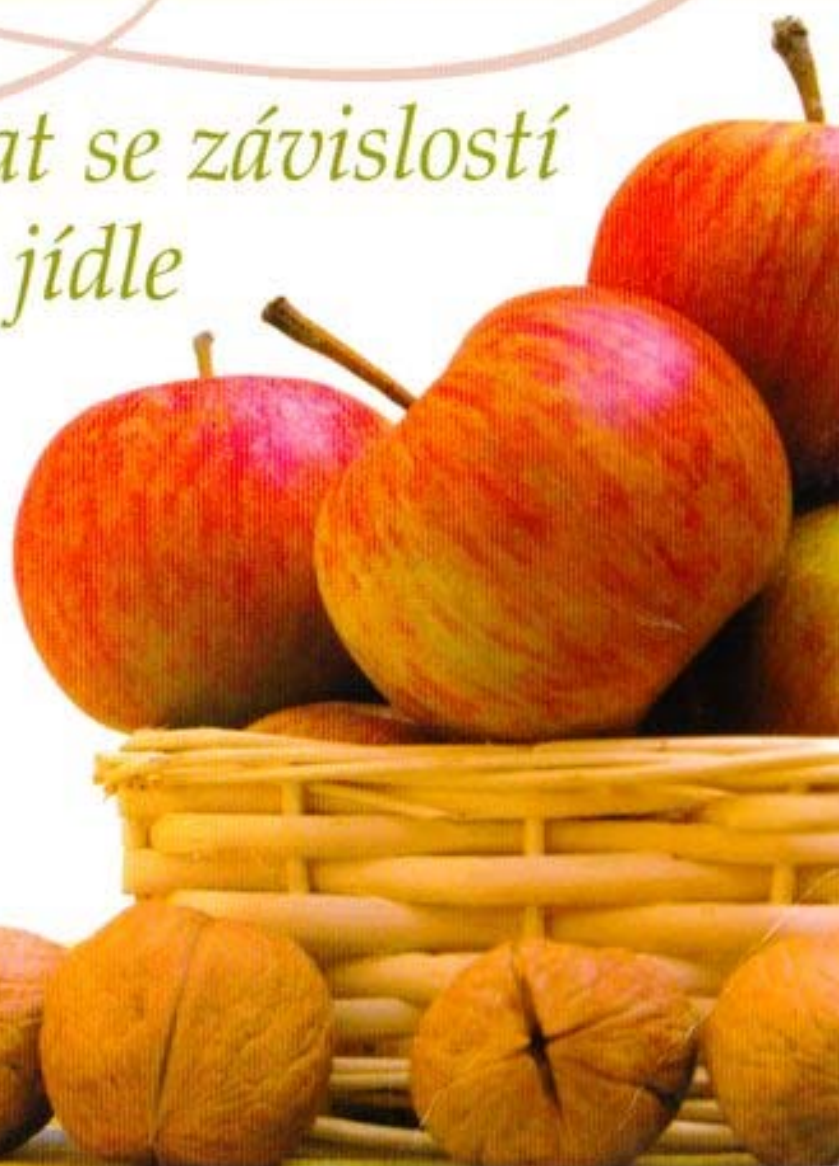


12 Kroků k SYROVÉ STRAVĚ

*Jak skoncovat se závislostí
na vařeném jídle*

Victoria
Boutenko

Předmluva
Gabriel Cousens, MD



12 Kroků k SYROVÉ STRAVĚ

*Jak skoncovat se závislostí
na vařeném jídle*

Victoria Boutenko, MA

Předmluva od Gabriela Cousense, MD, MD(H)

Z anglického originálu 3. vydání z roku **2007** s názvem:
12 Steps to Raw Foods: How to End Your Dependency on Cooked Food
přeložila Hana Eassey **2010**

Dřívější vydání 2000, 2002 -
- *12 Steps to Raw Foods: How to End Your Addiction on Cooked Food*
Digitalizace 2011

DALŠÍ / všechny KNIHY od Boutenko v originálu na:

www.uloz.to/milovatkam/medecina

- 12 Steps to Raw Foods

- Green for Life

- Raw Family: A True Story of Awakening

Poznámka zpracovatele:

Poznámky / odkazy na originální zdroje (Notes) nebyli překladatelem do CS vydání zařazeny. Pro zájemce je na webe uvedeném výše, plná EN verze 2. přepracovaného vydání a pro dostupnost i přímo v rar archivu s touto knihou.

Pozitivní ohlasy na knihu 12 kroků k syrové stravě

„Victoria Boutenko začíná vlastním pozorováním a osobní zkušeností, po nichž následuje podrobný výzkum. Přichází se spoustou informací, které představují výzvu konvenčnímu uvažování o ideální lidské stravě. Tuto čtivou knihu skutečně doporučuji.“

- Vance M. Logan, MD

„Tato kniha je biblí veganů žijících na syrové stravě.“

- Ralph Anderson, kvantový nutriční biochemik

„Důkladnost výzkumu Victorie Boutenko a její jasná prezentace přinášejí mnoho nových informací. V knize pokrývá všechno důležité, počínaje praktickým zavedením stravy, přes širokou škálu prospěšných zvyků nezbytných k udržení optimálního zdraví, až po hluboko zasuté emocionální a duchovní záležitosti, které mohou sabotovat i ten nejpromyšlenější stravovací program založený na syrových potravinách. Tuto knihu doporučím pacientům, studentům, rodinným příslušníkům i přátelům.“

- Ritamarie Loscalzo, DC, MS, CCN, DACBN

„Díky Victoriině dvanáctibodovému programu mám já i má rodina ze života daleko více, než by se nám kdy bylo snilo. Máme daleko víc životní síly. Syrová strava je nejlepší způsob bytí.“

- Linda Bruno, zdravotní herbalistka, kolono-hygienistka, iridoložka

„První vydání této knihy (publikované v roce 2000) bylo výborné. Druhé vydání je vpravdě vynikající. „

- Gabriela Cousense, MD

„Senzační! Je to shrnutí všech odpovědí a rad týkajících se životního stylu postaveného na syrové stravě. Pro ty, kdo touží po zvýšení vitality, štěstí a úspěšném životě, je to nutná četba.“

- Victor M. Vieira, Dc, člen Mezinárodní akademie klinické akupunktury

„Skvělá kniha plná užitečných informací pro všechny, kdo usilují o hlubší pochopení vztahů mezi nutričními faktory a optimálním zdravím. Victoria Boutenko si klade správné otázky a zkoumá všechny cesty, které by mohly vést k novým odpovědím. Její závěry jsou pozoruhodné, často i překvapivé a v každém případě vnášejí do problematiky jasno.“

- Melvyn L. Iscove, Md

„Zkuste si představit, co by se stalo ve společnosti, v níž by všichni přijali zodpovědnost za vlastní zdraví a pohodu. Kniha Victorie Boutenko představuje odraz k takovému posunu v našem myšlení i každodenním životním stylu.“

- Jeannette Voss, Edd, spoluautorka knih *The Learning Revolution* a *The New Learning Revolution*.



VICTORIA BOUTENKO,

autorka knih *Green for Life* a *Raw Family*, cestuje po celém světě, sdílí s ostatními svůj inspirativní příběh a vyučuje o syrové stravě. Je asistentkou na Southern Oregon University a žije v Ashlandu, ve státě Oregon v USA.

Kniha 12 kroků k syrové stravě: Jak skoncovat se závislostí na vařeném jídle je sponzorována Společností pro studium domorodého umění a nauk (Society for the Study of Native Arts and Sciences), nevýdělečným, vzdělávacím sdružením, jehož cílem je: rozvíjení vzdělávacích a mezikulturních vazeb spojujících různé oblasti vědy a sociálních a uměleckých nauk; podpora celostního pohledu na umění, na přírodní i humanitní odvětví vědy a na medicínu; publikace a šíření literatury zabývající se vztahem mezi myslí, tělem a přírodou.

OBSAH

(*)	VĚNOVÁNÍ	7
(**)	PODĚKOVÁNÍ	7
(***)	PŘEDMLUVA OD	8
(****)	AUTORČINA POZNÁMKA	11
(Část 1)	PROČ SYROVA STRAVA ?	12
(1)	KDE ZAČALO MOJE HLEDÁNÍ	12
(2)	CO CHYBĚLO V NAŠEM PLÁNU SYROVÉ STRAVY ?	18
(3)	ODA NA ZELENOU KAŠI	19
(4)	MODERNÍ VĚDA ZKOUMÁ NE-VAŘENÍ	26
(5)	CO JE ŽIVOT ?	33
(6)	VAŠE TĚLO NIKDY NECHYBUJE	36
(7)	CO JEDLI PRVNÍ LIDÉ	41
(8)	POHODLÍ VERSUS ZDRAVÍ	47
(9)	JAK JÍ NAŠE RODINA	50
(10)	BAKTERIE – ÚŽASNÝ VYNÁLEZ PŘÍRODY	54
(11)	A CO HMYZ ?	57
(Část 2)	LIDSKÁ ZÁVISLOST NA VAŘENÉM JÍDLE	61
(12)	JE TO OPRAVDU ZÁVISLOST ?	61
(13)	JAK MOC JE DŮLEŽITÉ JÍST STOPROCENTNĚ SYROVOU STRAVU ?	64
(14)	NÁVYKOVOST BĚŽNÉHO JÍDLA	68
(15)	HLEDÁNÍ ÚTĚCHY VE VAŘENÉM JÍDLE	74
(16)	NASYCENÍ VNITŘNÍHO HLADU	77
(Část 3)	JAK SKONCOVAT SE ZÁVISLOSTÍ NA VAŘENÉM JÍDLE	81
(17)	Krok 1 UVĚDOMIT SI PROBLÉM	81
(18)	Krok 2 VÝŽIVA JAKO POMOCNÍK PROTI ŽALOSTIVOSTI	88
(19)	Krok 3 JAK ZÍSKAT POTŘEBNÉ DOVEDNOSTI A VÝBAVU	90
	Základní recept na výbornou polévku	98
	Základní recept na chutné ořechové burgery	98
	Základní recept na výborné bonbony či těsto na koláč	99
	Recept na výborný dresink	99
	Základní recept na výborné mléko z ořechů nebo semen	99

(20)	Krok 4	MÁM TĚ RÁD BEZ OHLEDU NA TO, CO JÍŠ	100
(21)	Krok 5	JAK SE VYHNOUT LÁKADLŮM	107
(22)	Krok 6	JAK SI ZÍSKAT PODPORU	113
(23)	Krok 7	VDĚK A ODPUŠTĚNÍ	117
(24)	Krok 8	ZHMOTNĚNÍ SNŮ	120
(25)	Krok 9	PŘIJETÍ DALŠÍCH ZDRAVÝCH ZVYKŮ	125
(25)	Krok 10	JASNÁ MYSL	134
(26)	Krok 11	HLEDÁNÍ VLASTNÍHO DUCHOVNÍHO POSLÁNÍ	137
(27)	Krok 12	PODPORA OSTATNÍM	141

(Část 4) RECEPTY..... 145

SYROVÉ ZELENÉ MIXOVANÉ SMĚSI PRO CELOU RODINU	145
<i>Jablko - kapusta - citrón</i>	145
<i>Broskev - špenát</i>	145
<i>Mango - listová zelenina</i>	145
<i>Jahody - banán - římský salát</i>	145
<i>Hruška - mangold - máta</i>	146
<i>Syrová zeleninová polévka pro celou rodinu</i>	146
<i>Valjina naprosto výborná zeleninovo-špenátová polévka</i>	146
<i>Pravý syrový ruský boršč</i>	147
<i>Základní recept na hustou zeleninovou polévku</i>	148
<i>Chilli</i>	149
<i>Gazpačo</i>	149
<i>Neuvěřitelné, že je to jenom zelí</i>	150
<i>Igorovy sušenky</i>	150
<i>Živé zahradní karbanátky</i>	151
<i>Živé karbanátky (nízkotučná verze)</i>	152
<i>Živé hranolky</i>	152
<i>Rajčatová omáčka s bazalkou</i>	153
<i>Živá pizza</i>	153
<i>Závitky s řasou nori</i>	154
<i>Ořechový nebo semínkový sýr</i>	155
<i>Valjin kořeněný mandlový sýr</i>	156
<i>Slunečnicová pomazánka</i>	156
<i>Sergejův humus</i>	157
<i>Základní předpis na dort</i>	157
<i>Sergejův fantastický dort z mladého kokosu</i>	158
<i>Ne-čokoládový dort</i>	159
<i>Sergejovy úžasné truflé</i>	160
<i>Alliny brusinkové koláčky</i>	160
<i>Sergejovy dýňové sušenky</i>	161
<i>Sezamové sušenky</i>	161
<i>Ranní cereálie</i>	162
<i>Ořechové nebo semínkové mléko</i>	162

(*)

VĚNOVÁNÍ

Mé matce Valentině Bulgak,
a mému otci Valeriji Gladkičovi,
které oba hluboce miluji, po nichž se mi stýská,
a kteří mne i z nebe neustále inspirují.

(* *)

PODĚKOVÁNÍ

Jsem vděčná členům své rodiny za jejich neustálou lásku, trpělivost a podporu, jíž jsem zvláště při psaní této knihy potřebovala. Moje upřímné dík patří andělskému pomocníkovi Christopheru Sabatimu, jenž za mě naplno na několik měsíců přebral kancelářskou práci a poskytl mi tak optimální podmínky k tvorbě. Zejména děkuji svému příteli, biochemikovi Edu Kelloggovi, PhD., za přečtení kapitol obsahujících vědecké informace.

Cítím jako skutečné požehnání, že mám přátele, kteří dobrovolně strávili mnoho hodin, leckdy i v noci, nad úpravou rukopisu: Victoria Bidwell, Laura Hamilton, Christopher Sabatini, Robert V. Grater, Verawnika Clay a Caryne Palmer.

Konečně bych ráda vyjádřila svůj vděk Phyllis Linn, Lonnymu a Carmen Doiovým, Grahamu W. Boyesovi a Pamele Joy za to, že mi v době, kdy jsem psala tuto knihu a nepřednášela, poskytli štědrrou finanční podporu pro výzkum.

Děkuji vám, drazí přátelé. Necht' se vám vždy dostává požehnání, dobrého zdraví, radosti, lásky a prosperity !

PŘEDMLUVA KE DRUHÉMU VYDÁNÍ KNIHY 12 KROKŮ K SYROVÉ STRAVĚ

První vydání této knihy (publikované v roce 2000) bylo vynikající. Druhé vydání je dovedené k mistrovské dokonalosti. Victoria Boutenko v posledních šesti letech ukázala nový náhled na výživu a představila se jako moudrá žena a zastánkyně živé stravy. Autorka dobře rozumí problematice prospěšnosti syrové stravy. Obzvláště zajímavé jsou její výzkumy důležitosti listové zeleniny v lidské stravě, které mají pro hnutí za živou stravu zásadní význam. Její návody na zelené mixované směsi jsou cenné jako přechodná strava pro lidi, kteří mají velmi oslabený zažívací systém, a zároveň jako podpůrná výživa pro kohokoli, kdo alespoň jednou denně konzumuje zeleninu. Victoria zdůrazňuje důležitost listové zeleniny a sama na sobě vysvětluje, jak se její zdraví výrazně zlepšilo po zařazení zeleniny do svého jídelníčku.

Victorii se skutečně daří přesvědčit čtenáře o významu živé stravy. Hloubka knihy nejenže se opírá o mnoho výzkumných studií o přínosu syrové stravy, nýbrž je i jasným pohledem autorky na celou problematiku. Victoria svoji moudrost a pochopení životního stylu založeného na živém jídle sděluje s nadšením a hovoří vždy k věci.

Předkládá čtenářům mnoho zajímavých vědeckých skutečností, které se objevily teprve v posledních letech - jako příklad uvádím její skvělý výzkum otázky přechodu člověka ze syrové, převážně veganské, stravy (podobné stravě šimpanzů) k požívání masa.

Velmi příkladné je Victoriino zhodnocení výzkumu ohledně pokročilé glykooxidace konečných produktů (AGE), neboť tyto výrobky sehrávají, zejména v případech nadbytečného množství cukru v těle, podstatnou roli v degenerativním procesu. Vysoký podíl výrobku AGE ve stravě může vést k nervové degeneraci, kardiovaskulárním problémům a selhání ledvin. Jak vidíme u diabetiků, představují potraviny AGE doslova formu zrychleného stárnutí.

Je obdivuhodné, z jakého množství dokumentace a výzkumných studií zveřejněných ve vědeckých časopisech Victoria ve své knize vychází. Zmiňuje se o výzkumu akrylamidu - nebezpečné látky spojené s vařenými škroby. Tato látka, jež se považuje za karcinogenní, je dnes celosvětovým problémem. Vařené a zpracované maso a ryby vytvářejí heterocyklické aminy spolu s dalšími mutageny a karcinogeny. Všem těmto toxinům se tedy samozřejmě vyhneme, jíme-li živou stravu.

Victoria také vynáší na světlo mnohé vědecké studie, které dokládají přítomnost mnohačetných prospěšných prvků v živém jídle, jako jsou fytonutrienty, antioxidanty a mnohé další. Jako jeden příklad uvedme molekuly resveratrolu, které jsou schopné aktivovat lidské geny dlouhověkosti, nebo falkarinolu v syrové mrkvi, které napomáhají v prevenci rakoviny i v její léčbě.

Celkově je možno říci, že *12 kroků k syrové stravě* je z hlediska hnutí za živou stravu průlomovou prací. Victoria Boutenko s pokorou a velkou moudrostí v této knize poukazuje na skutečnost, že někteří lidé jsou z nejrůznějších důvodů na vařené stravě závislí. V důsledku této závislosti je pro ně přechod k plně živé stravě obtížný. Victoria má na tento problém ve svém dvanácti-krokovém programu jasné řešení. Při přechodu na živou stravu potřebují lidé velkou podporu a zároveň i promyšlený podpůrný program, který jim umožní naplnit jejich počáteční rozhodnutí.

Kniha *12 kroků k syrové stravě* je v tomto ohledu významnou pomocí. Dvanáct kroků obsahuje skutečně praktické informace a podání nezbytné pro tento přechod.

