

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK IV • ČÍSLO 13/2015  
CENA 49 Kč • 1,95 €

## SLIB, KTERÝ SPLNÍTE:

Cvičit začnu  
v pondělí

## CHUTĚ JAKO SIGNÁLY:

Co se vám tělo  
snaží říct?

## VAŠE DIETA:

► Jarmila z Hodonína

*-22 cm  
přes boky*

► Gabriela z Českých  
Budějovic

*-39 kg*

Julia  
Roberts

Prostě jen žiji zdravě  
a neválím se na gauči





# VĚDĚLI JSTE, ŽE potraviny mají svou energii záření?

**ODBORNĚ TOMU ŘÍKÁME RADIOVITALITA  
A JEDNODUŠE JE TO PROSPĚŠNÁ ENERGIE,  
KTEROU UKRÝVÁ POTRAVINA V SOBĚ.**

připravila: Lenka Zelnitiusová, foto: Shutterstock



# aneb

## JINÝ POHLED NA STRAVU



**Z**ná to asi každý – některý pokrm nás nejen spolehlivě zasytí, zalahodí chuťovým pohárkům, ale také se po něm cítíme svěže a lehce, kdežto jiný nám přihraje pocit těžkého žaludku, únavu, malátnost a celkovou rozladěnost. A přesně tomuto se budete moci vyhnout, když budete konzumovat přírodné radiovitalitní potraviny.

### 6500 ANGSTRŮMŮ PRO ZDRAVÍ, POHODU I KONDICI

Podle Andrého Simonetona je živá buňka charakteristická určitou energií a vibracemi, které šíří. Abychom se nacházeli v harmonii a naše tělo mohlo podávat výkony během celého dne, je třeba zaměřit se na stravu, která má vyšší radiofrekvenční záření, než je vlastní lidskému organismu, a tedy něco kolem 6500 angströmů. Pokud toto číslo klesne, staneme se

více náchylní pro útok virů a bakterií. Lidskou radiovitalitu také dočasně snižují špatně zvolené potraviny, které se pak mohou stát spouštěčem jednotlivých onemocnění.

Jistě vás nepřekvapí, že vysokou energii záření, a tedy i vitalitou pro náš organismus disponují syrové potraviny, které neprošly tepelnými úpravami. Zkoumání Simonetona však neskončilo, Francouz si dal tu práci, aby vyselekoval potraviny do čtyř skupin, a to podle intenzity radiace, kterou vyzařují. Podle této radiovitalitní teorie totiž není zavádějící, kolik co obsahuje kalorií a jaký je podíl životně důležitých složek, ale že jejich záření dosahuje optimální délky.

### „HODNÁ“ RADIOAKTIVITA

Jak už jsme uvedli výše, jsou to právě čerstvé plody ovoce

a zeleniny, které se drží na pomyslném žebříčku v neživotárnějších potravinách. Naordnujte si proto stravu bohatou na naklíčené obiloviny, semínka, skořápkové plody, pravidelně po lžičkách užívejte zastudena lisované oleje, připravte si oblíbené smoothie, propadněte mateří kašičce, poptejte se ve vašem okolí po čerstvém medu, nadojeném mléku nebo si uvařte bylinkový čaj z právě utržených rostlin a zajděte si ke studánce pro pramenitou vodu, ta je totiž opravdu živoucí energií, co vaše tělo dokonale zavodní.

Středně radiovitalitní jsou potraviny, co nejsou čerstvé jako například slepičí vejce, které po snůšce uklidíte do lednice. Patří sem ale i lehce vařené ryby a zelenina, a to nejvýše po dobu deseti až patnácti minut. Čím více je necháte dusit nebo restovat na másle, tím jejich radiovitalitu snižujete. V další skupině s nižším zářením se setkáte s tabulkou hořké čokolády, tepelně upraveným masem (kuřecí, vepřové, hovězí, krůtí) mlékem v krabici, kávou, čajem, přesolenou uzeninou, tvrdými sýry a kompotovaným ovocem. V poslední skupině potravin, jejichž záření se rovná nule, najdeme alkoholické nápoje, průmyslové polotovary, ztužené tuky, margarínové pomazánky, bílé pečivo, bezvaječné těstoviny, jež známe z obchodu.

jsou dovedeny do dokonalosti za pomoci lahodné křepelčí majonézy. Ač se může jednat o sebelepší lahůdku, co se týká energie záření, ta v tomto případě bude dosahovat mnohem nižších hodnot, než je tomu u syrové „živé varianty“.

