



# Zdravou stravou proti únavě

Zuzana Švédová



# Věnování

Všem lidem na cestě, kteří ve mně zanechali své světlo.  
Speciálně pak Mikuláškovi, který je mou radostí a štěstím.





# Zdravou stravou proti únavě

Zuzana Švédová



**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

**Zuzana Švédová**

## **Zdravou stravou proti únavě**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 7483. publikaci

Fotografie z archivu autorky

Odpovědná redaktorka Jana Novotná  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 200  
Vydání 1., 2020

Vytisklo TISK CENTRUM, s.r.o., Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2020  
Cover Photo © Zuzana Švédová

ISBN 978-80-271-1435-1 (ePub)  
ISBN 978-80-271-1434-4 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2022-2 (print)

# Obsah

Úvod	6
Možné příčiny vzniku únavy	8
Strava dnešní doby	10
Sacharidy zvolme správně a běžme s větrem o závod	20
Chléb náš vezdejší dej nám dnes	47
Nepřehánějme to s cukrem	57
Acidobazická rovnováha těla	61
Enzymy, klíče ke zdraví	67
Blahodárný vliv fermentovaných potravin	76
Životodárné byliny	85
Omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, základ každé naší buňky	99
Vláknina, další z pilířů životní energie	106
Když chybí železo	110
Pitný režim	115
A co káva?	119
Jak to celé rozumně skloubit?	125
Co ještě dělat proti únavě?	127
<b>Recepty</b>	128
Použitá literatura	189
Seznam receptů	191

# Úvod

„Za nejextrémnější únavou a vyčerpáním můžeme nalézt spoustu lehkosti a síly, o kterých se nám nikdy ani nezdálo. K těmto zdrojům síly jsme se nikdy nepropracovali, protože jsme se nedostali přes překážky.“

William James (1842–1910)

Věřte mi, ani já jsem nebyla vždy ve své duši klidná, nabitá životní energií, jež by mne unášela přímou cestou ke slunci. Ba naopak, od raného dětství jsem bojovala s celou řadou neduhů, které mne poutaly k zemi a nedopřály mi chvíli blaženého rozletu. Únava, bolest, absolutní vyčerpání, to vše mi svazovalo ruce. Až jednou... Občas se v životě stane zázrak, když již dlouho kráčíte s klapkami na očích. Když už není jiné cesty než konečně té správné. V té době jsem onemocněla diabetem 1. typu, k němuž nemuselo dojít, pokud bych ke svému tělu byla mnohem vnímavější. Věřím však, že veškeré dění našeho života je svým způsobem správné. A každá útrapa je svým způsobem zkouškou, jež nás v konečném zúctování posílí.

Zkrátka a dobře, zatlučete-li poslední hřebík a ve vašem životě nezbyvá žádné další místo, které by ještě sneslo kladivo, dřív než kdy jindy přichází čas na změnu. Jakoukoli. Sama si vzpomínám, když jsem zhruba před osmi lety ležela v nemocniční posteli, vyčerpaná, unavená, bolavá na těle i duši. Tolikero útrap, v každé mé životní oblasti. A k tomu onen diabetes 1. typu jako další životní „bonus“. Tu noc mne však někdo hluboce objal, bylo to symbolické, a přesto tak skutečné. Vnímala jsem, že poprvé v životě stojím na svém začátku, který si mohu vědomě vybrat. Ačkoli spočínáte na mém dně, jednoduše seberete poslední zbytky své síly a pak... Pak z celé své podstaty vyskočíte nahoru. Jakmile zahlédnete lákavé slunce, již nikdy netoužíte sestoupit zpět.

Diabetes 1. typu je autoimunitní poruchou – „problémem“, který může mít desítky nejrůznějších příčin. Alergeny, nesprávný životní styl, nadměra stresu, nevhodná strava. „Pacienti“ se pak téměř vždy motají v bludném kruhu útrap, jenž je silně vyplňován únavou. Ta ale není pouze výsadou autoimunity, ba naopak doprovází řadu dalších zdravotních neduhů, z nichž zmíním například diabetes 2. typu, nadváhu či obezitu, sníženou funkci štítné žlázy, propustné střevo, anémii, rakovinu.