Teprve když jsem si v roce 2000 tuto knihu přečetl a hovořil o ní s Victorií, pochopil jsem plně návykovou moc vařeného jídla. Za tuto průlomovou informaci proto Victorii tleskám. Jsem velmi rád, že se kniha dostává na trh, a sám ji doporučuji všem, kdo přichází do Omlazovacího centra Stromu života (*Tree of Life Rejuvenation Center*), střediska živé stravy a oázy k procitnutí situovaného v horách jižní Arizony, kde působím jako ředitel. Druhé vydání knihy je ještě mnohem hlubší, a proto ho nyní také doporučuji jako povinnou četbu svým zaměstnancům, aby byli chápavější, soucitnější a aby se lépe seznámili se syrovou stravou.

Victoriina přirozená pokora a moudrost dodává knize ještě větší sílu. Při jejím čtení máme pocit velmi osobního a procítěného příběhu, protože se autorka s námi dělí o zkušenost ze svého vlastního přechodu a s ním spojených obtíží, které zažila její vlastní rodina. Victoria se pozorně zabývá kulturními vazbami, společenským tlakem, naprogramováním od dětství a návykovými vlastnostmi zpracovaného jídla a pak čtenářům poskytuje možnosti, jak se s těmito problémy vypořádat a úspěšně zvládnout změny. Příběh zápasu její vlastní rodiny a následný růst, jímž všichni prošli, jsou skutečně lidské a inspirativní pro společnost právě tak jako samotná živá strava.

Možná, že nejdůležitějším přínosem této knihy bude právě ono jasné pochopení, že vařená strava může být návyková. Victoria nám zároveň nabízí hlubší poznání významu syrové stravy pro naše zdraví a pohodu. Nabízí nám poznatky o přípravě syrového jídla, zejména zelených mixovaných kaší. Nezaměřuje se ani tak na recepty, jako spíš na pochopení toho, jak povzbudit vlastní tvořivost a hrát si s jídlem tak,

abychom snadno uspokojili vlastní potřeby. Victoriina ženská moudrost dává v oblasti syrové stravy čtenáři možnost podrobně pochopit všechny podstatné momenty k přechodu k živému jídlu. Stejně jako my v centru Strom života, i ona zdůrazňuje, že syrová strava musí být zejména na začátku chutná, protože lidé v procesu přechodu potřebují psychologickou pohodu gurmána. Současně zdůrazňuje i to, k čemu nakonec dojde většina nadšenců pro syrovou stravu: čím více se ponoříme do životního stylu vycházejícího ze syrové stravy, tím méně potřebujeme gurmánský požitek; posléze snad už jenom na společenských večírcích. Victoria poskytuje čtenářům drahocenné rady, o které se mohou opřít a které jim umožní úspěšně přejít na syrovou stravu.

Dalším pozitivním aspektem knihy je, že člověka povzbuzuje, aby se stal sám svým nejlepším odborníkem. Jak autorka zdůrazňuje, na poli výživy panuje v otázce, zda živá strava ano, či ne, velký zmatek. Victoriin přístup spočívá v povzbuzení, aby člověk po předchozí detoxifikaci důvěřoval vlastnímu tělu, vlastním chutím, protože právě ty nám často ukazují, co skutečně v daném okamžiku potřebujeme pro udržení zdraví.

Tato kniha je klasikou. Jsem rád, že k jejímu druhému vydání mohu napsat předmluvu. Hluboce doporučuji 12 kroků k syrové stravě každému, kdo se jakkoli snaží pomáhat lidem k přechodu na životní styl založený na živé stravě, všem učitelům živé stravy a všem příznivcům živé stravy, kteří potřebují podporu. Victoriina kniha je skutečně knihou, která poskytuje podporu a opravdovou výživu. Je to jeden z nejmoudřejších počínů na poli hnutí za živou stravu, jichž jsem byl za poslední léta svědkem. Jsem velmi vděčný za průlom, který představuje, a za moudrost, kterou nám přináší. Požehnání vašemu zdraví, pohodě a duchovní radosti.

- Gabriel Cousens, MO, MD(H),
Americký výbor celostní medicíny,
odborník na ájurvédu,
ředitel Omlazovacího centra Strom života,
autor knih *Spiritual Nutrition*,
Conscious Eating
a *Rainbow Green Live Food Cuisine*

AUTORČINA POZNÁMKA

Jsem přesvědčena, že jsme všichni byli stvořeni ke zdraví, že naše krásné tělo je dokonalé a že nemoc není normální. Kdo z těch, koho známe, je ale absolutně zdravý ? Jsem přesvědčena, že naše zdraví a energie do značné míry závisí na výživě. Většina z nás má alespoň nějaké ponětí o tom, která jídla jsou prospěšná našemu zdraví a dodávají nám energii. Pro mne být zdravá znamená cítit se v těle radostně a lehce, mít příjemnou náladu a jasné myšlení, a - co je nejdůležitější ze všeho - mít dost energie na to, abych mohla zrealizovat své *sny*. Vzpomínám si dobře, jak mi dřívější nemoc ze života vytěsnila většinu radosti. Brala mi energii a znemožňovala mi dělat to, co mě naplňovalo a přinášelo mi největší potěšení.

V naší společnosti je běžné udržovat se v beznadějném přesvědčení, že mnoho nemocí je nevyléčitelných. Tvrdím, že u řady lidí toto přesvědčení vychází z jejich závislosti na nezdravém jídle a z pocitu, že nejsou schopni změnit své stravovací zvyklosti. Doktoři jsou naneštěstí tváří v tvář nedostatku živin bezmocní, přestože se pokoušejí udělat všechno, co je v jejich silách, aby lidem pomohli.

Každý den ve svém okolí pozoruji lidi, jak se zoufale snaží zlepšit si výživu, a přesto nejsou schopni své zvyky změnit. Stále dokola se vracejí k tomu, co se předtím rezolutně rozhodli vyřadit z jídelníčku. Po mnohém experimentování a výzkumech jsem došla k závěru, že osvobodit se od tohoto návyku je možné a že změna stravy může velmi podstatně zlepšit zdraví.

V průběhu posledních dvanácti let jsem odučila tisíce kurzů a víkendových workshopů po celém světě. Od tisíců lidí, kteří se řídili mými technikami, a podařilo se jim přejít ke zdravější stravě, dostávám děkovné dopisy. V tomto přepracovaném a rozšířeném vydání knihy *12 kroků k syrové stravě* jsem přidala údaje o nejnovějších vědeckých výzkumech a rozšířila jsem knihu o své osobní zkušenosti. Zabývám se v ní historickými záležitostmi jako například vývojem lidské závislosti na vařeném jídle. Zahrnula jsem zde také své nejúspěšnější pomocné techniky a nejchutnější recepty.

Užijte si čtení následujících řádek - těším se, až se setkáme v nějakém ovocném baru !

*S přáním dobrého zdraví,
- Victoria*

(Část 1)

PROČ SYROVA STRAVA ?

(1)

KDE ZAČALO MOJE HLEDÁNÍ

„Proste, a bude vám dáno;
hledejte, a naleznete;
tlučte, a bude vám otevřeno.“
- Matouš 7:7

Dnes u nás v rodině z legrace říkáme, že jsme měli štěstí, že jsme onemocněli všichni najednou, ale v roce 1993 nám naše zdravotní problémy nijak legrační nepřipadaly. Všichni čtyři (můj manžel, naše dvě děti i já) jsme byli na smrt nemocní. Mně bylo tehdy pouze třicet osm a už jsem měla tutéž diagnózu, na níž zemřel můj otec, arytmií, což je nepravidelný tlukot srdce. Trpěla jsem neustálými otoky nohou, vážila 127 kilogramů a stále jsem přibírala. V noci mi často dřevěněla levá ruka a měla jsem strach, že zemřu a moje děti osiří. Pamatuji si, že jsem se cítila neustále unavená a měla jsem depresi. Moje doktorka mi nakonec řekla, že už pro mne nic nemůže udělat. Prohlásila: „Myslím, že teď už se můžete jenom modlit.“

Můj manžel Igor byl často nemocný již od dětství. V sedmnácti letech měl za sebou devět operací. Trpěl progresivní hypertyreózou a chronickou revmatickou artritidou a ve svých osmatřiceti letech byl zdravotně úplně rozložený. Když přšelo, musela jsem mu vázat tkaničky u bot, protože mu jeho artritická páteř nedovolovala se sehnout. Srdeční puls měl většinou přes 140, na sluníčku mu slzely oči a třásly se mu ruce. Cítil se stále unavený a trpěl bolestmi. Jeho lékař mu řekl, aby se připravil na to, že zbytek života stráví na kolečkovém křesle.

Naše dcera Valja se narodila s astmatem a alergiemi. Bylo to slabé, bledé dítě vedoucí sedavý životní styl, protože se rozkašlala hned, jak se pokusila rozběhnout se nebo poskočit. V roce 1993 jí bylo osm let a téměř každou noc ji budil kašel, který ustal pouze, když jí Igor dal drenážní masáž.

Synovi Sergejovi bylo devět a už byl veden jako diabetický pacient. Měsíčně jsme vydávali dva až čtyři tisíce dolarů na různé léky, pojištění a návštěvy u lékařů. V září 1993 nám lékaři řekli, že Sergej musí přejít na inzulín.

Igor i já jsme byli v šoku. Zrovna nedávno mi zemřela babička trpící diabetem na předávkování inzulínem. Nedokázala jsem si představit, že by Sergej byl na inzulínu. Vzpomínám si, že jsem tehdy proseděla celou noc v pláči a ptala se: „Pane Bože, proč moji rodinu trestáš? Co jsme udělali špatného? Kolik toho ještě můžeme vydržet? Proč se nám přes veškerou naši snahu neustále zhoršuje zdraví?“ Opakovala jsem stále dokola: „Prostě ho nemůžu dát na inzulín. Prostě nemůžu.“

Ráno jsem se vypravila do lékařské knihovny a prolistovala několik knih o cukrovce. Ve všech knihách stálo, že inzulínové injekce nakonec Sergejovi oslabí zrak, a že mu mohou způsobit selhání ledvin. Nyní jsem měla z inzulínu ještě větší strach. Byla jsem bezradná, a tak jsem se rozhodla čekat. Doufala jsem, že se mi podaří inzulínovou léčbu oddálit alespoň o dva týdny a že mezitím najdu nějaké řešení. Moje babička opakovala: „Hledej a najdeš.“ S těmito slovy v srdci jsem se vrhla do hledání nějakého řešení.

Měla jsem neustále oči i uši otevřené. Každého, koho jsem potkala, jsem se začala ptát na alternativní léčbu cukrovky. Spoustu lidí jsem tím vyděsila, a tak mi došlo, že se mám ptát pouze těch, kteří vypadají zdravě. Zakrátko jsem si vyvinula dobrou schopnost vytipovat si zdravě vypadající lidi na ulici a oslovit je. Svůj rozhovor s těmito lidmi jsem začínala slovy: „Vy ale vypadáte báječně zdravě.“ Obvykle se dotyčný usmál a odpověděl: „Děkuji!“ Pak jsem se jich zeptala na cukrovku. Ze začátku jsem několikrát padla do pastí různým prodejčům; během týdne jsem měla tlustou hromádku vizitek zástupců nejrůznějších společností, které prodávaly různé doplňky nebo nabízely alternativní léčbu. Neměla jsem představu, co vlastně hledám, ale nepolevovala jsem v úsilí.

Za dva měsíce došlo k zázraku! Vesmír přede mne postavil člověka, který se živil syrovou stravou a bydlel v té době v Coloradu. Elizabeth - tak se ta paní jmenovala - stála přede mnou jednoho dne ve frontě v bance, která je pouze dva bloky od našeho domu. Když jsem se na ni podívala, rázem jsem pochopila, co lidé míní, když říkají „zářivá pokožka“! Jako obvykle jsem začala rozhovor tím, že jsem jí řekla, jak zdravě vypadá, a pak jí položila otázku: „Domníváte se, že se cukrovka dá vyléčit přírodním způsobem?“

Široce se na mne usmála: „Samozřejmě!“ „Jak to, že jste si tak jistá?“, zeptala jsem se dychtivě. „Protože jsem si sama před čtyřiceti lety vyléčila čtvrtou fázi rakoviny tlustého střeva“, opáčila Elizabeth. „Ale to není totéž jako cukrovka!“, namítla jsem. „Ale ano, je to totéž“,

opravila mě Elizabeth pevně. „Mohu vás pozvat na oběd, abychom si mohly popovídat?“, požádala jsem ji. „Děkuji, já nejím jídlo, které jíte vy. Ale ráda vám na vaše otázky odpovím“, odvětila Elizabeth.

Posadily jsme se s Elizabeth před bankou a ona mi začala povídat o syrové stravě. Nejprve jsem cítila zklamání. Hledala jsem nějaké serióznější řešení. Byla jsem ochotna tvrdě pracovat a zaplatit jakoukoli částku za nějakou zázračnou bylinu nebo léčbu. Surová strava mi připadala absurdní a příliš prostinká. Slyšela jsem o ní už dřív, ale nebyla jsem tak naivní, abych něčemu takovému věřila. A tak jsem se Elizabeth zeptala: „Opravdu si myslíte, že člověk může přežít pouze na ovoci, zelenině, ořeších a různých semínkách, jen tak, syrových?“

Elizabeth mi odpověděla třemi nevyvratitelnými argumenty: za prvé - zvířata nevaří; za druhé - sama se živím syrovou stravou už dvacet let a vyléčila jsem si tak rakovinu tlustého střeva; za třetí - na tento svět jsme nepřišli se sporákem uvázaným k pasu.

Její argumenty zdaleka nebyly vědecké, ale nenapadalo mě nic, čím bych je mohla vyvrátit. Kromě toho na mě obrovský dojem dělal Elizabetin mladistvý vzhled a také jsem zoufale chtěla, aby se celé naší rodině ulevilo. Elizabeth mi půjčila knihu o syrové stravě a dala mi na sebe telefonní číslo. Šla jsem domů a začala knihu číst.

Ráda bych podotkla, že v roce 1993 bylo na trhu pouze několik málo knih o syrové stravě a nebyly k dostání v knihkupectví, nýbrž je prodávali pouze samotní autoři. Knihu jsem rychle přečetla a najednou mi příslib syrové stravy připadal jako jasné sdělení. Hned na to jsem dostala strach. Pomyslela jsem si: „Teď se musím vzdát toho posledního potěšení, které mi v životě zbývá.“ Současně jsem ale cítila nedočkavost a chtěla syrovou stravu zkusit, abych viděla, jak zabere.

Igor si povšiml mého rozrušení. Zeptal se mě: „Co to čteš?“

Pravila jsem: „Miláčku, mám dojem, že jsem našla něco, co pomůže synovi - syrovou stravu! Ale myslím, že to nebude schopen dodržovat sám. Igore, mohli bychom to, prosím tě, zkusit jako rodina alespoň pár týdnů, abychom viděli, zda to funguje, prosím?“

Igor se rozčílil: „Já jsem Rus a nemůžu žít na nějaké králičí stravě. Fyzicky pracuji. Miluji svůj ruský boršč s vepřovým! A kromě toho jídlo spojuje rodinu. Večeře je jediná doba, kdy se rodina sejde. Teď chceš, abychom se scházeli u mrkve? ! Mysli. Na to, aby se člověk stal doktorem, musí studovat čtrnáct let! Myslíš si, že víš víc než doktoři? Představ si ty miliardy dolarů, co vláda vydává na lékařský výzkum. Tvrdíš mi, že oni nic nevědí, a ty ano? Kdyby zdraví bylo tak jednoduché, doktoři už by byli na to dávno přišli. Víš, jak moc tě miluji. Jestli se ale dáš na tu bláznivou dietu, upozorňuju tě, že stojíme před rozvodem.“

Byla jsem zklamaná, ale rozhodla jsem se, že se k tématu syrové stravy vrátím v nějakou vhodnější dobu.

Jednoho rána se manžel probudil a cítil se ještě hůř než jindy. Na krku měl velký otok, měl obrovské bolesti a nemohl mluvit. Odvezla jsem ho do nemocnice. Když lékař dostal do ruky Igorův krevní test, řekl mu: „Musíte na operaci. Štítná žláza už není k ničemu a musí ven.“

Igor protestoval: „Už mám za sebou devět operací. Ani jedna mi nepomohla a já jsem se rozhodl, že už žádnou operaci v životě nepodstoupím.“

„Tato operace je nevyhnutelná“, prohlásil lékař. „Co se stane, když ji odmítnu?“, zeptal se Igor vzpurně. „Zemřete“, prohlásil chladně doktor. Igor se ptal: „Jak brzy?“ „Pravděpodobně do dvou měsíců.“, prorokoval doktor. Igor na to opáčil: „Místo operace se dám na syrovou stravu!“

Opustili jsme ordinaci. V tu chvíli jsme ještě netušili, že tento den, 21. ledna 1994, se stane historickým bodem obratu zdraví celé naší rodiny. Ještě téhož dne jsme oba s manželem i naše dvě děti přešli na syrovou stravu a odté doby nejíme nic jiného. Při cestě autem domů z nemocnice jsme si ale svého osudu nebyli vědomi a hovořili jsme o tom, že syrovou stravu zkusíme na dva týdny a uvidíme, zda přinese vůbec nějaké zlepšení.

