



NUTRIRESTART

aneb
zpátky do Flow



Ing. Radka Burdychová, Ph.D., MBA.



Be Fit and Clever



NUTRIRESTART

Radka Burdychová

Nutrirestart aneb zpátky do FLOW

NutriAcademy, s.r.o., 2014

All rights reserved!

ISBN:



Předmluva

Proč píší tuto knihu? Všichni přece chceme být zdraví a šťastní, denně to vídám kolem sebe. Tato kniha by vám k tomu měla pomoci.

Tuto knihu píší na základě svých osobních zkušeností a praktických zkušeností s klienty. Vystudovala jsem chemii potravin a mám doktorát z chemie životního prostředí.

Jsem autorem šesti vědeckých publikací s impakt faktorem, uveřejněných v prestižní vědecké databázi Web of Science. Kromě toho jsem napsala desítky dalších publikací, dvě vysokoškolská skripta a řadu studijních textů pro kurzy nutričních poradců.

Naše rodina už přes dvacet let vlastní akreditovanou laboratoř pro kontrolu potravin a výživových doplňků. Jako držitel akreditace Ministerstva školství vedu rekvalifikační kurzy pro nutriční poradce a Life style kouče.

Můžete se o tom přesvědčit na www.nutri.academy.

Tím se nesnažím chlubit, uvádím zde tyto informace proto, že neustále bilancuji na úzké hraně světovědeckého a laického (praktického, lidského).

Denně se pokouším informace vědecké převádět do běžné lidské mluvy tak, aby je všichni dobře pochopili. Také se snažím věci lidské, vyzozorované či získané prací se svými klienty, převádět do mluvy vědecké a odborné. Nepíši zde vědeckou publikaci určenou pro úzké spektrum velmi v oboru vzdělaných lidí, ale chci podat informace tak, aby je všichni pochopili a aby se jimi, pokud budou chtít a pokud se s nimi ztotožní, řídili pro dosažení lepší kvality svého života. K tomuto účelu používám různá přirovnání a zjednodušuji biochemii a také zavádím nové termíny. S plným vědomým psaní řádek v této knize na tomto místě píší, že jsou v knize i vědecky nepodložená fakta, která však v praxi velmi dobře fungují. Jsou to poznatky, kterým současná věda zatím rozumět nemusí, vždyť člověk i věda se stále vyvíjí. Mým cílem je přimět lidi přemýšlet o prapůvodu svých potíží a nespokojenosti a pomoci jim nalézt svou vlastní cestu k harmonizaci svého těla i psychiky.

I kdyby tato kniha pomohla jednomu jedinému člověku, má smysl ji psát.

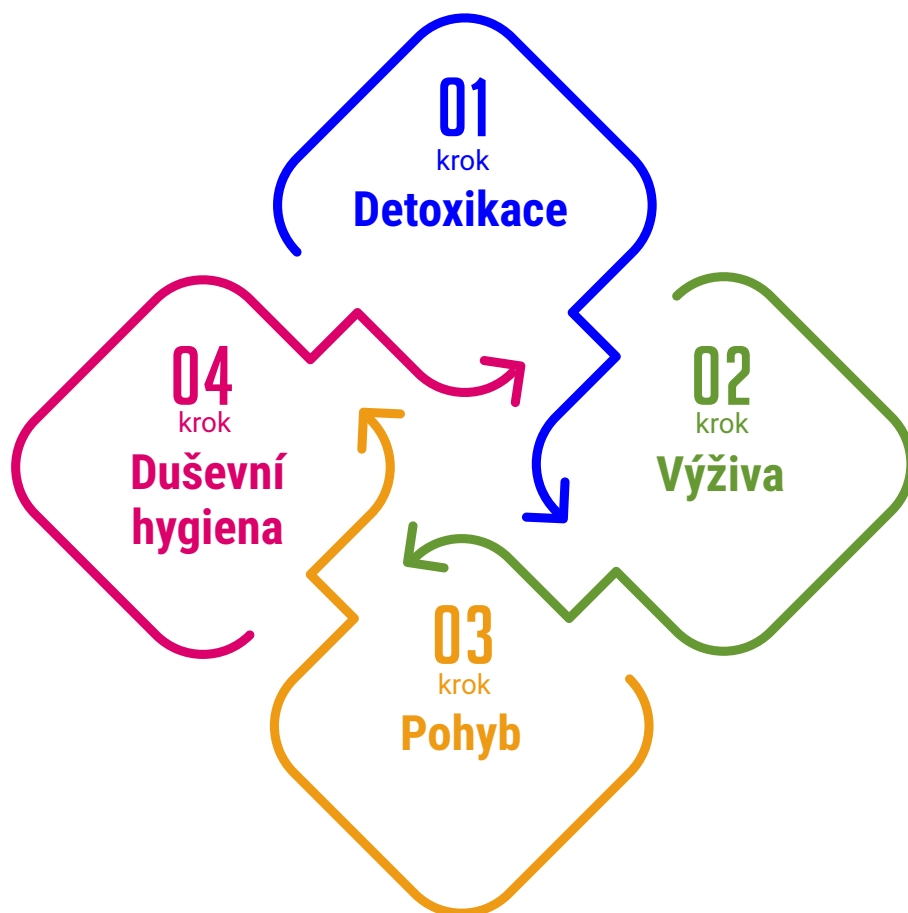
Přeji si, aby tato kniha pomohla i Vám.

Vaše Radka Burdychová

PS: Až někdo tuto knihu bude číst za 10 let, zřejmě budou některé informace v této knize zastaralé anebo budou poznatky rozvinuté mnohem dál. Také si prosím uvědomte, že se mnoho informací do této knihy nevejde, měla by stovky stran a těžko by se v ní lidé orientovali. Proto jsem další informace umístila na webovou stránku www.nutri.academy a pro vás, čtenáře této knihy, jsem připravila bonusové kapitoly a informace, které na této straně naleznete po své registraci. Na této webové stránce najdete také doplňující texty, informace, recepty, nutriční hodnoty, praktické obrázky a videa.

Protože knihou to nekončí...

NUTRIRESTART = 4 kroky k úspěchu



Na tyto 4 věci bychom měli myslet každý den, neboť jsou součástí zdravého životního stylu, tak jak jej v dnešní době chápeme.

Tyto čtyři aspekty, respektive náležitosti s nimi související, bychom měli respektovat a dodržovat každý den. **Teprve dodržování všech čtyř aspektů každý den vytvoří jeden celek, zdravý psychicky i fyzicky odolný organismus schopný regenerace a duševní pohody, organismus ve FLOW.**



Co je to Flow?

Flow je proud energie, stav zdraví, optimální váhy, dobré psychické i fyzické kondice, kdy jsme dokonale propojeni se svým vlastním tělem a dbáme na jeho signály, nic nás nebolí, dobře zvládáme každodenní pracovní a fyzické úkony a aktivity.

Flow je stav organismu, kdy vše funguje tak jak má, tak jak to příroda chtěla - dobře fungují biochemické dráhy a cykly v těle, enzymy pracují na své plné obrátky, hormonální systém je v rovnováze.

Flow je stav, kdy si náš fyzicky i psychicky zdravý organismus přirozeně vybírá pro tělo dobré potraviny, nápoje a suroviny, nemá problémy s jejich trávením a zpracováním, netrpí žádnými alergiemi a nesnášenlivostmi.

Flow můžeme chápat i jako stav duševní pohody, „připojení“, bytí ve čtvrté dimenzi.

Flow je zkrátka spokojenost těla i duše.

FLOW = „Feel Like in Optimal World“



Rovnováha v našem těle – základ úspěchu

Naše tělo příroda naučila výbornou věc, udržovat všechny pochody, cykly a dráhy v rovnováze, tedy v tzv. homeostáze. Pokud naše tělo trápíme, jíme to, co mu škodí, nedopřejeme mu pohyb a relaxaci, dokáže se s tím většinou více méně vyrovnat. Funguje princip homeostázy. PO URČITOU DOBU. U každého z nás je tato doba jiná.

Naše tělo umí výborně kumulovat škodlivé látky, jedy a toxiny z životního prostředí, vody, potravin, nápojů, kosmetiky, uklízacích prostředků, PET lahví, elektrosmogu, atd. a do určité míry si s nimi umí poradit. Naše tělo se plní a plní, detoxikační orgány pracují na plné obrátky a uklízejí.

Jenže neuklidí všechno, hodně věcí naše tělo tzv. parkuje, kupí v pomyslném poháru zbytků a škodlivin. A až tento pomyslný pohár škodlivin v našem těle přeteče, objeví se zdravotní problémy.

Každý z nás inklinuje k projevům určitého typu zdravotních komplikací a tělu každého z nás trvá jinou dobu, než se tyto zdravotní komplikace projeví. Je zřejmé, že mladý organismus se s jakoukoli nerovnováhou v těle vyrovná lépe než organismus starší. Lépe fungují detoxikační orgány, tělo ještě nestihlo nahromadit tolik škodlivin, toxinů a vytvořit si tolik usazenin a hlenů.

Proto nejsou zdravotní problémy do 30ti let tolik patrné jako po 30, 40, 50sátce.

Tam je již rovnovážný stav těla obtížněji vyrovnáván.



Je vaše tělo v rovnováze?

Pálí vás často žába? Máte nafouklé břicho? Trpíte nadýmáním, špatně trávíte? Snadno přibíráte na váze? Špatně se vám hubne?

Máte potíže s pletí či kožní problémy? Míváte výtoky, plísňě či kvasinkové infekce? Jste neustále ve stresu či pod tlakem?

Špatně spíte? Budíte se uprostřed noci a nemůžete usnout?

Vítejte ve světě

PŘEKYSELENÍ

Acidobazická rovnováha = rovnováha kyselin a zásad

Víte prosím, co znamená pojem překyselení? Jak byste mi to vysvětlili? Jsou pro nás všechny kyseliny nebezpečné? Tak tuto otázku pokládám pravidelně na svých seminářích. A toto je většinou odpověď:

„Kyseliny jsou špatné, vždyť přece máme kyselé deště. Nebo když mě pálí žáha, to je kyselost“.

ANO! To je akutní překyselení. Akutní překyselení většinou vznikne, když to přežene s nějakým hodně kyselinotvorným jídlem nebo nevhodně potraviny zkombinujeme. Toto překyselení řešíme většinou jedlou sodou, tabletou z TV reklam apod. . Ale je to pořád akutní překyselení.

V kontextu teorie zakyselení hovoříme o chronickém překyselení lidského těla, související s nabalováním různých zdravotních problémů. Tyto problémy samozřejmě ani ze začátku nemusí být vidět anebo je nemusíme pociťovat, ale ony tu jsou a hromadí se a až si s nimi již nebude umět vaše tělo poradit, uklidit je a vyčistit, začnou se vyvíjet různé zdravotní problémy a nemoci.

Pomalu, potichoučku, ani si toho nevšimnete. A pak, ze dne na den....

Nejdřív bychom si měli ujasnit, co je to ta KYSELINA a co je to ta ZÁSADA. Takže: Na měření pH, tedy kyselosti a zásaditosti potravin, vody, nápojů, kosmetiky, tělesných tekutin, máme tzv. stupnici pH. Tato stupnice nabývá hodnot 0 až 14.



Všechno, u čeho naměříme pH menší než 7 (tedy 0 až 7), je kyselé a všechno, co má pH větší než 7, je zásadité (neboli bazické). Hodnota 7 je pH neutrální. pH většinou v běžné laické praxi měříme pH papírky, což jsou speciálně upravené papírky z lakmusu, které po namočení do něčeho kyselého zrudnou až zčervenají (čím víc červená barva, tím víc je to kyselé) a po namočení do něčeho zásaditého zmodrají (čím víc modrá, tím je to víc zásadité). Pro odečet přesného stupně slouží barevná škála, která je vždy vyobrazena na každém balení pH proužků a se kterou papírek, kterým jsme pH měřili, porovnáme.

No, a když jsme si teď tak pěkně zavedli základní pojmy, pojďme se podívat, jak je to s pH lidských tělesných tekutin. Většina lidí tvrdí, že jsou kyseliny pro nás špatně a škodí našemu tělu. Jsme zakyselení, tudíž nemocní. Ale je tomu tak doopravdy?

Kyselina v žaludku

Základní, vědecky i prakticky podložený fakt a 100 % pravda je, že kyselé tekutiny se v lidském těle běžně vyskytují a je to tak dobře. Bez 11 kyselin v našem těle bychom umřeli. V lidském žaludku je jedna opravdu moc silná kyselina, je to kyselina chlorovodíková (HCl). Tato kyselina je hodně silná, na pH stupnici má hodnotu 1 až 2, takže kdybychom si tuto kyselinu nalili na ruku, měli bychom okamžitě puchýře!

Jak to, že může být tak silná kyselina v žaludku a neškodit nám? Příroda to dobře vymyslela, žaludeční stěnu obaluje hlen, kterému se říká mucin, a ten brání HCl, aby žaludek naleptala a škodila. Proč ji tedy v těle vůbec máme? Kyselina chlorovodíková plní v žaludku moc dobrou funkci, především napomáhá trávení živin a dále tvoří účinnou bariéru proti vstupu patogenních mikroorganismů do našeho organismu. Patogeny (salmonely, listerie, paraziti, bacily a viry) nemají rády kyselé prostředí a toto prostředí je spolehlivě zničí. Takže kyselina v žaludku je naše kamarádka.

A tak je to i s jinými kyselinami.

Kyselina v moči

Další kyselou reakci má lidská moč. Ano, nachází se tam totiž močovina, která kyselou reakci způsobuje. pH lidské moči (u zdravého organismu) je přirozeně kyselé, fyziologické pH je 5,5 – 6,8. Kyselé pH moči není nic strašného, je to důkaz, že ledviny správně plní svou detoxikační funkci. pH moči je výrazně ovlivněno naší stravou. U vegetariánů, tedy u lidí, kteří nejedí maso, se vyskytuje spíše zásadité pH (tedy kolem hodnoty 7 a vyšší), kyselější pH moči se může vyskytnout, jíme-li převážně kyselinotvornou stravu (tedy stravu dnešní doby - maso, bílou mouku, cukr a mléko) nebo držíme-li např. nevhodně nastavenou proteinovou dietu. Pozor, 12 hovořím o moči zdravého člověka, neboť např. u člověka s bakteriální infekcí močových cest se může vyskytnout zásadité pH, vlivem enzymatické činnosti přítomných bakterií nebo třeba u diabetiků je moč kyselé, většinou ještě kombinovaná s přítomností nadměrného množství ketolátek a zvýšené glukózy.

Kyselina v potu

pH lidské pokožky je přirozeně kyselé, plní tak důležitou ochranu vůči patogenním organismům, které by se nám mohly dostat do těla. Kyselou reakci způsobuje močovina, která je v malinkatém množství vylučována nejenom močí, ale také potem.

Zásady ve slinách

pH lidských slin je přirozeně zásadité, ale přechodně se může objevit kyselé pH, např. po konzumaci kávy, něčeho kyselého, po kouření cigaret apod. (anebo při chronickém překyselení žaludku, pálení žáhy či při refluxu)

Kyseliny a zásady v krvi

Pro udržování stálého pH disponuje náš organismus různými pufracími systémy. Pro zjednodušení si slovo pufrací systém můžeme nahradit slovem stabilizační systém, vyrovnávací systém (když nastane nějaká odchylka od rovnováhy, tedy homeostázy, tento systém se odchylku snaží vrátit zpět, tedy snaží se udržet rovnovážný stav). Velký význam pro nutriční teorii překyselení má fakt, že 13 pufrovací systém pH krve lze významně ovlivnit dýcháním a činností jater a ledvin. To všechno jsou významné detoxikační orgány těla!

Úplně správně bychom při teorii překyselení měli monitorovat hlavní lidskou tekutinu, lidskou krev. Jenže tu si běžný člověk jen tak nezměří. I kdybyste se píchli do prstíku a zkusili kapku krve dáti na pH proužek, pH by nebylo možné odečíst. pH proužek by totiž byl zbarvený vlivem přítomnosti červených krvinek. pH krve se dá samozřejmě změřit v laboratoři pH metrem, ale krev musí být zcentrifugovaná (odstředěná) a pH se naměří v krevní plazmě (tedy v tom bezbarvém podílu). pH krve kolísá v rozmezí hodnot 7,1 – 7,4 (tedy je VŽDY ZÁSADITÉ)

Na správném pH v krvi závisí kde co, např. tvar buněk uvnitř našeho těla, a tím i jejich schopnost metabolizovat živiny a zbavovat se metabolického odpadu a dále je na pH velmi závislá činnost enzymů a hormonů a také celého imunitního systému. Čím více kyselinotvorné stravy jíme, tím více se hodnota blíží spodní hranici, ale o tom ještě dále. Hodnoty pH v krvi pod 7,0 a nad 7,8 nejsou slučitelné se životem.

Kyseliny a zásady vznikající z jídla

Kyseliny běžně v našem těle vznikají trávením základních živin, tedy sacharidů, bílkovin a tuků. V tzv. Krebsově cyklu na sebe tyto kyseliny navazují minerální látky (nejčastěji vápník, hořčík a draslík) a vytváří s nimi tzv. rozpustné soli. Tyto soli umí vyloučit ledviny nebo náš trávicí systém.