Únava však bývá taktéž odrazem dnes zcela běžného uspěchaného životního stylu, který v doprovodu nevhodně seskládané stravy a spánkového deficitu může vést k celé řadě pozdějších problémů. Únava je jednoduchým signálem těla, jenž nám dává jasně najevo, že je třeba zvolnit, udělat krok stranou, natáhnout se do zelené trávy a spát. Signálem, který je jedním ze základních pudů sebezáchovy. Proč jej tedy téměř nevnímáme?

Během dálkového studia nutriční terapie, které se shodou okolností otevřelo přesně ten rok, kdy jsem onemocněla diabetem 1. typu, jsem se věnovala také dalším zajímavým věcem. Zaujaly mne byliny, vyzkoušela jsem půsty, otužování, chůzi naboso. Experimentovala jsem se stravou a prošla si raw stravováním, což mne v první fázi postavilo na nohy. Dodnes s úsměvem vzpomínám na dobu, kdy v lesích rostly lány medvědího česneku a já ho dennodenně sbírala. A pravidelně jej pak přidávala do nejrůznějších jídel. Zelená smoothies, čerstvé saláty a šťávy, tím vším jsem první rok žila. Na této bylině jsem se velmi rychle spravila, snížil se ukazatel zánětu CRP, upravila se hladina krevního cukru, dokonce mi zůstaly nějaké beta-buňky produkující inzulín. Po dlouhé době jsem se probouzela naplněná energií, někdy jí bylo tolik, že by se dala hrstmi nabírat. Navzdory všemu to bylo krásných osm let života. Za tu dobu se mi narodil zdravý syn, prostřednictvím své práce jsem mohla pomoci stovkám lidí, kteří se potáceli ve stejném bludném kruhu jako před léty i já. My všichni jsme měli jedno společné – naše buňky prahly po energii, ne však po energii plynoucí z nějaké ledabylé stravy. Potřebovaly nakrmit, skutečně vyživit. A jakmile se to povedlo, uspořené energie se přelévala dál, do snů, jež se zhmotňovaly, a do činností, na něž dříve nebylo pomyšlení. Život získal zcela jiný rozměr. Strava, léčivý pohyb a čistá, klidná mysl. To vše vede ke zdraví.

Přeji si, abyste se při čtení této knihy bavili, neboť objev nového jídla se rovná objevu nové hvězdy. Vnímejte rozličné chutě a vůně, všímejte si, jak vaše tělo reaguje a zda se ona energie, kterou postrádáte, pomaloučku navrací. Hrajte si, těšte se. Život je cesta, touha po hledání a objevování zajímavého. Cesta, během níž je třeba posbírat vše, co nám náleží.



# Možné příčiny vzniku únavy

Únava, jež bývá charakterizována sníženou schopností vykonávat činnost a může vést až k úplnému vyčerpání, bývá bohužel běžnou součástí našeho dne. Když pracuji s klientem a chci mu skutečně pomoci, vždy se vyptávám na řadu doprovodných jevů, které by mohly živit jádro problému. Ačkoli totiž pojem „únava“ často zaznívá, většina z nás jej plně akceptuje, stejně jako třeba povinnost platit své účty. Únava je tedy chápána jako běžný standard. Samozřejmě, pokud uběhneme maraton, učíme se měsíc v kuse na zkoušku a k tomu všemu ještě pracujeme, je únava logickým vyústěním situace. Jakmile si ale odpočineme a dostatečně se zregenerujeme, cítíme se opět fit. **V pořádku však není, pokud se dennodenně budíváme absolutně vyčerpaní,** škobrtáme v rytmu kávového blues a naši jedinou vidinou je rozestlaná postel.

Opomenuli nyní těžké choroby, které jsem zmínila v úvodu, ráda bych z pohledu nutričního terapeuta nastínila, že tento únavový problém může zcela jednoduše vést ve stravě, kterou každodenně plníme své tělo. Pokud se totiž sytíme něčím, čemu byla zdoluhavými technologickými postupy odebrána všechna harmonizující síla, živiny a enzymy, jak z toho mála pak má tělo profitovat? Jak nasytit mozek, který je rovněž závislý na zdrojích kvalitní energie? Kolik z nás vlastně konzumuje zcela prázdné potraviny a svůj jídelníček staví na chlebu a instantních pokrmech?