O pár hodin později Igor odešel do práce a já šla do kuchyně. Byla jsem si plně vědoma toho, že dnešní den může být jedinou životní příležitostí k takovéto drastické změně. Byla jsem proto velmi rozhodná. Podrobně jsem prozkoumala všechno jídlo, co jsme měli v ledničce i v kredenci a zjistila, že v celém domě nemáme téměř nic syrového. Byla jsem rozhodnuta, že všechno musí pryč! Vzala jsem si pořádně velký odpadkový pytel a do něj začala házet všechny fazole, makarony, cereálie, rýži, televizní mlisky, popcorn, šlehačky, chleby, klobásy, sýry a tuňákové konzervy. Hned za tím šla konvice na kávu, toustovač a hrnec na těstoviny. Vypnula jsem sporák a zakryla ho velkým prkénkem. Kuchyň teď vypadala, jako bychom se měli stěhovat. Jediné, co zůstalo na pracovní desce, byla velká drahá mikrovlnná trouba. Když jsme ještě žili v Rusku, nemohli jsme mikrovlnku mít, protože ruští vědci zjistili, že mikrovlnné trouby jsou velmi škodlivé. Byly proto v Rusku zakázané. Když jsme se přestěhovali do Států, hned jsme tedy si koupili pořádně velkou mikrovlnku. Zírala jsem teď na ni a uvědomila si, že nevím, co s ní. Hlavou mi běžely skvělé sendviče s roztaveným sýrem, a různé další „zázraky“, které jsem v ní pekla. Pak jsem pomyslela na Sergeje a jeho cukrovku. Ani za nic na světě jsem nechtěla, aby musel přejít na inzulín. Tak jsem popadla kladivo a rozbila skleněná dvířka mikrovlnky. Pak jsem ji postavila do garáže. Vzala jsem všechny naše nové hrnce a pánvičky (které jsem právě dostala k Vánocům) a postavila je před dům, odkud

během několika minut zmizely. Pak jsem spěchala do místního supermarketu. V té době jsem nevěděla, že existují syrové gurmánské pokrmy. Neměla jsem tušení, co jí lidé, kteří se stravují syrovým jídlem, protože jsem nikoho takového, kromě Elizabeth, nepotkala. Až do té doby jsem nikdy neslyšela o dehydrovaných Iněných sušenkách, ořechovém mléku, sýru z různých semen ani o syrových koláčích. Myslela jsem si, že syrová strava jsou hlavně saláty. Kromě toho jsem byla ještě ovlivněna svým původem, protože v Rusku bylo čerstvé ovoce a zelenina k dispozici jenom v létě. Byli jsme zvyklí jíst brambory, maso, makarony, spoustu mléčných výrobků a čas od času ovoce. Saláty jsme nejedli a moje rodina neměla zeleninu ráda. Proto jsem se vždy omezovala jenom na oddělení ovoce. Protože jsme neměli peněz nazbyt, obvykle jsme si koupili jenom washingtonská jablka, pomeranče a banány. Dala jsem si tedy do košíku tyto tři položky.

Když se děti vrátily ze školy a Igor z práce, svorně se ptali: „Co je dneska k večeři?“ Řekla jsem jim, ať se podívají do ledničky. Děti nevěřily svým očím. „Kde jsou naše večeře k televizi? Kam zmizela zmrzlina?“ Málem z toho omdlely.

Sergej řekl: „Raději si budu až do konce života píchat inzulínové injekce, než abych byl na takové bláznivé dietě.“ Odmítly jídlo a zavřely se každé ve svém pokoji, kde se dívaly na video.

Igor snědl dva banány a stěžoval si, že má po jejich snědení ještě větší hlad než předtím. To ho dne jsme měli spoustu času. Vzpomínám si, že všichni přecházeli z jedné místnosti do druhé a dívali se na hodiny. Tehdy jsem si poprvé uvědomila, kolik času jsem strávila uvažováním o tom, co budu vařit, plánováním, přípravami a následným úklidem. Všichni jsme měli hlad, cítili se divně a připadali si ztraceni. Pokoušeli jsme se dívat na televizi, ale reklama na grilované kuře se nedala vydržet. Stěží jsme to doklepali do devíti hodin. Prázdný žaludek mi nedovoloval usnout, a tak jsem poslouchala krok v kuchyni a otevírání a zavírání šuplíků.

Ráno jsme se všichni probudili nezvykle brzy a sešli se v kuchyni. Všude se válely slupky od banánů a pomerančů. Valja nám sdělila, že v noci neměla kašel. Vzpomínám si, že jsem jí řekla: „To je náhoda; ta strava nemůže fungovat tak rychle.“ Sergej si změřil hladinu cukru. Byla ještě vysoká, ale *byla nižší* než kdykoli za posledních několik týdnů. Igor i já jsme si všimli, že máme o něco víc energie než obvykle a že se cítíme jaksi lehčeji a máme lepší náladu. Všichni jsme měli velký hlad.

Nikdy jsem nikomu netvrdila, že přechod na syrovou stravu je snadný. Ve skutečnosti byl tento přechod pro nás všechny čtyři velmi těžký. Naše tělo žádalo to jídlo, které jsme jídávali. Od prvního dne jsem po několik týdnů každou minutu snila o houskách namazaných sýrem, o teplých polévkách, čokoládě nebo alespoň o nejrůznějších chipsech. V noci jsem

ze spaní hledala pod polštářem hranolky. Z našeho rodinného rozpočtu jsem uzmula dva dolary a nosila je v kapse. Tajně jsem plánovala, že až budu jednoho dne půl hodiny sama, seběhnu si dolů do restaurace na rohu a koupím si plátek teplé syrové pizzy, nepozorovaně ji sním, vrátím se domů a budu pokračovat v syrové stravě. Naštěstí se mi tato příležitost nikdy nenaskytla.

Přitom všem se ale rychle začaly dostavovat pozitivní změny. Valja přestala v noci kašlat a už se jí nikdy nevrátil astmatický záchvat. Sergejovi se začala stabilizovat hladina cukru. Igorovi opadl otok na krku. Snížil se mu puls a příznak hypertyreázy den ode dne ustupovaly. Všimla jsem si, že mi na těle začíná plandat oblečení i když bylo zrovna čerstvě vyndané ze sušičky. To jsem dřív neznala. Naplňovalo mě to vzrušením ! Ráno jsem běžela k zrcadlu, zkoumala si obličej a počítala mizející vrásky. Obličej se každým dnem syrové stravy vylepšoval a vypadal čím dál mladší.

Po měsíci na syrové stravě se mě Sergej zeptal, proč si musí hladinu cukru měřit každé tři hodiny, když je teď pořád už normální. Řekla jsem mu tedy, ať si ji měří jenom jednou denně ráno. Igorův puls se vrátil na devadesát, což byla úroveň, kterou neměl již celá léta. Valja byla schopná ve škole uběhnout čtvrt míle, aniž by se rozkašlala. Já jsem zhubla o patnáct liber. Všichni jsme najednou měli mnohem víc energie. Já sama jsem měla tolik energie, že jsem už nemohla ani chodit - musela jsem běhat ! Běhala jsem z parkoviště do obchodu, v obchodě mezi regály i nahoru a dolů po domácím schodišti. Museli jsme se poohlédnout po nějakém cvičení, do něhož bychom mohli vložit přebytečnou energii, kterou jsme nyní měli.

Kdysi jsem četla, že diabetici by měli běhat. Autor vysvětloval, že při cvičení svaly produkují další inzulín. Rozhodli jsme se tedy jako rodina, že začneme běhat. Sergejova hladina cukru se postupně díky nové stravě a pravidelnému běhání úplně stabilizovala. Ode dne, kdy jsme se dali na syrovou stravu, se mu už nikdy v žádné formě neobjevily příznaky cukrovky.

Abych povzbudila svoje děti k běhání, zapsali jsme se na závod. Protože jsme před tím nikdy neběhali, vybrala jsem ten nejkratší závod, který jsem našla. Trasa byla dlouhá jeden kilometr a vedla denverským Washingtonovým parkem. Když jsme dojeli na závody, zjistili jsme, že jsme obklopeni samými malými dětmi, ale Sergejovi ani Valje to nevadilo. Všichni čtyři, rudí ve tváři a udýchaní, jsme úspěšně doběhli do cíle. Zdravil nás dav rodičů a každý z nás dostal medaili za „první místo ve své věkové skupině“ - první atletické ocenění v životě. Moje děti byly tak šťastné, že si po celý následující týden odmítaly sundat medaili z krku; dokonce s ní i spaly. Žadonily, abych je zapsala na další závod, což jsem také udělala. Od té doby jsme chodili na závody téměř každý víkend.

Toho roku na Pamětní den, čtyři měsíce po našem přechodu na syrovou stravu, jsme běželi desetikilometrový závod spolu s tisíci dalších běžců. Běželi jsme mezi zdravě vyhlížejícími lidmi, z nichž mnozí byli zkušenými běžci, a jenom stěží jsme si rovnali v hlavě, že před pouhými čtyřmi měsíci jsme si ještě mysleli, že jsme beznadějně nemocní. Všichni jsme dosáhli cíle v uspokojivém čase a necítili jsme se ani unaveni. Po dokončení závodu jsme šli šplhat do hor. Nyní jsme již nepochybovali, že naše zdraví závisí na stravě. Já jsem věděla, že neumírám na žádnou nemoc; kdybych přece umírala, jak bych asi mohla uběhnout deset kilometrů ?

Byli jsme rádi, že se nám zdraví rychle vrátilo do normálu a že se cítíme zdravější, než kdykoli předtím. Abychom se podělili o svůj úžasný příběh o uzdravování s co nejvíce lidmi a abychom i ostatní inspirovali ke stravovacím změnám, vydali jsme knihu *Raw Family*.

(2)

CO CHYBĚLO V NAŠEM PLÁNU SYROVÉ STRAVY ?

„Chyby jsou branami k objevům.“

- James Joyce

Moje rodina udělala při přechodu na syrovou stravu mnoho chyb. Po několika letech nového způsobu stravování jsme všichni začali cítit, že se proces našeho uzdravování zastavil, ba se dokonce začal obracet opačně. Po zhruba sedmi letech výhradně syrové stravy začaly stále častěji přicházet chvíle, kdy jsme pociťovali nespokojenost se svým stávajícím způsobem stravování. U mě se začaly objevovat pocity tíže v žaludku téměř po každém syrovém jídle, zejména však po salátu s dresinkem. Kvůli tomu jsem začala jíst méně zeleniny, a více ovoce a ořechů. Začala jsem přibírat na váze. Manželovi začaly zase rychle šednout vlasy.

Všichni jsme se cítili jaksi zmateni a často nám vyvstávala otázka: „Co bychom měli jíst“ Prožívali jsme i divné chvíle, kdy jsme měli pocit hladu, ale zároveň neměli chuť na nic z toho, co bylo „povolené“ nanašem typicky syrovém jídelníčku: zeleninu, ovoce, ořechy, semínka, obilí, klíčky, sušené ovoce. Saláty s dresinkem byly výborné, ale cítili jsme se po nich unavení a ospalí. Připadalo nám, že jsme se ocitli v pasti. Vzpomínám si, jak se Igor díval do ledničky a pořád dokola opakoval: „Kéž bych měl na něco z toho chuť.“ To to období však netrvalo dlouho. Sváděli jsme to na stres a přejídání se a dočasné nechutenství jsme vždy překonali půstem, cvičením, šplháním po horách nebo intenzivnější prací. Byli jsme přesvědčeni, že syrová strava je **jediná cesta**. Proto jsme se vzájemně povzbuzovali, abychom za každou cenu na syrové stravě zůstali

a vymýšleli jsme stále nové a nové triky, jak sami sebe přesvědčit. Mnozí z mých přátel mi vyprávěli o podobných zážitcích. V této fázi se většinou vzdali čistě syrové stravy a do svého jídelníčku začali přidávat vařené pokrmy. Naše rodina díky vzájemné podpoře na syrové stravě setrvala.

V srdci jsem ale měla den ze dne sílíci otázku, která zněla: „Chybí nám ve stravě něco?“ A odpověď se dostavila téměř okamžitě: „Nikoli. Nic nemůže být lepší, než je syrová strava. Ta nám zachránila život.“

Ale nežádoucí znaky ne zcela dokonalého zdraví se přece jen začaly projevovat, i když nebyly nijak velké.

Příznaky typu bradavic na ruce nebo šedých vlasů mi vnášely do mysli pochybnosti o celistvosti naší stravy tak, jak jsme ji dodržovali. Když si nakonec děti začaly stěžovat na zvýšenou citlivost zubů, dostala jsem se do stavu, kdy jsem nebyla schopná myslet na nic jiného, než na tuto zdravotní hádanku. Všechny kolem sebe jsem rozčilovala neustálými diskuzemi o tom, co nám asi tak může chybět.

(3)

ODA NA ZELENOU KAŠI

„A Bůh řekl:
Hle, dal jsem vám na celé Zemi
každou bylinu..., to budete mít za pokrm.“
- Geneze 1:29

Při svém dychtivém hledání jsem začala sbírat údaje o každé jednotlivé potravíně, kterou kdy lidé využívali. Řídila jsem se rčením své babičky, která říkala: „Hledej a najdeš.“ Po mnoha chybných pokusech jsem konečně našla správnou odpověď. Bylo to v srpnu 2004, deset let od chvíle, kdy moje rodina přešla na syrovou stravu, a tři roky poté, co jsme se dostali do stavu určité krize.

Přišla jsem na jednu zvláštní skupinu potravin, která splňuje všechny nutriční potřeby člověka: a to zelenou listovou zeleninu.

Uvědomila jsem si také, že moje rodina nejedla dost zeleného. Navíc nám zelené ani nechutnalo. Věděli jsme, že je tato skupina zeleniny důležitá, ale nikde jsme se nedobrli přesně toho, kolik zeleně vlastně ve stravě potřebujeme. Měli jsme pouze obecné doporučení, abychom jí jedli co nejvíce. Abych zjistila, kolik zeleného bychom měli jíst, rozhodla jsem se prozkoumat stravovací zvyk šimpanzů, protože jsou to stvoření nejbližší člověku. Šimpanzi zkonzumují až čtyřicet procent zeleně: to pro nás odpovídá asi dvěma hrstem zeleniny ze supermarketu.

Při svém zkoumání jsem si všimla, že šimpanzi skutečně listovou zeleň milují. Vzpomínám si, jak jsem pozorovala šimpanze v zoologické zahradě, jaké projevovali nadšení, když jim dali čerstvé akáciové větve, mladé křehké palmové listy nebo kapustu. Ten pohled mě inspiroval natolik, že jsem sama šla a zkoušela jsem žvýkat akáciové listy z blízkých keřů. Zjistila jsem ale, že tato zelenina není příliš chutná, což představuje další problém: požívání zeleného mi vždycky připadalo spíše jako povinnost. Obvykle jsem si při tom pomyslela: „Musím jíst něco zeleného.“ Některé dny jsem se snažila „oblafnout“ sama sebe a zeleninu jsem dala do odšťavňovače. Pak jsem rychle vypila šálek zelené šťávy a byla spokojená, že to mám zase na několik dní za sebou. Nebo jsem si vyrobila výborný syrový dresink a zelené listy jsem do něj ponořila. To byl další způsob, jak si listové zeleniny užít. Nikdy jsem si ale nedokázala představit, že pojídám samotnou kapustu nebo špenát jen tak po hrstech.

Prozkoumala jsem výživný obsah asi tuctu nejrůznějších listových zelenin a ke své radosti jsem zjistila, že v sobě v bohaté míře obsahují všechny důležité minerály, vitaminy a bílkoviny doporučované americkou stravovací normou. Nabyla jsem přesvědčení, že listová zelenina je pro člověka nejdůležitější. Kéž by se mi podařilo nalézt způsob, jak si na ní dostatečně pochutnat, abych jí byla schopna jíst dostatečné množství !

Nesčetněkrát jsem se pokusila sníst větší množství zeleného v salátové úpravě nebo jen tak, ale vždycky jsem se znovu utvrdila v tom, že na to nejsem fyzicky stavěná. Po sněžení dvou šálků nastrouhané zelené listové zeleniny mě buď páčila žába, nebo se mi zvedal žaludek.

Jednoho dne jsem si četla v knize o biologii a zaujalo mě, jak překvapivě tuhé je složení rostlin. Celulóza, jež je hlavní složkou rostlin, má zjevně jednu z nejsilnějších molekulárních struktur vyskytujících se na Zemi. Zeleň má v sobě více výživných složek než jakákoli jiná skupina, ale tyto složky jsou uloženy uvnitř rostlinných molekul. Molekuly jsou vytvořené z tuhého materiálu, což umožňuje rostlině přežít. Tvrdé stonky a listy rostlinám umožňují čelit větru a dešti.

Zeleň je hlavním zdrojem potravy pro mnoho zvířat. **Aby došlo k uvolnění cenných živin z rostlinných buněk, buňku je nutno narušit.** Narušení a rozbití tuhých buněk není jednoduché. Proto také zeleň bez patřičného rozkousání nemůže uspokojit naše vyživovací potřeby. Jednoduše řečeno, musíme zeleň rozkousat až na krémovitou konzistenci, jinak z ní nejsme schopni získat potřebnou výživu.

Aby člověk byl ale schopen strávit uvolněné minerály a vitaminy, musí mít v žaludku velmi silnou kyselinu solnou, a to o pH v rozmezí 1 - 2.

Aby mohlo dojít ke vstřebávání látek ze zeleně, musí být splněny tyto dvě podmínky. Když jsem se tedy pokoušela jíst listy, zjevně jsem je dost nerozžvýkala, a také je možné, že mi žaludek nevylučoval dost

kyseliny solné. Výsledkem byl proto nepříjemný pocit a známky nedostatečného trávení, což s sebou neslo obecnou nechut k zelené listové zelenině.

Po mnoha desetiletích konzumování průmyslově zpracovaných potravin ztratila většina současných lidí schopnost normálně žvýkat. Někomu se natolik zúžil rozsah čelistí, že si dokonce musel nechat vyndat zuby moudrosti. Vedlo to také k celkovému oslabení čelistních svalů, což má za následek, že člověk není schopen vlákninu dobře rozžvýkat. Od svého zubaře jsem několikrát vyslechla doporučení, abych byla na svoje zuby jemnější a nekousala tvrdé ovoce, a abych si strouhala mrkev a jablka. Kromě zmíněných nepříznivých podmínek má spousta lidí ještě navíc v zubech výplně, místo zubů protézy, nebo jim zuby chybí. Všechny tyto překážky v podstatě znemožňují rozžvýkání zeleně do potřebné konzistence.

Proto jsem se rozhodla, že zeleň předám na „rozžvýkání“ svému mixéru Vita-mix.* Nejprve jsem rozmixovala hlávku kapusty s vodou. Pak jsem si pomyslela: „Zavřu prostě oči, zacpu si nos a vypiju to.“ Otevřela jsem víko mixéru, ale hned jsem ho zase rychle zaklapla, protože se mi udělalo nevolno ze silného travního zápachu. Tmavozelená, téměř černá rozmixovaná směs byla naprosto nepoživatelná. Po chvíli uvažování jsem přidala několik banánů a znovu vše rozmixovala. A tady začalo ono kouzlo! Pomalu, s určitým odporem, jsem sundala víko a přičichla si. K mému velkému překvapení tahle světlezelená podivná směs příjemně voněla. Opatrně jsem ochutnala na špičku lžičky a zmocnilo se mě nadšení! Bylo to víc než chutné! Nebylo to ani příliš sladké, ani hořké, byla to ta nejneobvyklejší chuť, jakou jsem kdy okusila. Dala se popsat jediným slovem: „čerstvost“.