Radiovitalitní teorie sice volá po čerstvosti, ale bylo zjištěno, že uchování potravin formou sušení záření nijak neškodí. Sušené byliny totiž po zalití vodou opět ožívají a jejich energie se navyšuje. K tzv. oživení dochází i během procesu klíčení, kdy se v čočce, fazolích mungo, cizrně, vojtěšce nebo prosu aktivují enzymy a tím se násobí přítomnost vitaminů. Klíčky jsou označovány jako super potravina, jež prospívá imunitě a trávicímu traktu z hlediska obsahu vlákniny, ta totiž čistí střeva a tím i celý organismus. Správnému klíčení musí předcházet dostatečná doba máčení (v řádech několika hodin, záleží však na druhu dané plodiny) a teprve poté může dojít k naklíčení.

Co se týká použití olejů, zapomeňte na stolní variantu, s přihlédnutím k radiaci totiž opět vede ten olivový, a to i po delší době, co jej máte uskladněný ve spíži. Pokrmu dochucujte nejlépe čerstvými bylinkami, které vám vyrostly na okenním parapetu, a klasickou sůl vyměňte za mořskou nebo himálajskou. Zajímavý postřehem je určitě fakt, že brambory po uva-

### PRAKTICKÉ TIPY, JAK TĚLU DÁT TO NEJLEPŠÍ!

Zapomeňte proto na dlouhé postávání u sporáku a vypoklonkujte z vaší kuchyně smažení spolu s pečením a grilováním, které nahradíte šetrnými způsoby přípravy, jako je vaření v páře či lehoučké dušení. Skvělou alternativou rozhodně představují ryby a mořské plody. Chutnají delikátně a navíc jsou hotové za pár minut. **Tip:** Pro inspiraci a výtečný gurmánský zážitek si můžete zaskočit do země vycházejícího slunce, přesněji tedy do Japonska, odkud proslulo světoznámé sushi. Surový kousek ryby, mořské řasy, jasmínová rýže, okurka nebo štiplavý zázvor v nálevu. Pokud této libůstce propadnete, rozhodně nezůstávejte u klasiky, ale vyšperkejte si ji avokádem, krevetami nebo kuličkami kaviáru. Sushi existuje hned pestrá paleta druhů a některé z nich se dokonce smaží nebo

ření oplývají mnohem vyšší radiací než v syrovém stavu.

Při výběru a konzumaci potravin se držte racionálních zásad. Vyplatí se kupovat sezonní potraviny od českých farmářů než v supermarketech ukořistit to, co je sesbíráno nezralé a musí podstoupit dlouhý transport do regálů obchodu. Tím se také přírodná radiace snižuje.

Aby se naše tělesná schránka ubránila nemoci, je nutné jíst zdravě a vybírat potraviny bohaté na radiovitalitní energii. Ty pomáhají udržet záření našeho těla ve vyšších hladinách, což by mělo být záměrem každého z nás. Dlouhodobě nesprávné stravování vede k postupnému snížení vašeho radioaktivního čísla a vy poté můžete snáze onemocnět. Hodnotu lidského záření však tlumí a snižuje stres, deprese a časté přetěžování organismu. ■ >>>



TO, ŽE SE BEZ KYSELIN VAŠE TĚLO NEOBEJDE, JE FAKT. JENŽE: CO SE DĚJE, KDYŽ JICH JE V ORGANISMU MOC?

připravila: Ivana Kaiserová  
a Klára Kotábová,  
foto: Shutterstock



# Nebud'te **KYSELÍ**

V těle se kyseliny nacházejí. Tečka. Organismus bez nich totiž fungovat neumí. Jenže jen tehdy, pokud jich je přesně tolik, kolik má být. Pokud máte organismus překyselený, koledujete si o průšvih.