Problém nastane, pokud v těle vzniká PŘÍLIŠ MNOHO kyselin, protože na sebe vážou více minerálních látek, než může naše tělo postrádat. To už pak tyto minerální látky mohou někde chybět. Nejprve poklesne jejich koncentrace v krevní plazmě, čemuž říkáme odkyselení. Později může zásoba minerálních látek poklesnout i v tělesných zásobách; ve vlasech, nehtech, pleti, kůži, kostech nebo v cévách. A to všechno proto, aby tělo udrželo rovnováhu.

Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny

Ne všechny potraviny produkují v našem těle nadměrné množství kyselin. Některé potraviny sice kyseliny obsahují již ve své struktuře, přesto v těle působí tzv. zásadotvorně, to znamená, že nevyvazují minerální látky z tělesných zásob. Nejjednodušší příklad je citron – citron je kyselý, obsahuje totiž kyselinu citronovou. Fajn.

Rozkrojíme-li citron a přiložíme na něj lakmusový papírek, tento zčervená. Jasně, protože je tam kyselina citronová, takže pH menší než 7, červená barva. Proč tedy citron v našem těle působí zásadotvorně? Aha? Zásadotvorností či kyselinotvorností totiž v nutriční teorii odkyselení myslíme to, co v lidském těle potraviny způsobují poté, co byly stráveny. Obsahuje-li potravina, byť podle pH papírku kyselá, v sobě hodně minerálních látek a vitaminů a málo aminokyselin a bílkovin 15 obsahujících síru a fosfor, bude většinou zásadotvorná; tj. nebude způsobovat úbytek minerálních zásob a vitaminů v našem těle, ani se nebude ve formě kamenů, sádry či hlenů kdekoli v lidském organismu usazovat a škodit. Kyselinotvorné potraviny a prvky bohužel v těle vytvářejí PŘÍLIŠ MNOHO KYSELIN, a to takových, které vyžadují navázání velkého množství minerálních látek a vitaminů. Dochází tak k neustálému poklesu těchto látek ze zásobáren v lidském těle (vlasy, nehty, pleť, kůže, kosti, zuby), neboť jsou z nich vyvazovány s cílem udržet homeostázu



Kyselinotvorné, zásadotvorné a neutrální potraviny základní přehled:

Kyselinotvorné potraviny a látky

Maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, ryby, zvěřina, vejce, výrobky z bílé mouky (především pšeničné – bílý chléb, rohlíky, housky, bagety, bílá rýže, těstoviny vaječné), káva, černý čaj, alkohol, „hotovky“ a polotovary (mražená i chlazená jídla), ztužené tuky (fritovací oleje, tuky na pečení, margaríny), cukr (sladkosti, oplatky, pečivo, sušenky, bonbony) a slazené nápoje (limonády, sirupy, sodovky), Fast Food.

Neutrální potraviny

Tuky – máslo, smetana, zakysaná smetana, podmásli, Oleje – olivový, řepkový, ořechový, dýňový, konopný, lněný, sezamový, čerstvě drcené lněné semínko, čerstvě drcené sezamové semínko některé celozrnné obiloviny (žito, amarant, quinoa, jáhly, pohanka) a celozrnné pečivo voda bez oxidu uhličitého.

Zásadotvorné potraviny

Zelenina a ovoce, čerstvě lisované zeleninové a ovocné šťávy, kvašená a nakládaná zelenina, brambory a pokrmy z brambor, čerstvé bylinky a koření, ořechy a semena, sušené ovoce (bez konzervantů), zelená káva, bylinkové čaje, karob

Nesmíme si ale myslet, že bychom od teď měli jíst pouze zásadotvorné potraviny. Nikoli! V našem těle jsou potřebné i potraviny kyselinotvorné (mléčné výrobky, ryby, vejce). Kolikrát se také kyselinotvorným potravinám nevyhneme (sehnat celozrnné pečivo je opravdu problém) nebo se nechceme vyhnout (každý si dá občas rád něco sladkého), ale vše dobře funguje pouze tehdy, jsou-li tyto potraviny kyselinotvorné, v rovnováze s potravinami zásadotvornými. Za ideální poměr, udržující rovnováhu kyselin a zásad v těle, se považuje poměr potravin.

70% ZÁSADOTVORNÝCH : 30% KYSELINOTVORNÝCH

A proč? Protože přibližně stejný je poměr zásaditých a kyselých tekutin v lidském těle.

Nerozpustné soli – příliš kyseli

Nadměrné množství kyselin v těle musí být kompenzováno velkým množstvím minerálních látek a vitaminů. Některé kyseliny na sebe minerální látky vážou tak, že s nimi vytvářejí nerozpustné sloučeniny, tzv. nerozpustné soli; usazeniny, kamínky, nánosy „špíny“. Princip tvorby nerozpustných solí (je jich celá řada) si pojďme vysvětlit na příkladu solí kyseliny močové (močové kameny, ledvinové kameny).

Jak již bylo popsáno výše, močovina je pro lidské tělo odpadní látka, kterou se zbavuje nadměrného množství dusíku (tedy většinou nadměrného množství bílkovin, amoniaku apod.). Močovina se z těla 18 vylučuje do moči a také přes pot. Jako mezi-stupeň odbourání močoviny vzniká kyselina močová.

Jak byste si představili kyselinu močovou? Víte jak vypadá? NE?

Viděli jste někdy „slepičák“ nebo hovínko holuba? Tak to bílé je kyselina močová.

Problém nastává v okamžiku, kdy nám kyselina močová ve formě nerozpustných solí zůstane v našem těle (řekněme, že v těle pak máme hodně „slepičáků“). Děje se to tehdy, jíme-li dlouhodobě stravu s obsahem velkého množství kyselinotvorných potravin, především masa, uzenin, mléka a průmyslově zpracovaných věcí. Ona se totiž ta potvora kyselina močová umí velice pevně vázat na minerální látky (konkrétně nejčastěji sodík, draslík a vápník) a vytváří s nimi nerozpustnou sloučeninu, přesněji chemicky sůl (urát sodný, vápenatý...). Tyto nerozpustné soli se dokážou usazovat v těle, v kloubech, vazech, tkáních i v ledvinách. Mohou způsobovat tvorbu močových či ledvinových kamenů a usadí-li se kolem kloubů a šlach, také pohybové problémy. Pozor, krystalky kyseliny močové, které mají typický jehličkovitý tvar, se mohou usazovat i v podkoží a to je pak bolest při masáži!

Kameny a kamínky se tvoří i z urátu amonného, urátu draselného, síranu vápenatého (ten znáte pod označením sádra), šťavelanu vápenatého, hydrogenfosforečnanu vápenatého, nebo fosforečnanu hořečnatu-amonného. Kamenotvorné látky pěkně zpevňují aterosklerotické pláty, ale také nádory či bulky v těle.

Ne nadarmo se Dně, tedy usazeným krystalům kyseliny močové v těle, říká nemoc králů. Ta odpradávná vznikala u lidí, kteří žili v blahobytu, tedy jedli hodně masa, mléka, bílého cukru a bílé mouky. Zatímco „plebs“ měl HRÁCH A KROUPY, TO JE HLOUPÝ, TO MY MÁME KAŽDÝ DEN...

Toxiny, jedy, škodliviny

Není mým cílem vyjmenovávat na tomto místě všechny zdroje škodlivých a toxických látek naší doby, podle mého názoru se to velice dobře zdařilo autorům trilogie „Doba jedová“. Těchto toxinů, jedů a škodlivin jsou doslova stovky a všechny lidskému organismu ve větší či menší míře škodí.

Vstupu některých škodlivin do našeho těla bohužel nezabráníme, žijeme v prostředí, v jakém žijeme, pijeme vodu, kterou pijeme a dýcháme vzduch, který dýcháme.

O kvalitě vody, vzduchu a potravin již byly také napsány stovky knih, není proto potřeba tyto výsledky znovu shrnovat. Všechny toxiny, jedy a škodliviny patří mezi kyselinotvorné látky, většina z nich se v těle úspěšně ukládá a kumuluje a číhá na to, až se bude moci projevit jejich účinek v plném rozsahu.

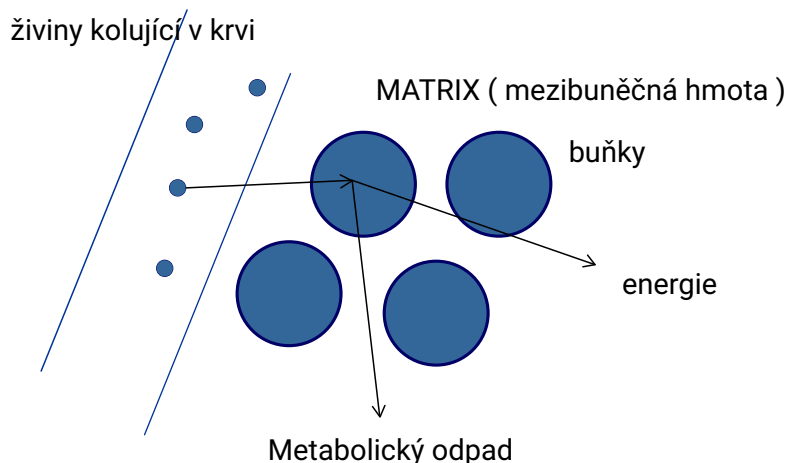
Tvorbu nerozpustných solí a mechanismus usazování škodlivin, toxinů a jedů v našem těle, si můžeme přiblížit Pohádkou o odkyselení.

Pohádka o odkyselení

Pan Kyselina a paní Minerálka spolu chodili jen krátce, vždycky se velice přitahovali a chtěli být pořád spolu. Když se z lásky vzali, měli spolu dceru Solničku a později i syna Kamínka. Maminka se Solničkou rádi cestují, pořád jsou někde za hranicemi. Tatínek se synem Kamínkem naopak rádi zůstávají doma. Když vládne doma pan Kyselina, domácnost nikdy nevypadá moc dobře. Pan Kyselina totiž moc neuklízí, vaří jen „rychlovky“ nebo přinese něco z rychlého občerstvení, nepere ani nesmýčí. Zato velice miluje posezení s kamarády, hlavně Vápníkem, Hořčíkem a Draslíkem, kteří ho denně navštěvují na několik hodin a snaží se mu pomoci „přetrpět“ tu dobu než se žena s dcerou vrátí. A co dělá Kamínek? Protože se o něj nikdo moc nestará, Kamínek si rád někde zaleze a sleduje TV nebo hraje počítačové hry nebo čte sportovní časopisy. Kamínka rádi chodí navštěvovat kamarádi, nejčastěji Toxík a Jedulka. To se pak na dlouhou dobu spolu někam zavrou a dlouho si hrají a dovádějí.

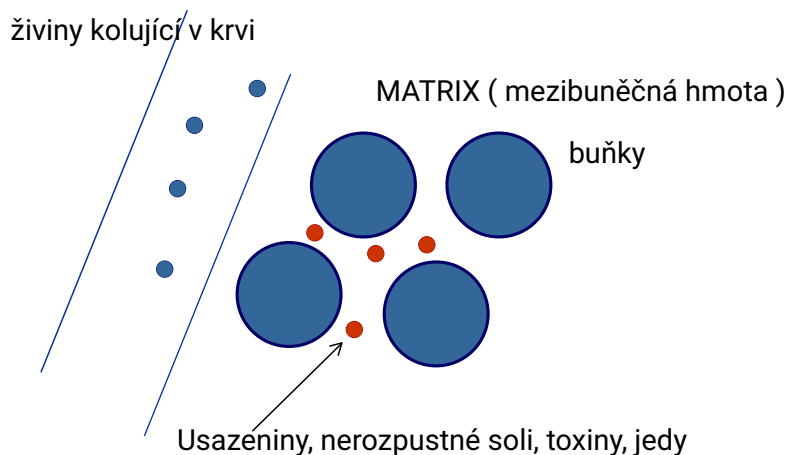
Umíte si představit ten binec, když se holky vrátí z cest? Všude nepořádek, nánosy špíny, odpadky a zbytky jídla na zemi a mezi nábytkem. No hrůza! Takže Mamka Minerálka vezme do ruky kbelík s vodou a smeták a začne uklízet. Úklid je tím delší, čím déle byly se Solničkou pryč, někdy trvá i několik měsíců. Ale když se podaří všechno umýt, vysmýčit a uklidit, v domácnosti opět zavládne na dlouhou dobu klid a harmonie a Mamka se Solničkou si mohou tu a tam dovolit nějaký kratší výlet bez katastrofálních následků.

Vazivová tkáň – dům novomanželů



Vazivová tkáň je složená z buněk a mezibuněčné hmoty, MATRIX. Vazivová tkáň je pro naše tělo něco jako pro dům jeho základy, stěny, stropy a střecha. Je to struktura, která drží tělo pohromadě. Buňky spalují živiny, kolující v krvi. Tyto živiny se musí k buňkám dostat, proputovat k nim. Živiny jsou pak v buňkách spalovány na energii, kterou lidské tělo využije na všechny své důležité reakce a pochody. Živiny jsou v buňkách spalovány v malých chemických továrničkách, mitochondriích. Cestou k buňkám prochází živiny přes MATRIX, tedy mezibuněčnou hmotu. Tu si představte jako čirou průsvitnou tekutinu. Aby to celé dobře drželo pohromadě, bylo pevné a elastické, mezibuněčnou hmotu zpevňují vlákna KOLAGENU.

Vazivová tkáň – chlapecká domácnost



Pokud se v mezibuněčné hmotě hromadí jedy, toxiny, usazeniny a nerozpustné soli, tato se stává viskóznější a viskóznější, až se z ní stane něco jako rosol, táhnoucí se sopol. Veškeré živiny se pak k buňkám dostávají hůře a hůře a metabolický odpad je blokován právě v mezibuněčné hmotě, která se díky tomu ještě více zanáší a zakyseluje. Jak se pak v buňkách mají optimálně spalovat živiny na energii? Už víte, proč jste unavení a malátní, proč se vám do ničeho nechce?

A které že to věci se nám mohou v našem těle kumulovat? Co dělají děti bez dozoru?

Kamínek, Toxík a Jedulka

- Rozkladné produkty bílkovin, amoniak, kyselina močová, močovina
- Tuky, mastné kyseliny, cholesterol
- Kyseliny a jejich soli, např. kyselina sírová a fosforečná
- Éčka a přídavné látky z hotových produktů, polotovarů, fast foodů – např. konzervanty, barviva, ochucovadla, umělá sladidla, sirupy
- Přebytky léků, chemických látek, pesticidů a hnojiv
- Dehet z kouření cigaret
- Toxiny a jedy z prostředí (formaldehydy, ftaláty)

Komplikace z chronického překyselení

aneb binec ala chlapská domácnost

Ukládání škodlivin, nánosy špíny: dlouhodobá vláda otce a řádění syna; popuštění uzdy vede k následujícímu:

Obezita, nadváha, vázání vody, otoky, arterioskleróza, žlučové kameny, ledvinové kameny, dna, artróza, zubní kámen, lipomy, fibromy, bolestivé klouby a palec u nohy

Úbytek minerálních látek a vitaminů:- ponocování otce s přáteli a toto jsou důsledky... osteoporóza, potíže s ploténkami, zubní kaz a vypadávání zubů, křečové žíly, špatné prokrvení končetin, otoky a váčky pod očima, špatný stav vlasů a vypadávání vlasů, špatný stav pleti, vrásky, stařecké skvrny, deformace nehtů na rukou a na nohou

Špína už doslova přetéká, malí synkovi kamarádi nemají dohled.

Akné, Zubní plak a kámen, ekzémy, záněty kůže, lupénka, diabetická noha, vředy, plísňové a kvasinkové infekce, nadýmání, špatné trávení

Co s tím?

Důležité je myslet na to, že pokud již nánosy, usazeniny, nerozpustné soli škodliviny a jedy v těle máme, musíme se jich zbavit. Tělo se tak nastaví do svých běžných obrátek, samoozdravovací schopnosti se obnoví a obnoví se i činnost biochemických drah, hormonálního i enzymového systému tak, jak jej popisuje vědecká či lékařská literatura. Tento děj si můžeme přestavit jako RESTART našeho těla.

NUTRIRESTART aneb 4 kroky k úspěchu

1. KROK K ÚSPĚCHU

Detoxikace, odkyselení, pročištění

aneb vezměte do ruky hadr, smeták,
kýbl s vodou a přidejte
dobrý čisticí prostředek a
začněte ve svém těle uklízet!



NUTRI RESTART

Vyčištění vazivové tkáně

Součástí vazivové tkáně jsou i tukové buňky, které jsou také uloženy v mezibuněčné hmotě. V těchto buňkách jsou usazeny tuky a díky zanešení, zakyselení a zasoplení mezibuněčné hmoty nemůže docházet k jejich odbourávání a spalování, jsou prostě zablokovány. Vazivovou tkáň je obklopena i nervová a svalová tkáň a také tkáň lymfatická, která má odvádět metabolický odpad z MATRIX. Není tedy divu, že lymfa velice často stagnuje právě díky zanešení a zakyselení mezibuněčné hmoty. A navíc, všechny enzymy a hormony, které naše tělo vyrábí a využívá, musí na své cestě k cílovým místům projít vazivovou tkání!!! Jak má být potom hormonální a enzymatický systém v rovnováze? Vazivovou tkáň jsou také obklopeny všechny svaly, šlachy, vazy, cévy, kůže a všechny orgány.