** Ráda bych vysvětlila, že Vita-mix není jen tak ledajaký mixér, stejný jako ty, které se prodávají v jakémkoli obchodě. Říká se mu „vysokorychlostní mixér“, protože se pohybuje rychlostí až 240 mil za hodinu! Znamená to, že ani nemusí mít ostré nože; mohou to být tupé kovové tyčky, a přesto zkapalní všechno, i to, co je tvrdé jako dřevo. Aby měl takovou výkonnost, musí mít velmi silný motor. Obyčejné mixéry rozmixují tvrdou celulózu listové zeleniny pouze tehdy, mají-li ostré nože. Jakmile se nože ztupí, už jenom pohybuje zeleninou kolem dokola a mixér se pak rychle přehřeje. Před jedenácti lety jsem takto spálila několik mixérů, až jsem si konečně pořídila na venkovském trhu Vita-mix. Dodnes funguje jako nový.*

Během čtyř hodin jsem snědla všechno, co jsem umixovala, což byla hlávka kapusty, čtyři banány a hrnek vody. Cítila jsem se báječně a vyrobila jsem toho tedy ještě víc. Triumfálně jsem si uvědomila, že tento večer byl první chvílí v životě, kdy jsem snědla dvě pořádné hrsti listové zeleniny během jediného dne. Navíc bez oleje a bez soli! A kromě toho

jsem je snědla s požitkem. Cítila jsem, že žaludek je v pořádku, a já byla šťastná, že se mi podařilo dosáhnout cíle.

Řešení mého dilematu ohledně zeleně se neočekávaně jednoduše vyřešilo. Konzumace zeleně v této podobě zabírala tak málo času, že jsem přirozeně mohla pokračovat v experimentování a zkoušet různé směsi zeleniny a ovoce.

Musím ale přiznat, že idea rozmixované zeleniny pro mě nebyla nová. Před jedenácti lety jsme jako rodina prošli kurzem na Institutu kreativního zdraví v Michiganu a tam jsme se dozvěděli o neobvyklých léčivých vlastnostech energetické polévky, která se skládala z rozmixovaných klíčků, avokáda a jablka. Tuto polévku vynalezla dr. Ann Wigmore, průkopnice životního stylu založeného na živých potravinách. Přestože jsme mnohokrát slyšeli, jak velmi přínosná je energetická polévka, většina z návštěvníků institutu nebyla schopna pozřít více než dvě polévkové lžíce denně, protože polévka nebyla chutná.

Od mnoha lidí jsem slyšela pochvaly na pozitivní účinky této polévky. Po návratu domů jsem podnikla s energetickou polévkou mnoho pokusů a zoufale jsem se snažila vylepšit její chuť, protože jsem chtěla, abychom ji jako rodina začali jíst. Moje pokusy o vytvoření dokonalé energetické polévky definitivně skončily v okamžiku, když jsem jednoho dne zaslechla Valju, jak volá na Sergeje na dvorku: „Utíkej! Máma už zase vyrábí tu zelenou kaši!“

Přes veškeré důkazy o léčivých účincích energetické polévky jsem zjistila, že naneštěstí ani lidé, kteří ji nutně potřebovali a chtěli ji jíst, se k tomu nemohli přinutit.

Těší mě, že po jedenácti letech od okamžiku, kdy jsem se o energetické polévce dozvěděla a posléze na ni úplně zapomněla, mě to přivedlo k témuž nápadu mixované zeleniny, ale z úplně jiného směru. Nejprve jsem začala sama pít zelené rozmixované směsi, a nikomu jsem o tom neřekla. Neočekávala jsem, že by se stalo cokoli významného. Protože jsem v té době neměla žádné velké problémy, neočekávala jsem ani žádné dramatické změny. Pouze jsem si přála, aby se mi zmírnily rychlé příznaky stárnutí.

Nicméně po dvou měsících horlivého popíjení zeleného mixu mi zmizely dvě pihy a bradavice, které jsem měla od dětství. Cítila jsem více energie než kdy předtím a začala jsem sdělovat svoje zkušenosti ostatním členům rodiny a přátelům. Zesílily mi nehty, zlepšil se mi zrak a v ústech jsem měla úžasnou chuť dokonce i ráno hned po probuzení (příjemný pocit, který jsem od mládí nepoznala).

Konečně se mi vyplnil sen! Každý den jsem jedla spoustu zeleného. Cítila jsem se lehčí a plná energie. Začali se mi měnit chutě. Zjistila jsem,

že moje tělo trpělo takovým nedostatkem zelené zeleniny, že jsem po několik týdnů žila téměř výhradně na zelených mixovaných směsích. Daleko více mi nyní chutnalo ovoce i zelenina bez jakéhokoli ochucování a výrazně se mi snížila touha po mastném jídle. Úplně jsem přestala jíst sůl včetně mořských řas.

Jednou jsme s manželem v Kalifornii kráčeli po travnaté cestě a já jsem najednou dostala neodolatelnou chuť na tmavozelené čerstvé větvičky malvy, která hojně rostla podél cesty. Několikrát jsem se přistihla, jak se mi chce ji utrhout a sníst ji. Řekla jsem to Igorovi a ten si to pozorně vyslechl, ale moje nadšení nesdílel. V poslední době si již všiml, že jím jinak. Místo, abych si připravila velký talíř salátu z několika druhů nakrájené zeleniny, velkého avokáda, mořské soli, spousty cibule a olivového oleje, jsem si nyní krájela hrst salátu s rajčaty, na to jsem si nakapala citrónovou šťávu a užívala si to. Moje dřívější jídlo mi nijak nechybělo a tato jednoduchá strava mě naprosto uspokojovala. Už jsem věděla, že si lidské tělo může zamilovat i listovou zeleninu !

Překvapila mě ale ještě jedna změna. Dřív, když jsem byla unavená, dostávala jsem chuť na nezdravá jídla. Když jsem například musela cestovat a strávit noc v letadle nebo jsem celou noc řídila auto, většinou jsem pak toužila po těžké syrové stravě anebo dokonce po nějakém pravém ruském vařeném jídle z dětství, které jsem běžně už více jak deset let nejedla. Tyto chutě byly velmi silné a rušivé. Pod jejich vlivem jsem si pak připravovala nějaké těžké syrové jídlo jako například semínkový sýr se sušenkami, nebo jsem se nacpala ořechy, a to někdy i pozdě v noci. Od mnoha lidí jsem slyšela, že procházejí stejnými zážitky. V předchozích letech jsem většinou také po příchodu z práce, což bylo někdy dokonce i po desáté hodině večer, přepínala pozornost z práce na nějaké lehčí téma tak, že jsem si například přečetla kousek knihy nebo se podívala na hezké video. Všimla jsem si, že když jsem si při tom dovolila sáhnout po jablku nebo hrsti ořechů, obvykle jsem pak pokračovala v nejrůznějším uzobávání a nikdy jsem se necítila naprosto uspokojena. I když jsem se vůlí přinutila a na žádné jídlo doma nesáhla, pociťovala jsem nespokojenost a nutilo mě to myslet na jídlo.

Když jsem začala pít zelené mixované směsi, povšimla jsem si téměř okamžitě, že tyto chutě zmizely. Můj manžel v té době u mě zaznamenal změny chování. Zatímco on na večer po těžké práci měl vždycky chuť něco sníst, já jsem byla spokojena s pouhým čtením knihy nebo hovorem. Když si Igor všiml, jak jsem večer šťastná a zároveň, jak se mi zlepšilo zdraví, připojil se ke mně a začal pít zelené mixované směsi. Kdykoli viděl, že připravuji zelenou směs, začal si říkat, ať mu také dám „tu zelenou věc.“

Zakrátko jsme Igor i já mohli prohlásit, že zažíváme omlazení. Ustala u nás veškerá touha po těžkém jídle. Po pouhých dvou měsících pití

mixovaných směsí začal Igorovi znovu černat knír a vousy a začal vypadat tak, jako když jsme se poznali.

Igor byl tak nadšený svým omládnutím, že se stal největším propagátorem zelených mixovaných směsí v naší rodině. Ráno brzy vstával a denně připravoval sedm až jedenáct litrů směsi. Oběma dětem tento chutný zelený nápoj vyhovoval, ačkoliv byly obě velmi zdravé. Také si povšimly jeho dobrých účinků, protože se jim snížila potřeba spánku, zlepšilo vyprazdňování, zesílily nehty a, což bylo nejdůležitější, zlepšily se jim zuby a dásně.

Nyní bych si již nedokázala představit život bez zelených směsí, protože se pro mě staly hlavní složkou. Kromě směsí jsem jedla sušenky z lněných semínek, saláty, ovoce a příležitostně další semena a ořechy. Abych si kdykoli mohla udělat čerstvou zelenou směs, koupila jsem si další mixer Vita-mix i do kanceláře. Kdykoli za mnou přišel někdo z přátel nebo klientů, vždy u mě na stole viděli velký zelený hrneček; vždy jsem jim také nabídla ochutnávku mého nového objevu. K mému velkému uspokojení to každému chutnalo, přestože měli nejrůznější stravovací zvyk. Dokonce to chutnalo i našemu pošťákovi.

Povzbuzena touto vřelou odezvou, napsala jsem článek o své zkušenosti a poslala ho e-mailem všem, koho jsem měla ve svém internetovém adresáři. Téměř okamžitě jsem začala dostávat velmi pozitivní odezvy a přišlo mi mnoho pochval od přátel, studentů i zákazníků. Lidé popíjející zelené mixované směsi vytvořili jakousi „zelenou vlnu“ a jejich počet den ze dne rostl. Podle výsledků svého výzkumu považuji zelené směsi za nejlepší zdroj výživy pro člověka. Dále uvádím seznam deseti výhod zelených směsí.

Deset přínosů zelených mixovaných směsí

1. Zelené směsi jsou velmi výživné. Doporučuji začít se zhruba 60 % zralého bio ovoce, které se smíchá asi se 40 % listové bio zeleniny a postupně tento poměr obrátit tak, abyste míchali 60 % listové zeleniny se 40 % ovoce.

2. Zelené směsi jsou snadno stravitelné. Když se dobře promíchají, dojde k narušení většiny buněčných stěn jak u zeleniny, tak u ovoce, což tělu umožňuje, aby snadno vstřebalo hodnotné živiny. Zelené směsi se doslova začínají vstřebávat již v ústech.

3. Zelené směsi jsou na rozdíl od džusů úplným jídlem, protože v sobě obsahují vlákninu. Konzumace vlákniny je důležitá pro vylučování a fungování zažívacího traktu.

4. Zelené směsi patří k nejchutnějším jídlům, které má člověk jakékoli věkové kategorie k dispozici. V celkové chuti převažuje chuť ovoce, ale zeleň vyrovnává jeho sladkost a přidává příjemnou příchut. Zelených

směsí si užívají i lidé, kteří jinak jí standardní americkou stravu. Obvykle jsou poměrně překvapeni, že něco tak zeleného může tak dobře chutnat.

5. Zelené mixované směsi jsou bohaté na chlorofyl. Molekula chlorofylu velmi připomíná molekulu lidské krve. Po dle učení dr. Ann Wigmore připomíná konzumace chlorofylu transfúzi zdravé krve. Lidé obvykle nejedí dost zeleného, a to ani ti, kteří se stravují syrovým jídlem. Vypijete-li dva nebo tři šálky zelené mixované směsi denně, stačí to plně k výživě těla. Všechny prospěšné živiny se navíc dobře vstřebají.

6. Zelené směsi se snadno připravují a nádobí se po nich snadno vyčistí. Odšťavňování zeleniny je naopak časově náročné, nadělá se při něm spousta nádobí a navíc je drahé. Mnoho lidí opustí od pravidelného pití zelených džusů právě pro tyto důvody. K přípravě džbánu zelené směsi je naopak třeba méně než pět minut, a to včetně úklidu.

7. Zelené směsi milují děti všech věkových skupin, včetně šestiměsíčních a starších miminek. Samozřejmě, že musíte postupovat opatrně a zvyšovat pomalu množství směsi tak, aby si dětské tělo mohlo zvyknout na vysokou hladinu výživných látek v tekuté podobě.

8. Když začnete pojídat zeleninu ve formě zelených mixovaných směsí, sníží se vám potřeba oleje a soli.

9. Pravidelná konzumace zelených mixovaných směsí přispívá k dobrému zvyku pravidelného jedení zeleniny. Po několika týdnech pití zelených směsí většina lidí začne toužit více po listové zelenině a ta jim také více chutná. Dostatečné množství zeleně ve stravě je často u lidí problém. Ještě větší problémem je u dětí.

10. Čerstvé je vždy nejlepší, ale zelené směsi uskladněné v ledničce vydrží až tři dny, což má své výhody pro ty, kdo chodí do práce a cestují.

Ve čtvrté části této knihy najdete některé recepty na přípravu zelených směsí. Začněte je popíjet a užijte si pozitivních účinků tohoto vynikajícího výživného obohacení jídelníčku. Mnoho dalších zajímavých poznatků o zelených směsích najdete v mé další knize *Green for Life*.

MODERNÍ VĚDA ZKOUMÁ NE-VAŘENÍ

„Veškeré pravdy jsou snadno pochopitelné, jakmile jsou objevené; jen je nutné je objevit.“

-Galileo Galilei

Často s Igorem vedeme rozhovory o nezpochybnitelných přínosech stravy založené na syrových potravinách a klademe si otázku, proč není tato strava celosvětově populárnější. Strávili jsme nesčetně hodin po nemocnicích, a tak víme, kolik dalších lidí trpí nemocemi podobnými těm, jimiž jsme trpěli sami. Rádi bychom, aby lidé měli možnost poučit se z naší zkušenosti.

Jsem profesí učitelka a mám hluboký soucit se všemi, kdo trpí zdravotními problémy, a tak jsem začala vyučovat a dělit se o naše rodinné zkušenosti se syrovou stravou. U mnoha lidí to probudilo zájem a tento druh stravování vyzkoušeli. Mnozí z mých studentů však poukazovali na nedostatečné vědecké podložení teorie syrové stravy, kterou jsem jim předkládala. Přečetla jsem veškeré knihy o syrové stravě, které jsem byla schopna najít, navštívila většinu z existujících středisek syrové stravy v Severní Americe a sama prošla nejrůznějšími kurzy týkajícími se syrové stravy a živého jídla. Pro vlastní semináře jsem zoufale potřebovala co nejvíc vědeckých informací. V 90. letech bylo však vědeckých podkladů o přínosech syrové stravy velmi málo. Většinou byly k dispozici pouze osobní pozorování lidí a různé humorné zkazky. Při svých prezentacích jsem se pokoušela vysvětlit teorii syrové stravy a používat při tom logických, racionálních a pozitivních příkladů. Byla jsem si vědoma, že milióny lidí trpí týmiž nemocemi, které se vyskytovaly u nás v rodině, a to mě vysoce motivovalo k učení o přínosech syrové stravy. Snažila jsem se povzbuzovat své posluchače, aby si alespoň na krátkou dobu sami syrovou stravu vyzkoušeli, a zakusili tak na sobě její příznivé účinky. Tento přístup některé z nich uspokojil, mnozí jiní však vyžadovali vědecké důkazy a bez nich je nebylo možno přesvědčit.

V současné době přichází vědecký výzkum hovořící ve prospěch příznivých účinků syrové stravy ze dvou hlavních směrů. Prvním z nich je objev skupiny přínosných výživných látek, které se vyskytují pouze v čerstvém ovoci, zelenině, zelených listech, ořechách a semenech. Druhý směr vědeckého výzkumu spočívá ve studiu negativních účinků tepelného zpracování na jídlo.

Zejména si cením objevu „nových“ hodnotných prvků v čerstvých plodech. Jedním takovým příkladem je falkarinol, který se vyskytuje v syrové mrkvi. V posledním desetiletí si vědci povšimli, že konzumování čerstvé

mrkve pravděpodobně snižuje intenzitu některých druhů rakoviny. Několik studií, v nichž lékaři podávali pacientům s rakovinou vitamin A nebo karoten, však nevykázalo u pacientů žádné významné zlepšení. Až v roce 2003 dánští vědci izolovali falkarinol ze syrové mrkve. Zjistili, že dokonce i tak jemné zahřívání mrkve jako je blanšírování, snížilo hladinu falkarinolu na polovinu.

U další z důležitých živin, resveratrolu, se ukazuje slibný potenciál z hlediska prodloužení života, léčby a prevence nemocí spojených se stárnutím. Resveratrol se nachází v hroznovém víně, v listech hroznového vína, v červeném víně, olivovém oleji a v některých dalších druzích zeleniny. Vědci zjistili, že molekuly resveratrolu u různých živých organismů včetně člověka aktivují skupinu enzymů ovládajících délku života.

Dalším příkladem prospěšné výživné látky pro lidské zdraví jsou fytochemikálie (nebo také fytonutrienty), které povzbuzují fungování imunitního systému, působí přímo proti škodlivým bakteriím a virům, snižují zánětlivost a spojují se s léčbou a prevencí rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění a dalších chorob postihujících člověka. Odhaduje se, že zatím bylo objeveno alespoň pět tisíc fytochemických látek, přičemž velké procento zatím zůstává neznámé. Četné fytochemické látky způsobují u ovoce a zeleniny jasné zbarvení. Například lutein zbarvuje kukuřici do žluta. Lykopen způsobuje červenou barvu u rajčat. Karoten propůjčuje mrkvi oranžovou barvu. Antokyanin zbarvuje borůvky do modra atd. Existují bohaté důkazy z epidemiologických výzkumů poukazujících na to, že fytochemické látky v čerstvém ovoci a zelenině mohou významně snížit riziko rakoviny.

Tyto nové údaje jasně svědčí o výhodách syrové vegetariánské stravy. V lékařských časopisech a na internetu jsou dnes četné vědecké články, které hovoří o nebezpečí spojeném s vařeným jídlem, zejména tam, kde se jedná o výrobky vařené při vysokých teplotách. Z různých vědeckých výzkumů prováděných na akreditovaných univerzitách jsem vybrala následující výroky (zvýraznění je do textu přidáno).

„Existují bohaté důkazy ze základního výzkumu složených prvků ve vařeném a zpracovaném mase a rybách..., že heterocyklické aminy (HCA) a polycyklické aromatické uhlovodík (PAH) **jsou mutageny a karcinogeny.**“ (R. Sinha et al., *Acta Physiol Scand*, July 1987).

