

## Strava jako jeden ze tří pilířů zdravého životního stylu

**Společnost ARTTEC si dala za cíl přispívat zdravějšímu způsobu života** zabudováním zařízení do vybavení koupelen, umožňující řízené barevné efekty, které spolu s vodou specificky posilují vitalitu těla. Nejen to, svoji firemní politiku rozšiřuje také o poskytování netradičních informací, souvisejících s bytím člověka v současné společnosti. Umožňují nám vyšší kvalitu života a současně i pochopení jeho smyslu. Pro ty, kteří chtějí podrobněji proniknout do principů promítnutých do vztahů přírody a člověka, jsou k dispozici knihy autora **Zdeňka Svobody** s bezprecedentním obsahem, příznačně nazvané "Svět je jinak" a "Sdělení Druhé strany".

Ve formě tohoto stručného letáku začínáme s informacemi o stravování. V odborných i v alternativních "zaručeně prospěšných" doporučeních panuje velký chaos, vyplývající z neznalosti podstaty života a skutečného procesního režimu organismu těla. Směr tzv. pranariánství, dokonce odmítá jakoukoliv potravu s odvoláním na příjem pro tělo potřebné vitální energie z volného okolního prostředí. Je to zásadní omyl, hmotné tělo ke všem svým funkcím, počínaje myšlením a jeho obnovou konče, hmotu spolu s Nehmotnou energií přirozeně potřebuje.

Pro seznámení se s alespoň základními zásadami přirozeně vhodné stravy, souladné s vlastnostmi těla, je třeba v prvé řadě vědět, **že potrava se v organismu nemění na vitální energii** jak věda deklaruje a měří proto její kalorické hodnoty (nebo jouly). Vitální energii čerpá veškerá živá příroda, tedy i člověk, z volného prostředí, které prostupuje jako Nehmotná součást Systému Universa (vesmíru). Problém je v tom, že **kapacita těla na příjem vitální energie je limitována. Pokud ji člověk čerpá nepřiměřeně, např. na trávení nevhodné potravy, tak mu chybí pro jiné procesy** v těle, počínaje metabolizmem a konče sníženou funkcí imunity těla, vedoucí až k život ohrožujícím civilizačním nemocem. Dalším neméně důležitým faktorem pro výběr potravy je znalost "zahuštění" svého těla (není tím myšleno prostorové rozmístění hmoty těla, ale síla Nehmotného náboje částic atomární hmoty, ze které se tělo skládá). Na rozložení (trávení) stejného druhu potravy totiž různě zahuštěný organismus potřebuje jemu odpovídající množství vitální energie. Vodítkem je krevní skupina, kdy v posloupnosti O (nulka), AB, A a B se zahuštění organismu snižuje. Skupina "B" představuje organismus nejméně zahuštěný, takže s největší potřebou vitální energie pro přepracování hmoty potravy pro své potřeby.

## Čím se tedy řídit při výběru a úpravě potravy?

1. **Zcela zásadně přijímat potravu ze surovin co nejméně technologicky upravovaných a bez jakýchkoliv přidaných látek** (Éčka), zlepšujících její vzhled, chuť, aroma, trvanlivost a další její vlastnosti pro tržní účely (vše co se odlišuje od kvality živé přírody, zejména chemické výrobky, jsou z hlediska potřeby vitální energie pro tělo zatěžující "cizí hmotou"), týká se to i veškerých nápojů,
2. tepelná úprava pouze vařením či dušením. Naopak, pečení, smažení, uzení, grilování či úprava v mikrovlnné troubě nebo na indukčním zdroji je zcela nevhodná,
3. teplota přijímané stravy a nápojů v rozmezí 18°C – 42°C, aby trávicí enzymy byly účinné,
4. vyhýbat se odtučněným potravinám (light),
5. mít na paměti, že trávení potravy začíná již v ústech a proto jídlo nehltat, řádně rozžvýkat a při jídle se nezabývat jinou činností (sledování TV, čtení apod.),
6. do jednoho pokrmu nemíchat různé druhy potravin (jak je níže podrobněji uvedeno).

V této souvislosti si připomeňme přísloví: "Jez do polo syta, pij do polo pita a budeš žít dlouhá léta", protože člověk nežije, aby jedl a pil, ale musí jíst a pít, aby mohl naplňovat svá životní předsevzetí, zkrátka, aby byl.