Zanešená zakyselená vazivová tkáň je nejznámější příčinou celulitidy a vzniku vrásek. Vazivovou tkáň pomáhají zpevňovat potraviny s vysokým obsahem křemíku, hlavně brambory, oves, špenát, květák, petržel a kopřiva.

Face-lifting, tělo a pleť bez vrásek

Používáte krémy proti vráskám? Nestojí málo že? Na vzniku vrásek se podílí více faktorů, ale jedním z nejdůležitějších je fakt, že lidská pleť (a celé lidské tělo) po 30ti letech věku přirozeně ztrácí schopnost tvorby kolagenu. Proč je kolagen tak důležitý? Je jím doslova protkána celá vazivová tkáň, díky kolagenu je kůže a pleť pružná a elastická. Pokud je mezibuněčná hmota zanešená a zakyselená, kolagenová vlákna se navíc nahlodávají a jsou rozkládány a tím vlastně pokožka a všechny tkáně ztrácejí strukturu, pružnost, tvar a elasticitu. Odkyselení je tedy cesta k mladistvému vzhledu! Tento účinný anti-aging udělá vaše tělo doslova o desítky let mladší. Pro dokonalý face-lifting byste měli také dbát na kvalitu vašeho spánku. Uléhat denně v pravidelnou dobu, v ložnici řádně větrat, pořídit si kvalitní matraci a lůžkoviny, to vše je velice důležité pro dokonalou pleť bez vrásek. A pamatujte, chodit spát se slepicemi se vyplatí, neboť nejlépe se pleť regeneruje asi 1-2 h před půlnocí, pokud ovšem už hluboce spíte.

Enzymy

Enzymy mají v lidském těle důležitou funkci, pracují jako urychlovače chemických reakcí. Ke své správné funkci potřebují enzymy hodně minerálních látek a vitaminů, a to především z přírodních zdrojů. Aktivita a správná funkce enzymů je v lidském těle závislá na pH prostředí. Pokud je organismus překyselený, může klesnout aktivita enzymů až na 1/3. Tělesné pochody se zpomalí, biochemické dráhy ustrnou a tělo celkově špatně tráví, ve střevě probíhají kvasné procesy, přemnoží se hnilobná mikroflóra a probíhá další zanášení a zakyselování celého těla. Enzymy jsou tvořeny z bílkovin a proto je důležité mít bílkoviny v optimálním složení denně v našem jídle.

Z bílkovin jsou kromě enzymů složeny také hormony a buňky imunitního systému. Na správném složení bílkovin v naší stravě proto závisí správná funkce celého lidského těla. Pokud máte pochyby nad správným složením vašeho jídelníčku, je vhodné navštívit odborníka na výživu

Pro správnou funkci enzymů je nutné tělu při každém jídle dodat dostatek minerálních látek a vitaminů. Zelenina a ovoce v našich obchodech ne vždy splňuje teoretický poznatek, že by byly plné těchto látek. Zelenina i ovoce se nesklízí v době optimální zralosti, často k nám putují dlouhou dobu nebo dozrávají bez slunce, v umělých atmosférách. Zvážíme-li fakt, že zelenina i ovoce si největší zásobu minerálních látek a vitaminů kumuluje posledních 14 dní před stadiem optimální zralosti, nutně dospějeme k závěru, že zrovna optimální množství těchto látek v nich nebude. Tedy určitě ne v těch ze supermarketu.

Proto je nanejvýš vhodné, pokud nemáte vlastní zahrádku se svými výpěstky, sníst denně vhodnou směs nebo koncentrát vitaminů a minerálních látek z přírodních zdrojů, bez umělých konzervantů, sladidel a barviv. V žádném případě ne uměle vyrobené vitaminy z laboratoře! Člověk se totiž neustále snaží napodobit přírodu, ale nějak se mu to pořád nevede. Odráží se to nejenom na stavu našich enzymů, ale i na stavu celého lidského těla. V obchodech existuje celá paleta ovocných a zeleninových koncentrátů získaných ze šetrně sklizených a sušených druhů zeleniny, ovoce a bylin.

Správně vybrat vám pomůže odborník na výživu, nejlépe Držitel Licence správné nutriční praxe NutriAcademy,s.r.o..

Hormony

Hormony fungují v těle jako přenašeči informací a podnětů. Hormony jsou v lidském těle produkovány orgány s vnitřní sekrecí a odtud putují do krevního oběhu, kde jsou přenášeny po celém těle. Hormony na své dráze k cílovým místům musí procházet, podobně jako enzymy, vazivovou tkání. Je-li vazivová tkáň zanešena a zakyselena, nemohou hormony dostatečně rychle přecházet tam, kde jsou potřeba a celý metabolismus tak pracuje pomaleji.

Častým případem je např. zakyselení a zanešení vazivové tkáně v okolí štítné žlázy, které může způsobit zpomalení celého metabolismu. Následkem je nejen přibírání na váze, ale také neschopnost se přibraných kil zbavit. Současně dochází k únavě, ztrátě energie a dobré nálady.

Jod a selen pro správnou funkci štítné žlázy

Chcete-li mít v pořádku štítnou žlázu a naplno využívat hormony, které produkuje, prvním krokem by mělo být odkyselení vazivové tkáně a celého těla. Současně byste měli tělu dodat jod, který je naprosto stěžejní pro správnou funkci štítné žlázy a pak také selen, který pracuje v součinnosti s jodem. Cenným zdrojem jodu jsou mořské ryby, mořské plody a mořské řasy. Na jodizovanou sůl raději nespolehejte, jod z ní není pro lidské tělo příliš využitelný. Dobrým zdrojem selenu jsou para ořechy, sezamové semínko nebo kokosové ořechy.

Jod a selen pro správnou funkci štítné žlázy

Detoxikační orgány nám pomáhají vylučovat z těla škodlivé látky, jedy, těžké kovy a usazeniny. Správná péče o detoxikační orgány by již dnes měla být součástí každodenního zdravého životního stylu. Pokud budeme mít detoxikační orgány v pořádku, bude naše tělo dobře vylučovat škodlivé látky, které přicházejí z potravin, kosmetiky, domácností a životního prostředí. Pokud naše detoxikační orgány nebudou pracovat správně nebo budou nemocné, či bude oslabena jejich funkce, budou se logicky škodlivé látky a jedy postupně v našem těle ukládat a kumulovat. Detoxikační orgány nebudou stíhat a objeví se chronická onemocnění, alergie a potravinové nesnášenlivosti. Starejte se proto o své detoxikační orgány! A které že to jsou? Tady je máme!

Plíce

Plíce? Jak to? Nevěříte? Plíce totiž slouží především k výměně dýchacích plynů, tedy kyslíku (chemicky O₂) a oxidu uhličitého (chemicky CO₂). Kromě kyslíku a oxidu uhličitého vstupují do těla plícemi také jiné plyny, např. vodík, dusík a uhlík, ale také hodně toxických a cizorodých látek, bakterií spor plísní apod. Kyslík a oxid uhličitý v těle k cílovým orgánům přenáší krev, tedy konkrétně červené krvinky. Červené krvinky obsahují hemoglobin, na nějž se dýchací plyny vážou. Na stavu červenýchrvinek záleží, jak kam a kolik dýchacích plynů přenesou. Z dýchání se tak stává pro naše tělo veledůležitá věc! Správným dýcháním dokážeme doslova zázraky, a to dobře okysličit krev, ovlivnit tvar červenýchrvinek, ovlivnit reologii krve, ovlivnit správnou funkci jater a kůže a mnoho dalšího!

Podpora správné funkce plic: Osvojit si správné techniky dýchání učí především jóga, relaxační a meditační cvičení a učíme je i na našich ozdravných pobytech. Účinným dýcháním dokážete ovlivnit zakyselení, správnou funkci krve a tím i správný přednos živin, hormonů a enzymů. Navíc správné dýchání odbourává stresové hormony, které hrají významnou úlohu v destabilizaci celého hormonálního systému lidského těla. Zda jste ve stresu a máte zvýšené stresové hormony (třeba i nesprávným dýcháním), zjistíte na www.nutrirestart.cz.

Játra

Játra jsou taková chemická továrna, která zajišťuje funkční metabolické potřeby pro celé tělo. Kdybychom chtěli vypočítat všechny funkce jater v lidském těle, to bychom se asi nedopočítali. A vůbec, zdaleka ne všechny funkce už byly biochemiky objeveny. Obrovsky důležitá je ale detoxikační funkce jater. Játra doslova hltají z těla všechny bakterie, viry, parazity, těžké kovy, hormony a chemické látky. Pokud se o játra dobře staráme, odvděčí se nám velkou detoxikační kapacitou a zneškodní největší podíl škodlivých a cizorodých látek přicházejících do lidského těla.

Všechny trávicí šťávy (s výjimkou žaludeční) jsou zásadité. Játra produkují nejdůležitější trávicí zásaditou šťávu, a to je žluč. Žluč je odváděna do tenkého střeva, kde napomáhá trávení tuků. Játra jsou tedy nejdůležitějším orgánem přispívajícím k acidobazické rovnováze v těle. Bez správné funkce jater nemohou být dobře tráveny tuky ani ostatní živiny. Játrům velice škodí alkohol, léky, cigarety (i ty elektronické) a drogy. Co se týče alkoholu, ten přivádí do těla nejen nadbytečnou energii a rychlé cukry, ale také blokuje správné spalování mastných kyselin a tuků z jídla. Když nemohou být tuky spáleny, naše tělo si je uloží do zásob, přesněji do jaterních buněk. A ztučnělá játra jsou problém. Každý kousek pečiva nebo sladkého, každá čokoládka a dortík – po všem budete tloustnout dvakrát rychleji. Játra jsou také úzce spjata s psychikou. Potíže s játry se většinou projevují nízkou sebeúctou a pocity vzteku, buzením se uprostřed noci a neschopností usnout.

Funkci jater výborně podpoříme teplými zásaditými zábaly, přikládányi nejlépe ihned po obědě. Činnost jater podpoříme hořkou chutí. Vše co je hořké dělá játrům dobře, podporuje jejich funkci a zvyšuje produkci žluči. Jezte proto hodně hořké zeleniny a bylinek; artyčoky, čekanku, rukolu, grapefruity, citrony, kardamom, zázvor, kerblík, libeček a tymián. Tyto potraviny jsou mimochodem silně zásadotvorné.

Játra perfektně vyčistíme bylinou, která se jmenuje ostropestřec mariánský. Vhodné je pojídat cca 50 drcených semen ostropestřce po každém jídle, semínka si můžeme i namlet na mlýnku. Můžete si připravit i čaj z ostropestřce a popíjet ho po každém jídle celý den. Lžičku semen povařte 15 min ve vodě a vodu slijte. Doporučuji udělat si ozdravnou kúru na játra vždy na jaře, po dobu 14ti dní.

Můžete také zkusit Očistnou kúru pomocí olivového oleje a citrusových plodů, kterou vám pomohou individuálně sestavit Držitelé licencí správné nutriční praxe naší společnosti. Anebo můžete vyzkoušet yuccu, což je rostlina, která obsahuje saponiny, minerální látky, vitaminy a mnoho trávicích enzymů.

Ledviny

Ledviny filtrují krev a tím z ní (mimo jiné) odstraňují i škodlivé látky. Moč tak obsahuje hodně tzv. metabolického odpadu, např. čpavek, močovinu, chemické toxiny, zbytky léků, syntetické nevstřebané vitaminy a mnoho dalšího.

Péče o ledviny: oblast ledvin nikdy nevystavujte chladu, naopak, co nejvíce ledviny schovávejte, halte do teplého oblečení a chraňte. S ledvinami úzce souvisí chodidla, takže chodidla také vždy držte v teple a suchu. Funkci ledvin podpořte přikládáním zásaditých zábalů a nahřívací láhve, nejlépe večer před usnutím, a také zásaditými koupelemi chodidel několikrát týdně.

Na očistu ledvin je výborná kúra nebo listy z břízy bělokoré. Jak připravit čaj na očistu ledvin nebo na otoky nohou najdete na www.nutrirestart.cz.

Zásadité zábaly jater a ledvin je vhodné provádět při detoxikačním režimu a odkyselení denně. Do vody dejte 1 lžíci kvalitní zásadité soli, nechte rozpustit, a v této vodě namočte bavlněné pláténko (nebo ručník), který vyždímejte a přiložte na játra či ledviny. Na pláténko položíte suchý ručník a na něj nahřívací láhev. Odpočívejte alespoň 30 min.

Kůže (pomocná ledvina)

Kůže je největší orgán v těle a velice často se zapomíná, že slouží k vylučování škodlivin z těla, má funkci jako tzv. pomocná ledvina. V potu nalezneme podobné látky jako v moči, amoniak, močovinu a toxiny. Díky močovině má kůže kyselé pH, které má však od přírody nenahraditelnou funkci; chrání tělo před vstupem patogenních mikroorganismů, neboť patogeny nemají rádi kyselé prostředí (tutéž funkci plní v žaludku velmi kyselá HCl, tedy kyselina chlorovodíková neboli kyselina solná).

Péče o kůži: Na tomto místě se hodí napsat, že je pH lidské pokožky přirozeně kyselé, protože jako detoxikační orgán správně plní svou funkci, vylučuje škodlivé kyseliny z těla pryč (podobně jako jsou škodlivé kyseliny vylučovány močí). Ale z principů chemie víme, že chceme-li podpořit vylučování kyselin z těla ven, tedy urychlit jejich přestup kůží, musíme použít látku zásaditou, jako optimální se jeví pH 7.1 – 8.5. Ideální je podpořit vylučování toxických látek zásaditými koupelemi a pak také zásaditou kosmetikou. Velmi vhodnými přípravky do koupele, které podporují vylučování škodlivin, jsou zásaditá sůl anebo rašelinná či bahenní lázeň, při které se zlepšuje krevní oběh, a tělu jsou dodávány minerály. Do koupele můžete přidat i vonné esence, pomáhají vylučování toxinů a rozpouštění usazenin. Nejčastěji používanými jsou cedrový olej (podporuje vylučování toxinů sliznicemi) a olej z jalovce (podporuje tok lymfy a odvod metabolického odpadu). Aroma z levandule je univerzálním prostředkem pro odbourání stresu, je sedativem pro centrální nervovou soustavu a výborně funguje proti bolestem hlavy. Esence z citronu pomáhá revitalizaci organismu a rozpouští v těle usazeniny.

Sauna a parní lázně podporují vylučování škodlivin kůží. Při zvýšeném pocení se tělo jednodušeji zbavuje toxinů z krve. Detoxikaci organismu umocníme tím, že se při sprchování studenou vodou mezi jednotlivými prohřívacími fázemi drhneme měkkým kartáčkem.

Kvalitní zásaditou sůl a zásaditou kosmetiku získáte na našich pobočkách, u Držitelů licencí správné nutriční praxe naší společnosti.

Lymfatický systém

Lymfatický systém prochází celým krevním řečištěm, dodává buňkám živiny a kyslík a sbírá přebytečné tělesné tekutiny a odpadní látky. Na rozdíl od krevního systému nemá lymfatický systém srdce, které by pumpovalo lymfatickou tekutinu tělem. Takže čím více toxinů v těle máme, tím bude lymfatický systém hůře fungovat. Při špatné funkci lymfatického systému se ve tkáních hromadí tekutiny a vznikají tak otoky, které brání dodávce živin a kyslíku do buněk a dobrému prokysličení podkožních vrstev.

Podpora funkce lymfatického systému: Na stimulaci lymfatického systému se soustřeďuje speciální masáž, tzv. manuální lymfatická drenáž, která pomáhá udržet lymfatický systém v optimální činnosti. Touto masáží se zlepší celková cirkulace lymfy, odstraní se usazeniny a buňky jsou schopné přijímat lépe živiny, které potřebují k regeneraci. Medová masáž je také pro detoxikaci výborná, dochází při ní k odstraňování starých usazenin a jedů z hloubky tělesných tkání. Suchá masáž celého těla přírodním kartáčem je efektivní pro rozproudění toku lymfy a dá se provádět i doma. Masáž je dobré provádět každé ráno při otevřeném okně po dobu 10 min, ve směru lymfatických uzlin. Techniku suchých masáží učíme na našich ozdravných pobytech, můžete se o tom přesvědčit na www.nutriacademy.cz.

Tlusté střevo

Že tlusté střevo slouží pro detoxikaci a vylučování, to si asi všichni umíme představit. Jak časté vylučování je však „normální“? Pro někoho je normální dojit si na velkou stranu 1x za týden, 1x za 3 dny, zažívat u toho různé nepříjemné projevy, tlaky, bolesti a pocity dyskomfortu. Časem se to naučíte brát jako normální a běžné.

Ale co je „přirozené“? Přirozeně normální je dojit si na velkou stranu 2x denně, bez pocitu jakéhokoli dyskomfortu, ať již to chcete vnímat kterýmkoli smyslem chcete. Vyprazdňování probíhá rychle a snadno, stolice je dobře tvarovaná a k očistě není zapotřebí téměř žádného toaletního papíru.

O tlustém střevě se říká, že je také nejdůležitějším imunitním orgánem lidského těla. Jak by také ne? Kromě jiného, asi 1/3 (ano, celou třetinu!) střevního obsahu tvoří mikroorganismy. Tedy, pokud uvážíte, že se ve vašem tlustém střevě nachází přibližně 5 kg nestrávených zbytků (ano, tolik), mikroorganismy váží asi 1,5 kg.