„V průběhu **zahřívání potravin bohatých na škrob** na vysoké teploty se vytvářejí akrylamidy, zatímco v nevařených potravinách jsou akrylamidy nedetekovatelné. Akrylamid je „lidský karcinogen“... Analýza ukázala, že jsou **akrylamidy přítomné ve znepokojujícím množství potravin, včetně těch, které se považují za základní** - například chipsy, smažené kukuřičné tortilly, hranolky, pečené brambory, sušenky,

chleba a snídaňové cereálie. Akrylamid v potravinách je globální problém, který vyžaduje mezinárodní akci.“ (Swedish National Food Administration, April 2002).

„Devět z jedenácti studií syrové a vařené zeleniny vykázalo statisticky významný **inverzní vztah různých druhů rakoviny se syrovou zeleninou**. ...Možný mechanismus, jímž vaření ovlivňuje vztah mezi zeleninou a rizikem rakoviny zahrnuje změny ve výskytu určitých výživných látek, mísení trávicích enzymů a změnu struktury a stravitelnosti jídla.“ (L. Link and J. Power, *Cancer Epidemiology Biomarkers Preview*, September 2004).

„**Zahřívání tuků** s sebou nese měřitelné změny v jejich fyzických a fyzikálních vlastnostech. Teplo se využívá při výrobě zpracovaných potravin jako například při hydrogenaci olejů a při přípravě smaženého jídla. Podávání... koncentrátů z tepelně oxidovaných tuků vyvolává u laboratorních zvířat **buněčné poškození v srdci, játrech a ledvinách**.“ (J. Alexander, *Environ Health*, January 1981).

„Dlouhé **vaření masa** při vysokých teplotách má za následek vznik heterocyklických aminů a dalších mutagenů. Tyto mutagenní složky pocházející z masa pravděpodobně **zvyšují riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku**. Požívání mutagenů z vařeného masa se pravděpodobně pojí s vysokým rizikem distálního adenomu tlustého střeva.“ (K. Wu, *Cancer Epidemiology Biomarkers Preview*, June 2006).

„V souhrnu vědecké literatury zabývající se tematikou vztahu mezi konzumací zeleniny a ovoce a rizikem vzniku rakoviny byly zahrnuty výsledky z 206 epidemiologických studií člověka a 22 studií na zvířatech. Z tohoto souhrnu vyplývá, že zvýšený příjem ovoce a zeleniny má ochranné účinky v případech rakoviny žaludku, jícnu, plic, ústní dutiny a hltanu, děložní sliznice, slinivky a tlustého střeva. Nejvyšší míru ochranných vlastností nejčastěji vykazuje syrová zelenina. ...Rovněž byly prověřeny látky vyskytující se v zelenině a ovoci, které mohou mít ochranné účinky proti rakovině, a mechanismy působení těchto látek. Patří sem dithiolthiony, isothiokanáty, indol-3-karbinol, složeniny allia, isoflavony, proteázové inhibitory, saponiny, fytosteroly, inositol, hexafosfát, vitaminy C, D-limonen, lutein, listová kyselina, beta-karoten, lykopen, selén, vitamin E, favonoidy a jedlá vláknina. Jsou diskutovány současné americké normy příjmu zeleniny a ovoce, které v průměru odpovídají zhruba 3, 4 porcím denně. Také se diskutuje o zvýšeném příjmu zeleniny a ovoce a jejich přínosném působení proti kardiovaskulárním onemocněním, diabetu, mrtvici, obezitě, divertikulóze a šedému zákalu. **Odborníci na výživu by měli doporučovat osobám, které k nim chodí na poradu, zvýšený příjem zeleniny a ovoce.**“ (K. Steinmetz and J. Potter).

„Průzkum stravování u americké populace ukazuje, že **doporučenou hladinu příjmu vitamínu C splňuje méně než 12 % amerických dětí a dospělých. Strava se pravděpodobně spolupodílí na rozvoji obstruktivního onemocnění plic... a astmatu...** Výzkum by se měl soustředit na strategické záležitosti představující velkou výzvu - jmenovitě **na nalezení účinných metod, jak přesvědčit lidi, aby zvýšili svůj denní příjem čerstvého ovoce a zeleniny.**“ (L Romieu and C. Trenga).

„Skupina vědců prováděla v rámci projektů *Zdraví v Chicagu* a *Stárnutí* výzkum na 3 718 účastnících ve věku šedesáti pěti a více let. Při měření mentální bystrosti vykazovali na konci šestileté studie ti **starší lidé, kteří jedli více než dvě porce zeleniny denně, o pět let mladší věk než skupina, která jedla méně zeleniny nebo žádnou. Nejprospěšnější se při tom jevila zelená listová zelenina jako špenát a různé druhy kapust.**“ (M. Morris et al, *Neurology*, 2006)

Kromě akrylamidu HCA, PAH a dalších mutagenů a karcinogenů objevili vědci ještě další širokou skupinu **obzvláště škodlivých látek vyskytujících se v běžném jídle jako výsledek zahřívání.** V procesu vaření se glukóza váže na bílkoviny a vytváří abnormálně těsné (glykátové) komplexy. Ty se nazývají *pokročilé glykooxidační konečné produkty* (AGE). Zmíněným procesům vedoucím k jejich tvorbě se také někdy říká Mallardovy reakce. AGE mají patologickou strukturu, v níž jsou cukry a aminokyseliny silně svázané v určité **nevratné vazbě.** Má se za to, že žádná jiná molekula nemá tak rozmanitou strukturu a tak potenciálně toxický účinek na bílkoviny jako právě AGE. Na člověku prováděné studie v nedávné době potvrdily, že kolem 10 % AGE zkonsumovaných v jídle se v těle vstřebává.“

AGE způsobuje reakce křížového spojování v tepnách, v srdečním svalu a na oční čočce a progresivně poškozuje pružnost tkání. Veškeré svaly v těle včetně srdce tvrdnou. Vy tváření AGE a křížových vazeb AGE je neenzymatický proces, který se nedá zvrátit enzymy, které jsou schopné zpřetrhat jiné bílkovinné vazby. Molekuly AGE ničí normální bílkovinnou strukturu, brání ve fyziologické funkci proteinu a způsobují škodu, která vede k nevratným onemocněním životně důležitých orgánů. AGE zapříčiňují záněty, a to zejména u pacientů s cukrovkou, degenerativním nervovým onemocněním, kardiovaskulárním onemocněním a selháním ledvin.

Ke kardiovaskulárním onemocněním spojeným s věkem a majícím vazbu na AGE patří arterioskleróza, vysoký tlak, mrtvice, srdeční selhání, náchylnost k onemocnění a ztráta flexibility šlach a úponů. Lidé s cukrovkou vykazují podstatně vyšší hodnoty AGE v těle, a to v důsledku vysoké hladiny cukru v krvi. Proto je arterioskleróza, vysoký tlak, mrtvice a selhání srdce častou komplikací při diabetu. Má se za to, že diabetes může být zrychlenou formou stárnutí.

Možná vás překvapí, že většina z nás se setkává s AGE denně. AGE jsou příčinou barvy, chutě a konzistence při vaření. Způsobují tvrdnutí jídla a ztrátu barvy - například zlatavě hnědé zbarvení masa nebo topinky při opékání. U některých lidí se může AGE projevovat jako žlutohnědá pigmentace na čočkách očí. V důsledku hromadění AGE dochází k progresivní pigmentaci očí a oči se tak zabarvují do žlutohněda. Mohutnější akumulace AGE může mít za následek jaterní skvrny - hnědé skvrny, které se objevují na kůži na místech, kde je pokožka vystavena slunci, a považují se za známky stárnutí. Existuje přímá spojitost mezi příjmem AGE a zrychleným stárnutím. Čím více AGE přijmeme s jídlem do organismu, tím větší je poškození našeho biologického zdraví. Oddělení Experimentálního diabetu a stárnutí při Katedře geriatrie na Mount Sinai School of Medicine v New Yorku zkoumalo 250 druhů potravin z hlediska jejich obsahu AGE. Množství AGE přítomné ve všech potravinových kategoriích záviselo na teplotě vaření, délce času, po níž se jídlo vařilo, a na přítomnosti vlhkosti. Zatímco u smažení se vyskytovaly nejvyšší hladiny AGE, u vaření byly nejnižší. Jak uvidíte v tabulce 1, množství AGE v nejčerstvějších potravinách je relativně malé. Velké množství AGE se vytváří při vysokých teplotách.

Výsledek této studie ukazuje, že vařené jídlo může být významným zdrojem AGE, což může představovat chronický rizikový faktor u kardiovaskulárních problémů, poškození ledvin i při dalších nemocech. Původní dokumentace výzkumu je rozsáhlá a obsahuje charakteristiky 250 nejrůznějších potravin připravených několika různými způsoby vaření. Abychom si uvedli příklady zajímavých údajů, vybrala jsem několik typů potravin z každé kategorie a seřadila je do následující tabulky:

Tabulka 1. Pokročilé glykooxidační konečné produkty (AGE) Obsah ve vybraných potravinách

kU AGE ve 100g/ml porce

(v tištěném vydání různé g/ml převedené na 100 - pro lepší srovnání)

Syrové jablko.....	13
Pečené jablko.....	45
Banán.....	9
Meloun.....	20
Syrové rajče.....	23
Čerstvě vymačkaný pomerančový džus.....	0,4
Pomerančový džus z kartonu.....	1,6
Avokádo.....	1561
Máslo.....	26480
Tavený sýr Philadelphia.....	10774,5
Roztíratelné burákové máslo.....	7441,5
Majonéza.....	9400
Hovězí maso vařené 7 min.....	7409,5

Hovězí maso pečené 5 min.	11267
Kuřecí prsíčka bez kůže, syrová	761
Kuřecí prsíčka bez kůže, vařená 1 hod.	1112
Kuřecí prsíčka bez kůže, smažená 8 min.	7316
Pstruh syrový	775
Pstruh smažený 25 min.	2116,5
Strouhaný parmazán	16731
Syrové tofu	780
Tofu vařené, s omáčkou	3792
Krupice, instantní	108
Těstoviny, vařené 8 min.	112
Těstoviny, vařené 12 min.	245
Makaróny se sýrem, pečené	4070
Bílé brambory, vařené 25 min.	17
Bílé brambory, doma udělané hranolky	694
Bílé brambory, hranolky z fast foodu	1522
Bramborové lupínky	2855
Sušenky s čokoládovými chipsy	1667
Sušenky z ovesných vloček s rozinkami	1356
Sendvičové sýrové sušenky	1812
Balíček kakaa	262,5
Mléko, plnotučné	4,8
Mléko, odtučněné	0,4
Mléko, odtučněné, ohřáté v mikrovlnné troubě 1 min.	2
Mléko, odtučněné, ohřáté v mikrovlnné troubě 2 min.	7,6
Mléko, odtučněné, ohřáté v mikrovlnné troubě 3 min.	34,4
Dětská směs na kojení	482
Lidské mléko, čerstvé	6,6
Pizza s tenkým těstem	6825
Sendvič se sýrem, z toustovače	4333

Tato cenná studie ukazuje ničivou sílu tepelné úpravy, zejména při vysokých teplotách. Vidíme, jak míra ničení výrazně stoupá s každou přidanou minutou zahřívání. Vaření při vysokých teplotách způsobuje zvýšení množství AGE v potravinách, které potom působí škodlivě na naše zdraví a urychlují stárnutí.

Vědci, kteří se zabývají zkoumáním AGE, došli k závěru, že vznik AGE a křížových vazeb způsobených AGE, je za normálních okolností nevratný. Podle mých vlastních zkušeností a pozorování jsem ale přesvědčena, že AGE i jeho křížové vazby je možno změnit - alespoň částečně - tím, že zvýšíme ve stravě příjem čerstvého ovoce a zeleniny a snížíme konzumaci tuků. Osobně jsem se setkala s lidmi, kteří mi ukázali, že se jim po několika měsících převážně syrové stravy podstatně zmenšily jaterní skvrny. Také bylo prokázáno, že zkrácení času vaření a smažení

teploty při vaření znatelně snižuje hladinu látek AGE v krevním oběhu a významně zpomaluje rozvoj arteriosklerózy, cukrovky a selhání ledvin.

Předpokládám, že mnozí čtenáři budou těmito silně negativními skutečnostmi týkajícími se vaření překvapeni či dokonce šokováni. Jak by mohla být tak obecně přijímaná praxe jako je vaření jídla, škodlivá? K čemu ve skutečnosti dochází v potravinách, když je vaříme, napařujeme, smažíme nebo pečeme?

Důležité je pochopit, že proces přípravy jídla zahrnuje působení na jídlo, ať už se jedná o pečení jablka nebo prosté vaření vajíčka. Z chemie víme, že působení tepla na hmotu má za následek endotermické chemické reakce. Součástí veškerých chemických reakcí je formování nebo ničení vazeb mezi atomy. To znamená, že při procesu vaření molekuly jídla nabývají nebo ztrácejí atomy, a stávají se tak úplně jinými molekulami. Například čerstvé jamy jsou bohaté na vitaminy A, C, E, K a B₆, stejně tak jako na vápník, fosfor, sodík, hořčík, bílkoviny a cukry.

Tyto živiny jsou pro lidské tělo velmi prospěšné. Jak vaření ovlivňuje obsah živin v jamu? Podle dr. Gabriela Cousense vaření znepřístupňuje 50 % bílkovin, ničí 60 až 70 % vitaminů a významně snižuje obsah dalších zdravých výživných látek. Místo zničených výživných látek pravděpodobně v potravinách najdeme akrylamidy, AGE a další látky, které mohou způsobovat širokou škálu degenerativních onemocnění.

Vědci po celém světě jsou posledními výzkumy ohledně vaření znepokojeni. V roce 2003 navrhl profesor Vincenzo Fogliano z Itálie, aby byl zahájen celoevropský výzkum možných důsledků vaření pro lidské zdraví. Dvacet sedm evropských států podepsalo memorandum nazvané „Tepelně zpracované potraviny: možné zdravotní dopady.“ Účastnické země přispěly dohromady částkou 30 miliónů eur na zahájení tohoto výzkumu, jenž nyní simultánně probíhá na četných evropských univerzitách.

CO JE ŽIVOT ?

„Tam, kde je láska, je život.“

- Mahátmá Gándhí

Co je nejdůležitější složkou lidské potravy ? Je to bílkovina ? Cukry ? Tuky ? Vitaminy ? Minerály ? Všechny tyto složky jsou nezbytně důležité, ale já považuji za nejdůležitější prvek lidské stravy *život*. Obohacuje vaření naši stravu o život ? Naneštěstí je **opak** pravdou: **vaření život v naší stravě nevratně ničí**.

Abychom si to názorně předvedli, porovnejme si dvě mandle (ořechy). Jedno jádro je syrové a jedno je orestované. Z vnějšího pohledu vypadají obě stejně. Mnoho odborníků na výživu bude tvrdit, že mají také tutéž nutriční hodnotu. Zasadíme ale tato dvě jádra do kvalitní půdy a čekejme. Orestovaná mandle se rychle zkaží, zatímco syrové jádro ne. Moudré syrové jádro vydrží nepoškozeno až do jara. Když voda z tajícího sněhu osvobodí inhibitory, mandlové jádro vyklíčí a začne vyrůstat v mandlovník, jenž každoročně ponese tisíce mandlí. S orestovaného jádra nevyroste nikdy nic.

Mezi syrovou a orestovanou mandlí je tedy zjevně velký rozdíl. Tento rozdíl je tak významný, jako rozdíl mezi životem a smrtí. Představte si, že kdesi ve vašem těle vznikne potřeba určité výživné látky. Budete chtít, aby tato výživná látka pocházela z mandle, která v sobě nenese život, nebo z mandle, jejíž každá buňka je plná života ?

Všichni jsme živí. Domníváme se, že toho také o životě spoustu víme. Víme ale přesně, co je život ? Ta to otázka je více než komplikovaná: ve skutečnosti nemá odpověď. Vskutku až do dnešního dne nebyla nalezena univerzální definice „života“. Většina vědců obvykle přijímá to, že život je charakteristický stav organismů, které vykazují následující společné vlastnosti:

- jsou buněčné
- jejich základem je uhlík a voda a mají komplexní organizaci
- mají metabolismus
- mají schopnost růstu
- reagují na podněty
- množí se
- adaptují se prostřednictvím přirozeného výběru.

Jakákoli entita s výše uvedenými vlastnostmi se považuje za živou.

Věřím, že tato definice je přesná z vědeckého hlediska. Pro mne je ale život daleko víc než pouhou entitou, která reaguje na podněty a je schopna růstu. Vysvětlím nyní, jak já osobně vnímám význam slova „život“.

Jak vím, že žiji ? Není to proto, že se pohybuji, protože i auta se pohybují, a přece nejsou živá. Není to ani proto, že dýchám, protože vysavač také „dýchá“. Není to ani proto, že se usmívám. Usmívající se hračky jsou v každém hračkářství. Jsem přesvědčena, že otázka „Co je život ?“ je mystickou otázkou a že život se nedá změřit žádnými vědeckými prostředky.

Pociťuji svůj vlastní život prostřednictvím vjemů a pocitů, které přicházejí zevnitř. Cítím svoji vlastní přítomnost uvnitř těla. Cítím, že já jsem oním životem v těle. Na tomto životě mi záleží více, než na svém těle, protože až můj život skončí, o tělo už se nebudu příliš zajímat. Těla si cením pouze potud, pokud je v něm i můj život.

Druhá „jednoduchá“ otázka zní „**Kde** je v mém těle život ?“ Nachází se v pouze v hlavě, nebo ho mám v srdci, nebo v prstech, nebo v těch částech těla, které se pohybují ? Cítím život v celém svém těle, v každé ze sedmdesáti pěti bilionů nepatrných buněk.

