínský nebo japonský čaj nebarvený umělými barvivy.
- *Dvanáctý princip.* Mějte na paměti, že takřka všechny živočišné potraviny (z domácích zvířat) prodávané v obchodech, maso, uzeniny, máslo, sýry, mléko, byly zpracovány chemickými preparáty, což ovšem neplatí pro většinu masa divokých zvířat a ptactva.
- *Třináctý princip.* Nebojte se zařadit do jídelníčku divoce rostoucí rostliny – pampelišky, podběl, lopuchy, pastuší tobolky, řeřichu a další.
- *Čtrnáctý princip.* Jednoznačně vhodné pro zdravý jídelníček jsou všechny obiloviny nevyjímaje rýži, pohanku, pšenici, kukuřici, ječmen a jáhly. Tyto kvalitní produkty se dají jíst na mnoho způsobů, syrové nebo vařené, s vodou i bez vody, osmažené, pečené v troubě nebo jinak tepelně připravené, a to v libovolném množství. Má to ale jednu podmínku – musíte je dobře pokousat, minimálně padesátkrát na sousto, a pokud si chcete osvojit makrobiotickou metodu, pak můžete zkusit kousat rychleji, stokrát až stopadesátkrát.
- *Patnáctý princip.* S tekutinami to nepřehánějte, pijte jich méně. Mimochodem začít méně pít je těžší než méně jíst. Lidské tělo sestává především z vody,

a navíc jí získává v hojném množství i z potravin; například vařená rýže obsahuje šedesát až sedmdesát procent vody a zelenina osmdesát až devadesát procent. Pokud k tomu člověk ještě hodně pije, do jeho organismu se dostává nadbytek vody, která je jinová, a rovnováha se vychýlí. K urychlení makrobiotického léčení je třeba méně pít a méně často močit: ženám stačí dvakrát denně a mužům třikrát.

Jídlo se v makrobiotice dělí na dvě skupiny: *základní*, kam patří obilniny, rýže, pohanka a jáhly, a *vedlejší*, což je zelenina, nejlépe lehce podušená na rostlinném oleji a ochucená solí nebo sójovým octem.

Regulace zdraví je velmi zajímavá, ale v podstatě jednoduchá. Na nemoc je třeba pohlížet ze dvou stanovisek: buď v sobě máte příliš mnoho jinu, anebo jangu. Co z toho je pravda, to zjistíte snadno: nejprve z jídelníčku vylučte všechny jinové potraviny, a pokud nejpozději do deseti dnů nenastane zlepšení nebo se budete cítit dokonce hůř, opakujte stejný postup s jangovými potravinami.

Výběr správného nádobí na vaření je důležitý

Nejlepší pro vaření je hliněné, skleněné nebo smaltované nádobí. Ze stejného materiálu mohou být i talíře a k nim se hodí stříbrné, pozlacené, dřevěné, porcelánové nebo alpakové příbory a lžíce.

Hliníkové příbory se k vaření nehodí, protože hliník je v podstatě toxický, ukládá se v organismu a vyvolává různé nemoci, například stařeckou demenci, zvýšenou dráždivost, chudokrevnost, bolesti hlavy, nemoci ledvin a jater a také zánět tlustého střeva.

Jak zdravě vařit

Nejlepší je jíst naturální čerstvé potraviny. Ovšem obyvatelé Ruska si musí jídlo vařit, protože žijí v drsných ruských klimatických podmínkách s dlouhými a drsnými zimami. V zimě není žádná čerstvá rostlinná potrava k dispozici

a pokud je, nemusí být vždy zdravá, ba naopak může působit negativně. Je však třeba vědět jak správně vařit, protože příprava různých druhů potravin má svá specifika. Kromě toho je nutné minimalizovat ztrátu jejich biologické hodnoty. U některých potravin se jejich chuť po tepelném zpracování vylepšuje, například u brambor, krupic či luštěnin a také rozměňování v ústech a v žaludku je jednodušší. To však neznamená, že je jídlo zdravější – prostě se lépe jí.

Nyní se obrátím pro radu ke známému ruskému odborníkovi na zdravé vaření Vladimíru Michajlovovi.

Vaření na polštáři

Nařežte různé druhy zeleniny na plátky nebo tyčinky a položte je na dno kastrolu. Na tuto zeleninovou výstelku se klade základní potravina, maso, ryba nebo krupice, a posype se znovu nakrájenou zeleninou. Všechno hojně zalijte vroucí vodou a dejte vařit na silný oheň. Jakmile voda začne bublat, plamen zmírněte, protože jídlo by nemělo dlouho vřít. Jakmile se vám bude zdát, že je skoro hotové, vypněte jej úplně a nechte chvíli odstát (mezitím se dovaří úplně).