Jednou mne jedna moje klientka obvinila, že lžu. Ona se dívala, opravdu pečlivě, ale žádné mikroorganismy ve své stolici NEVIDĚLA. Natožpak tolik... Vážení, mikroorganismy nevidíte pouhým okem, na to je lidské oko krátké. Na to, abyste bakterie, kvasinky či plísně mohli zahlédnout, potřebujete mikroskop (to je taková důkladnější lupa). Není tedy divu, že mít mikroorganismy v harmonii, v rovnováze, je pro nás velice důležité. Nesprávným složením stravy, konzumací příliš mnoha živočišných bílkovin, purinů, kyselinotvorných potravin, pochutin a nápojů, toxinů, hormonů a jedů z životního prostředí, velice často dochází k přemnožení škodlivé (hnilobné) mikroflóry.

Střevní bakterie spolu zkrátka začnou válčit, během války padnou (jak to tak bývá) ty hodné, přátelské bakterie – no a ty zlé, ti zabijáci a lumpové, se přemnoží. A co nastane v jakémkoli světě, kde se popustí uzda zlým žvlům? Nerovnováha, dysharmonie, v případě střevní mikroflóry odborným slovem dysmikrobie. Potíž je, že tihle lumpové se nevzdají tak rychle. Např. kvasinky a plísň člověka nutí jíst neustále sladké a moučné věci. No ovšem! Kvasinky a plísň přece milují sladké! Takže pak se svou chutí krmíte nejen svůj mlsný jazýček, ale dovolujete lumpům ve vašem těle vyhrávat válku. **Candida** je zkrátka mazaná bakterie.

Střevo je velice důležitý vylučovací orgán lidského těla. Pokud je organismus překyselený, špatně funguje i tlusté střevo. Pokud máte ráno nateklé oči a prsty na rukou, trpíte nadýmáním nebo máte večer nafouklé břicho, máte potíže nejen s překyselením, ale také se stagnací lymfy. Střevní mikroflóra není v pořádku.

Péče o tlusté střevo. Pravidelně konzumujte dostatečné množství vlákniny, zejména ve formě zeleniny (min 0,5 kg denně), psyllia, ovesných otrub apod. Do běžného života zaveďte správný a dostatečný pitný režim (viz dále). Konzumujte pravidelně tzv. probiotika, tedy přátelské živé bakterie, armádu hodných bojovníků za pravdu a svobodu, které pomáhají ozdravit střevo a vyhrát válku s lumpy. Dobrá probiotika jsou obsažená v kvalitních doplňcích stravy, kvašené zelenině, případně některých fermentovaných mléčných výrobcích (probiotika by měla být humánního, tedy lidského původu, na což v mléčných výrobcích bohužel moc často nenarazíme). Více o probiotických a přátelských bakteriích, jejich dávkování a účinku, se dozvíte u Držitelů licence správné nutriční praxe naší společnosti.

Ideální očistou tlustého střeva je kolonhydroterapie, tedy kompletní výplach tlustého střeva. Divili byste se historkám, které zdravotní sestry obsluhující kolonhydroterapii vyprávějí! Co vše se dá najít v lidském tlustém střevu by vydalo na samostatnou knihu. Kolonhydroterapii je vhodné podstoupit 1x ročně, samozřejmě pod dohledem zkušeného zdravotníka.

K doplňkům stravy vhodným pro očistu trávicího traktu patří chlorela, což je zelená sladkovodní řasa. Je jedním z nejlepších známých zdrojů chlorofylu. Chlorela navíc obsahuje tzv. fytochelatony, které vyvazují těžké kovy, usazené v těle (olovo, rtuť, kadmium, zplodiny výfukových plynů). Chlorela tedy doslova mobilizuje těžké kovy v těle, donutí je uvolnit se do krve, odkud jsou přes játra žlučí dopraveny do střeva, kde se navážou na buňky chlorely, které je odnášejí z těla ven. Dávkování chlorely je proto velmi individuální a je nutné, aby jej navrhl odborník. Pokud si chlorelou řešíte problém s těžkými kovy, čeká vás několikaměsíční práce a důkladná úprava jídelníčku.

Domácí kúra na pročištění, detoxikaci a odkyselení



NUTRI RESTART

4
TÝDNY

Proč 4 týdny?

28 dní je regenerační doba lidských buněk.

Za 28 dní budou vaše buňky jako nové.

Již po prvním týdnu ucítíte náhlý příval energie!

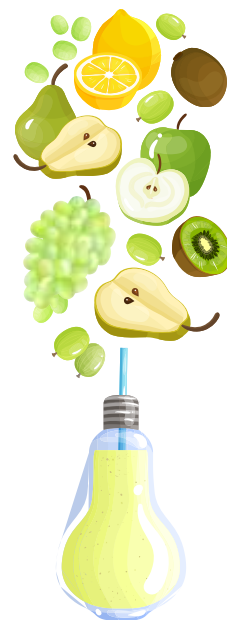
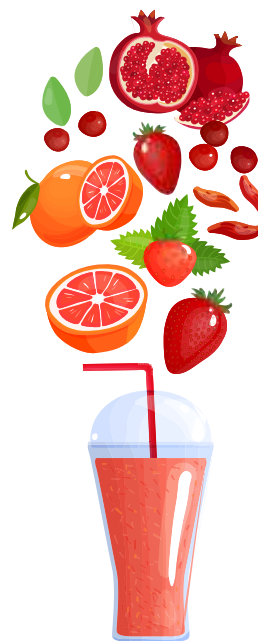
O co jde?

Tuto ozdravnou detoxikační odkyselovací kúru na domácí použití berte jako generální úklid vašeho domu. Vysajete, setřete prach, umyjete okna, vyperete záclony, ručníky a povlečení, umyjete kuchyňskou linku a vycídíte nádobí, vyčistíte lednici, spíž a sklep a vyhodíte staré a plesnivé potraviny. Důkladně vyvětráte, zalijete a přihnojíte květiny. V profesionálním výživovém poradenství, pod dohledem specialisty a kouče, lze vyzkoušet i hloubkové vyčištění vašeho těla, opravdový NUTRIRESTART. Praktikujeme jej na našich ozdravných pobytech, kde se naučíte a pochopíte režim a co se děje s vaším tělem a pak v režimu pokračujete 3 – 8 týdnů doma. NUTRIRESTART znamená víc než generální úklid domu. Je to nejen úklid, ale také revitalizace. Je to jako kdybyste ještě navíc k tomu všemu co píší výše na svém domě spravili odpadávající omítku a protékající střechu, vyčistili okapy a odpady, posekali a prostříhali zahradu, vyčistili sklep, nově celý dům vymalovali a uklidili, protřídili a vyhodili nepotřebné věci, vyčistili koberce a sedačky a protřídili a vyprali všechno vaše oblečení. Samozřejmě, že během tohoto úklidu většinou narazíte na místečka a zákoutí s nánosy špíny, plísně, slizu, chlupů, vlasů, prachu a myších hovínek. Objeví se různí živí kamarádi s dlouhými i kratšími nožičkami. A některé místa místa musíte drhnout několikrát a pořád ne a ne to vyčistit.

Důkladný NUTRIRESTART, tedy vyčištění vašeho těla od letitých usazenin, toxinů v tkáních, ledvinových či močových kamínků, těžkých kovů apod. prosím doma nezkoušejte. Při hloubkovém čištění se dostavuje detoxikační krize, kterou byste nemuseli sami zvládnout. Proto tato metoda hloubkového čištění není ani popsána v této knize.

Co je cíl domácí odkyselovací kúry

- Částečné vyčištění vazivové tkáně
- Nastartování líného metabolismu
- Aktivace enzymů
- Aktivace hormonů
- Okysličení tkání
- Podpora funkce detoxikačních orgánů



Jak na to?

U každé detoxikace a odkyselení je potřeba myslet na to, že aby bylo vylučování škodlivin a toxinů ideální a dostatečné, je vhodné do tohoto očišťovacího procesu zapojit všechny detoxikační orgány.

Následující čtyři týdny striktně dodržte konzumaci pouze zásadotvorných potravin. Ze svého jídelníčku proto škrtněte maso, masné výrobky, ryby, mléko, mléčné výrobky (kromě smetany), kyselinotvorné obiloviny, bílé pečivo, bílou mouku, bílou rýži, cukr, sladkosti, alkohol, kávu a černý čaj. Přestaňte kouřit cigarety, i ty elektronické.

Na neutralizaci škodlivých kyselin, toxinů a jedů potřebuje lidské tělo zvýšenou míru enzymů, vitaminů a minerálních látek. Tyto látky musíme tělu dodat. Ale s rozmyslem! Ideální je konzumace čerstvého chemicky neošetřeného ovoce a zeleniny s velkým množstvím vitaminu C a enzymů.

Co všechno budeme potřebovat?

- Kvalitní zásaditou sůl
- Kartáč z přírodních štětín
- Plenku (látkovou, nebo kus bavlněné látky)
- Nahřívací láhev
- Škopík nebo lavor na koupel nohou
- Olivový nebo kokosový olej na péči o pokožku těla
- Zásaditou pastu na zuby



Co budeme pít, pitný režim?

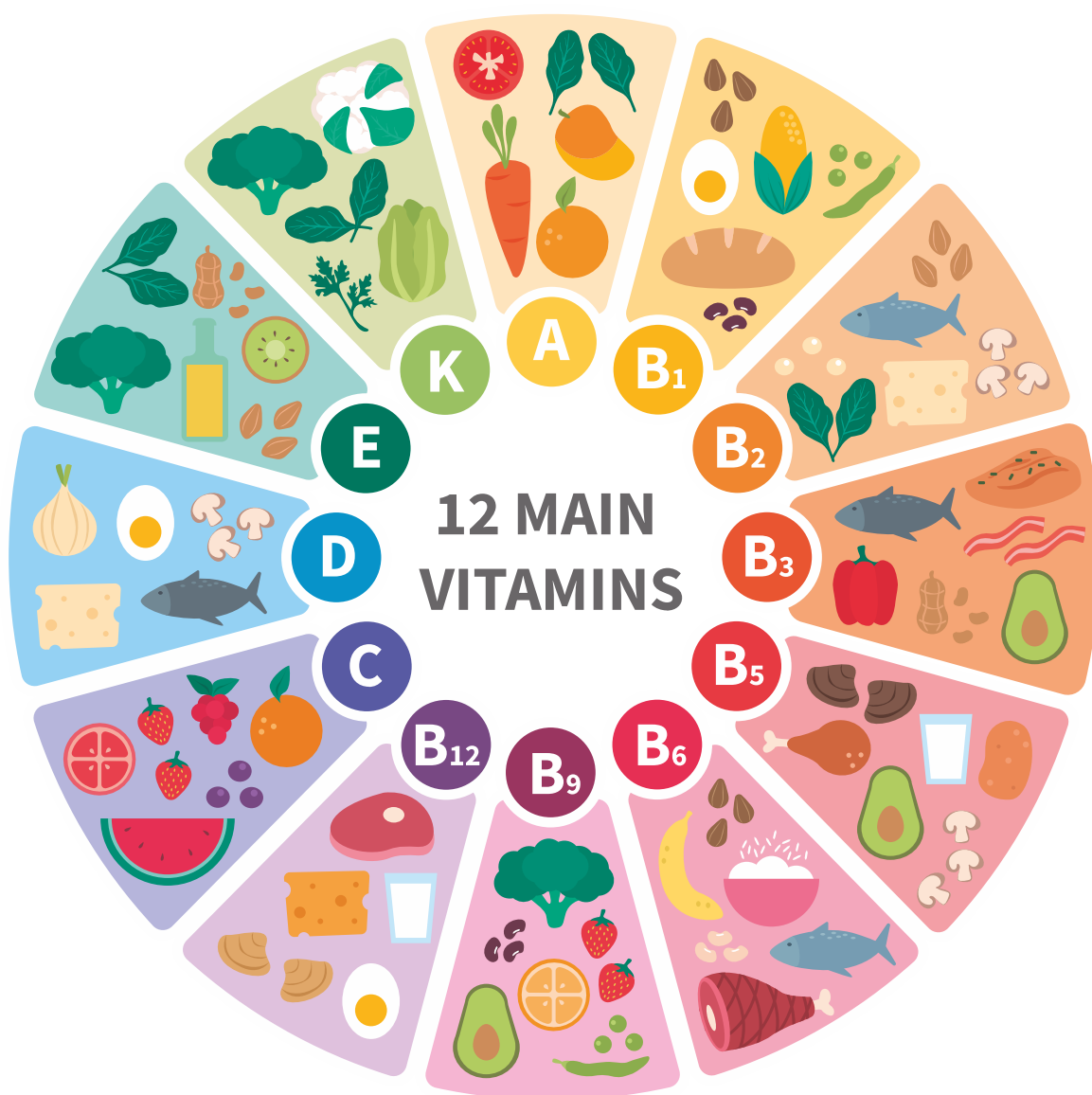
Voda je médium, které pomáhá vynášet z těla toxiny, škodliviny a jedy. Během odkyselovacího režimu, tedy po dobu 28 dní, pijte pouze vodu a bylinné čaje. Můžete pít vodu z kohoutku, ale je nutné ji převařit a nechat odstát. Můžete také pít vodu z vlastní studny, pokud splňuje veškeré hygienické normy. Z bylinných čajů vybírejte kopřivu, mátu, heřmánek, meduňku nebo zelený čaj. Vypijte celkem alespoň 2,5 l vody denně, včetně bylinných čajů (ale nepijte POUZE bylinné čaje, čaj byste si měli dát max. 3x denně).

Do vody si dávejte citrón.



Stravovací režim

Výhodou tohoto domácího odkyselovacího programu je, že při každém jídle můžete sníst, co se do vás vejde. Ne můžete, ale přímo MUSÍTE. Je to nanejvýš vhodné, protože následující recepty obsahují mega dávky vitaminů, minerálních látek a „čisticích prostředků“, které vyplaví škodliviny z vašeho těla tím lépe, čím více jich sníte. Platí tu pouze jedno důležité pravidlo: snídejte, obědvajte a večeřte, ale mezitím NIC neužívejte, neochutnávejte, nemlseyte a nedojívejte se. Tečka. Je jedno, kdy budete jíst, ale čas jídla by měl být vždy stejný (např. snídaně každý den v 7.00) a rozestup mezi jednotlivými jídly by měl být ideálně 5 hodin (oběd ve 13.00, večeře v 18.00). Mezi jednotlivými jídly pouze pijte, a to vodu s citrónem nebo bylinkový čaj. První týden je nutné stravovat se striktně podle následujícího rozpisu, nepřehazovat jídla, nepřehazovat dny. V dalších týdnech již jednotlivá jídla či dny můžete libovolně přehazovat anebo je i kombinovat.



Co budete jíst první týden, nákupní košík

Žlutý meloun, 2 banány, 4 manga, 1 menší ananas, drobné sezónní ovoce (jahody, maliny, ostružiny, borůvky, třešně), citróny (0,5 kg), 1 l šťávy z hroznového vína, pomeranč nebo mandarinku

Mrkev, brokolici, dýni hokkaido nebo máslovou dýni, květák, 2 červené nebo žluté papriky, 4 rajčata, 2 avokáda, červenou řepu (4 větší hlízy), brambory (1 kg), cibuli, česnek, šalotku,

bylinky (bazalka, petržel, pažitka, kopr, tymián), koření (sůl, pepř, umeocet, chilli, kurkumin, kardamom, majoránku, sladkou mletou papriku, skořici)

kokosové mléko, máslo, ovesné vločky, amarantové vločky nebo amarant, jáhly, zakysanou smetanu, smetanu na vaření, olivový olej, dýňový olej, lněný olej

V prvním týdnu jezte striktně podle následujícího rozpisu, nepřehazujte jídla, nepřehazujte dny. Jezte dosyta, kolik zvládnete. Dodržujte pitný režim. Začněte s pohybem. Pečujte o sebe. Běžte včas spát.



Snídaně

Mangovo banánový koktejl 1 mango, 1 banán, 200 g žlutého melounu (může být i vodní nebo jakýkoli jiný meloun)

Ovoce oloupeme, pokrájíme a rozmixujeme. Přidáme 100 ml kokosového mléka a 100 ml vody a dobře promícháme nebo ještě jednou rozmixujeme.

Oběd

Mrkvová polévka 2 velké mrkve, 1/2 l zeleninového vývaru, 1 jarní cibulka nebo šalotka, 1 polévková lžíce čerstvé sekané petrželky, pažitky nebo kopru, pepř, sůl, trocha citronové šťávy, 1 lžíce zakysané smetany, 1 lžička dýňového oleje

Mrkev oloupeme, nakrájíme na kostičky a vaříme v zeleninovém vývaru do měkka. Přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, bylinky, rozmixujeme a dochutíme solí a pepřem. Posypeme bylinkami, pokapeme citronovou šťávou a zakápneme 1 lžičkou dýňového oleje.

Večeře

Krémová květáková polévka 1 malý květák, 1/2 l zeleninového vývaru, sůl, pepř, 1 polévková lžíce čerstvé sekané petrželky, pažitky nebo kopru, 200 ml smetany

Květák omyjeme, očistíme od košťálů, uvaříme v zeleninovém vývaru a rozmixujeme. Smícháme se smetanou a dochutíme solí a pepřem. Posypeme bylinkami a servírujeme



Snídaně

Ananasová polévka 1 menší ananas, 1 banán, špetka chilli, špetka skořice, 200 ml šťávy z hroznového vína

Ovoce oloupeme, pokrájíme a vložíme do hrnce. Zalijeme šťávou z hroznů. Krátce povaříme, přidáme chilli a skořici a vše rozmixujeme.