Podívám-li se na člověka, vnímám, jak mu život proudí z očí. Říká se, že oči jsou „okna do duše“. Proč pociťujeme určitý neklid, když se díváme druhému člověku do očí ? Podívám-li se do očí panence, žádný neklid to ve mně nevyvolá. Když se ale podívám do očí druhému člověku, zcela jistě zažívám určitý pocit, který může být někdy i docela dramatický. Víím, že očima jsem schopna mnohé pocítit. Například jsem schopna říci, zda se i člověk nacházející se ve velké dálce na mě dívá nebo ne, například někdo, kdo stojí na druhé straně fotbalového hřiště. Mnohokrát jsem si kladla otázku, jak jsem vlastně schopna to poznat ? Oční panenky jsou tak malinké jak o písmena v knize. Zatímco knihu z druhé strany fotbalového hřiště nejsem schopna přečíst, s určitostí říci mohu říci, zda se tam stojící přítel na mě dívá, neboť s ním cítím prostřednictvím očí spojení. Vědomí této úžasné síly, již mám v sobě a jež se nazývá „život“, mne naplňuje radostí a vděkem.

V každé jednotlivé buňce těla a možná i mimo tělo je život. Kdysi jsme se s manželem zúčastnili jedné zdravotní výstavy v Kanadě. Krátce po příjezdu jsme objevili stánek, kde se nabízely obrázky elektromagnetického pole celého těla pořízené speciální kamerou. Igor i já jsme si snímky objednali. Užasli jsme nad tím, že naše energie, zobrazená na snímcích, vypadala mnohem větší než naše fyzické tělo a že se podobala jakémusi oválnému oblaku. Strávili jsme na výstavě dva dlouhé dny vyplněné prací. Na konci jsme si oba nechali udělat

od téhož fotografa druhý snímek. Tentokrát jsme byli zklamání, neboť náš energetický oblak byl daleko menší a neměl rovnoměrný tvar. Tento zážitek mě dovedl k závěru, že naše životní energie se neustále mění a závislosti na tom, co děláme a v jakých podmínkách žijeme.

Z biologie víme, že uvnitř rostlinných buněk působí malinké orgány nazývané „mitochondrie“, a ty rozkládají molekuly uhlovodíky a cukrů, z nichž vzniká energie. Tyto orgány jsou živé a neustále pracují, ale pouze v době, kdy rostlina žije, po uvaření už nikoli. Proto je pro člověka nesmírně prospěšné konzumovat jídlo, které má v sobě život. Od mnoha lidí jsem slyšela, že když přestali jíst vařené jídlo, první změny, které si povšimli, byl výrazný nárůst energie.

Divoká zvířata dávají intuitivně přednost čerstvějšímu, živějšímu jídlu. Když dáte kozám, králíkům či koním na výběr, vždy dají přednost zelené stravě oproti senu. V přírodě nalezneme nesčetné případy různých tvorů, kteří se živí výhradně živou stravou. Například housenka z Maui jí pouze živé plže. Většina pavouků konzumuje výhradně živé mouchy a brouky a nikdy by nejedla mrtvý hmyz. Pokud jste měli někdy doma ještěrku, víte, že by raději zemřela hlady, než by pozřela mrtvého brouka, a to i kdyby byl právě chycený. Gepard jí pouze čisté maso a jí ho jenom tolik, aby se nasytil.

Samozřejmě, že existují některá zvířata jako hyeny, mouchy nebo další mrchožrouti, která žerou zkažené jídlo včetně mrtvého masa. Ani tato zvířata si svoji stravu nevaří. I oni získávají ze své potravy život, ale v jiné formě - v podobě mikroorganismů. Jejich těla jsou uzpůsobená k trávení rozkládajícího se jídla. Ta to stvoření mají velmi vysokou koncentraci žaludečních kyselin, která jim umožňuje zabít patogenní bakterie.

U divokých zvířat živících se přirozenou potravou velmi zřídka dochází k degenerativním onemocněním. Naopak u domácích zvířat se již téměř běžně očekává, že po čase dostanou rakovinu, cukrovku, artritidu nebo nějakou jinou nemoc typickou pro lidi, kteří jí standardní americkou stravu. Roste počet veterinářů, kteří jsou přesvědčeni, že zpracované zvířecí jídlo je hlavní příčinou nemocí a předčasné smrti soudobých psů a koček. V prosinci 1995 uveřejnil *Britský časopis pro praxi malých zvířat zprávu*, v níž stojí, že zpracované zvířecí jídlo potlačuje imunitní systém, poškozují játra, ledviny, srdce a další orgány. Tento výzkum původně provedený dr. Tomem Lonsdalem, zopakovala i Australská veterinární asociace a potvrdila jeho výsledky.

Další výzkumy na zvířatech prováděl tým dr. Gyorgye Kollatha z Karolinska Hospital ve Stockholmu. Když se mladým zvířatům podávala vařená a upravená strava, ze začátku vypadala zvířata zdravě. Po dosažení dospělosti však začala stárnout rychleji, než je normální, a docházelo u nich ke vzniku chronických degenerativních onemocnění. Kontrolní

skupina zvířat krmená syrovou stravou stárá pomaleji a nevykazovala žádné známky degenerativních onemocnění. Zvířata žijící ve volné přírodě a živící se výhradně syrovou stravou bohatou na enzymy degenerativními nemocí, které postihují člověka, netrpí.

Jsem přesvědčena, že přišla doba, abychom konečně uznali, že **nejdůležitější složkou našeho jídla je život**, a abychom docenili význam této neviditelné, ale nesmírně cenné vlastnosti pro zdraví.

(6)

VAŠE TĚLO NIKDY NECHYBUJE

„Naše fyzické tělo v sobě má moudrost, kterou my, jeho obyvatelé, postrádáme. Dáváme mu příkazy, které nedávají smysl.“

- Henry Miller

Nebylo by příjemné, kdyby se auto, které se nám porouchá, vždycky zase spravilo ? Zní to jako fantazie. Právě to však umí naše skvělé tělo ! Když se říznete, krev vyplaví z rány špínu a ránu uzavře, kůže začne růst rychleji a během několika dní už po zranění nenajdete ani stopy. Vdechnete-li toxiny, tělo zareaguje průjmem nebo zvracením, aby nežádoucí látku co nejrychleji vypudilo. V případě zranění naše tělo přesně ví, jak se tím nejúčinnějším způsobem opravit.

Každý živý organismus je stavěn tak, aby přežil, a aby si uměl maximálně prodloužit život. Každý organismus se bude co nejvíce snažit přizpůsobit se jakékoli změně okolního prostředí, aby přežil. Tomuto zázraku se říká „univerzální zákon přizpůsobení života“. Tento zákon vždy existoval a vždy existovat bude. Důkazy o jeho existenci můžeme spatřit v každém stéble trávy, snažícím se prodrat betonem, v každém zajíci, jenž mění barvu srsti podle ročního období, i v každém člověku, jenž přežívá výzvy moderního světa a neustále se měnícího prostředí. Nepřestávají mě udivovat mnohačetné projevy tohoto zákona u každého z nás. Jakmile pochopíme jeho důležitost, přestaneme se bát, že by naše tělo z nějakého tajemného důvodu mohlo onemocnět a že by nás nemoc mohla zabít. I naše tělo je plně oddáno přežití, nikoli smrti. Stavby těla jeví se jako nemoc, jako například kašel, kýčání, horečka, bolest či zvýšený krevní tlak, jsou ve skutečnosti projevem úsilí našeho těla o přežití. Je ironií, že když se tělo po užívání pilulek uzdraví, uzdravuje se pravděpodobně nikoli díky lékům, nýbrž navzdory lékům. Jsem smutná z toho, jak hluboce to nechápou ani mnozí profesionální zdravotníci. Přála bych si, aby vědci podnikali více výzkumů ohledně toho, jak pomoci tělu v jeho samo-léčbě, namísto toho,

aby se stále zabývali pouhou léčbou příznaků. Potlačení příznaků působíme proti moudrému úsilí inteligence lidského těla.

Podle univerzálního zákona přizpůsobení života se naše tělo adaptuje na změny okolního prostředí včetně škodlivých změn jako je znečištění, radiace, hluk, nedostatek slunečního záření atd. Podobně se tělo přizpůsobuje i konzumaci škodlivých látek. Rozvíjí si určité nové rysy, které jsou ve skutečnosti vždy tím nejlepším způsobem, jak se vypořádat s danou situací. Z těchto rysů se mohou snadno stát zvyky. Neznamená to, že by vaše inteligentní tělo mělo chuť na škodlivé látky, nýbrž že se prostě toxinům přizpůsobilo. Připadá mi úžasné, dokonce zábavné, že lidské tělo až dosud přežívá, a to i přes množství se škodlivé faktory moderního života. K nim patří kouření, užívání drog a přejídání škodlivým jídlem plným chemikálií. Stále více a více lidí tráví podstatnou část svého života v místnostech, bez čerstvého vzduchu a slunečního svitu, téměř bez pohybu, v obklopení vysokonapěťovým elektromagnetickým polem a zářením, a vdechující nejrůznější nečistoty. Denně se sprchují fluorizovanou a chlorovanou vodou, zakoušejí neustálý stres a k tomu všemu podléhají nesčítným malým zlovykům, které se mohou zdát nevinné, ale ve skutečnosti představují pro tělo jenom další stres, jako je například nošení vysokých podpatků, make-up, spaní na měkké posteli, nošení tmavých brýlí, pití kávy, konzumace bonbónů a mnohé další. Trvalo mi mnoho let, než jsem přišla na to, že nejrůznější zvyky, které mi byly od malička z láskou vštěpovány, jsou vlastně škodlivé. Skutečností je, že jsem postupně změnila tolik běžně přijímaných zvyků, že je v této knize všechny ani nemohu vyjmenovat, a to částečně ze strachu, abych neztratila důvěru čtenářů. Tyto změny však přispěly ke zlepšení mého tělesného zdraví a vnesly mi do života více radosti.

Náš dnešní život je tak plný zmatků, že utrácíme spoustu peněz za nejrůznější workshopy a semináře, abychom se naučili i těm nejprostším věcem, které automaticky zná každé zvíře. Nejpopulárnější výukou dnes není téma „Je na Marsu život?“ či „Jak se stát milionářem?“, nýbrž výuka naprosto základních typů chování jako například jak spát, jak jíst, jak správně běhat a jak se uvolnit. Hledáme učitele na to, abychom se dozvěděli jak rovněž stát, jak správně sedět, jak se dívat bez brýlí, jak cvičit a jak spontánně vyjadřovat emoce. Chceme po různých profesionálech, aby nás vedli v takových záležitostech, jako například kolik pít vody, jak dýchat, a dokonce jak chodit na záchod. Bývala doba, kdy jsme všichni tyto věci přirozeně věděli. Pokouším se představit si, jak vypadá přirozený člověk, a nedaří se mi to.

Každý z nás žije s tisíci nejrůznějších změn, jimž tělo podlehl, abychom přežili. Za každou z nich platíme sníženou kvalitou zdraví a zkráceným životem. Cesta k lepšímu zdraví spočívá v odlehčení našeho organismu od této povinnosti přizpůsobovat se. I sebemenší úsilí nasměřované k přirozenému životu znamená pozitivní rozdíl. Mám například

na myslí zvýšení podílu čerstvého ovoce a zeleniny v jídle, spaní s otevřeným oknem, nošení oblečení vyrobeného z přírodních materiálů, pití čisté vody, cvičení, pravidelné vystavování slunečnímu záření, nepotlačování kýčání a zívání, protahování se a snížení stresu - všechno to pomáhá. Stejně tak pomáhá, když vypneme elektrické přístroje, pokud je zrovna nepoužíváme, a tak si odpočineme od škodlivého elektrického pole, snížíme-li používání mýdel a chemikálií, kupujeme-li bio potraviny, a tisíce dalších malých činů, jako třeba „použití“ kladiva na mikrovlnou troubu.

Člověk by ale nikdy neměl vnášet nové změny do života jenom proto, že je nějaká autorita doporučuje. Vždy sledujte reakce těla na tyto změny. Cítíte-li se lépe, pokračujte. Já jsem například mívala zvyk jíst před spaním. Když jsem jídlo posunula o pouhé dvě hodiny, okamžitě jsem začala lépe spát. Tělo mi ukázalo, že se jedná o dobrou změnu, a tak jsem tento nový zvyk přijala za svůj. Uvědomila jsem si, že takovéto drobné změny významně přispívají mému zdraví a umožňují mi, abych si života více užívala.

Někdy se naše tělo přizpůsobilo škodlivým zvykům natolik, že vyžaduje delší dobu, než se po jejich přerušení nebo změně dostaví pozitivní zdravotní výsledky. Jako příklad mohu uvést svůj dřívější zvyk spát na měkké matraci. Pak jsem si přečetla článek, v němž se psalo o tom, jak je zdravé spát na tvrdém. Zkusila jsem spát na podlaze, ale příštího rána mě tak bolela záda, že jsem toho okamžitě nechala. O mnoho let později jsem jela na horskou túru do Kaskádového pohoří, a tam jsem po dobu jednoho měsíce každou noc spala na zemi. První týden mě bolela záda. Pak se spánek stal tak příjemný, že jsem nikdy předtím nic takového nezažila. Od té doby jsem vždy spala už jenom na tvrdém povrchu. Navíc mi dnes už měkká postel způsobuje bolesti zad.

Radím vám, abyste se řídili vlastní intuicí, vlastními pocity a vlastní zkušeností. Nechci, abyste něco dělali jenom proto, že vám to někdo - včetně mne - řekl, i kdyby byl považován za odborníka. Všichni jsme jedineční a máme různé tělesné potřeby. Sami sobě se musíme stát tím nejlepším odborníkem.

Provedme si pokus. Kdybyste dnes zašli do stánku s bio ovocem a měli byste si tam vybrat jedno ovoce, co by to bylo? Hruška, jablko, pomeranč, fík, papája, banán, hroznové víno, avokádo, mango nebo třešně? Domníváte se, že by si všichni, kdo právě čtou tuto knihu, vybrali totéž ovoce? S největší pravděpodobností nikoli. Každý z nás je jedinečný. Vaše tělo ví, co potřebuje. Ať už by byla vaše volba jakákoli, bylo by to právě to, co od vás vaše tělo dnes vyžaduje. Vaší povinností je poskytnout svému organismu, co potřebuje. Zítra budete možná chtít totéž ovoce, nebo naopak něco nového. Nechte se vést svým tělem.

Vaše tělo je vždy připraveno jednat ve vašem zájmu. Představte si, že vám do pravého oka spadl nějaký prach. Které oko bude mrkat? Samozřejmě, že pravé. Levé oko vám omylem mrkat nebude, protože tělo nikdy nechybje. Byli jsme stvořeni k dokonalosti. Podceňujeme-li moudrost přírody a přestaneme-li naslouchat sdělením, která nám tělo vysílá, koledujeme si o potíže. Vezměme si například horečku. Vytvořilo-li mé tělo horečku, důvěřuji tomu, že ji potřebuji. Vědci jsou přesvědčeni, že zvýšení tělesné teploty je mechanismus, jímž se tělo brání patogenům způsobujícím infekci. Tělo prostě ze sebe učiní pro patogeny méně příjemné místo k existenci. Jaká je běžná reakce na horečku v naší kultuře? Acylpyrin. Chybí nám snad acylpyrin? Proč bereme acylpyrin? Acylpyrin blokuje důležité enzymatické pochody a může způsobit gastrointestinální krvácení. Naše tělo od nás takovouto krutost neočekává, ale i přes to bojuje za naše přežití - bez ohledu na to, co my uděláme. Poté, co acylpyrin pozřeme, tělo okamžitě přesměruje svoje úsilí z léčivého procesu na odstranění acylpyrinu z organismu, protože má ve zvyku se vždy nejprve zabývat větší hrozbou. V případě acylpyrinu je tělo nuceno k zejména tvrdé práci a často se tak vyčerpá, že i udržení normální tělesné teploty je obtížné.

Abychom svému stavu ještě přitížili, i když máme již beztak sníženou energii, obvykle se pokusíme sníst ještě něco těžkého, jako například kuřecí polévku. Onemocníme-li, obvykle dochází ke ztrátě chuti k jídlu. Tělo nám sděluje „Nejez!“ A my se přesto domníváme, že potřebujeme jíst, abychom získali „více energie“. Já jsem také kdysi dávala dětem kuřecí vývar, když měly horečku. Většinou došlo k tomu, že nebyly schopné jídlo udržet v žaludku. Jako reakci na pozření jídla v tomto stádiu „nejez“ se přirozeně reagující organismus pokouší zbavit se jídla z žaludku tím, že ho vyzvrátí, aby mohl využít maximum energie k uzdravení. Trávení těžkého jídla vážně vyčerpává energetické zásoby, které jsou k uzdravení nezbytné. Spolupracovat s tělem je vždy nejkratší cestou k uzdravení. Místo potlačování horečky musíme tělu pomoci ušetřit energii tím, že budeme méně jíst a budeme odpočívat.

Dalším příkladem užitečného (i když možná nepříjemného) příznaku je průjem. Podle zdravotních výzkumů je to obranný mechanismus, jímž tělo minimalizuje kontaktní čas mezi chuťovými patogeny či vdechnutými toxiny a střevní mukózou.

Při psaní těchto řádek mě fascinuje skutečnost, že jsem sama dříve pravidelně trpěla průjmem a horečkou. Od té doby, co jsem přijala přirozenější životní styl, jsem již mnoho let nebyla nemocná. Braní prášků na zastavení horečky, průjmu či dalších podobných příznaků znamená působení proti moudrosti těla. Tělo nikdy nechybje. Nasloucháme-li mu pozorně, každý z nás může zjistit, co potřebuje, aby se cítil lépe.

Ráda bych se s vámi podělila o příběh, který ukazuje, jak jsem sama poprvé začala naslouchat svému tělu. Před několika lety, kdy moje rodina byla teprve dva měsíce na syrové stravě, začaly mít děti chuť na různé ovoce. Sergej vyžadoval manga a borůvky a Valja chtěla olivy, grapefruity a fík. Když jsem dala Sergejovi mango, okamžitě ho snědl a hned chtěl další. Nakonec jsem mu koupila plnou bedýnku manga v domnění, že mu vydrží alespoň týden. On ji spořádal během jediného dne a nezbylo nic, než slupky. Poté prohlásil: „Kéž bychom měli ještě další mango!“ Stejná situace se opakovala s borůvkami. Koupila jsem mu kilový pytel borůvek a on je spořádal na posezení.

Valje chutnaly fíky. Chtěla čerstvé fíky, sušené fíky, černé fíky, zelené fíky. Jako by jich nikdy neměla dost. Také ráda jedla olivy a grapefruity.