## PROČ JE DŮLEŽITÁ ROVNOVÁHA KYSELIN A ZÁSAD?

Proto, aby lidské tělo fungovalo, jak má, a bylo životaschopné, je nesmírně důležité zachování acidobazické (kyselino-zásadité) rovnováhy. Například pH krve se pohybuje v hodnotách 7,4–7,42. Jakýkoliv pohyb mimo toto rozmezí znamená pro lidské tělo obrovskou zátěž, může dokonce přivodit i smrt. Na vyrovnaní acidobazické rovnováhy se podílejí především plíce a ledviny. Plíce tím, že odvádějí z těla oxid uhličitý, který vzniká při metabolických procesech, ledviny hospodaří

se solemi a díky iontu Na<sup>+</sup> udržují mimobuněčné tekutiny těla na příznivé hodnotě. Později v ledvinových tubulech je Na<sup>+</sup> vyměněno za ionty H<sup>+</sup> (vodíku) tak, aby nedocházelo k jeho vyplavování mimo organismus. A tím i k nebezpečí. Další nárazníky, které chrání organismus před překyselením,

jsou: krevní bílkoviny, hemoglobin, fosfáty. Kyseliny se díky nim z těla vylučují dýcháním, pocením, vyměšováním. Pokud jsou orgány v těle překyselené, může dojít k problémům s výtoky, kožními vyrážkami a dalším komplikacím. Organismus, který není v rovnováze, se pak stává náchylným

**NENECHTE SE ZMÁST**  
chutí potravin.  
To co je kyselé, je  
ve skutečnosti zá-  
sada. Třeba citron.



k rýmě, bývá často rozložený nemocí, pomalu a dlouho se léčí z banální chřipky – ani překyselený imunitní systém totiž nefunguje tak, jak by měl.

## A ZASE TEN STRES A ŠPATNÁ STRAVA...

Přímo vražednou kombinací pro naše tělo je stres a nezdravé jídlo. Nejenže rozhodí žaludek, ale způsobují i překyselení, které pak zasahuje celý organismus. Nadbytek kyselých látek se tělo snaží samo neutralizovat například tím, že odebírá vápník a další zásadotvorné minerály z kostí, cév, zubů, kloubních chrupavek. Minerály pak v těle chybí, což vede k řídnutí kostí, kornatění cév a tím k nebezpečí infarktu nebo mrtvice. Rozvíjí se i revmatismus, artróza a vzniká také nádorové bujení. Kyselost v těle má za následek i vypadávání vlasů, ekzémy, deprese a zubní kazy. Překyselený organismus je tedy velice náchylný k nemocem, jelikož se v něm dobře daří všem virům, bakteriím, plísním a dalším patogenům.

## POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU LĚČÍ

K nejnebezpečnějším kyselinotvorným potravinám patří maso, cukr a alkohol. Dalšími zdroji chronického překyselení je velká duševní zátěž, starosti či zloba a málo pohybu. A možná budete překvapeni, ale k překyselení organismu přispívá také nedostatečné dýchání. Kvůli povrchnímu dýchání totiž v těle chybí kyslík, který dokáže kyselé látky ničit. Při hlubokém dýchání se na rozdíl od lehkého nadechnutí vyměňuje v plicích všechn vzduch. Plíce se díky tomu naplní čistým vzduchem plným kyslíku, ten přechází do krve a oživuje všechny tělesné orgány.

## JAK SE PROJÍST KE ZDRAVÍ?

Ovoce a zelenina patří mezi zásady, které vám pomohou vyrovnat pH organismu. Bílkoviny jsou na kyseliny bohaté stejně jako obilí a luštěniny. Ale: Mléko je zásadité, v těle se rozkládá na antioxidanty, které jsou kyselinotvorné. Naopak citrusy jsou na chuť kyselé, přitom jsou ale zásadité. Nenechte se zmást chutí, podle ní totiž rozhodně nepoznáte, zda daná potrava přispěje k překyselení organismu

či tvorbě zásady. Dále obecně platí, že cukry, potraviny živočišného původu, průmyslově zpracované a rafinované potraviny, kvasnicové produkty, kvašená jídla, obilniny, umělá sladidla, káva, alkohol, čokoláda a syčené limonády jsou kyselinotvorné. Příkladem silně kyselinotvorných potravin jsou tučné sýry, většina mléčných výrobků, červené maso, bílý cukr, bílé a kynuté pečivo, majonéza, kečup, slazené nápoje, umělá sladidla, káva, alkohol, černý čaj, jídla z fastfoodu. Mezi slabě kyselinotvorné potraviny, tedy vhod-

né ke konzumaci, potom patří třeba ovocné šťávy, lískové oříšky, vlašské ořechy, pšeničná celozrnná mouka, žitná celozrnná mouka, celozrnný „knäckebrot“, celozrnný chléb, máslo, tvaroh, jogurt, rýže (loupaná i vařená), burské oříšky a paraořechy. Naopak zásadotvorné jsou ovoce a zelenina v syrovém stavu, bylinky, česnek, sójové boby, fazole, čočka, hrách, brambory, olivy, vaječný bílek, houby, pšeničné klíčky, špalda, jáhly, kroupy, pohanka, podmáslí, med, zelený čaj, rozinky, fíky a řada dalších potravin. ■



**VĚTŠINA ZELENINY**  
je zásaditá. Posva-  
čit denně takové  
zeleninové smoothie  
napomáhá vypořádat  
se s překyselením.