Je třeba si uvědomit, že mnohé z potravin sytí naše tělo léčivou silou. Zmíňme například ryby, štíhlé a mrštné, jejichž tuk ukrývá protizánětlivé omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny a přispívá ke správné funkci imunitního systému, zdravé pokožce, pevným lesklým vlasům a k našemu rychlému úsudku. Pokud si ke svačině přibalíme hrst vlašských ořechů, myšlenky se ucelí a zkoncentrují. Mořské řasy nám na oplátku propůjčí pružnost, jáhly nás prohřejí a uklidní rozbouřený žaludek. Ječné kroupy nám zase dodají sílu a navíc platí za úžasný lék v období rekonvalescence. Co nám však propůjčuje unavená, znehodnocená potrava? Pouze nás sytí, aby nám nekrucelo v břiše, nestará se už však o pružnost vazů, pevnost našich cév, stabilní hladinu krevního cukru, zdravou kůži ani o silný imunitní systém.

Je rozdíl, sníme-li k snídani misku ovesné kaše s tvarohem a jablkem, nebo bílé pečivo s máslem a paštikou bez kousku čerstvé zeleniny. Chtěla bych, abyste pochopili,



že bílý tukový rohlík se z hlediska živin nikdy nevyrovná kváskovému pečivu, leč se v obou případech jedná o moučný produkt. **Strava ukrývá propastné rozdíly a mým úkolem je, abych vám představila jednoduché, schůdné cesty.**

**NENÍ TO POUZE STRAVA, ALE SPÍŠE TOK ENERGIE, KTERÝ NÁS UTVÁŘÍ.**

Jedině čistá, jednoduše sestavená strava nám pomůže docílit:

- lepší svěžesti a celkového zdraví;
- citlivějšího vnímání, klidu a bdělé pozornosti;
- svobody od nežádoucích psychických a emocionálních stavů.



# Strava dnešní doby

Podíváme-li se na stravu dnešního průměrného člověka, najdeme výrazné odlišnosti, které se nikdy dříve v minulosti nevyskytovaly. Alespoň ne v takovém měřítku, jako je tomu dnes. **Strava byla ucelená a harmonická, tvořená čistými složkami, které nabízely hojnost výživných látek.** Celozrnné potraviny, dostatek luštěnin, ovoce, zeleniny, kvalitní mléčné produkty a maso, které bylo spíše sváteční záležitostí. Lidé respektovali přirozený řád přírody, její cykličnost, v průběhu zimy se jemně uzamykali do sebe, během delších nocí hledali podstatu svého nitra a objevovali hloubku, aby pak v průběhu léta ušetřenou energii navraceli zpět – přírodě, zemi, harmonickému rytmu.

Novodobý člověk se přírodě vzdaluje ve všech směrech a opouští její podstatu. Strava ztrácí svůj léčebný ráz, potraviny plní funkci pouze jakési základní výživy, aniž by se dbalo na to, že každý plod, zrno či bylina v sobě ukrývá hluboký léčivý účinek. Strava založená na přemíře cukru, masa, prázdné bílé mouce a vysoce opracovaných výrobcích, to vše je tak přetvořeno a zaneseno, že tělu nabízí jen mizivý zlomek z původního záměru.

Den začínáme kávou, pečivem, šunkou, případně sladkým sypaným müsli, které má bohužel ještě stále neprávem přilepenou etiketu „zdravé“. Svačina mnohdy chybí, případně je opět vyplněna kávou a sladkostí. Oběd v podobě menu jsou nejčastěji pšeničné těstoviny s omáčkou a masem, hovězí guláš s houskovým knedlíkem, čočka na kyselo s uzeným plátkem, pizza či svíčková na smetaně, v lepším případě pak zeleninový salát, ale opět s pšeničnou bagetou či bílou těstovinou. To vše jsou jídla, která energii vezmou, nenechají nás ujít další kus cesty, během ní bychom mohli tvořit a vymýšlet. Odpoledne pak plyne v rytmu ospalého blues – sladkostí, káva, případně opět pečivo, kterým se snažíme srovnat rozbouřenou hladinu cukru. Mnozí pak k poslednímu pokrmu zasedáme tak vyhládlí, že sníme třikrát více, než je vůbec třeba. I to je špatně. Protože s jakou uleháme, s takovou mnohdy také vstáváme.