Toho léta jsme navštívili dr. Bernarda Jensena, světově proslulého klinického odborníka na výživu. Ptala jsem se ho, co by Sergej měl jíst, aby se vyléčil z cukrovky. Dr. Jensen se podíval do svých knih, a řekl, že je pro Sergeje nejlepší mango a borůvky. Byla jsem šokována. Pak jsem se ho zeptala, jaká strava by Valje pomohla zbavit se astmatu. Právil: „Fík, olivy a grapefruity.“ Nechtěla jsem věřit tomu, co slyším. Řekla jsem: „To je přesně to, co děti chtějí!“ Dr. Jensen se mě potom zeptal, na co mám chuť **já**. Řekla jsem mu, že nevím, protože jím vždycky to, co se zrovna levně prodává.

Dr. Jensen mi pomohl pochopit to, že naše tělo přirozeně touží po potravinách, které mu pomáhají k uzdravení. Tělo mých dětí s nimi komunikovalo mnohem rychleji, než moje ubohé, zmatené dospělé tělo. Manžel i já jsme začali věnovat více pozornosti tomu, co nám tělo sdělovalo, a během několika týdnů jsme si začali uvědomovat, na co máme ve skutečnosti chuť.

Dnes jí každý člen naší rodiny něco jiného, i když sedíme pohromadě u téhož stolu. Víím, že chuť na určité **zdravé** věci (nikoli na kávu nebo koblíhy) znamená, že si tělo říká o určité živiny.

Lidské tělo je mnohem krásnější a moudřejší, než jsme schopni vidět. Mějte tedy na paměti, že **tělo nikdy nechybuje**.

CO JEDLI PRVNÍ LIDÉ

„Historie učí všemu, včetně budoucnosti.“
- Alphonse de Lamartine

Když jsem byla malá, otec mne jednou vzal na místo archeologických vykopávek nedaleko Azovského moře. Vědci zde odkryli pozůstatky řeckého města Tanais z 5. století př. n. l. Byli jsme překvapeni, že toto starodávné město leželo tak hluboko v zemi. V průběhu pětadvaceti staletí ho postupně pokryly nánosy hlíny ve výšce téměř jednoho kilometru. Museli jsme slézt dolů po mnoha schodech, abychom se mohli podívat na úzké uličky a malinké kamenné domy obklopené kamennými ploty. Městečko Tanais bylo tak zachovalé, že jsme si snadno dokázali představit, jaké by to bylo, kdyby bylo plné lidí. Fascinoval mě pocit fyzické blízkosti prehistorického života.

Kromě procházky po ulicích Tanaisu jsme se také mohli dotknout některých nově vykopaných uměleckých děl. Po podrobném prozkoumání vědci zanechali volně na místě mnoho malých úlomků. Našli jsme spoustu drobných střepů keramických nádob pokrytých zvláštními kresbami. Zejména si vzpomínám na neobvyklou zkamenělou rybu, která vypadala, jakoby ji někdo nedávno usušil. Okamžitě jsem spřádala plány, jak tuto pětadvacet století starou rybu přinesu do školy, ale jakmile jsem se jí dotkla špičkou prstů, rozpadla se v prach.

Podobně mne fascinovaly nedávné zprávy o dalších nových archeologických objevech. Článek hovořil o třinácti nejstarších lidských kostrách objevených ve východní Africe. Vědci určili jejich stáří na 3,6 miliónu let a pojmenovali je „první rodina“. Tito lidi měli zahnuté pařáty, neboli prstové kůstky, což znamená, že čile šplhali po stromech. Na zubech měli velmi tlustou sklovinu. Měli široké a hranaté čelisti podobné čelistem zvířat, která žvýkají spoustu zeleně. Vědci jsou přesvědčeni, že první lidé trávili většinu času ve větvích stromů, neboť jim toto prostředí poskytovalo potřebnou ochranu proti dravcům a zároveň dostatečné množství ovoce i zelených listů. Z toho důvodu se u nich vyvinula adaptace na šplhání po stromech.

Tito pří nejmladší lidé nazývaní australopitékové žili ve východní Africe. V té době byla půda východní Afrika pokryta tropickým deštným pralesem. To, že naši předkové žili v tropech, dává smysl, neboť bohaté roční dešťové srážky, vysoká vlhkost vzduchu i teplota jim po celý rok zajišťovaly dostatek potravy. Od lidí, kteří cestovali po tropickém deštném pralese, jsem slyšela vyprávět o nesčetných druzích ovoce, které tam roste, o jeho nejrůznějších tvarech, rozměrech a barvách. Některé

z těchto druhů dokonce rostou přímo z kmene stromu. Rozmanitost plodonosných rostlin v tropickém deštném pralese dosahuje téměř tří set nejrůznějších druhů, z nichž pouze několik málo se pěstuje.

Sladké šťavnaté plody nepřitahují pouze pták a savce, nýbrž také ryby, pokud se tyto plody skutálí do vody. Díky ovocnému bohatství žije většina pozemských zvířat tropického pralesa v horní části stromů. Po celý rok je tam k dispozici nepřeborné bohatství potravy, v jehož důsledku se některá zvířata ani nespouští dolů, aby prozkoumala spodní část lesa. (I já bych tak zcela jistě s chutí žila, jenom kdyby se mi podařilo tam nahoru dostat počítač !)

Na základě svého výzkumu uvažuji o tom, že se strava prvních lidí **původně** skládala z následujících položek:

1● ovoce, díky své hojnosti a rozmanitosti

2● zelených listů, protože mnohé tropické rostliny jsou stále zelené a mají široké listy, z nichž většina je jedlá a **nesmírně výživná**

3● květů, protože většina ovocných stromů má barevné květy, které jsou sladké a výživné

4● semen a ořechů, protože jsou důležitým zdrojem bílkovin

5● hmyzu, v důsledku skutečnosti, že 90 % zvířecích druhů v deštném pralese je hmyz a většina z něj je jedlá a výživná - určitá část hmyzu požívaná prvními lidmi přicházela **přímo s ovocem**

6● kůry, protože tropické stromy mají výjimečně tenkou a hladkou kůru, která je často jedlá a má příjemnou chuť (**jedním známým příkladem kůry tropického stromu je skořice**).

Primitivní (prvotní/jednoduší) lidé byli inteligentnější než ostatní obyvatelé tropického pralesa, proto byli schopni si pro sebe nasbírat hodnotnější potravu a pro ostatní druhy nechávali tu méně hodnotnou. Měli více potravy, a tak se rychleji rozmnožovali. S nárůstem počtu lidí se nevyhnutelně dostavoval úbytek potravy. Rostlinné stravy byl stále větší nedostatek, a tak primitivní lidé nejprve zvyšovali konzumaci malých zvířat a později začali jíst i větší zvířata.

Instinktivní nutkání ochraňovat a bránit si zdroje potravy je hluboce vtištěna do mysli většiny druhů na planetě. U mnoha druhů jsme svědky nesčetných příkladů silně teritoriálního chování. Před nějakou dobou jsem navštívila kuřecí farmu v Kalifornii a ke svému překvapení jsem shledala, že všichni ptáci měli zastřižené konce křídel. Farmáři mi vysvětlili, že pokud nemají kuřata dostatečný prostor, neustále se navzájem klovou. Také jsem si všimla, že přestože nemají zobák, některá kuřata mezi sebou bojovala a mnohá z nich krvácela. Vzpomínám si, jak jsem v dětství

pozorovala kuřata na babiččině dvorku. Ta m měla spoustu prostoru a nikdy se navzájem neklovala.

Jednou jsem se zúčastnila semináře o chování divokých šimpanzů. Přednášející Hogan Sherrow měl doktorát z antropologie z Yale University. Popisoval, jak žil v africkém deštném pralesu a pozoroval chování šimpanzů. V běžném každodenním životě byli šimpanzi mírumilovní a pečující tvorové, ale když přišlo na obranu vlastního teritoria, všechno se změnilo. Zhruba každých deset dní vycházeli samci na „obchůzku“ podél hranic svého území a brutálně zabíjeli veškeré vetřelce z ostatních šimpanzích rodin, kteří vstoupili na jejich území. Předpokládám, že první lidé byli ohledně svého teritoria též extrémně ochranářští.

Lidi se postupně množili a s tím rostla i potřeba potravy. V průběhu tří miliónů let se kdysi hojné zásoby jídla ztenčily. Oblast střední a východní A byly přelidněné lidmi. Ti byli postupně nuceni začít se přesouvat z deštného pralesa ven. V období, přibližně před sto dvacet tisíci lety, byli naši předkové nuceni k migraci na Střední východ, do jižní Afriky, Evropy, Střední Asie a nakonec až do Nového světa. Tato migrace trvala mnoho století. Vědci odhadují, že se lidé přesouvali do svých nových teritorií rychlostí zhruba jednu míli za osm let.

Lidé se postupně přesouvali z tropů, a tak neměli již k dispozici tolik výživné rostlinné stravy a navíc se tato strava stala sezónní. Všichni živí tvorové mají schopnost se přizpůsobit svému prostředí, aby přežili, a tak se těla primitivních lidí postupně přizpůsobovala měnícímu se klimatu a stravě, kterou měli k dispozici. V různých diskuzích často slýchám úvahy o tom, zda primitivní lidé jedli maso, nebo ne. Nemůže být pochyb o tom, že je jedli. Myslím, že každý z nás by jedl maso, kdyby se musel potýkat s podobně tvrdými podmínkami.

Občas slyšíme různé příběhy horolezců, lyžařů či lovců, kteří se ztratí v lese. Z těchto zpráv se dozvídáme, jak ti, kdo přežili, museli jíst neobvyklou stravu, jako jsou brouci, ještěrky, syrové ryby, houby a někdy dokonce vlastní boty. Většina z těchto lidí je schopna přežít pouze několik týdnů. V e srovnání s tím museli lidé žijící před dvěma sty tisíci lety každoročně přežívat studené zimní měsíce. Trpěli dlouhými obdobími hladu a mnozí z nich zemřeli na podvýživu. Lidi se nevyhnutelně museli pokoušet jíst stravu všech typů, jinak by nepřežili. Není pochyb, že se pokoušeli jíst všechno, co leze, létá, běhá nebo plave. Chytání ptáků (spolu se sběrem vajec), brouků a dalších malých tvorů bylo o mnoho jednodušší, než lovení velkých zvířat, ale nestačilo k tomu, aby uspokojilo potřeby celého kmene. Zabití velkého zvířete znamenalo stravu pro velkou skupinu na několik dní. Primitivní lidé tak byli nuceni se naučit různým loveckým technikám.

Původní lidé to ale vždy instinktivně táhlo zpět k rostlinné stravě, kdykoli se k tomu naskytla příležitost a objevili se její zdroje. Primárním zdrojem

lidské výživy jsou zejména zelené rostliny, což prokázala současná věda. Trhání a sklizení rostlin nebylo navíc tak náročné na práci a tak nebezpečné jako lov. Primitivní lidé sbírali a konzumovali širokou škálu nejrůznějších rostlin včetně listové zeleniny, ovoce, hlíz, ořechů, semen, bobulí, květů, hub, výhonků, kůry, mořských řas a dalších. Dnes si můžeme pouze představit, kolik nejrůznějších rostlin asi konzumovali, neboť jejich počet mohl jít i do tisíců. Daniel Moerman, profesor antropologie, ve své knize Domorodá americká etnobotanika (*Native American Ethnobotany*) vyjmenovává 1 649 druhů jedlých rostlin, jichž používaly domorodé národy Amerik. Proto primitivní lidi nenazýváme pouze „lovci“, nýbrž také „sběrači“.

Zkoušela jsem si představit, jak první lidé objevili zrní a později vynalezli chléb. Představila jsem si sama sebe před dvěma sty tisíci lety v hlubokém lese, jak mi je zima, jsem vyděšená, bosá a mám hlad, aniž bych po ruce měla jakékoli jídlo. Co bych asi tak dělala? Po marných pokusech ulovit nějakého brouka bych se pravděpodobně dala do prohledávání suché trávy. Možná bych tu našla nějaká semena. Pravděpodobně bych se snažila je ochutnat. Semena by byla lepší než nic. Některá by byla ale ke žvýkání ukrutně tvrdá. Kdybych byla dostatečně chytrá, vzala bych kámen a pokusila bych se je rozdrtit, abych je snadněji mohla sníst. Kdybych to náhodou dělala za deště, naučilo by mě to posléze smíchávat rozdrcená semena s vodou, protože bych zjistila, že tak chutnají lépe. Opakovala bych svoje pokusy znovu a znovu, až bych vynalezla kaši, chléb a další předchůdce pečiva. Po tisíciletí jedli lidé „chleba“ syrový. První chléb nebylo nic jiného než rozdrcená semena určitých rostlin smíšená s vodou a „upečená“ na kamenech prohřátých sluncem.

Primitivní lidé měli velmi omezené možnosti v zimě rostlinnou stravu uchovávat, což je za dlouhých zimních období nutilo k lovu. Domnívám se, že většinu masa jedli muži, zatímco ženy, které byly téměř nepřetržitě těhotné nebo kojily, příliš lovit nemohly (stejně tak jako malé děti). Pokud jim nestačily zbytky po mužích, musely pátrat po rostlinné stravě i v zimě, kde byly její zdroje daleko řidší a méně výživné.

Je zajímavou skutečností, že pěstování rostlin po více než čtyři tisíce let předcházelo chování domácích zvířat, přestože proces pěstování byl daleko komplikovanější než výcvik zvířat. První lidé neměli nástroje ze supermarketu, ani neměli možnost zavlažování polí. Nasbíraná semena bylo velmi obtížné chránit před drobnými zvířaty a ptáky. Tito lidé se však jakýmsi způsobem naučili orat, sít, plít, zalévat, sklízet a dopravovat rostlinnou stravu dřív, než začali chovat domácí zvířata. Získání páru divokých kůzlat a jejich ochočení nemohlo být oproti obdělávání tak obtížné.

První náznaky rostlinného zemědělství jsou známy z období 11 000 let př. n. 1., ale je velmi pravděpodobné, že pěstování rostlin začalo ještě

mnohem dříve. Zdá se, že ochočování zvířat začalo zhruba před více než 7 000 lety.

Zdá se tedy, že rostliny tvořily nejdůležitější komponent stravy našich předků. Antropologický výzkum nám ukazuje, že se zemědělství rychle rozvíjelo v mnoha oblastech současně a že si tudíž dávní lidé rostlinné stravy cenili. V roce 11 000 př. n. l. se již používaly dřevěné hrábě ke shromažďování divoce rostoucího zrní. Před osmi tisíci lety se ve starém Egyptě pěstovala divoce rostoucí pšenice a ječmen. V téže době pěstovali lidé ve Švýcarsku čočku a na Krétě mandle. Před 7 000 lety začínaly mezoamerické kultury pěstovat okurky, papriky, avokáda a amarant. Před 5 000 lety začali Číňané kultivovat sóju. V e své kuchyni používal tři sta šedesát pět bylin (což je zhruba desetkrát více než najdu dnes na seznamu produktů v našem místním obchodě se zdravou výživou). Před 4 000 lety pěstovali mezopotamští zemědělci cibuli, kedlubny, fazole, kapustu, pórek a česnek.

Rostlinná strava a zejména zelenina byla tedy i v dávné minulosti důležitou složkou lidské stravy. Bylo tomu tak až donedávna, zejména u ekonomicky znevýhodněných vrstev lidí. Zemědělci na vesnicích konzumovali velké množství zeleniny. Klasický ruský spisovatel Lev Tolstoj ve své knize Válka a mír říká, že „ruští venkované trpí hladem ne tehdy, když nemají chléb, nýbrž tehdy, když nemají divoký špenát.“ (divoký špenát se dnes považuje za plevel - pozn. autorky). Další podobný případ nacházíme v knize německého básníka Johanna Wolfganga von Goetha, jenž uvádí, že „vesničané jí všude bodlák“.

V ruském a bulharském jazyce se člověku, který prodává zeleninu, říká „zelenščik“ což znamená „prodejce zeleniny“. V současné době toto slovo už lidé dočista zapomněli a vyskytuje se pouze ve starých knihách a slovnících. Skutečnost, že je najdeme ve slovnících, dokazuje, že se ještě nedávno užívalo. Z klasické literatury vím, že zelenščikové měli ještě před sto padesáti lety plno práce, ale nyní již vymřeli.

Přicházíme na četné skutečnosti, které nám nepřímo ukazují, že ve stravě našich předků byly až do minulých století populární nejrůznější syrové rostliny. Jejich obliba začala klesat, když výrazně stoupla konzumace vařeného jídla. Po mnoho století považovali lidé za nejzdravější jídlo maso, pravděpodobně díky jeho stimulující chuti a dlouhotrvajícímu nasycení. Většina lidí si ho ale nemohla dovolit a jedla ho proto pouze příležitostně. Lidé z horních vrstev jedli mnoho druhů zvířecí stravy - kozí maso, ryby, hovězí, vepřové, ovčí, drůbeží maso a vejce téměř denně. Často měli proto nadváhu a trpěli nejrůznějšími degenerativními nemocemi. Ale i ti nejbohatší jedli velké množství ovoce, zeleniny a listové zeleniny v nejrůznějších podobách, jak dokládá následující středověký recept na salát.

Původní recept:

Salát. Vezměte petržel, pár snítek šalvěje, zelený česnek, šalotky, kapustu, pórek, špenát, brutnák, mátu, primulky, fialky, zelené cibulky, mladou šalotku a mladý pórek, fenykl, zahradní řeřichu, rozmarýnu, byliny. Dočista je opláchněte. Oloupejte je. (Odstraňte stonky apod.) Natrhejte je rukama na malé kousky a dobře je smíchejte se syrovým olejem. Přidejte ocet a sůl a podávejte.

Tento recept je ze 14. století a je to nejstarší podobný příklad v angličtině. Většina receptů byla vytvořena jako součást jídelníčku pro vyšší třídy. Stolování ve středověku se řídilo přísnou etiketou, a tak jídelníček zahrnoval velmi důležité „pořadí servírování“, což znamenalo, že většina členů domácnosti měla nárok na první chod, zatímco větší dobroty se podávaly pouze výše postaveným. Z toho však vidíme, že se považovalo za přirozené nejdříve jíst výživné saláty, zatímco bohatší a sladší chody se podávaly později.