# 10 TIPŮ, JAK ZABRÁNIT PŘEKYSELENÍ ORGANISMU

1. JEZTE POMALU A JÍDLO DÚKLADNĚ ŽVÝKEJTE.
2. KAŽDÉ JÍDLO DOPLŇTE ZELENINOU NEBO OVOCEM.
3. DOSTATEČNĚ PIJTE.
4. NEJEZTE POZDĚ VEČER POTAJÍ V POSTELI.
5. NĚCO SLADKÉHO SI DEJTE JEN VÝJIMEČNĚ.
6. MÍSTO PRODUKTŮ Z BÍLÉ MOUKY JEZTE CELOZRNNÉ OBILNINY A CELOZRNNÉ PEČIVO.
7. K ŽIVOČIŠNĚ BÍLKOVINĚ JEZTE VŽDY MINIMÁLNĚ DVĚ HRSTI ZELENINY.
8. VEDLE ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN ČASTO KONZUMUJTE ROSTLINNÉ VARIANTY BÍLKOVIN (TOFU, LUŠTĚNINY, SEMENA A OŘECHY).
9. ČASTO KONZUMUJTE HOUBY (HLÍVU ÚSTRÍČNOU, ŽAMPIONY, LESNÍ HOUBY).
10. PRAVIDELNĚ SE HÝBEJTE, ALKOHOL PIJTE JEN VÝJIMEČNĚ, NEKUŘTE.

## MOJE DOPORUČENÍ A VLASTNÍ ZKUŠENOST:

Naše tělo je jedna velká chemická továrna, která reaguje i na sebe-menší podněty, jakými mohou být třeba i překyselení organismu. Je to v podstatě odpověď našeho těla, jak se o něj staráme. Abychom tomuto předešli, je velice nutné upravit stravu, zlepšit pitný režim a zařadit dostatek pohybu. Neméně důležité je být v dobré psychické pohodě a pozitivně myslet.

Zde se nabízí rčení:

**VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH**



### JAK SE ODKYSELIT?

SPRÁVNÝ POMĚR KYSELIN A ZÁSAD VÁM SROVNÁ DO LATĚ NAPŘÍKLAD HOŘKÝ BYLINKOVÝ ČAJ NEBO STUDENÁ VODA SE LŽÍCÍ JEDLÉ SODY NEBO CITRONOVOU ŠTÁVOU. SKVĚLÝM POMOČNÍKEM JE TAKÉ MELOUN, KTERÝ VE STŘEVECH UŽ ZA DVACET MINUT ZAČÍNÁ ODKYSELOVAT TĚLO. BÁJEČNOU ZÁSADITOU POTRAVINOU JE HROZNOVÉ VÍNO, KTERÉ NEUTRALIZUJE ŽALUDEČNÍ KYSELINY. IDEÁLNÍ VARIANTOU JE ALE PODSTOUPIT ODKYSELENÍ ORGANISMU POD DOHLEDEM VÝŽIVOVÉHO SPECIALISTY, KTERÝ NAVRHNE JÍDELNÍČEK PŘÍMO NA MÍRU POMĚRU VAŠICH KYSELIN V TĚLE.

### JE VEGETARIÁNSTVÍ ŘEŠENÍ?

Ano, ale jen v případě, že nejde o módní záležitost, která není podložena studiem. Vegetariáni se musí stále vzdělávat a vědět o potravinách vhodných pro organismus vše.

Vegetariánství není zdravé, pokud život zvířete je člověku bližší, než vlastní zdraví.



Vegetariáni nemusí jíst jen luštěniny. Výzkumy prokázaly, že aminokyseliny si tělo shromažďuje ve dlouhých časových intervalech, naprostá většina vegetariánských jídel nabízí skvělé poměry prvků a v neposlední řadě vegetariánství není založené na luštěninách!

Zdravé tuky vegetariáni získávají například ze semínek. Hitem dneška jsou semínka chia. Potřebu omega 3 mastných kyselin mohou vegetariáni snížit nižším příjmem omega 6 mastných kyselin, protože tyto dvě skupiny potřebují být v určité rovnováze.