**Pokud se stravujeme správně, probouzíme se ráno s minimálním pocitem hladu a jsme ještě 30–60 minut schopni fungovat na lačno.** Největší hlad se dostavuje v poledne a k večeři pak opět zasedáme s příjemným, lehkým kručením v břiše,

kteřé se však liší od toho poledního. Bohužel v praxi to vypadá spíše tak, že se večěře podobá náletu hladových kobylek...

K nevhodně sestavenému jídelníčku navíc přičtěme i uspěchaný životní styl, stres, pocity vyhoření, které jsou častým vyústěním nesprávně či velmi náročně zvoleného zaměstnání, nedostatek spánku, mělké dýchání, absenci pohybu, množství zatěžujících léků, alkohol, cigarety... Pak není divu, že nám v polovině dne již dochází dech.

## Hlavní viníci absence energie

**Ráda bych, aby se vhodně sestavený jídelníček stal pro vás natolik přirozený, jako je dýchání, spánek či radost z dobrých věcí.** Absolutní dokonalost je rušivá, a to v každé naší životní oblasti. Z tohoto důvodu určitě nechci, abyste tíhli ke stravovacímu perfekcionismu. Občasný prohrěšek je dokonce zdravý! Jakmile totiž pochopíte princip stravovací rovnováhy, budete si zcela jisti, kde je možné ubrat, a kde naopak přidat. **Důležité je, abyste této rovnováze porozuměli, to je základ všeho.** Díky tomu se pak vyvarujete stravovacích zvyklostí, které jsou těmi největšími zloději energie. A které z nich že to jsou?

Jedná se o:

- příliš mnoho potravin vysokého glykemického indexu;
- nedostatek sacharidů, bílkovin, kvalitního tuku;
- silně podhodnocený, či naopak nadhodnocený jídelníček;
- monotónní stravování, jemuž chybí pestrost;
- přemíra kyselinotvorných potravin;
- deficit železa;
- absence vitamínů;
- minimum, nebo naopak nadužívání vlákniny;
- nerozpoznané potravinové alergie či intolerance;
- konzumace potravin zatížených pesticidy a herbicidy;
- nedostatečný pitný režim.

Možná si právě říkáte: „Dobře, chápu, nicméně co to vlastně ty potraviny vysokého glykemického indexu jsou? Naplním svým stravováním doporučenou denní dávku

železa? A jak vůbec onen deficit zjistím? Jak vypadá jídelníček přeplněný vlákninou? Kde všude najdu bílkovinu a dostatek cenných vitamínů? Zahrnují kyselinotvorné potraviny všechno kyselé, a měl bych se tedy vyhýbat konzumaci citrónu?“ Podobných otázek byste jistě vymysleli nespočet. Buďte, prosím, ještě chvíli trpěliví, s každou další otočenou stranou se dostaneme hlouběji.

## Jak se stravovali naši předkové?

Ještě před sto lety skládal člověk svůj jídelníček běžně z lokálních plodů. Tím si zajišťoval živiny navíc, neboť to, co obletělo či obeplulo polovinu světa, ztrácí svůj živoucí potenciál. Je rozdíl v tom, sníme-li čerstvě utržené jablko, jehož enzymatická síla je obrovská, či naopak lákavě vyhlížející pomeranč, který byl ale sklizen ještě zelený, a než se dostal na náš stůl, odpočíval řádku dní v přepravkách. Navíc si ho dáváme většinou v době, kdy Česko zasypává sníh a organismus je třeba prohřívát. Citrusy však řadíme na seznam silně ochlazujících potravin, které náleží tropům. V zimě to tedy mějme na paměti!



