

Vím, co jím?

Jíme dost, ale nádrž je prázdná

Existuje osm druhů látek, bez kterých nemůžeme žít: sacharidy, proteiny, tuky, vitamíny, minerály, vláknina, kyslík a voda. Vědci spočítali, že celkově naše tělo denně potřebuje až 90 různých látek, aby všechny biochemické reakce v těle probíhaly bezchybně.

Tyto látky lze získat, pokud budete denně mít na talíři 32 druhů různých potravin! Dlouhodobý nedostatek, i jen jedné látky, se projeví

a v těle nastává nějaký problém. Studie dokazují, že nutriční deficiency (nedostatek ve stravě) základních živin, vitamínů, minerálů a stopových prvků jsou až u 80 % dospělé populace!

Ještě před 150 lety člověk jedl převážně stravu ze surovin, které byly běžně dostupné v klimatické oblasti, kde žil. Náš jídelní lístek obsahoval hlavně kaše z tradičních obilovin – pohanky a jahel, zeleninu jako zelí, cibuli, česnek a sezónní ovoce v létě čerstvé, v zimě sušené. Maso jednou týdně, někdy ani to ne. **(Kdo nevěří ať navštíví skanzen v Rožnově pod Radhoštěm – doporučuji všem – hlavně mladším ročníkům!).**

A dnes? Celoročně můžeme jíst rozmanité potraviny z celého světa. Jakou cenu platíme za tuto vymoženost? Naše genetická výbava je nastavena na jiný druh stravy a během tak krátkého období se tělo změnám ve stravování nepřizpůsobí. Další nepříznivý aspekt je kvalita potravin na trhu. Převážná část naší stravy je průmyslově zpracována, chudá na enzymy a „dobré“ bakterie. Strava je nejen pasterovaná, ale často znečištěna fungicidy, pesticidy a insekticidy, antibiotiky, konzervanty, barvivy, emulgátory, atd. Potraviny tak obsahují méně potřebných vitamínů a minerálů, zato podstatně více nežádoucích chemikálií. Ovoce i zelenina se pěstují – vyrábějí ve sklenících, fóliovnících,

sklízí předčasně, nedozrálé, aby nedošlo k jejich poškození během transportu, ošetřují se chemikáliemi proti plísním, škůdcům, hnilobě, atd. Obdobně je to s výrobou masa a masných produktů. Asi málokdo tuší, že 70 % antibiotik na trhu slouží k produkci masa.

♀♂ Převážná část naší stravy je průmyslově zpracována

Tepelnou a průmyslovou úpravou se také ztrácí řada enzymů, vitamínů, minerálů a probiotik, které tělo nezbytně potřebuje k zajištění všech funkcí. Tělo nejenže musí likvidovat chemickou záťaž ze stravy, ale navíc nemá z čeho tvořit vlastní důležité látky ke své obraně – buňky imunitního systému. Imunitní systém, hlavní obrana proti infekcím, ale i likvidátor rakovinových buněk, je oslaben. Podstatná část populace v České republice má závažné problémy se střevní mikroflórou, což se projevuje střevními obtížemi, označovanými jako dysmikrobie, ale také sníženou imunitou. Zásadní podíl na tom má nevhodná výživa, nedostatek vlákniny a řada léků, zejména antibiotik, které prospěšné bakterie ve střevě likvidují, a množí se škodlivé mikroby. Nadýmání, průjem nebo zácpy je jen lehký diskomfort v porovnání s rakovinou tlustého střeva, kterou škodlivé mikroorganismy způsobují.

Předčasné stárnutí

Kruh se uzavírá – živiny se nevstřebávají a tělo trpí následky podvýživy i při

příjmu optimálního množství živin. A proto není překvapením, že trpíme nedostatkem i běžně dostupného vitamínu C, a to při stravování dle doporučení tzv. „zdravé výživy“. Následky nedostatku hlavního antioxidantu jsou zřejmé i na první pohled – povadlá, šedá pleť, zvýšená tvorba vrásek, častá nachlazení a silná únava. Celý den se stimulujeme kávou a večer potřebujeme prášky na spaní a ráno zase silnou kávu...

Chcete se cítit dobře? Mark Twain údajně řekl: „Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co ti nechutná, pít, co se ti oškliví, a dělat, co se ti nechce.“ Já s ním nesouhlasím a nabízím vám příležitost zachovat si zdraví a přitom dělat příjemné a zábavné věci a pochutnat si na jídle i pití!