**Strava současného člověka** se skládá z (*ležatým písmem jsou označeny druhy s vyšší energetickou náročností na rozklad a zařazení do organismu těla*):

- **obiloviny** a produkty z nich (pšenice, oves, ječmen, žito, bezlepkové - kukuřice, rýže, amarant, pohanka, *proso - jáhly*)
- **luštěniny** a produkty z nich (hrách, čočka, cizrna, *sója, fazole, podzemnice olejná – burské oříšky*)
- **zelenina** - všechny produkty z ní a její úpravy konzervováním, sušením, mražením a šťávy ze zeleniny
  - kořenová** – mrkev, červená řepa, ředkvičky, tuřín, topinambur, brambory, batáty, *celer, petržel, pastináč, černý kořen, křen*
  - listová** – salát - všechny druhy, *špenát, čekanka, rebarbora*
  - košťálová** – červené zelí, brokolice, růžičková kapusta, *brukev (kedlubna bílá i červená), kapusta, zelí, květák, fenykl*
  - cibulovitá** – cibule - všechny druhy, *česnek, pórek*
  - plodová** – rajčata, cuketa, meloun, tykev, okurka, dýně, jahody, *paprika, lilek*
  - další druhy** – *artyčok, palmové zelí, zeleninový banán, chřest, bambusové výhonky, chlebovník*

**kořeninová zelenina** – kopr, majoránka, máta, oregano, kmín, zázvor, *libeček, petrželová nať, celerová nať, koriandr, bazalka, pažitka*

**ovoce a ořechy** - všechny výrobky z nich a jejich úpravy konzervováním, sušením, mražením jakož i šťávy, marmelády a džemy

jablko, třešeň, višně, meruňka, broskev - všechny druhy, nektarinka, borůvka, brusinka, rybíz - všechny druhy, malina, ostružina, hrozno - všechny druhy, citron, pomelo, limetka, pomeranč, mandarinka, kiwi, grapefruit, granátové jablko, ananas, kaki, muchovník, *hruška, nashi, kdoule, mišpule, švestka, bluma, slíva, mirabelka, trnka, jeřabina, klikva, oskeruše, angrešt, banán, fík, datle, karambola, liči, mango, papája, avokádo, oliva, kokos, mandle, lískový ořech, vlašský ořech, kaštan jedlý, moruše, kakaové boby, zrnková káva*

- **maso a všechny produkty z něho, také potraviny obsahující jeho výtažky (např. želatina)**

hovězí, telecí, králičí, rybí - sladkovodní i mořské, drůbeží – kuřecí, *kachní, husí, krůtí, vepřové, skopové, kozí, koňské, zvěřina, plody moře, drobní živočichové*

**živočišné produkty - mléko a mléčné výrobky** – neodtučněné sýry, jogurty, zákysy  
**vejce, jikry, kaviár**  
**med**

- **tuky živočišné a rostlinné obsažené v celé škále potravin**

**živočišné** – máslo, *sádlo, lůj*

**rostlinné** – olivový, kukuřičný, slunečnicový, *řepkový, sójový, sezamový, palmový, kokosový a celá řada dalších*

- **cukry přidávané prakticky do všech potravinářských výrobků a nápojů -**

jako potravina jsou pro člověka vhodné pouze přírodní (nerafinované) cukry řepný a třtinový, v poslední době i cukr ze stévie. Všechny ostatní cukry, rafinované, glukózo-fruktózový sirup, hroznový cukr upravený umělými příchutěmi a další sladidla jsou zcela nevhodné.

- **sůl** - vhodná je jen mořská, akceptuje se přídavek jódu, *nevhodná je sůl kamenná (kopaná) a zcela nevhodná, ba pro tělo škodlivá, je s přídavkem fluoru*

- **nápoje** – nejpřirozenějším nápojem je pramenitá nijak neupravovaná voda a z ní připravené čaje – nefermentovaný zelený a bylinné. *Všechny ostatní – slazené, aromatizované, syčené kysličníkem uhličitým jsou pro konzumaci nevhodné. Pravá káva a všechny její náhražky. Je nutné vědět, že mléko a nápoje z něho připravené jsou potravina, nikoliv nápoj (kakao). Přidáním "ochucovačla" do mléka se stává energeticky náročnou potravinou.*

**Potraviny, které lze kombinovat prakticky se všemi ostatními druhy:** rýže, amarant, citrusové plody a všechny druhy hrozna, dýně, kukuřičný olej, přírodní třtinový cukr, nefermentovaný zelený čaj.