Dříve lidé nad stravou přemýšleli, věděli, že po dlouhé zimě je potřeba organismus vyživit, doplnit to, co dlouhá zima vzala. Zelené natě, první jarní byliny, ovoce a zelenina – to vše spolu s kvalitními mléčnými produkty pastvených zvířat. **Věděli jste, že máslo od krav pasoucích se na louce obsahuje cenný vitamín D, na rozdíl od másla krav, které jsou chovány stájově, s minimální možností výběhu?** Jejich maso také obsahuje mnohem více omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin ve vyváženém poměru a dále méně antibiotik, neboť zvíře s volným výběhem mívá silnější imunitní systém. Takové maso rovněž obsahuje méně stresových hormonů, které jsou – v konvenčním hospodářství – spojeny s nedůstojným ukončením života zvířete.

**Strava našich předků byla velmi přirozená a respektovala nízký glykemický index, neboť potraviny přicházející na tehdejší stůl byly často původní, bez zbytečných úprav či zásahů, které by je zbavily minerálů a vlákniny.** Zmíním-li například chléb, téměř vždy se pekl výhradně z žitné, celozrnné mouky. Takový chléb vykazuje hluboký sytící efekt, na rozdíl od chleba, jehož základem bývá nízkovymletá mouka. Skromnému „malému“ člověku tedy dříve náleželo žito, rozmazaný jazyček však akceptoval pouze pšenici, jež byla výsadou panských vrstev. Ne nadarmo pak vrchnost trpěla obezitou, dnou, poruchami pohybového aparátu a v konečném důsledku také únavou. Bývalo tedy běžným zvykem si po bohatém obědě na chvíli schrupnout.

Jídelníček vesnických lidí utvářely **kvalitní sacharidy**, jako byly ovesné vločky, jáhly, pohanka, ječné kroupy, brambory a luštěniny. Chléb rovněž vyplnil podstatnou část stravovacího dne, jak jsme si však již pověděli, jednalo se spíše o poctivý žitný bochník. To zcela stačí, nemyslíte? **Ovesné vločky** sloužily jako základ hutných, výživných kaší v kombinaci s jablky či hruškami, v létě pak s lesními plody, sušeným ovocem a za doprovodu omastku, sádla či másla, ořechů a tvarohu. Kaše se mnohdy vařily v mléce, v chudších oblastech je pak doplnilo pouze ovoce. Díky této vydatné snídani dokázal pantáta orat celé dopoledne na poli, dokud mu nepřinesli z kuchyně oběd. Podobné oblíbené se těšila **pohanka a jáhly**, zaujímající čestné místo u běžného, ale i svátečního stolu. **Luštěniny**, které se dnes bohužel těší jen minimální oblíbenosti, tvořily zcela samozřejmě podstatnou část stravovacího týdne. Čočka na kyselo, hrachová kaše či fazolová polévka – i na těchto pokrmech získal člověk sílu, kterou mohl rozumně investovat do práce.

Z živočišných **bílkovin** to pak bylo kravské či kozí **mléko**, a tam, kde chovali ovce, i mléko ovčí. **Domácí tvaroh, kyška, podmásli, máslo. Maso** drůbeží, vepřové, hovězí, rybí. **Byliny**, pokladnice zdraví a síly, prostá, avšak důležitá domácí apatyka – meduňka k celkovému zklidnění, sedmikráska, přeslička rolní či popenec břechtanolistý, když tělo trápila vodnatost. Černý bez, lípa a šípek, když se pro změnu na plicích usadil kašel. **Kysané zelí** podrželo mnohá stavení hlavně v zimních měsících, kdy zubatá obcházela domovy s nabroušenou kosou.

Důležitou součástí jídelníčku pak utvářela **zelenina**, hlavně tedy cibule, česnek, mrkev, řepa, petržel a celer, výjimkou nebyla ani vodnice či tuřín. Zvláště tuřín se těšil velké oblibě, neboť jej pro svou nenáročnost bylo možné pěstovat i ve vysoce položených horských oblastech. A právě takovéto výkvěty přírody, samozřejmě v dobrém slova smyslu, nad kterými vrchnost ohrnovala zhýčkaný nos, zachránily prostý lid před mnohými imunitními problémy. V teplejších měsících hospodyně využívaly síly zelených natí, majoránky, libečku nebo třeba i bylinek, jako je medvědí česnek. Výjimkou nebyl ani sběr jitrocele či smetánky lékařské. Z kraje března pak hospodáři vyráželi chytat březovou mizu jakožto elixír neutuchající síly, který po dlouhé zimě vléval novou energii do žil.