Omezte pět bílých jedů – cukr, sůl, tuky, bílou mouku a léky a pokorně se vraťte k moudrosti našich předků. Naši předkové instinktivně konzumovali potravu, která střevu udržuje čistou a funkční. Intuitivně jedli fermentovanou stravu s obsahem živých bakterií, dnes známých jako probiotika. Bulharská dlouhověkost je založena na vydatné konzumaci kefiru, indiáni jedli před jídlem jogurt a po jídle tvaroh, Římané kyselé zelí, Asijské kultury mají fermentovanou zeleninu dodnes v jídelníčku. Díky tomu jsme se úspěšně vyvíjeli a dnes děláme naopak vše proto, aby nás ničil neviditelný nepřítel – bakterie, viry, plísně a kvasinky. **♀♂**



♀ Dr. Jitka Hořejšová

www.drhorejsova.eu

Do I know what I eat?

We eat enough but the fuel is low

There are eight substances which we need to live: carbohydrates, proteins, fat, vitamins, minerals, fibre, oxygen and water. The scientists count that our body needs up to 90 different substances daily to keep all the biochemical reactions running without fault. You may obtain these substances if you eat 32 different kinds of food every day! A long time deficiency of even one of them would show on your body and some problem would occur. The studies show that nutrition deficiencies of basic nutrients, vitamins, minerals and trace elements are common to up to 80 % of adult population!

150 years ago people still used to eat mostly the food from ingredients freely available in the climatic region where they lived. Our menu consisted mainly of mushes of traditional corn – buckwheat and millet, vegetables like cabbage, onion, garlic and seasonal fruits, fresh in summer and dried in winter. Meat only once a week and sometimes not even that. **(If you do not believe I suggest a visit to the open air museum in Radhost pod Radhostem! – a must for all – especially the younger ones!).**

And today? We can eat various types of food all year round. What is the price to pay for such convenience? Our genetics has been set to a different kind of food and our body is unable to adjust to those changes in such a short time. Another unfavourable aspect is the quality of the food on the market. Most of what we eat has been industrially processed, it is low on enzymes and “nice” bacteria. The food is not only pasteurized, but often also polluted with fungicides and insecticides, antibiotics, preservatives, dyes, emulgators etc. Therefore the food contains less of so badly needed vitamins and minerals, but substantially more of the unwanted chemicals. Fruit and vegetables are grown

– produced in greenhouses, polythene greenhouses, they are harvested prematurely to prevent damage during transport, they are treated with chemicals against mould, pests, rotting etc. The situation is similar with meat and meat products. Few people know that 70 % of antibiotics on the market is used for meat production.

The heat and industrial processing also loses many enzymes, vitamins, minerals and probiotics which are necessary to ensure all functions. Not only the body needs to deal with the chemical stress load from the food, but moreover it lacks the resources for the production of its own protective substances – immune system cells. The immune system, the main protective measure against infection, but also the liquidator of cancer cells is weakened. A good part of the Czech population faces serious problems with their intestinal microflora, which often shows in intestinal problems described as dysmicrobia, but also decreased immunity. This is mainly the result of improper food, lack of fibre and a number of drugs, especially antibiotics, which eliminate the beneficial bacteria and proliferate the harmful microbes. Flatulence, diarrhoea or constipation are just minor discomfort compared to the colon cancer caused by the harmful micro-organisms.

Untimely ageing

The circle closes – nutrients are not absorbed and the body suffers from malnutrition even when you consume optimal quantity of food. It is no surprise then that we suffer from the lack of even commonly available oxidation inhibitor vitamin C in spite of following the recommendations of

the so called “healthy eating”. The effects of the shortage of the main oxidation inhibitor are obvious at first sight – sagging, pale complexion, increased wrinkling, frequent colds and tiredness. We boost ourselves up with coffee all day long and in the evening we need pills to fall asleep and a strong coffee in the morning again...

Do you want to feel good? Mark Twain is believed to have said: “Probably the only way to keep yourself healthy is to eat what you do not like, drink what you hate and do what you do not want to.” I disagree and would like to offer you the opportunity to stay healthy while doing pleasant and funny things and enjoy both your food and drinks!

Limit the five white poisons – sugar, salt, fat, white flour and drugs and return humbly to the wisdom of our ancestors. Our ancestors instinctively ate food that keeps the intestines clean and functional. Intuitively they ate fermented food with live bacteria, today known as probiotics. The Bulgarian long life expectancy is based on frequent consumption of kefir, the Indians used to eat yoghurt before the main course and cottage cheese after, The Romans sauerkraut, The Asian cultures have their fermented vegetables on their menu till these days. Those were the reasons behind our successful development and today we are doing everything to get defeated by an invisible enemy – bacteria, viruses, moulds and yeasts. **♀♂**