Oběd

Polévka z dýně hokkaido 1 střední dýně hokkaido, 1 cibule, 20g másla, sůl, pepř, ½ čajové lžičky kurkuminu, 1 polévková lžíce umeocta.

V hrnci zpěníme cibulku na másle. Dýni umyjeme, pokrájíme i se slupkou na drobné kostky, vložíme do hrnce a krátce vše zpěníme. Do hrnce nalijeme vroucí vodu a vše vaříme do změknutí. Přidáme sůl, pepř, kurkumin a lžíci umeocta.

Servírujeme posypané čerstvými bylinkami.

Večeře

Rajčatová polévka 4 rajčata, 1 větší cibule, 20g másla, sůl, pepř, kardamom, 2 lžíce zakysané smetany, ½ lžičky kardamomu, 1 lžička čerstvě nasekané pažitky, 1 lžička lněného oleje

Cibuli osmahneme v hrnci na másle, přidáme nakrájená rajčata zbavená slupky a podlijeme vodou. Necháme vařit do měkka. Přidáme pepř, sůl, kardamom a rozmixujeme. Na talíři servírujeme se 2 lžícemi zakysané smetany, posypané pažitkou a zakápnuté lžičkou lněného oleje.



Snídaně

Polévka z manga 1 mango, 1 polévková lžíce másla, ½ čajové lžičky nastrouhaného zázvoru, sůl, špetka koriandru, šťáva z ½ citrónu, 100 ml šťávy z manga nebo pomeranče, 100 ml smetany

Mango oloupeme, nakrájíme na malé kousky. Opečeme na pánvi na másle, přidáme všechny přísady a rozmixujeme.

Oběd

Polévka z červené řepy 2 větší červené řepy, 1 velká mrkev, 2 menší brambory, 1 cibule, 20g másla, sůl, pepř, 2 lžíce zakysané smetany, 1 lžička sekané petrželky

Červenou řepu a mrkev oloupeme a postrouháme. Brambory oloupeme a pokrájíme na malé kostičky. V hrnci zpěníme cibulku na másle, přidáme zeleninu, krátce vše zpěníme, podlijeme vodou a vaříme do změknutí. Přidáme sůl, pepř. Podáváme na talíři se 2 lžícemi zakysané smetany posypané čerstvě sekanou petrželkou.

Večeře

Bramborová polévka 2 brambory, 1 mrkev, 1 jarní cibulka, 2 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, sůl, pepř, 1 lžička čerstvě nasekané pažitky

Brambory a mrkev nakrájíme na kostičky, vložíme do vody a vaříme do měkka. Přidáme jarní cibulku, 2 prolisované stroužky česneku, majoránku a dochutíme solí a pepřem. Na talíři posypeme pažitkou.



Snídaně

Ovesná kaše s ovocem 100 g ananasu, 100 g papáji nebo manga, 1 banán

Ovoce pokrájíme na drobná kolečka či kostičky a pěkně naaranžujeme na talíř.

Oběd

Salát z červené řepy 2 střední červené řepy, 50 g póрку, 2kvašené okurky, 1 lžíce šťávy z limety nebo citrónu, sůl, pepř, 2 lžíce zakysané smetany, 1 plátek celozrnného žitného chleba nebo 2 plátky žitného knäckebrotu.

Červenou řepu uvaříme a oloupeme. Nakrájíme na drobné kostičky. Nakrájíme kvašené okurky a pórek a vše smícháme. Pokapeme šťávou z limety nebo citrónu, osolíme, opepříme, přidáme 2 lžíce zkysané smetany a promícháme. Servírujeme s 1 plátkem celozrnného chleba nebo 2 plátky žitného knäckebrotu.

Večeře

Papriková krémová polévka 2 velké červené nebo žluté papriky, 20g másla, 1 cibule, 1 stroužek česneku, ½ l zeleninového vývaru, 1 čajová lžička sladké mleté papriky, ½ čajové lžičky kurkuminu, sůl, pepř, 100 ml smetany, 1 lžička čerstvě nasekané pažitky

Cibuli a česnek osmahneme na pánvi na másle.

Papriku pokrájíme na malé kousky, přidáme na pánev a dohromady krátce zpěníme. Podlijeme vývarem a celé vaříme do měkka. Přidáme mletou papriku, kurkumin, smetanu, sůl a pepř a rozmixujeme.

Ozdobíme jemně nasekanou pažitkou.



Snídaně

Ovocný talíř 50 g ovesných vloček, 100 g jablek, 1 banán, skořice

Ovesné vločky vsypeme do vody a povaříme. Jablka pokrájíme na plátky, vložíme do vody a povaříme ve vodě do měkka. Vodu slijeme. Banán pokrájíme na kolečka. Kaši dáme do misky, poklademe ovocem a posypeme skořicí.

Oběd

Zeleninový salát s dýňovou omáčkou 1 menší máslová dýně nebo dýně hokkaido, mix listových salátů, 10 cherry rajčátek, čerstvá bazalka, 1 lžíce olivového oleje, šťáva z ½ citronu, 2 lžíce zakysané smetany.

Dýni pokrájíme na kousky a rozpečeme v troubě při 180 °C do měkka. Dýni vyjmeme a necháme trochu vychladnout. Dáme do misky, osolíme, opepříme a rozmixujeme. Přidáme 2 lžíce zakysané smetany a promícháme. Do misky natrháme libovolné množství mixu listových salátů (ledový, kadeřávek, červený, rukolu), přidáme rozpůlená cherry rajčátka, bazalku, pokapeme olivovým olejem a citrónovou šťávou. Servírujeme s dýňovou omáčkou.

Večeře

Čočková polévka 50 g červené čočky, 100 g pórku, 20g másla, 1 stroužek česneku, ½ l zeleninového vývaru, lžička sušené majoránky, sůl, pepř, 1 lžička čerstvě nasekané petrželky

Čočku propláchneme, dáme do vody a vaříme do měkka. Vodu slijeme.

V hrnci zpěníme pórek na másle, přidáme prolisovaný česnek, majoránku, zalijeme vývarem, osolíme a opepříme.

Krátce vše povaříme a servírujeme posypané čerstvou petrželkou.



Snídaně

Jáhlová kaše se skořicí 50 g jáhlí, 2 dl kokosového mléka, skořice, 100 g sezónního ovoce (jablka, hrušky, maliny, jahody, borůvky, ostružiny)

Jáhly uvaříme v kokosovém mléce. Posypeme skořicí a servírujeme se sezónním ovocem.

Oběd

Avokádový dip 1 avokádo, špetka chilli, 1 polévková lžice čerstvé sekané petrželky nebo pažitky, sůl, pepř, 1 lžice olivového oleje, citronová šťáva.

Zralé avokádo oloupeme, nakrájíme na malé kostky a rozmixujeme (nebo rozmačkáme vidličkou). Přidáme citronovou šťávu, olej, chilli (opatrně), dochutíme solí a pepřem a přidáme nadrobno nasekané bylinky.

Zapečená brokolice s mrkví 1 střední brokolice, 2 mrkve, suroviny na avokádový dip

Brokolici omyjeme, mrkev očistíme a obojí pokrájíme na kousky. Vložíme do pekáčku vytřeného máslem a pečeme v troubě při 180°C do změknutí. Servírujeme s ½ avokádového dipu.

Večeře

Cuketo – lilková bašta Cuketu a lilek pokrájíme na plátky, jemně posolíme a necháme 20 min odpočívat. Sůl z plátků omyjeme, plátky osušíme, pokapeme olivovým olejem a vložíme do trouby předehřáté na 170°C. Pečeme do změknutí. Vyndáme, přidáme jemně nasekaný tymián a servírujeme s druhou ½ avokádového dipu.



Snídaně

Amarantové müsli 50 g amarantu nebo amarantových vloček, sezónní ovoce (maliny, jahody, borůvky, meruňky, ostružiny), šťáva z 1 malého pomeranče nebo mandarinky

Amarant uvaříme do měkka. Ovoce pokrájíme na drobné kousky. Do sklenice nebo misky dáme připravený amarant nebo amarantové vločky, zasypeme ovocem a přelijeme šťávou z pomeranče nebo mandarinky. Můžeme osladit karobem.

Oběd

Bramborový salát s rukolou 3 brambory, 2 velké mrkve, 2 kvašené okurky, 1 šalotka, hrst rukoly, 1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, šťáva z citrónu

Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout, oloupeme a pokrájíme na kostičky. Uvařenou mrkev oloupeme a rovněž pokrájíme na kostky. Přidáme 2 najemno nakrájené velké kvašené okurky a najemno nakrájenou šalotku a bylinky. Přidáme olivový olej, osolíme, opepříme a zakápneme citronovou šťávou. Důkladně promícháme.

Na talíř dáme hrst rukoly, pokapeme citronovou šťávou, olivovým olejem a přidáme bramborový salát.

Večeře

Pečená mrkev s avokádovým dipem Mrkev oloupeme, postrouháme nebo pokrájíme na kolečka a vložíme do pekáčku vymaštěného máslem. Pokapeme olivovým olejem. Vložíme do trouby a pečeme při 170°C do změknutí. Podáváme s avokádovým dipem.



Pitný režim

V průběhu celého dne popíjejte vodu s vymačkaným plátkem citrónu nebo bylinkové čaje. Vypijte minimálně 2 l vody a 3 čaje.

Pohybový režim

Začněte s pravidelnými procházkami. Pokuste se chodit denně, ve svižném tempu, na čerstvém vzduchu, alespoň 30 min. To zvládnete, co říkáte? Na procházku se pokuste jít za každého počasí. V případě potřeby popadněte do ruky deštník, nazujte nepromokavé boty a alou ven. Myslete na to, že pravidelným pohybem zvyšujete počet chemických továrniček ve svých buňkách, právě těch továrniček, které jsou vašimi pomocníky při spalování živin, uložených tukových zásob a obnovení energie. Zhluboka dýchejte, vdechujte vzduch doslova plnými plícemi. Počistíte si hlavu, dopravíte kyslík až ke konečkům vašich tkání a vaše buňky a orgány se vám odvděčí správnou funkcí. To za trochu námahy stojí!

Při očištném režimu se NEDOPORUČUJE cvičení ve fitness, sportovní utkání, závody nebo podobné náročnější pohybové aktivity. Vaše tělo se čistí, množí se počet mitochondrií, které se učí dobře spalovat živiny, a na to potřebuje energii a vaše plné soustředění, ne vyčerpání.

Relaxační režim a péče o duši

Minimálně na první týden odkyselovací kúry si vezměte dovolenou, odjeďte na chalupu do přírody nebo všechny členy rodiny vyexpedujte na nějakou dobu pryč. Nestresujte se. Stresové hormony potřebujete udržet na uzdě, aby se mohl stabilizovat váš hormonální a enzymatický systém. Smějte se! Usmějte se na svět, na slunce, na květinu u cesty, na prodavačku v obchodě či na pošťáka. Budete mít hezčí den vy i oni.

Na večer si naplánujte masáže (ideálně lymfatické, medovou masáž nebo aromatickou masáž), zapalte oheň v krbu nebo pár svíček, pustte si relaxační hudbu nebo romantický film anebo si dejte dlouhou koupel ve vaně se zásaditou solí. Běžte brzo spát. Vaše tělo začíná veškerou energii věnovat čištění a odkyselení, většina lidí na to reaguje zvýšenou únavou a spavostí. Klidně si trochu zdřímněte i po obědě a běžte brzo spát. V ložnici si dobře vyvětrejte nebo spěte při otevřeném okně.

Při spánku hluboce dýcháte a celé tělo se tak ještě lépe prokysličuje. Ve spánku se také uvolňují hormony, důležité pro dobrou kvalitu spánku. Nerozrušujte se před spaním sledováním hororových filmů či katastrofických zpráv, narušili byste tak produkci těchto hormonů i kvalitu vašeho spánku.

Péče o tělo

Každé ráno si vyčistěte zuby i jazyk zásaditou zubní pastou bez fluoru. Dejte si střídavou teplou a studenou sprchu a poté tělo potřete kokosovým či olivovým olejem.

Po obědě si na 30 min lehněte, přiložte na játra zásaditý obklad a nahřívací lahev a odpočívejte. Zásaditý obklad připravíte ze 2 lžiček zásadité soli rozpuštěných ve vodě, ve které namočíte a vyždímáte plenku. Přes látkovou plenu je pak vhodné přiložit suchý ručník a na něj nahřívací láhev.

Po večeri si dejte dlouhou koupel ve vaně se zásaditou solí (2x týdně min 45 min) anebo koupel nohou ve škopíku (min 30 min). Během koupele masírujte celé tělo kartáčem z přírodních štětín. V případě koupele nohou masírujte kartáčem nohy táhlými pohyby od kolen směrem dolů.



Ve druhém týdnu jezte dle rozpisu z týdne prvního. Jídla již můžete libovolně přehazovat nebo opakovat. Jezte pravidelně, pouze 3x denně, mezi jídly nic nemlseyte, neochutnávejte ani neuždibujte. Jezte dosyta! Dodržujte pitný režim. Pokračujte s pohybem. Pochvalte se!

Pitný režim

V průběhu celého dne popíjejte vodu s vymačkaným plátkem citrónu nebo bylinkové čaje. Vypijte minimálně 2 l vody a 3 čaje.

Pohybový režim

Prodlužte pravidelné procházky. Pokuste se chodit denně, ve svižném tempu, na čerstvém vzduchu, alespoň 45 min. Na procházku se opět, jako v týdnu prvním, pokuste jít za každého počasí. V tomto týdnu se již začínají opravdu dobře spalovat živiny, metabolismus se probouzí a ožívá! Zhluboka dýchejte, kochejte se okolí krajinou, utrhněte si u cesty kytku a usmějte se do sluníčka. Můžete vyzkoušet Nordic walking. Je to vynikající technika chůze s holemi, díky které bude váš pohybový režim přibližně desetkrát účinnější. Nordic walking podporuje látkovou výměnu v buňkách a zvyšuje energetický výdej, takže hubnete a procvičujete svaly doslova „za pochodu“. Touto speciální technikou chůze totiž procvičíte 90% svalů ve vašem těle, což je stejně účinné ako např. plavání. Pro začátek vřele doporučuji naučit se Nordic walking pod dohledem zkušeného instruktora, na technice opravdu záleží a váš pohybový režim tak získá úplně novou dimenzi!

Péče o tělo

Pokračujte, každé ráno, s vyčištěním zubů i jazyka zásaditou zubní pastou bez fluoru. Fluor je totiž kyselinotvorný prvek. Ráno si dejte střídavou teplou a studenou sprchu a poté tělo potřete kokosovým či olivovým olejem. Po obědě si na 30 min lehněte, přiložte na játra zásaditý obklad a nahřívací lahev a odpočívejte.

Po večeri si dejte nohy do škopíku se zásaditou koupelí (2 lžičky kvalitní zásadité soli rozpustíte ve vodě) a nohy masírujte kartáčem táhlými pohyby od kolen směrem dolů. 2x týdně si místo koupele nohou dopřejte dlouhou koupel ve vaně se zásaditou solí a během koupele masírujte celé tělo kartáčem. Můžete také vyzkoušet speciální ponožky,

které namočíte do roztoku se zásaditou solí, vyždímáte a natáhnete na nohy, nejlépe přes noc. Nejenže se odkyselíte, ale budete hluboce spát opravdu celou noc. Důkladným spánkem zregenerujete doslova celé vaše tělo, každá buňka ve vašem těle bude připravena pracovat na plné obrátky.

Pochvalte se!

Nezvládli jste splnit úplně všechno? Nevadí! Pochvalte se za to, co jste zvládli, vždyť je toho opravdu hodně.

Držte stresové hormony na uzdě a snažte se vše splnit v týdnu třetím.



Jezte pravidelně, pouze 3x denně, mezi jídly nic nemlsejte, neochutnávejte ani neuždibujte. Pokrmy dobře rozkousejte, nespěchejte. Jezte dosyta. Dodržujte pitný režim. Pokračujte s pohybem. Odměňte se!

Stravovací režim

Snídaně:

dejte si jakékoli množství z následujících druhů ovoce: melouny, pomeranče, grapefruity, ananas, papája, mango, hroznové víno, meruňky, broskve, kiwi, jahody, maliny

Oběd:

jakákoli polévka z receptů z 1. týdne

Večeře:

dejte si jakékoli množství z následujících druhů zeleniny, nejlépe pečené v troubě či ve formě salátů: cuketa, lilek, paprika, rajčata, okurky. K večeři si dejte vždy také 1 avokádo nebo si udělejte avokádový dip dle receptu z 1. týdne. Jezte pravidelně, pouze 3x denně, mezi jídly nic nemlsejte, neochutnávejte ani neuždibujte.

Pitný režim

V průběhu celého dne popíjejte vodu s vymačkaným plátkem citrónu nebo bylinkové čaje. Vypijte minimálně 2 l vody a 3 čaje. Pokud máte chuť na kávu, vyzkoušejte nějakou kvalitní náhražku kávy, např. meltu, cikorku, špaldovou kávu, nebo kávu zelenou.