A co sladkosti? Kde je jim konec? Tím, že lidé konzumovali zcela přirozené, nepracované potraviny nízkého glykemického indexu, je chuť na sladké přepadávaly jen velmi zřídka. A pokud si již chtěli zpestřit jídelníček sladkým pamlskem, jednalo se o čerstvé či sušené ovoce, mandlový oříšek v sušené švestce či něco z pečiva – tvarohový, jablečný, ořechový či makový koláč. I ten byl však spíše záležitostí sváteční. Nutno podotknout, že **sladkosti nebyly nikdy konzumovány v takové míře, jako je tomu dnes.**

### Jak tedy vypadalo běžné stravovací menu?

Snídaně	Desátá	Oběd	Svačina	Večeře
mléčná ovesná kaše maščená máslem, se sušenými švestkami, jablkem, ořechy	žitný chléb s tvarohem a pažitkou, cibule	hustá hrachová kaše, nakládané zelí, žitný chléb	podmásli, hruška	krupková polévka s vejcem

Co si z toho tedy vzít? Všimněme si, že dřívější strava obsahovala:

- kvalitní sacharidové potraviny nízkého glykemického indexu, jako je hrách, žitný chléb, ovesné vločky, ječné kroupy;
- vlákninu, jejíž výtečným zdrojem jsou právě luštěniny, ovesné vločky, ale i kroupy či nakládané zelí;
- beta-glukany podporující imunitní systém, jež nám opět poskytnou ovesné vločky;
- nakládané zelí, z něhož získáme probiotické bakterie vyživující střevní mikroflóru;
- výtečné zdroje vitamínu C, jako je pažitka a nakládané zelí;
- domácí tvaroh, mléko a vejce s důležitými omega-3 a omega-6 nenasycenými mastnými kyselinami a také vitamínem D;
- ovoce, cibuli, pažitku a nakládané zelí, výtečné zdroje enzymů, které mimo jiné zastávají důležité regenerativní funkce;
- dostatečné množství kvalitní bílkoviny, ačkoli v jídelníčku chybí maso;
- vitamín K<sub>2</sub> z domácího másla a naloženého zelí, cenný vitamín pro zajištění zdraví kosterní soustavy, ale také zubů.

Benefitů takové stravy bychom zajisté našli mnohem více, nicméně již z tohoto krátkého výčtu je i laikovi zřejmé, že na pohled jednoduché, běžné, až zcela fádňivé potraviny již tenkrát platily za studnici neutuchajícího zdraví. Naši předkové jednoduše věděli. Kolikrát sice neměli na výběr, i tak se však dané situaci dovedli přizpůsobit, jak nejlépe dovedli.

## **Jak se přiblížit zpět ke svým kořenům, z nichž prýští zdraví a síla?**

Ráda vás naučím najít schůdnou cestu. Dříve než však začneme, zkuste si sednout a sepsat vše, co utváří váš současný jídelníček. Zapisujte si jednotlivé pokrmy, od snídaně po večeři. Vidíme-li černé na bílém, jaké prapodivné kombinace můžeme vůbec pozřít a sníst, bývá to mnohdy velmi úsměvné. Jednu chvíli je to kobliha, za hodinu bílé pečivo se sýrem a šunkou, a vzápětí se dokrmíme čokoládou. Za zmínku stojí také nápoje, i ty si pečlivě pište. Všimněte si, jaké procentuální číslo vyplňuje limonáda, džus, ale i cukr, kterým si sladíte čaj.

Požádám-li klienta, aby mi přinesl soupis svého stravovacího menu, není žádnou výjimkou, že vypadá takto:

<b>Snídaně</b>	<b>Desátá</b>	<b>Oběd</b>	<b>Svačina</b>	<b>Večeře</b>	<b>Mlsání po večeři</b>
bílý rohlík, máslo, marmeláda, 2 dcl pomerančového džusu	čokoládový jogurt, kobliha, káva	šunková pizza, káva	tatranka, káva	pšeničný chléb, párek, hořčice	chipsy, víno, křupky