## **Stručné posouzení běžně konzumovaných potravin a nápojů:**

OBILOVINY A LUŠTĚNINY - mají 60-70% podíl ve výživě. Jsou základem potravy pro člověka. Přirozeně vázané živiny. Celozrnné mouky jsou energeticky náročné na trávení. Všechny ostatní úpravy obilovin a luštěnin (instantní, přidávané stopové prvky a vitaminy) je jako potraviny znehodnocují. Rovněž tak povrch pečiva (kůrka) je pro zpracování v organismu náročný.

### **Nekombinovat s masem a ovocem.**

ZELENINA – v naprosté většině je pro člověka příznivá. Tepelnou úpravou (dušení a vaření) získává jako potravina pro organismus "lepší" využitelnost minerálů a stopových prvků, syrová poskytuje více vitaminů a aminokyselin. Vhodná se špagetami, pizza, se sýrem.

### **Nemíchat do jednoho pokrmu s ovocem, masem a tuky z něho.**

OVOCE – v naprosté většině pro člověka příznivé, kvalitu ale snižují použité chemické postřiky proti škůdcům nebo chemické ošetření z komerčních důvodů. **Nemíchat do jednoho pokrmu s obilovinami, zeleninou, masem a tuky z něho.**

MASO, uzeniny, související tuky – nevhodné pro běžné stravování člověka. Příznivější jsou bílá masa (kuřecí, rybí). Zcela **nevhodné je maso všežravců (vepřové, kachní)**. **Nemíchat maso s ovocem, nejvhodnější přílohou k masu je rýže. Nejvyšší stupeň škodlivosti mají všechny potraviny upravené uzením (a to nejen maso!).**

ČUKRY – vhodné jsou pouze v přírodní formě, rafinovaný **bílý cukr je pro organismus člověka cizí hmotou. Glukózo-fruktózoový sirup přidávaný z komerčních důvodů do většiny potravinářských výrobků je na úrovni škodlivosti uzených potravin!** Potraviny živočišného původu nebo s částí jejich obsahu, byť slazené vhodným cukrem, jsou energeticky vysoce náročné (cukrovinky, sladké pečivo, apod.). K zelenině je vhodnější nerafinovaný cukr řepný, k ovoci a ostatním potravinám cukr třtinový.

TUKY – vhodné ze živočišných **je pouze máslo**, z rostlinných pouze **za studena lisované oleje slunečnicový, olivový a kukuřičný. Ztužené tuky či oleje, upravované pro přípravu potravin za vyšších teplot, jsou cizí hmotou. Pro zeleninová jídla raději slunečnicový, pro ovoce olivový, kukuřičný je neutrální. Nemíchat tuky s cukry (energeticky nejnáročnější kombinace)! Odtučněné potraviny** postrádají tukovou složku jako zprostředkovatele pro zařazení do organismu těla ve vodě nerozpustných minerálů, stopových prvků a vitaminů, takže ty zůstávají nevyužity.

HOUBY a OCTY - houby jsou **významnými nositeli minerálních prvků a vitamínů**. Lze je kombinovat do vařených a dušených pokrmů ze všech druhů zeleniny (např. brambory) a obilnin (např. těstoviny) nebo konzumovat nakládané ve vinném octu. **Nekombinovat s masem, živočišnými tuky, mléčnými výrobky, vejci a ovocem. Oblíbená smaženice je jeden z energeticky nejnáročnějších pokrmů vůbec.** Pro okyselení pokrmů je nejvhodnější šťáva z citronu či limetky nebo rýžové a vinné octy, *nikoliv ale běžně prodávaný ocet lihový kvasný*. Ovocné octy používat jen do ovocných jídel.

Podrobnější informace o zdravém stravování a další netradiční údaje naleznete v knihách **Zdeňka Svobody "Svět je jinak" a "Sdělení Druhé strany" a na [www.svetj jinak.cz](http://www.svetj jinak.cz)**