Pohybový režim

Prodlužte pravidelné procházky. Pokuste se opět chodit denně, ve svižném tempu, na čerstvém vzduchu, alespoň 60 min.

Vyzkoušejte jógu nebo power jógu. Je to vynikající cvičení na zklidnění mysli a navíc se při ní naučíte správně dýchat. Jóga také stabilizuje stresové a pohlavní hormony a pomáhá řešit mnoho zdravotních problémů. Pozor, obzvláště power jóga může být pro začátečníka velmi náročným cvičením, protože jde i o cvičení posilovací, kdy zapojíte většinu svalů ve vašem těle a donutíte je dělat práci, kterou nikdy nedělaly. Pokud se ale naučíte cvičit jógu 2x týdně, uděláte pro své tělo velmi dobrou službu a udržíte své stresové hormony na uzdě. Jóga navíc perfektně stabilizuje celkový hormonální systém

lidského těla, takže i hormonálně zhuntované tělo vrací do rovnováhy.

Odměňte se!

Jste na konci třetího týdne. Hurááááá! Jdete do finále. Odměňte se! Kupte si nové oblečení nebo pěkný šperk, lístky na fotbal či koncert, běžte ke kadeřnici či do kina, jeďte na výlet! Dopřejte si zkrátka to, co jste již hodně dlouho chtěli a čekali jste na speciální příležitost. Tak ta právě nastala!



**Jezte pravidelně, pouze 3x denně, mezi jídly nic nemlsejte, neochutnávejte ani neuždibujte.
Jídla dobře kousejte, každé jídlo by vám mělo zabrat min. 20 min. Dodržujte pitný režim.
Pokračujte s pohybem. Napište si své plány a cíle!**

Stravovací režim

Snídaně:

Dejte si jakékoli množství z následujících druhů ovoce: melouny, pomeranče, grapefruity, ananas, papája, mango, hroznové víno, meruňky, broskve, kiwi, jahody, maliny

Oběd:

jakákoli polévka z receptů z 1. týdne

Večeře:

Dejte si jakékoli množství z následujících druhů zeleniny, nejlépe pečené v troubě či ve formě salátů: cuketa, lilek, paprika, rajčata, okurky. K večeři si dejte vždy také 1 avokádo nebo si udělejte avokádový dip dle receptu z 1. týdne.

Pitný režim

V průběhu celého dne popíjejte vodu s vymačkaným plátkem citrónu nebo bylinkové čaje. Vypijte minimálně 2 l vody a 3 čaje. Pokud máte stále chuť na kávu, dejte si některou z náhražek kávy.

Pohybový režim

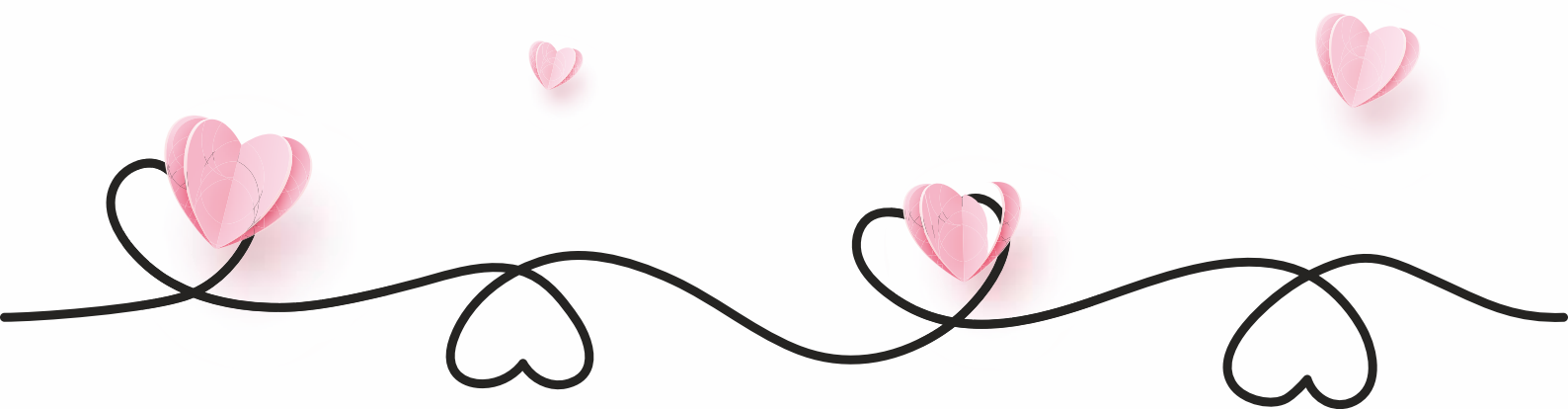
Prodlužte pravidelné procházky. Pokuste se chodit denně, ve svižném tempu, na čerstvém vzduchu, alespoň 90 min. Měli byste cítit velký příval energie a duševní pohody. Pokud chcete, prodlužte si procházky dle vlastního uvážení. Vyrazte na výlet, projděte turistické trasy v okolí, navštivte nějakou zajímavou památku a osvěžte si historii. Pokud si plánujete celodenní výlet, vezměte si s sebou oběd i vodu, můžete si udělat piknik na nějakém pěkném místě a svůj oběd si tak skvěle užít.

A je to!

A je to! Konec! Vydrželi jste, splnili jste všechny úkoly a vaše tělo je odkyselené, plné energie a pracuje na plné obrátky. A co dál? Je to jen na vás! Tuto pročišťovací kúru berte jako nový start, nový začátek. A to nejen pro vaše tělo, ale i pro vaši duši.

A co dál?

Ted', když je vaše tělo pročištěné a nabuzené, budete možná chtít pokračovat ve vašem běžném denním režimu a tuto kúru si preventivně jednou za rok zopakovat. Možná se rozhodnete, že když už jste svému tělu věnovali tolik energie, nebudete ho už víc nadměrně zatěžovat nezdravým jídlem, absencí pohybu a nadměrným stresem. Prosím, neopakujte jídelníček z této kúry vícekrát do roka, není vhodný pro běžné stravování. Během kúry šlo o to, aby se veškerá energie z trávení přesunula do pročišťovacích a odkyselovacích procesů, tedy šlo o to trávení ulehčit. Proto jste jedli stravu téměř veganskou, tedy většinou s absencí živočišných produktů. Ale vaše tělo potřebuje pro běžný život víc! Takže prosím čtěte dále.



2. KROK K ÚSPĚCHU

Strava

aneb výživné jídlo domácí kuchyně pod heslem
když si to připravím sám, alespoň vím,
co tam dám



Základní živiny - sacharidy, bílkoviny, tuky

Existují tři základní živiny, které náš organismus potřebuje ke své správné funkci: sacharidy, bílkoviny a tuky. Tyto živiny umí naše tělo metabolizovat a používat je na tvorbu energie a jako stavební látky. Každý z nás potřebuje svůj vlastní optimální poměr těchto živin, závisí to na individuálním životním stylu, sportovních aktivitách, fyzické a psychické zátěži v povolání, na funkci hormonálního a enzymového systému a mnoha dalších faktorech. Množství, tedy KOLIK těchto živin můžeme od každé sníst, je pak také do značné míry závislé na rychlosti vašeho metabolismu a jeho síle živiny metabolizovat v buňkách, vytvářet z nich potřebnou energii a stavební kameny a odbourat metabolické zplodiny z těla pryč.

Důležité je pochopit, v jakých potravinách se jednotlivé živiny nacházejí. Často se lidé diví, že např. zelenina je řazena mezi sacharidy, stejně tak ovoce, pečivo, brambory nebo obiloviny. Vždyť přeci máme všichni nějak zafixováno, že z cukrů se tloustne! Ale pozor, množina sacharidů se rozděluje na dvě podmnožiny – sacharidy jednoduché (neboli CUKRY) a sacharidy komplexní (neboli složené). Které tedy vybírat? Samozřejmě převážně ty komplexní, obsažené ve výše vyjmenovaných potravinách.

A kde najdeme CUKRY? Ve všech sladkostech, dortících, sušenkách, BÍLÉM PEČIVU, mňamkách, kokínách, čokoládě...aaaach :).

Bílkoviny jsou základní stavební kameny našeho organismu a rozhodně bychom bílkoviny měli konzumovat každý den. Kdyby totiž v našem organismu chyběly základní kameny, celý by se zhroutil. Bílkoviny nejsou jen ve svalové hmotě, ale jsou, kromě dalšího, důležitou součástí enzymů, hormonů a buněk imunitního systému! Proč se tedy divíte, že máte podlomenou imunitu, vaše hormony jsou v nerovnováze a vaše enzymy zahálí...

A jestli bílkoviny živočišné nebo rostlinné? Moje rada: obojí. Oba druhy bílkovin jsou pro náš organismus důležité a neměli byste se zříkat žádné z nich. Naše doba bohužel bojuje s nadbytkem bílkovin živočišných, jako jsou mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky, vejce, ryby, zvěřina a zapomíná na cenné zdroje bílkovin rostlinných, např. z brambor, obilovin a luštěnin. Objevují se však i extrémy, tedy úplná absence buď rostlinných anebo naprosté odmítání živočišných bílkovin. Žádný extrém není z dlouhodobého hlediska pro tělo prospěšný, tělo vždy funguje dobře jen tehdy, pokud je v rovnováze. A o to nám jde.

Tuky jsou prapůvodním zdrojem energie. Co se týče tuků, měli byste dávat přednost tukům rostlinným. Tuky živočišné jsou sice pro lidský organismus také důležité, ale je jich už tak dost v mléce a mase a výrobcích z nich. Do kuchyně si určitě poříďte olej olivový a řepkový, olej lněný (anebo čerstvě drcené lněné semínko) a různé druhy ořechů a semen (především vlašské ořechy).

Předchozí informace můžeme shrnout a zjednodušit v následujícím plánu, plánu pro váš lepší zdravotní styl v oblasti výživy. Udělejte první krok ke FLOW!

Váš osobní NUTRIPLÁN

1

Řešení: Sacharidy.

Nejlepší jsou složené (pomalé, pomalu uvolňující energii), ty by měly tvořit základ vašeho jídelníčku. Sacharidy nikdy nevynechávejte. Věděli jste, že zhruba 140 g sacharidů spotřebuje denně jenom lidský mozek, aby správně fungoval? Ano, mozek jede na cukry, tedy konkrétně na glukózu. A cukry se uvolňují z dlouhých sacharidů. A protože se uvolňují postupně, dlouho vám vydrží.

A co se děje, když našemu mozku nedodáme energii? Jsme unavení, malátní, protivní, nic nám nejde, na každého se utrhuje, jsme ve stresu, máme chuť ...

Jaké zdroje sacharidů upřednostňovat

- **Zelenina**; jakékoli druhy, lze i mírně tepelně opracované (nejlépe na másle), min. půl kila denně.
- **Obiloviny (cereálie)**; především výrobky z žita, ovsa, pšenice (ale pouze druhu špalda či semolina). Vyhýbejte se kukuřici a bílé rýži (volíme rýži natural, pair boiled, divokou, kulatou na sushi, rýži na paleu, basmati, jasmínovou). Zařaďte jáhly, proso, amarant, quinou, pohanku.
- **Pečivo**; volte pouze celozrnné, případně celozitné, vyhýbejte se výrobkům z bílé vymleté mouky (rohlíky, housky, klasický chléb, koláče, knedlíky) a vícezrnnému pečivu
- **Těstoviny**; především ze semoliny, vybírejte bezvaječné druhy, připravené v úpravě al dente.
- **Brambory**; nejlépe vařené, lze i pečené, vyhýbejte se hranolkám, americkým bramborám, knedlíkům, kroketám a bramborovým salátům s majonézou.
- **Luštěniny**; zařaďte červenou a žlutou čočku, fazole adzuki, cizrnu. Vyhýbejte se výrobkům z nefermentovaných sójových bobů (sojové maso, sojové mléko).
- **Ovoce**; jakékoli, ale pozor, ovoce obsahuje také výrazný podíl cukrů, postačí 100 – 150 g ovoce denně, obzvlášť při redukčním režimu.

Sacharidy by měly tvořit největší podíl denního energetického příjmu. Důležité je stabilizovat hladinu krevního cukru v průběhu celého dne, tak aby mohl dobře fungovat lidský mozek a centrální nervová soustava a nepřepadali vás „chuť“ či záchvaty vlčího hladu. Pokud máte dlouhodobě nevladatelnou chuť na sladké, může jít o přemnožení kvasinek a plísní ve vašem trávicím traktu. V tomto případě se doporučuje sladké cukry úplně vyřadit a zahájit pročištění, odkyselení a zásadotvornou regeneraci.

Jakým cukrům se vyhýbat nebo je výrazně omezit

Bílý cukr (sacharóza), dextróza, fruktóza, galaktóza, glukóza, hroznový cukr, invertní cukr, kukuřičný sirup, javorový sirup, laktóza, maltóza, med, melasa, rýžový sirup, sirup, slad, sladový sirup, agávový sirup.

Neznamená to prosím, že bychom si výše vyjmenované sladké věci už nemohli nikdy dát. Když tuto informaci řeknu na svých seminářích, zvedne se vlna diskusí a zdůvodnění, proč je např. med zdravý a skvělý, třtinový cukr výborný a kvalitní, atd. Ano, ale v malém množství. Jak říkám, tyto věci si dát MŮŽETE. Ale jen trochu a občas. A vychutnejte si je. Člověk si totiž sladké chuti nikdy v historii moc neužil, pračlověk měl dostupné pouze sladké lesní ovoce, a než získal med dost se nadřel; a proto našim chuťovým buňkám sladká chuť dělá tolik dobře. A nejen chuťovým, ale také mozkovým! Vždyť mozek jede na cukr! Proto si cukrem kompenzujeme únavu, špatnou náladu, nedostatek energie. Ale bohužel cukr ve formě sladkého nedělá dobře ostatním buňkám a orgánům v našem těle. Mnohem výhodnější jsou pro tělo sacharidy „dlouhé“, tedy postupně se uvolňující, ale o tom ještě dále.

A tak, aby si přilepšil, vymyslel si člověk bílý cukr neboli sacharózu (který se v našich podmínkách vyrábí z cukrové řepy, v jiném pásmu z cukrové třtiny), kokina, bonbóny, cukrárny.... Naučil se zpracovávat mouku na bílou, přečištěnou = plnou cukrů a nedostatečně zatěžující lidský trávicí trakt. A tak si člověk zadělal na spoustu problémů, nemocí a zkomplikoval si život.... A proto říkám

BÍLÉ PRÁŠKY NEBRAT!:)

2

Řešení: Bílkoviny.

Velice důležité je správné množství bílkovin, které závisí na lidské hmotnosti, cílech a pohybové aktivitě. Ve vyváženém jídelníčku by se měly nacházet ve stejné míře jak živočišné tak rostlinné zdroje bílkovin.

Kde najdete vhodné živočišné bílkoviny

- Maso – upřednostňujte bílé (krůtí, kuřecí, ryby, králík), červené pouze 1x týdně.
- Mléčné výrobky – fermentované nápoje, čerstvé a tvrdé sýry, tvaroh, cottage, ricotta, syrovátka.
- Vejce – především vaječný bílek.

Kde najdete vhodné rostlinné bílkoviny

- Obiloviny; hlavně quinoa.
- Luštěniny; zařaďte červenou a žlutou čočku, fazole adzuki, cizrnu. Vyhýbejte se výrobkům z nefermentovaných sójových bobů (sojové maso, sojové mléko).
- Spirulina; 2-6 polévkových lžic denně.
- Chia semínka; můžete koupit i mléko z chia semínek
- Tempeh

3

Řešení: Tuky.

Tuky jsou ve stravě nezbytné a nezastupitelné stejně jako bílkoviny či sacharidy. Tuky je důležité přijímat v optimálním množství, už jen proto, že existují vitaminy rozpustné pouze v tucích (A, D, E, K), při jejichž deficienci by tělo výrazně strádalo. Důležité je i nejíst příliš mnoho tuků, protože hrozí jejich ukládání do tukových buněk na „horší časy“. Tuky je možné dělit podle původu na živočišné a rostlinné. Ve vyváženém jídelníčku by se měly nacházet ve větší míře tuky rostlinné.

Kde najdete vhodné živočišné tuky

- Máslo – hodí se na vaření
- sádlo – hodí se na smažení
- rybí tuk

Skryté tuky naleznete v tučném masu, mléčných výrobcích, uzeninách a také ostatních mastných výrobcích. Maso proto upřednostňujte bílé (krůtí, kuřecí, ryby, králík), červené pouze 1x týdně. Mléčné výrobky jako fermentované nápoje, čerstvé a tvrdé sýry, tvaroh, cottage, ricotta a syrovátka obsahují jen malé množství tuků, můžete je zařazovat pravidelně.

Kde najdete vhodné rostlinné tuky

- Ořechy a semena
- Olivový olej
- Kokosový tuk nebo olej – s tím opatrně
- Řepkový olej, Sezamový olej, Lněný olej
- Avokádo
- Dýňový olej
- Olej z vlašských ořechů nebo avokádový olej

Palmový a palmojádrový olej jsou vhodné na vaření, ale šetřete s nimi, nadměrné množství totiž neprospívá srdci ani cévám. Margaríny raději nekonzumujte, neznám zemi, kde by se snědlo více margarínů než v České republice! Se ztuženými tuky také zacházejte jako s šafránem, ty navíc mohou obsahovat karcinogenní látky. Nepoužívejte v kuchyni slunečnicový olej, svým složením je pro pravidelnou konzumaci naprosto nevhodný a tělu nepřináší žádný zdravotní benefit.