#### **Pitný režim**

Kofola, ovocný čaj

Určitě už víte, kam tím vším směřuji. Skládáme-li jídelníček z takovýchto pokrmů, naše tělo doslova baží po energii, které se mu dostává jen ve formě prázdných kalorií. Deficit čerstvého ovoce, zeleniny, minimum vlákniny a obrovská nálož cukru, který rychle vstupuje do krve. Tím rozkolísáme hladinu glykémie a výsledek vidíme zejména večer, kdy máme tendence stále něco zobat – absolutně nenasycení a vyvedení z míry. Takto nastavený jídelníček nerespektuje vyvážený poměr kyselin a zásad, připravuje naše tělo o hořčík, vápník, železo i zinek. Rovněž si všimněme podhodnocené bílkoviny, což se společně s rychlými cukry zajisté projeví na naší váze, a to směrem nahoru. A káva? Ta jen falešně zastírá únavu. Navíc, věděli jste, že jeden šálek kávy zaměstnává ledviny na rovných 24 hodin? Jde to i jinak, věřte mi.

Aby byl jídelníček co nejvíce v harmonii s tělem, je třeba respektovat několik základních bodů:

- nízký glykemický index stravy;
- vyladění kyselin a zásad k zachování acidobazické rovnováhy těla;
- vitamíny a minerály v jejich čisté, přirozené podobě;
- čerstvé, lokální suroviny, nezátížené pesticidy či plísněmi;
- vhodné kombinace surovin;
- sezónnost potravin;
- četnost pokrmů podle souladu s naším vlastním trávením;



- dostatek vlákniny, která má čítat cca 30 g denně;
- zelenina a ovoce jakožto běžná součást jídelníčku;
- omezení potravin, jako je bílá mouka, cukr, konzervované potraviny, příliš mnoho soli, pečiva, masa;
- vyladěný pitný režim;
- maximálně jedna káva denně.

Jak jsme si navíc pověděli, není to pouze o stravě, ale rovněž o dalších záležitostech, bez nichž výše zmíněné zásady nebudou mít smysl:

- dostatečný spánkový režim;
- odpočinek;
- vyladěná pohybová aktivita;
- správné dýchání;
- práce na sobě samém;
- duchovní růst;
- zodpovědné rozvržení času mezi sebe, rodinu a práci.

**ZDRAVÍ, TO JE MOZAIKA, KTEROU TĚŽKO POSKLÁDÁME ZE DVOU DÍLKŮ.**

## Jak se nastartovat tím správným směrem?

Dříve než se společně pustíme do následující teorie, jejímiž základy se vás pokusím obratně provést tak, aby vás nenudila, ba naopak vám pomohla složit jednotlivé dílky mozaiky, zkuste si kromě jídelníčku sepsat, co byste rádi změnili.

Stačí pár jednoduchých bodů, které mohou znít například takto:

- chci se vymanit z područí neustálé chuti na sladké;
- rád bych se ráno probouzel plný sil;
- nechci již pít více než jeden šálek kávy denně;

- kéž bych se zbavil stravovacích potíží, které mi ubírají životní elán;
- bylo by dobré, kdybych se po jednotlivých pokrmech cítil skutečně sytý a má mysl věčně nebloudila mezi pracovním stolem a lednicí;
- moc rád bych posilnil imunitní systém, neustálé chřipky a angíny mě velmi vyčerpávají;
- ať mám zase stejně lesklé a husté vlasy jako před léty;
- kdybych se všemu oddal naplno, možná bych zase oblékl svoje oblíbené oblečení, zredukovat několik kilogramů by vůbec nebylo špatné;
- má pleť je neustále podrážena, se známkami akné a ekzému, už tomu všemu chci učinit přítrž;
- ať jsou mé myšlenky čisté a průzračné, můj úsudek bystrý a duše klidná.

Našli jste se v některém z výše sepsaných bodů, které jsem čerpala ze své vlastní životní historie? Věřte mi, nic z toho, co jste právě přečetli, není ani trošku nemožné. Vyladíte-li svůj jídelníček sami sobě na míru, ne tak, jak se píše v bulvárních plátcích, ani tak, jak velí nepodložené stravovací „pravdy“, ale skutečně pro sebe, můžete se zbavit nepříjemných myšlenek, které ve vaší mysli utvářejí nereálně sladké a nadýchané dorty. Taktéž si po čase můžete obléci krásné plesové šaty, které jste nosily v dobách, kdy ručička na váze ukazovala o 20 kilo méně. Stejně tak platí, že ráno vyskočíte plni sil z postele, bez rutinně nutné kávové vzpruhy. A imunita? Pročistěte střevo, zařadte do jídelníčku více zinku a vitamínů a hned uvidíte, jak se vám v zimě uleví od chřipek.