Vaření s přestávkami

Tato metoda předpokládá střídavé ohřátí a ochlazení jídla. Je hodnotná tím, že umožňuje maximálně uchovat biologické hodnoty potravin. Výzkumy prováděné v Rusku i v zahraničí prokázaly, že nepřetržitě vaření vůbec není nutné: stačí jídlo rozehrát na teplotu sto stupňů Celsia, zakrýt poklicí a nechat chvíli odstát – tak to dělali ruští rolníci v dávných dobách. Metoda má tu přednost, že se při ní nerozpadají bílkoviny a tuky neemulgují. Po třiceti až čtyřiceti minutách můžete kastrol znovu postavit na plotnu, nechat pět až šest minut vařit a pak udělat další dvacetiminutovou přestávku.

Hotové jídlo je třeba jíst teplé, protože když vychladne, nemá potřebný ozdravný efekt. Uvařte jen tolik jídla, kolik vy nebo vaše rodina najednou sníte (jíte-li dvakrát denně, pak byste měli tolikrát také vařit).

Z jaké vody je nejlepší vařit?

Nejvhodnější je vařit z *přírodní* nebo *roztáté vody*, jejíž metodu přípravy jsem popsal ve svých předchozích knihách³¹, anebo z pramenité studniční vody.

Byly podrobně zkoumány vlastnosti různých druhů vody a zjistilo se, že při protékání vodovodním potrubím a také při skladování v plastových nebo železných lahvích voda rychle ztrácí své přirozené vlastnosti. Nejlepší vodu uchovává keramické a skleněné nádoby. Před použitím je vhodné ji dynamizovat, tedy několikrát protřepat a zamíchat. Nalévejte ji do sklenice tak, aby padala z určité výšky.

Varování: chlorovaná voda je škodlivá pro zdraví. Když se chlor sloučí s organickými prvky, vytvářejí se různé jedovaté sloučeniny jako například dioxiny. V civilizovaných zemích se voda čistí technologií ozonace. Vodu z vodovodu byste měli nejprve nechat čtyřicet hodin odstát, potom ji nechat projít varem a znovu ochladit. Teprve poté je vhodná na pití.

Chyby, kterých se při vaření vyvarujte

Nevařte jídlo na olejích, rostlinných ani živočišných. Tuk při ohřevu dosahuje teploty až dvě stě padesát stupňů a ničí všechny hodnotné prvky v potravě. Nejlepší metoda dušení zeleniny je na pánvi s malým množstvím vody (stačí kápnout). Pokud se chcete přesvědčit, zda se jídlo už uvařilo nebo podusilo, zkuste do kousku zeleniny kousnout – hotová je při kousání křupavá.

Vaříte-li zeleninu běžným způsobem, vždy pamatujte, že druhy, které se musí tepelně dlouho zpracovávat, a ty, jež stačí lehce povařit, se nemohou do kastrolu přidávat zároveň. Z první skupiny jsou to například kroupy a mrkev, z druhé petrželová či koprová nať. Kroupy stačí povařit do polosyrového stavu, později se přidává kořenová zelenina, a teprve až kastrol odstavíte z ohně, můžete přidat nať.

Neradím vám vařit v tlakových hrncích, protože v nich vzniká vysoký tlak, teplota se snadno přehoupne nad sto stupňů Celsia a v takových podmínkách se struktura po-

travin silně mění. Rozpadají se biologické prvky a střevní hormonální soustava ani břišní mozek organismu nemohou účinně fungovat.

Nevaňte ani v mikrovlnových troubách, neboť vlnění rozkládá strukturu potravy na energoinformační úrovni.

Denní jídlo a přirozené biorytmy

V tuto chvíli už známe fyziologii trávení a můžeme si příjem potravy efektivně rozvrhnout na celý den.

Podle ájurvedy bychom měli příjem jídla během dne načasovat v souladu s přirozenými biorytmy. Dávni mudrcové si všimli, že se během dne střídají tři období s intervalem čtyř hodin. Tato období se odvíjejí od cyklu sluneční aktivity.

- První je období klidu čili kapha, což v sanskrtu znamená sliz.
- Druhé je období energetické aktivity neboli pitta, což znamená žluč.
- Třetí je období pohybové aktivity neboli váta, čili vítr.
- První období kapha trvá od šesté do desáté hodiny ranní a fyziologicky se projevuje tak, že je tělo pomalé a ztěžkne.
- Dále přichází období pitta trvajícím od desáté hodiny dopolední do druhé hodiny odpolední, kdy Slunce stojí vysoko. Organismus cítí v těchto hodinách největší hlad a oheň trávení je nejsilnější, což odpovídá poloze Slunce.
- Období váta trvá od druhé hodiny odpolední do šesté hodiny večerní, kdy Slunce rozpálilo Zemi a ohřálo její atmosféru. Vzdušné masy se dávají do pohybu, zvedá se vítr a z fyziologického hlediska jde o období nejvyšší pohybové aktivity a pracovní výkonnosti.
- A dále se celý cyklus opakuje: nejprve od šesté do desáté hodiny večerní kapha
- od desáté do druhé hodiny noční pitta
- od druhé hodiny noční do šesté hodiny ranní váta.