Jak začít?

Ať Tě provází síla (Hvězdné války), ať Tě provází čchi! (Tradiční čínská medicína). Čchi je podle číňanů univerzální neviditelná síla, která koluje okolním prostředím a proudí i v lidském těle. Na tomto energetickém systému je založeno mnoho východních terapií, např. shiatsu, akupunktura a čínská léčba pomocí bylin. Léčitelé jemně mění tok energie v těle a tím odstraňují blokády nebo místa s nahromaděnou stojatou energií, která způsobuje nemoc. V organismu, který je ve stavu „FLOW“ dle definice této knihy proudí energie v lidském těle optimálně. Správné proudění energie si můžete představit i ve vaší kuchyni. Provázej vás síla a každého půl roku, nejlépe na jaře a na podzim, proveďte důkladnou revizi a „průvan“ ve vašich zásobách. Projděte zásoby ve spíži, v lednici, skříních i ve sklepě, kde jsou uloženy vaše výpěstky, potraviny a suroviny. Bez milosti vyhodte potraviny s prošlou expirační lhůtou, staré zamražené potraviny či pokrmy (zamražené vydrží max. půl roku), staré plechovky, zrezivělé konzervy, očistěte sklenice se zavařeninami, dózy na potraviny, vyměňte či obnovte nápisy apod. Vysmýčete, vysajte, vše umyjte a na zašlou špínu použijte nejlépe citronovou šťávu či jedlou sodu (nebo obojí). Umyjte troubu, chlebník, police, lednici a mražák. Vytěrejte.

A ALOU DO OBCHODU OBNOVIT ZÁSoby KVALITNÍCH POTRAVIN, VŽDYŤ ZÁKLADNÍ SEZNAM JIŽ MÁTE!

Rychlost a síla metabolismu

Dobře, teď jsme si vysvětlili základní živiny; tedy sacharidy, bílkoviny a tuky. Už víte, ve kterých potravinách se tyto živiny nacházejí, a víte, co nakupovat.

ALE KOLIK TĚCHTO POTRAVIN MÁTE JÍST?

Odpověď zní: každý jinak, každý z vás totiž potřebuje své vlastní optimální množství živin a jejich poměr. Proto prosím nefungují univerzální diety a obecná doporučení světových znalců o výživě, vše se totiž musí řešit individuálně. Navíc, jak může nějaký ženský časopis vědět, co máte za sebou, jaký je váš zdravotní stav, kolik diet už jste vyzkoušeli, v jakém jste stresu, kolik hodin jste strávili v tělocvičně či na běžícím pásu a jak je na tom váš hormonální a enzymatický systém..... a hlavně, jak kdo může vědět, jaký máte BAZÁLNÍ METABOLISMUS? To je totiž asi úplně nejdůležitější informace na

světě, co se týče plánování vašeho jídelníčku. Co to tedy je, ten bazální metabolismus? Je to MINIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ ENERGIE, KTEROU MŮŽETE VE FORMĚ POTRAVIN DENNĚ ZKONZUMOVAT.

A je to. Bazální metabolismus je prostě hodnota energie, kterou vaše tělo nutně potřebuje k přežití. Vaše tělo toto množství energie vyrobí ze živin jenom proto, abyste mohli dýchat, trávit, aby srdíčko tepalo; prostě aby byly zabezpečeny základní životní tělesné funkce. Takže denně musíte sníst určité množství potravin jenom proto, aby tělo správně fungovalo. To je příjemné zjištění, že :)?

Ale pozor. Hromady lidí, převážně žen, nejedí ani tolik potravin, kolik jejich tělo potřebuje na pokrytí bazálního metabolismu. A pak se stane jedna zajímavá věc. Paradoxně, při dlouhodobějším nižším příjmu energie (kdy by si každý řekl: nejím = nepřiberu) tito lidé tloustnou! Zdá se, že asi z vody... No, ono je to vlastně logické. Když dlouhodobě tělu nedodáte to, co vlastně NUTNĚ potřebuje, začne si šetřit na horší časy. Takže si začne ukládat tuk pěkně do zásob (tukových buněk), odkud bude v případě potřeby čerpat.

Lidský metabolismus je navíc potvora, umí se „přepnout“ na nižší spotřebu. Takže až jednou zase budete jíst „normálně“, začnete prudce přibírat. Vždyť jsme potomci lidí, kteří přežili hladomor, horší časy umíme docela dost dobře zvládnout! Přepnutému metabolismu se říká ZAŠKRCENÝ (ZPOMALENÝ) a dá se docela dobře změřit a diagnostikovat. Pokud máte zpomalený metabolismus, čeká vás hodně práce s jeho vrácením do normálních obrátek.

Bazální metabolismus může být zaškrcený ještě z jiného důvodu. Na vině může být intoxikace a zanešení lidského těla jedy, toxiny, usazeninami a škodlivinami. Jak to vzniká? Zanešením vazivové tkáně nerozpustnými solemi, toxiny, jedy a usazeninami. První krok ke zrychlení a rozproudění metabolismu je tedy pročištění a odkyselení.

Rychlost našeho metabolismu se dá celkem objektivně změřit. Velice populární jsou v dnešní době tzv. bioimpedanční metody. Přesně se o měření rychlosti a síly metabolismu a o nastavování živin a jejich potřebách učíme na kurzech Poradce pro výživu (www.nutri.academy).

Nechce-li se vám na kurz a přesto chcete mít tyto základní informace o svém těle a chcete vědět KOLIK potravin jíst pro správné uspokojení potřeb právě svého bazálního metabolismu, můžete navštívit některého z našich Držitelů Licencí správné nutriční praxe, kde bazální metabolismus a jeho rychlost měříme. Měření je velmi rychlé, trvá cca 5 min. Naši nutriční specialisté vám rovněž pomohou s individuálním nastavením živin právě ve vašem jídelníčku.

3. KROK K ÚSPĚCHU

Pohyb

aneb tvorba chemických továrniček
pod heslem
co správně spálím, to neuložím!



NUTRI RESTART



Pokud je energetický výdej (to co vydáte bazálním metabolismem a pohybem) a energetický příjem (to co sníte) v rovnováze, je vše OK. Rovnováha je důležitá. Pračlověk denně ušel asi 25 kilometrů. Kolik nachodíte vy?

Tvorba energie

Naše tělo potřebuje pro svoji existenci spoustu energie. Již jsme si vysvětlili, že energie, která se jmenuje bazální metabolismus, je potřebná k tomu, by naše tělo a naše orgány správně fungovaly. Jenže my také potřebujeme energii k tomu, abychom se mohli pohybovat, sportovat, aby naše svaly správně pracovaly.

Energie se v lidském těle tvoří v buňkách, konkrétně v takových malých chemických továrničkách, kterým říkáme mitochondrie. Energie se v těchto továrničkách tvoří z živin, které sníte, především ze sacharidů, cukrů a tuků. K tomu všemu je potřebný kyslík, který dýcháte. Kyslík působí jako takový katalyzátor tvorby energie. Díky přítomnosti kyslíku se tvorba energie nazývá aerobní (za přístupu kyslíku). Tělo tak umí spalovat sacharidy, cukry a tuky. Lidské tělo však také umí tvořit energii ze sacharidů a cukrů anaerobně, tedy bez přítomnosti kyslíku.

Aby buňky správně pracovaly, tedy aby mohly tvořit energii, potřebují k tomu dostatek živin, minerálních látek a vitaminů. A to dost! Vždyť v lidském těle jsou biliony buněk! K tomu všemu je potřeba mít ještě fungující enzymy, pracující na plné obrátky, a vyvážený dobře fungující hormonální systém. No, to máte co dělat...

Anaerobní tvorba energie

Není zrovna moc energeticky výhodná. Za nepřístupu kyslíku se ze živin tvoří pouze asi 10% energie, která by se mohla tvořit v přítomnosti kyslíku, tedy aerobně.

V nepřítomnosti kyslíku se tvoří kyselina mléčná a octová, které zakyselují tělesné tkáně. Všichni jste asi někdy zažili svalovou horečku, kdy jste po namáhavé fyzické aktivitě nemohli pár dnů chodit nebo se bez bolesti pohnout. Kyselina mléčná nejenže způsobuje svalovou horečku, ale také bohužel blokuje odbourání tuků z tukových buněk.

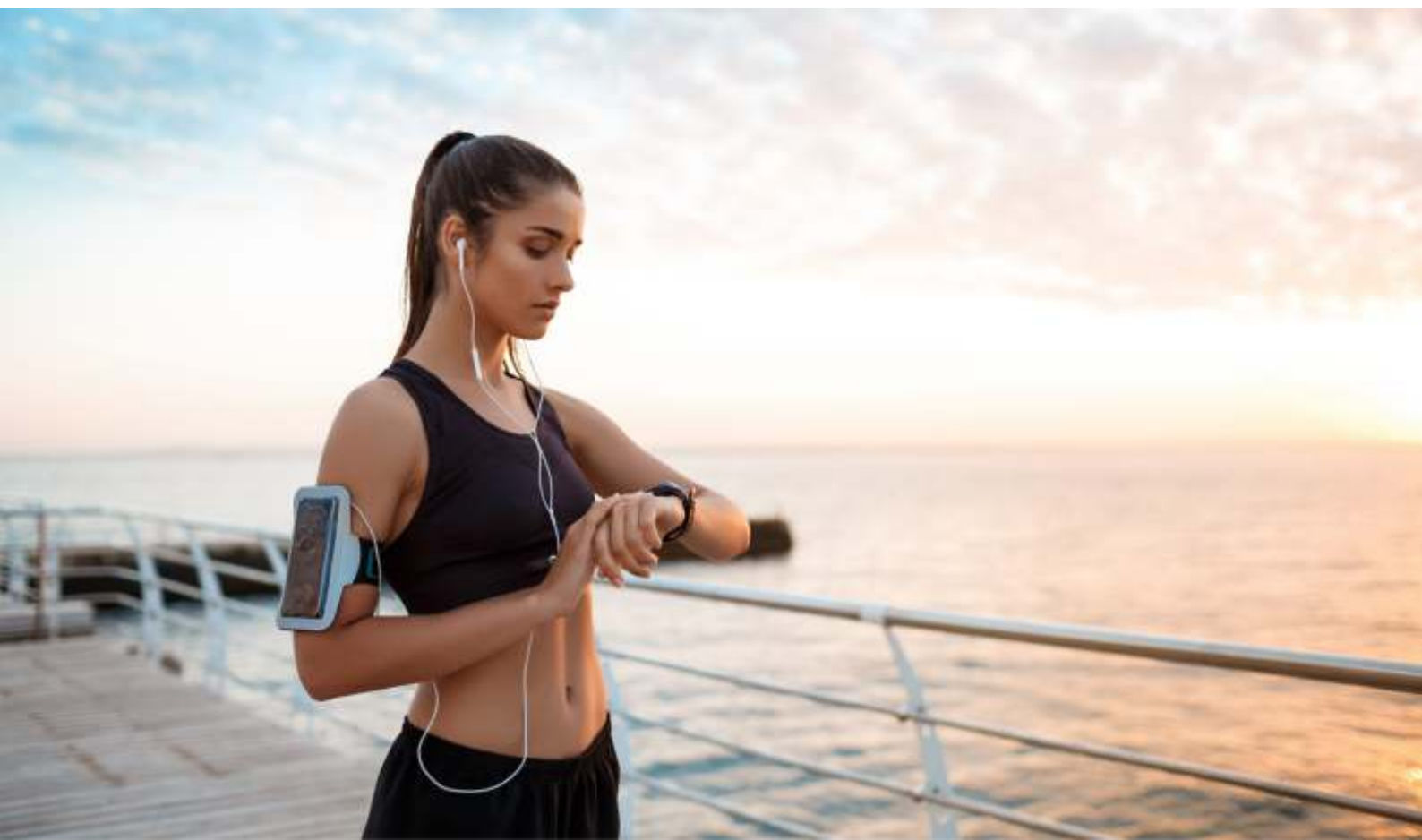
Aerobní tvorba energie

Je energeticky mnohem výhodnější. Pro dobré aerobní využití živin a tukových zásob je zapotřebí především kyslík. Kyslík je nejdůležitější prvek a optimální využití kyslíku buňkami je dáno správným dýcháním. Správné dýchání zabezpečí dobrý přenos tohoto plynu červenými krvinkami (konkrétně hemoglobinem) až k buňkám, které díky němu spálí sacharidy a tuky aerobně. Při tomto způsobu využití živin nevzniká kyselina mléčná ani octová a tkáně se nezakyselují.

Pohyb a sport

Když mluvím o sportu, nemyslím tím hodiny potu prolitého v posilovně ani při sportovních utkáních. Myslím tím především procházky ve svižném tempu, pokud možno na čerstvém vzduchu. Takovou hodinovou procházku bychom si měli dopřát každý den, za jakéhokoli počasí. Chůze je totiž nejpřirozenější lidský pohyb. A proto si poříďte dobré sportovní body, nepromokavé sportovní oblečení, deštiny či pláštěnky, eventuálně hůlky na Nordic walking a hurá ven! Vynikající variantou jsou také brusle (zima) nebo kolečkové brusle (léto). A chcete-li být důslední a berete svůj životní styl opravdu vážně, doporučuji ještě jednu super pomůcku, pedometr, nebo-li měřič vašeho každodenního energetického výdeje. Pedometr je taková malá věcička do kapsy, kterou celý den nosíte (a to nejenom při procházkách, ale také při domácích pracích, v zaměstnání, na nákupech, ve škole, prostě všude...) a ona vám měří, kolik za den vydáte energie. Tuto chytrou věcičku pak i můžete strčit do PC či notebooku a sledovat, kolik jste vydali energie za celý týden nebo měsíc. A kromě toho umí tahle věc ještě sledovat vaši tepovou frekvenci. Na pedometru si také můžete nastavit, kolik chcete za den vydat energie a on pípne, až to bude splněno :) Ideální motivace!

Při sportovní zátěži se do těla vyplavují endorfiny, hormony štěstí. Pokud překonáte počáteční nechuť ke cvičení a vydržíte alespoň 21 dní, stane se sport pro vás doslova drogou a budete jej nutně potřebovat v každodenním životě. Ano, sport je návykový. Chůze je nejlepší a nejpřirozenější forma lidského pohybu. Za týden bychom měli nachodit minimálně 300 minut (to je za týden 5 hodin, to není tak nedosažitelné, co říkáte:)



V jakém tempu?

Na to platí jednoduchá pomůcka. Ve svižném a to takovém, že se do 20 min zpotíte. Pocením totiž podpoříte vylučování škodlivin a jedů. Na odbourání tukových zásob je pak optimální takové tempo, při kterém jste sice zadýchaní, ale zvládnete mluvit (zda na partnera, psa či jen tak sám pro sebe, to už nechám na vás). Ideální tempo pro účinné spalování tukových zásob je následující:

**Vypočtete si svou maximální tepovou frekvenci (orientačně):
220 – (minus) věk**

a optimální tempo pro vaši každodenní chůzi je 60 – 70%
této maximální tepové frekvence.

K přenosu kyslíku jsou důležité červené krvinky

V lidském těle přenáší dýchací plyny, tedy kyslík (O₂) a oxid uhličitý (Co₂), červené krvinky. Pokud máte neustále studené ruce a nohy, je vám často zima a máte bledou pleť, na vině může být špatný přenos kyslíku červenými krvinkami. Nebo nízké pH krve, způsobené nadměrnou konzumací kyselinotvorných potravin nebo špatnou funkcí jater, ledvin nebo kůže. To způsobuje, že se velice podstatně mění elasticita červených krvinek, které se tak nemohou protlačit do úzkých krevních kapilár a vlásečnic v koncových částech těla a v podkoží. Průtokové vlastnosti krve se tak celkově zhoršují a krev není schopná dostatečně prokysličit ani buňky vnitřních orgánů. Červené krvinky se v kyslejší prostředí navíc „lepí“ na sebe a zhoršují transport kyslíku a živin zmenšením své absorpční plochy. Tyto vlastnosti krve jsme schopni velice dobře identifikovat, s navržením vhodné metody odkyselení, během mikroskopického vyšetření kapičky krve. Této metodě se říká Darkfield mikroskopie a nabízí ji naši Držitelé licencí správné nutriční praxe. Přesvědčit se o tom můžete na www.nutri.academy.

Vlastnosti krve a přenos kyslíku výrazně zlepšuje šťáva z Aloe vera. Pokud chcete, aby vaše červené krvinky donesly dostatek kyslíku k cílovým buňkám, orgánům a do podkoží, je vhodné pít šťávu z aloe vera 3x denně (velký „panák“), vždy před jídlem. Šťáva z aloe navíc dodá vašemu tělu dostatek vitaminů a minerálních látek, to vše podpořené tzv. synergickým efektem aloe – vše se vstřebává rychleji a důkladněji než z běžných ovocných či zeleninových šťáv.

Jóga a správné techniky dýchání

Výbornou tělesnou aktivitou je jóga. Jóga učí techniky správného dýchání, tedy přenosu kyslíku až k nejzazším částem vašeho těla a orgánům. Jóga je výborným cvičením na odbourání stresových hormonů a vůbec stabilizaci celého hormonálního systému.