Kupte si sešit v pevných deskách a zapisujte si vše, co uznáte za vhodné. To, jak se cítíte, jak jednotlivé pokrmy uspokojují každý z vašich chuťových pohárků, co vás v daný den potěšilo, za co jste vděční, co jste se naučili, dozvěděli. Jednoduše vše. Sama si dobře vzpomínám na svůj první sešit v pevných deskách, na jehož přebalu byla replika obrazu Vincenta van Gogha. Má cesta dostala směr, a tak se sešit brzy zaplnil neuvěřitelně lákavými recepty, které jsem známkovala jako ve škole. Nechyběly ani údaje o hladině krevního cukru, díky nimž jsem pak pochopila celou teorii glykemického indexu. Káva, kterou jsem přestala potřebovat, byla najednou pouze případným zpestřením schůzky s někým milým. Zkrátka a dobře, je to jen na vás, vy sami držíte v rukou opratě svého života. Buďte tedy pozornými a trpělivými jezdci, uhánějícími vstříc svému vytouženému zítřku.

Tuto kapitolu bych ráda uzavřela citátem Jaroslava Seiferta, který mne dlouhá léta provází na mé životní cestě: „Kdo hledá, bývá očekáván, kdo čeká, bývá pouze nalezen.“



# Sacharidy zvolme správně a běžme s větrem o závod

Mám-li zmínit nejčastější stravovací chyby, které náš jídelníček věrně doprovázejí, na první místo určitě patří **neuvážená konzumace nevhodných sacharidů**. Jíme jich víc, než je zdravo, a navíc si vybíráme takové, které svým raketovým startem zaručeně rozbouří hladinu krevního cukru. Knedlíky, bramborová kaše, bílá, předvařená rýže, pšeničné těstoviny, příliš mnoho bílého pečiva, pocukrované koblihy, šátečky, sladké snídaňové směsi, chipsy, křupky, sladkosti a k tomu limonáda, džusy, alkohol. To vše obírá tělo o cennou energii.

Popravdě řečeno, ještě před osmi lety bych nikdy neřekla, jak velký dopad na hladinu cukru mohou mít zcela běžně konzumované přílohy, přesnídávky, sušené ovoce či jahodový džus. To vše tvořilo oblíbenou část mého každodenního jídelníčku. Jakmile se mi však přihodil diabetes 1. typu, vyzbrojil mě něčím zcela výjimečným, co mi již po prvním dni otevřelo oči. Diabetikové onu malou mašinku nesoucí název glukometr dobře znají. Bylo vcelku zábavné, zároveň však velmi zneklidňující vyvracet všechny ty rádooby pravdy, kterými jsem se po tak dlouhou dobu byla schopna živit. Milujete sladké snídaňové müsli? Jistě, záleží hodně na tom, kolik ho k snídani sníte, nicméně ovesné vločky v kombinaci s pšeničnými, přidaným cukrem a se sušeným ovocem udělají v těle své. Jste fandové rýžového pečiva a rádi chroupete lehké „polystyrenové“ chlebičky v dobré víře, že nic lepšího při redukci váhy neexistuje? Tak vězte, že každý takový výrobek výrazně zvyšuje hladinu krevního cukru, činí vás brzy hladovými, unavenými, drží vás v cukrové pasti tužeb a představ. A kdyby jenom to, časem pak můžete zjistit, že jen stěží dopnete svou oblíbenou sukni či kalhoty.

## Glykemický index, vaše první know-how

Glykemický index (GI) je údaj, který uvádí, **jak rychle stoupne hladina krevního cukru po požití jakékoli sacharidové potraviny**. Optimální je, pokud se hladina cukru zvyšuje pozvolna a brzy po jídle se vrací ke svému normálu, tj. hodinu po obědě nepřesáhne hodnotu 7,5 mmol glukózy na litr krve, po dvou hodinách pak