V józe dokonce existují dokonce i speciální cviky a sestavy cviků, které slouží přímo k očistě těla i mysli. S jejich pomocí se dají například odstranit tukové vrstvy, zlepšit činnost trávicího systému apod. Jóga nebo power jóga je vhodná také na posilování s váhou svého těla, zlepšuje pružnost a pevnost.

Vhodným typem cvičení jsou i např. Pilatovy cviky, které se zaměřují na protahování a posilování těla. Protahování pomáhá udržet tělo ohebné a pružné.



Jóga i pilates jsou cvičení, která navíc pomáhají tělu vylučovat toxické látky tím, že stimulují průtok lymfy, která vyplavuje metabolický odpad, toxiny, usazeniny a škodliviny z mezibuněčných prostor.

Spalování tukových polštářků a „mišelinů“

Zásoby tuků jsou v lidském těle uloženy v tukových buňkách. Ty mají tu „hezkou“ vlastnost, že mohou několikanásobně zvětšit svůj objem, tedy pobrat tolik tuku kolik chtějí. Tento tuk může být spálen pouze ve svalových buňkách, jiná cesta jeho spálení neexistuje. Tuk se z tukových buněk uvolňuje ve formě mastných kyselin, které se uvolňují do krevního oběhu. Na své cestě do krevního řečiště však tyto mastné kyseliny nejprve přecházejí přes vazivovou tkáň. Pokud je vazivová tkáň překyselená a zanešena usazeninami, nerozpustnými solemi, jedy a škodlivinami, je tato cesta výrazně blokována a nemůže tak dojít k dobrému spálení tuků.

Pokud na podporu spalování tuků zakyseleného zanešeného těla použijete populární spalovač karnitin, zaděláte si na pěkné problémy. Místo žádoucího spalovacího efektu dojde k ještě většímu zablokování mastných kyselin.

Nezáleží pak už na tom, jestli držíte dietu a jíte optimální množství kalorií, pořád tloustnete. Říkáte, že tloustnete „z vody“ a je to tak trochu pravda. Překyselený organismus totiž záměrně zadržuje vodu, aby naředil škodlivé látky na koncentraci, která mu neškodí.

Škodlivé usazeniny vážou vodu do své chemické struktury a velice často se usadí právě v tukových buňkách, kde se pěkně zapouzdří a čekají. Není tak neobvyklé, že pokud tělo začnete čistit a zbavovat nánosů, odkyselíte ho a donutíte spalovat tuky ve svalových buňkách, často se toxiny a jedy z tukových buněk uvolní spolu s tuky a začnou se projevovat příznaky „otravy“. Bolesti hlavy, migrény, pocity slabosti, únavy, bolesti kloubů a svalů... Říká se tomu detoxikační krize. Hlubkový čistící odkyselovací proces by měl tedy raději probíhat pod dozorem odborníka.



Na správných tucích záleží

Membrána (obal) každé buňky v lidském těle obsahuje cholesterol. Ano, cholesterol. Doslova každá buňka ve vašem těle potřebuje cholesterol na to, aby správně fungovala. Proto si vaše tělo umí cholesterol vytvořit, a není závislé na příjmu cholesterolu z potravin. Membrána každé buňky v lidském těle také, kromě cholesterolu, obsahuje ω -3 a ω -6 mastné kyseliny. Jenže tyto mastné kyseliny si vaše tělo vytvořit neumí! A to na nich závisí správná funkce každé membrány! Tyto mastné kyseliny musíte každý den sníst ve vhodných potravinách, pak teprve zajistíte optimální funkci membrán. Ty se vám pak odvděčí dobrým rychlým spalováním živin na energii a také dobrým vylučováním metabolického odpadu, tedy detoxikací. Dobré tuky, které zajistí správnou funkci membrán a dobré spalování, najdete v rybím tuku a v rostlinných olejích, především v olivovém, řepkovém a lněném oleji, dále v tuku z ořechů, semen a v avokádu. Proto se tuků nesmíte zříkat úplně, ty správné plní pro vaše tělo opravdu moc důležitou funkci, a to jak při hubnutí, tak při detoxikaci a odkyselení.

Důležitost regenerace

Nepřepínejte se. Při pročišťovacím procesu je vaše tělo vystaveno velké zátěži, zbavuje se přece toxinů a jedů, které jste kumulovali léta. Navíc můžete na náhlé vyplavení toxinů a škodlivin do krve reagovat zvýšenou únavou, bolestmi hlavy nebo dokonce migrénou. Hodně spěte, kdykoli si o to vaše tělo řekne. Ano, klidně i přes den. Hloubka, délka a tedy i kvalita spánku je velice důležitá pro regeneraci buněk vašeho těla. A to nejen během pročišťovacího procesu, ale během celého vašeho života! Trpíte-li poruchami spánku či zvýšenou nespavostí, pravděpodobně budete mít v nepořádku váš hormonální systém. Na rozhození hormonů ve vašem těle může mít také zásadní vliv materiál, ze kterého je vyroben nábytek, postel, matrace a lůžkoviny ve vašem bytě či domě a také plastové obaly potravin. Z nevhodných umělých materiálů se mohou uvolňovat škodlivé látky, z nichž nejenže drtivá většina má karcinogenní účinky, ale také spolehlivě nabourá váš hormonální systém. A to nemluvím o roztočích a plísňích, které se mohou množit a škodit vašemu tělu i ve spánku!

Vyhoďte staré matrace a lůžkoviny a pořiďte si nové. Matrace vydrží asi 7-10 let, i s pravidelnou údržbou, jinak si nezaslouží být součástí vašeho života, protože spíš škodí, než pomáhá. Škodlivé kyseliny uvolňující se během spánku potom jsou živnou půdou pro kvasinky a plísně. Pořiďte si hypoalergenní antiroztočovou variantu matrací s optimální tvrdostí pro vaše tělo, kvalitní lůžkoviny z husího či kachního peří a pravidelně vše důkladně čistěte, perte a větrejte. Pokud můžete, sušte ložní prádlo venku na slunci, to se vám bude krásně spát

4. KROK K ÚSPĚCHU

Duševní hygiena

aneb plynulá jízda, „FLOW“



NUTRI RESTART

Stres a zátěž

Světová zdravotnická organizace popisuje stres jako jeden z největších problémů 21. století. Stres je nejen psychický, ale také fyzický, jinými slovy stres ve svém důsledku negativně ovlivňuje lidský organismus, metabolismus a všechny tělesné pohody. Při stresu se vylučují stresové hormony; kortizol, kortizon, adrenalin a noradrenalin a tyto hormony ovlivňují činnost většiny orgánů v těle. **Stresový hormon kortizol podporuje ukládání tuku do břicha.**

Člověk je odpradáвна vycvičen reagovat na nebezpečí (stres) bojem nebo útekem. K tomu má vyvinuty obranné mechanismy, které mají za cíl se s tímto stresem vyrovnat a uvést tělo zpátky do stavu rovnováhy, tedy homeostázy. Jedním z těchto mechanismů je produkce stresových hormonů a jejich stabilizace.

Parasympatikus a sympatikus

Sympatikus a parasympatikus jsou nervové systémy, které se snaží udržet v lidském těle rovnováhu. Sympatikus se především účastní dějů vyžadujících okamžitou reakci, zatímco parasympatikus dějů probíhajících v celkovém tělesném klidu. Pro zjednodušení si můžete své tělo přestavit jako auto. Sympatikus v něm funguje jako PLYN a parasympatikus jako BRZDA. Nemůžete však řídit svoje tělo systémem brzda-plyn, brzda-plyn, to by se vám brzo zadřel motor! Jde vám o plynulou „jízdu“ každodenním životem, jen tak bude ve vašem těle fungovat všechno tak jak má! Jde nám o FLOW.

Aktivitu sympatiku a parasympatiku můžeme velice dobře změřit. Pokud jsou v nerovnováze, měli byste s tím honem rychle něco dělat, protože nerovnováha stresových hormonů vede k nerovnováze celého vašeho těla! Stresové hormony totiž nabourávají celý váš hormonální i enzymatický systém, a to se pak můžete snažit, jak chcete, a pořád nejdou ty kila dolů, a pořád máte ty problémy, co máte...

Ochranné mechanismy těla se u psychického stresu aktivují a spouští naprosto stejně jako u stresu fyzického. Problémem je, že se spouští i v případech, kdy je moderní člověk vystaven psychickým tlakům, které nejsou skutečnou hrozbou pro jeho fyzickou existenci. Dříve potkal člověk v lese mamuta nebo nepřítele a buď zaječel a utekl nebo vytáhl kyj a začal bojovat. Jenže dnes nám nejde o život a moderní člověk nemůže dost dobře zvládnout podobné situace bojem nebo útekem, brání mu v tom etika a výchova a pak také vzorce chování naučené v dětství. I když jde v podstatě o stále to stejné; chcete žít ve svém teritoriu, podle svých představ, odháníte od sebe nepřátele a sháníte si potravu. A bojujete se svými nepřáteli. A jak si to kompenzujete? Jdete do lesa a zaječíte, jdete si zaběhat nebo se porvete? Ne...

Důsledkem toho, že se neustále vystavujeme stresovým situacím a nedostatečně je ventilujeme, přichází při chronickém stresu problémy s trávením, imunitou, a přicházejí první i zdravotní problémy, deprese, vyčerpání, syndrom vyhoření, poruchy spánku a neschopnost usnout.

Co se děje s lidským tělem ve stresu

Ve stresových situacích vyrábějí mitochondrie v lidských buňkách mnohonásobně více energie než při běžném životě. V důsledku toho vzniká i více odpadních látek. Odpadní látky se nazývají volné radikály, a ty tělu mohou škodit. Neškodí pouze v případě, pokud je vaše tělo dokáže neutralizovat. A to skutečně dokáže, do určité míry. Problém nastane, když už vaše tělo volné radikály zneškodňovat nestíhá. Prvními důsledky jsou potom neustálá únava a pocit nedostatku energie, vyčerpání, poruchy koncentrace a výkonu, pocení a vnitřní neklid. Pokud jste stresu vystaveni delší dobu, může dojít až k poklesu imunity a ztrátě radosti ze života, člověk má pocit že stále něco hledá a hledá a... nenachází.

Nešťastné je, že v době stresu, kdy máte většinou potíže s trávením, nedodáváte tělu dostatek mikroživin. Čím větší stres člověk cítí, tím větší má tendenci sahat po hotových jídlech, vynechávat oběd nebo si častěji dopřát „něco sladkého“ – čokoládu, sušenku nebo dortík. Právě při stresu však lidský organismus potřebuje, více než obvykle, mnoho vitaminů, minerálních látek a stopových prvků (mikroživin)!

Počet volných radikálů enormně zvyšuje kouření. S každou cigaretou přibude v lidském těle miliarda volných radikálů. Kouření je ovšem výborný prostředek k uvolnění stresu, stejně tak alkohol nebo drogy....



Motivace

K největším nepřítelům zdravého životního stylu patří nuda a dlouhá chvíle. Pokud se nudíme, často sáhneme po jídle, i když nemáme hlad, něco dobrého uvaříme nebo upečeme a krmíme se. Když prší nebo je zima či špatné počasí, nechce se nám ven a tak raději zasedneme k televizi či ke kávě v cukrárně.

Cíle

Pokud znáte své cíle, znáte svůj denní plán a máte ho jasně před očima, pomůže vám to překlenout těžké chvíle a kritické dny. Tak totiž funguje lidský mozek. Má-li jasný cíl, snaží se jej splnit. Cíl musí být ale jasně definovaný, co nejpresnější a vizualizovatelný. Vizualizujte si své cíle! Jasně si řekněte, co chcete ten den jíst, kolik pohybu začleníte a jak bude vypadat vaše relaxační chvíle. Napište si také, jak chcete ten den vypadat, jak se cítit. Svůj cíl si nakreslete, popište na papír, představte si jej jasně ve své mysli. Buďte co nejkonkrétnější. Tento papír vytrhněte ze sešitu a pověste si jej na jasně viditelné místo, tak aby vám byl celý den na očích (na lednici, na zrcadlo, na kuchyňskou linku...). Váš mozek si vryje do paměti, co má ten den udělat a úkol bude pro vás o to snadnější!

Jak může vypadat soupis denních cílů na papíře

1. Ráno vypiju 0,5 l bylinkového čaje
2. Zdravě se nasnídám: mám výběr ze 3 variant:
3. Během dopoledne vypiju 0,5 l neslazené vody bez bublinek
4. Dám si chutný vyvážený oběd, včetně zeleninového salátu, v restauraci Zdravá výživa
5. Během dopoledne vypiju 0,5 l neslazené vody bez bublinek
6. Během odpoledne vypiju 0,5 l neslazené vody bez bublinek
7. Během dne se 3x usměju na svého šéfa
8. Cestou domů z práce půjdu 2 zastávky pěšky
9. Cestou domů z práce nakoupím chutné potraviny plné živin, tedy konkrétně:
 10. Půjdu na 60 min na svižnou procházku
11. K večeři uvařím chutné vyvážené jídlo pro sebe i celou rodinu, konkrétně:..... Pustím si k tomu pěknou hudbu, například:.....

Naplánujte si svůj další život! Napište si na papír, čeho byste chtěli dosáhnout v nejbližších dnech, měsících a letech. Napište si konkrétní cíl do svého diáře! K velkému cíli se doberete právě zdoláváním menších cílů, menších překážek a bodů. Každý den si představujte věci, které máte na papíře, jako by již byly realitou. Určitě se splní!

Mým přáním bylo napsat tuto knihu. Počátkem roku jsem si toto své přání napsala na papír, který jsem si pověsila do šatní skříně, takže jsem jej každé ráno, když jsem se strojila, měla na očích. Každé ráno jsem si představila sama sebe, jak píšu tuto knihu. Denně jsem ve své mysli zvažovala myšlenky a slova, představovala si jednotlivé části a kapitoly, přemýšlela jak uchopit celý koncept a doslova před očima jsem četla jednotlivé řádky. Vyzkoušela jsem všechny recepty a zkusila mnoho dalších, tak jak mi je inspirace v kuchyni nadiktovala. Můžete se na ně těšit v pokračování této knihy.

A JE TO! :)



Závěrečné slovo – má cesta k odkyselení

Odkyselení, překyselení – každý o tom dnes mluví, ale na přímou otázku málokdo dokáže odpovědět. Odborníci se díví a tuto teorii nechápou, ale laici, kteří mají prolisovaný internet odpředu dozadu, zastánci makrobiotiky a syrové stravy, zapřísáhlí vegani a vegetariáni všichni této teorii mluví, snaží se žít podle ní a dali by za ni ruku do ohně – protože v praxi funguje.

Ze své vlastní zkušenosti mohu říci, že jsem teorii odkyselení ze začátku vůbec nechápala. Byla jsem na jakémsi semináři, kde se hovořilo o bioenergii z vesmíru a kvalitě potravin z toho vycházející. A že to všechno v dnešní době je zalito kyselými dešti a proto bychom se měli odkyselovat správnými doplňky stravy, nejíst maso, mléko a mléčné výrobky a jíst výhradně stravu rostlinnou. Přiznám se, to pro mě nebylo adekvátní vysvětlení. Časem však, protože jsem se tomu všemu snažila přijít na kloub a začala tuto teorii detailně studovat, jsem sice odpověď hledala a hledala, ale stále nenacházela. Sáhla jsem tedy k původním zdrojům v jazyce anglickém a německém a světe div se! Dávalo to smysl! Navíc to perfektně fungovalo v praxi, a to nejen na mě, ale i na mých klientech. A kde byla chyba? V překladu...

V České republice vycházejí knihy v češtině, pochopitelně. Jenomže kdo tyto knihy překládá z původních zdrojů? Tlumočníci, kteří mají humanitní vzdělání – a prosím pěkně promiňte, na kvalitě odborného překladu je to sakra znát. V překladech, tedy v češtině, se pak objevuje spousta podivné terminologie a nových divných až trapných slov. Česky mluvící obyvatelstvo to potom přejímá, zasvěceně používá velice pochybné termíny a dedukce a to je bohužel, v očích odborníka, zmatek nad zmatek a nesmysl za nesmyslem. A můžete stokrát podle této teorie žít, věřit jí, vyléčit se pomocí ní z vleklé choroby, kdy už ani lékař nevěděl kudy kam a lámal nad vámi hůl...

Člověk vzdělaný ve zdravotnickém, potravinářském či chemickém oboru vám nikdy neporozumí (natož aby si ji osvojil a aplikoval v praxi nebo ve škole jako vzdělávací osvětu dospívajícím a mladistvým), takže tato teorie je nesmysl. A proto jsem napsala tuto knihu.

Zcela otevřeně mohu na tomto místě prohlásit, že už žádnou další teorii „zdravé výživy“, zázračné diety či ještě zázračnější detoxikace nehledám – vše se dá velice dobře, zcela logicky a racionálně, odvodit z „TEORIE ODKYSELENÍ“. Záměrně dávám tento termín do uvozovek, protože odborný moc není, ale je vžitý, píšou o něm časopisy o výživě a zdravém životním stylu, tento termín slýcháme i v médiích, tak proč ho nepoužívat. Doufám však, že tato kniha uvedla vše na pravou míru a s chutí si v ní počte laik i odborník :).



Kontakty:
NutriAcademy, s.r.o. Ing. Radka Burdychová, Ph.D., MBA.
www.nutri.academy
email: info@nutri.academy