Kromě čerstvého ovoce a zeleniny, které se ve středověku pojídaly v létě, se určité ovoce a zelenina také uskladňovalo na zimu. Naši předci uchovávali velké množství fermentovaného zelí, nakládaných hub, okurek, rajčat, mrkví, jablek, červené řepy, kedluben, brusinek, česneku a dokonce i melounů. Nakládaná zelenina se uchovávala v dřevěných nádobách ve sklepení. Bohatí i chudí si na zimu skladovali sušené houby, byliny, jablka, ořechy a další ovoce. Také si připravovali zásoby sušených ryb, masa a slaniny. Důležitý zdroj vitamínů získávali z fermentovaných šťáv nejrůznějších ovocí, bobulí a vína. Většina stravy uchovávaná ve sklepích byla syrová.

POHODLÍ VERSUS ZDRAVÍ

„Uvařil bych večeři, ale nemůžu najít otvírák na konzervy.“
- Autor neznámý

Naši předkové jedli více než tři milióny let pouze syrovou stravu. Když ovládli dávní lidé oheň a naučili se ho používat, což bylo zhruba před 790 tisíci lety, nezačali ho okamžitě využívat k vaření. Používali ho jako zdroj tepla a světla a jako ochranu před škůdci. Je logické se domnívat, že k pravidelnému vaření začali oheň využívat teprve na samém konci lovecko-sběračského období, protože ho s sebou nemohli nosit a každý den ho rozdělovat bylo tehdy obtížné. Lovci-sběrači toho s sebou mnoho nosit nemohli, dokonce ani jídlo - jediné co měli, byla jejich vlastní těla. Dávní lidé museli být v každém okamžiku připraveni dát se do běhu nebo někam vyšplhat. Nošení jídla by bývalo obzvlášť nebezpečné, neboť mohlo ke kmeni přilákat dravce.

Rozdělení ohně, zejména při špatném počasí, vyžaduje velké úsilí. Při našich rodinných výpravách na hory jsem se mnohokrát snažila rozdělat oheň třením a trvalo mi více než půl hodiny, než se mi povedlo vykřesat byt i jen pouhou jiskru. Na vaření je třeba, aby oheň dostatečně plál, což trvá další hodinu nebo dvě. Domnívám se, že dávní lidé se krmili přes den tím, co našli, a že si pravděpodobně nevařili obědy ani večeře. Mám také za to, že i v době, kdy se začali usazovat a žít na stálém místě, bylo vaření ještě pořád řídkým jevem, a to až do vynálezu kamenné trouby v době asi 5 000 let před naším letopočtem.

Vaření zůstalo luxusem ještě po mnoho století kvůli své pracnosti a úsilí, které bylo nutno vyvinout k získání dřeva na oheň. Dřevo bylo po tisíciletí jediným palivem. Dnes je obtížné si představit, že ženy v domácnosti a kuchaři museli zapalovat oheň buď vykřesáním jiskry, nebo třením až do roku 1827, kdy anglický chemik John Walker vynalezl zápalky. V důsledku všech zmíněných překážek nás nepřekvapuje, že vařené jídlo bylo nejdražší, a tudíž nejvíce ceněnou stravou. Lidé v minulosti (stejně jako mnoho současníků !) si nebyli vědomi, z čeho má se skládat řádná strava. Věřili tomu, že nejchutnější a nejvíce stimulující pokrmy jsou zároveň ty nejzdravější. V průběhu historie vyvinuli někteří geniální myslitelé jako Anaxagorás, Hippokrates a Leonardo da Vinci svoje teorie stravování, ale většina lidí je nebrala vážně.

Dávní lidé jedli po tisíciletí převážně syrovou stravu a vybírali si pouze na základě svých instinktů, a tím dosahovali v rámci svých možností té nejvýživnější stravy. Proto byli schopni, navzdory veškerým pohromám, škůdcům i drastickým klimatickým změnám, přežít milióny let.

Dnes víme, že proces vaření je chemická reakce, která mění složky ve stravě. Výsledkem je, že vařením vznikají toxické molekuly, které mohou účinkovat jako stimulanty a vytvářet falešné chutě. Když člověk zvýšil potřebu vařeného jídla, učinil tak proto, že se řídil chutí, nikoli svým instinktem. Výsledkem je, že se u lidí postupně zvyšuje podvýživa. Určité skupiny lidí, které žijí převážně z vařeného nebo zpracovaného jídla, trpí tak vážnými nemocemi jako je kurděje, křivice, beri-beri či pelagra. Tyto choroby si až do relativně nedávné doby vyžádaly tisíce lidských životů. Například v roce 1915 ve Spojených státech zemřelo na pelagru více než deset tisíc lidí.

V průběhu lidské historie jedla většina lidstva primárně syrovou zeleninovou stravu, ale s rozvojem civilizace se tento rys začal rychle měnit. Nejdramatičtější nárůst v požívání vařeného a vysoce zpracovaného jídla se objevil v relativně nedávné době, na konci osmnáctého a začátku devatenáctého století, kdy se objevily tři velké průmyslové rozvojové faktory.

- Ke konci osmnáctého století vynalezl švýcarský mlynář mechanismus ocelového mlýnku, který zjednodušil proces mletí a vedl k masové výrobě bílé mouky. V roce 1784 vyvinul americký vynálezce Oliver Evans první automatický mlýn na mouku.

- V roce 1813 vynalezl britský chemik Edward Charles Howard metodu rafinace cukru.

- V 19. století se začalo jídlo konzervovat. První popud dal k němu Napoleon, jenž vyhlásil soutěž o nejlepší způsob uchování jídla pro armádu. V roce 1795 vyhrál francouzský kuchař Nicholas Appert cenu dvanáct tisíc franků za vynález metody konzervování masa a zeleniny v neprodyšně uzavřených nádobách. Po určitou dobu bylo konzervování francouzským vojenským tajemstvím, ale brzy uniklo do Anglie. V roce 1810 si Angličan Peter Durand patentoval u konzervování použití plechovek. O rok později již fungovalo několik továren vyrábějících konzervované jídlo. Jednotky, které se střetly u Waterloo, měly s sebou konzervované křisy.

Poptávka po konzervovaném jídle byla tak veliká, že se konzervační technologie začaly rychle vyvíjet. V šedesátých letech devatenáctého století se čas ke zpracování konzervovaného jídla snížil ze šesti hodin na třicet minut. Konzervované jídlo se brzy stalo běžnou záležitostí. Plechové konzervy se používají dodnes. Veškeré konzervované jídlo je důkladně uvařeno. Do něj se přidávají konzervační látky a sůl, aby se prodloužila jeho životnost. Konzervovaný výrobek má ve většině případů životnost dobré dva roky i víc.

Tyto vynálezy uvítali všichni - jak běžní lidé, kteří oceňovali pohodlí a snížené náklady, kupci, kteří na něm mohli více vydělávat, tak

i vlády, jimž se tak otevřela možnost poskytovat lidem levnější jídlo. V průběhu devatenáctého století začala většina lidí v civilizovaných zemích konzumovat výrazně vyšší procento vysoce zpracovaného jídla a úměrně k tomu snížila příjem nutričně hodnotné stravy.

Vážím si mnoha úžasných objevů, které lidstvo v době průmyslové revoluce učinilo. Radikální proměna lidské stravy patří ale k objevům destruktivním. Zvyk a instinkty sloužící k uchování života, jež byly výsledkem kolektivního úsilí miliónů předchozích generací, se během krátké doby ztratily. Lidské tělo je stále totéž, ale strava se velmi rychle a výrazně změnila.

Devitalizované jídlo v zářivých plechovkách, nakynutý bílý chléb a různé sladkosti lidé uvítali nejen pro jejich nízké náklady a vysokou míru pohodlí, ale zároveň se staly i symbolem lidského pokroku. Tyto nové výrobky osvobodily ženy od hodin každodenního vaření a dokonce i od kojení dětí. Poprvé v lidské historii se děti začaly krmit přípravkem, který se považoval za stejně dobrý nebo dokonce lepší, než mateřské mléko. Téměř veškeré jídlo pro dospělé se také změnilo v různé přípravky. Na místo přirozeně výživných produktů lidé nyní jedí širokou škálu konzervovaného jídla, k němuž se dostávají pomocí speciálního nástroje, jemuž se říká otvírák na konzervy. Doplnují to širokým výběrem sýrů a klobás na plátcích sněhobílého chleba a pokrm završují neustále rostoucím množstvím bonbónů zabalených do pěkných obalů.

Není žádným překvapením, že současně s tím se prudce zvýšil počet úmrtí způsobených rakovinou a dalšími degenerativními nemocemi. V roce 1900 umíralo na rakovinu 64 lidí ze 100 000. Toto již tak vysoké číslo neustále roste a v roce 2000 se ztrojnásobilo. Za posledních několik málo let úmrtí na rakovinu ve Spojených státech předčilo srdeční onemocnění a stojí v řadě příčin na prvním místě. Americká společnost pro rakovinu odhadla, že v roce 2006 bude diagnostikováno s rakovinou 1 399 790 lidí a 564 830 lidí na ni zemře. Ve dvacátém století se začala v několika zemích současně rodit nauka o výživě jako vědecký obor. V roce 1912 byl formulován obecný koncept vitaminů a v roce 1931 byl objeven vitamin C. Od té doby začali vědci častěji zkoumat problematiku výživy. V první polovině dvacátého století doporučovaly nutriční programy ve stravě obecně zvýšit příjem prakticky všeho, co obsahoval obvyklý jídelníček, protože se vycházelo z názoru, že „nadbytek je lepší než omezení.“ K překvapení došlo „v průběhu 2. světové války, kdy byly zásoby jídla a zejména živočišné stravy vážně omezeny, a přesto došlo k poklesu obecného výskytu některých nemocí.“

Nauka o výživě je velmi mladá. Je jí méně než sto let, ale rychle se vyvíjí. Téměř denně slyšíme o objevech úplně nových (pro nás), a při tom životně důležitých živin. Po staletí lidé nevěděli, které složky stravy byly pro zdraví nejdůležitější. Mnoho lidí považovalo za nejzdravější chutné jídlo.

Ta to nevědomost si vyžádala četné životy. Patříčně vyvážená strava může pro všechny lidi zajistit optimální zdraví. Přesto v dnešní době, více než kdykoli jindy v lidské historii, konzumujeme tuny vysoce zpracovaného jídla. Ještě víc znepokojující na tom je, že zpracovanou stravu milujeme do takové míry, že jí dáváme přednost před přírodními produkty. To u nás vyvolává závislost na vařeném jídle. Jsem přesvědčena, že schopnost skoncovat s touto závislostí může změnit budoucnost lidstva.

(9)

JAK JÍ NAŠE RODINA

„V tomto talíři jídla spatřuji celý vesmír,
jenž vyživuje moji existenci.“
- Zenové požehnání před jídlem

Je drahé setrvat u syrové stravy? Ano i ne. Dovolte, abych vám to vysvětlila. Abyste to správně pochopili, podělím se s vámi o své recepty i o všechny podrobnosti ohledně výdajů za jídlo. Pro naši čtyřčlennou rodinu utratím v průměru 45 dolarů za den. To znamená 1 350 dolarů za měsíc. Vy děleno čtyřmi to vychází 338 dolarů na osobu. Ráda bych podotkla, že za jídlo utrácíme tolik peněz nikoli proto, že bychom byli velmi bohatí, nýbrž proto, že nemáme zdravotní pojištění. Svoje zdraví považujeme z hlediska celkových výdajů za prioritu. Mým úmyslem není ušetřit peníze tam, kde se jedná o výživu. Uvědomuji si, že potřebuji adekvátní výživu nejenom pro dnešní výkon, nýbrž i jako náhradu za tisíce dní v minulosti, kdy jsem měla podvyživené tělo. Raději si odepřu útraty jinde: na nábytku, oblečení, čisticích prostředcích pro domácnost, hezkém autě a zajisté na zdravotním pojištění.

Bývala doba, kdy naše rodina neměla moc peněz. Zhruba dva roky jsme všichni čtyři žili z celkového rozpočtu devíti set dolarů na měsíc. To zahrnovalo pojištění auta, benzín a všechny ostatní výdaje. Děti dnes rády vzpomínají na Vánoce roku 1997, kdy Valj a dostala jako dárek gumičku do vlasů a Sergej tužku. Z nějakého důvodu si tuto vzpomínku uchovávají více než ty ostatní. I v té době jsme však jedli vysoce kvalitní syrovou stravu. Vynalezli jsme mnoho různých způsobů, jak získat dobré jídlo buď levně, nebo úplně zdarma. Jenom jsme tomu prostě museli věnovat více času a potravu vybírat nebo sbírat, nikoli ji kupovat. Igor postavil speciální přístavek k našemu autu, kde ve dvou velkých chladičích pěstoval v láhvích klíčky. Stále jsme tak měli hojnost čerstvých klíčků, a to za nepatrnou cenu. Spojili jsme se s různými biofarmáři a nabídli jsme jim svoji pomoc výměnou za čerstvé ovoce a zeleninu. V prodejnách se zdravou výživou jsme kupovali zlevněné bio zboží. Naučili jsme se jezdit na farmářské trhy ke konci dne, kdy se všechno prodávalo

s výraznou slevou. Vy dali jsme se s několika odborníky na divoké přírodní stezky a postupně jsme získali dovednost ve sběru jedlých divokých rostlin, které tam po většinu roku rostly. Obešli jsme nesčetné zahrady a sady, kde jsme si mohli za sklizení odnést cokoli od okurek po broskve. Nabízeli jsme pomoc vlastníkům ovocných stromů, kteří neměli čas na sklizeň. Mnoho lidí se nás ptalo, co budeme dělat s tolika ovocem a byli upřímně překvapeni, když jsme jim řekli, že kaki a třešně jsou důležitou součástí naší stravy. Narazili jsme na rodiny, které bydlely ve velkých vilách, avšak jedly velmi chudě. My jsme byli chudí, ale zcela jistě jsme jedli jako králové a královny, nebo bych možná měla říci jako „vzdělaní králové a královny“.

Dneska všichni čtyři pracujeme a s radostí nakupujeme veškeré jídlo z našich místních prodejen zdravé výživy a od farmářů. Já si dávám záležet, abych vybírala pouze ty nejkvalitnější a nejčerstvější bioprodukty, přednostně sezónní povahy a vypěstované v naší oblasti. V průběhu teplých letních období kupujeme většinu stravy od farmářů. Ráda s bio farmáři hovořím. Považuji je všechny za hrdiny pro jejich oddanost přírodnímu způsobu pěstování navzdory obrovským výzvám a nutnosti tvrdé práce.

Mám štěstí, že prodejna se zdravou výživou stojí dva bloky od našeho domu, a chodím tam obden nakupovat (nebo 3-4 x týdně). Manžel i děti mi rádi pomáhají, ale většinu nákupů dělám já. Většinou si do obchodu přinesu několik plátěných tašek a ty naplním nejrůznějšími produkty. V zimě kupuji střídavě každý týden bednu jablek nebo hrušek, abych měla vždy doma po ruce čerstvé bio ovoce. Tím, že nakupuji ve velkém, šetřím dvacet procent maloobchodní ceny.

Když jsem začala jíst zelené mixované kaše a hledala jsem způsob, jak zvýšit rozmanitost zeleniny, navštívila jsem pěstitelský trh a pohovořila si nejméně s deseti farmáři. Nabídla jsem každému z nich, že mu zaplatím dvacet dolarů, když mi příští týden přinesou velkou krabici plnou jedlých plevelů. Jsem přesvědčena, že jedlé plevely jsou pro nás tou nejlepší stravou. Dva farmáře to zaujalo. Oba dva mi vozí ptačinec, kopřivy, divoký špenát, bodlák, jitrocel, pampelišky, šruchu zelnou (*Portulaca oleracea*) a mnoho dalších různých jedlých rostlin. Díky těmto dodávkám té nejvýživnější zeleniny jsem v měsících dubnu až říjnu přestala v obchodě téměř úplně kupovat listovou zeleninu. Farmáře moje podpora natolik povzbudila, že nabídli jedlé plevely i našemu místnímu družstvu. Ke svému potěšení vidím, že se tato výživná strava nyní již také běžně prodává.

Po zbytek roku si obvykle kupuji osm svazků (vydrží na dva dny) nejrůznější zeleniny z obchodu, která většinou zahrnuje následující druhy: pampelišky, kapustu, mangold, špenát, římský salát, koriandr, petržel, šalotku, bezsrdíčkovou kapustu, roketu a čekanku. Jednou týdně

kupuji pytel směsi mladé zeleniny. Pro dvoudenní spotřebu celé rodiny obvykle kupuji dvanáct avokád, osm zralých žlutých citrónů a svazek banánů.

Jsem toho názoru, že výběr ovoce není dokonalý ani v jednom obchodě, protože většina ovoce se sbírá nezralá. Také jsem zklamaná, že už si nemohu koupit hroznové víno se semínky. Vždycky kupuji to nejzralejší ovoce a někdy prosím manažera obchodu, zda nemá vzadu něco zralejšího. Můj typický nákup se skládá ze zhruba půl kila tří až čtyř různých druhů ovoce jako jsou manga, ananasy, papáji, grapefruity, kiwi, fík, kaki anebo čehokoli, co je v daném ročním období k dispozici. Vždy kupuji hodně bobulí, neboť jsou méně křížené a zralejší než ostatní ovoce a obsahují velké množství důležitých výživných látek. Obvykle kupuji dva až dva a půl litru nejrozličnějších bobulí. Téměř nikdy nekupuji vodní meloun, jenom během jeho sezóny, protože kupuji výhradně bio melouny se semínky přímo od farmářů.

Většinou kupuji tucet zralých rajčat, dvě až tři tvrdé okurky a pár červených nebo žlutých paprik. Nikdy nekupuji zelené papriky, protože jsou nezralé. Jednou nebo dvakrát za měsíc kupuji několik mrkví nebo řepu a nastrouhám je do salátu. Zhruba jednou za měsíc koupím velký sáček datlí, přičemž si pokaždé vybírám jinou značku.

Zhruba jednou za dva měsíce si objednáme dvoukilový sáček slunečnicových semínek, dvoukilový sáček mandlí a kilový sáček semínek chia a zhruba desetakilový sáček lněných semínek (to se může zdát jako hodně, ale my rozdáváme velké množství našich sušenek s těmito semínky přátelům).

Nekupuji čokoládu ani syrové kakaové boby. Ani nekupuji žádnou sůl, nýbrž pouze mořskou zeleninu: chaluhy a různé druhy mořských řas. Olej nekupuji, neboť jsme ho úplně přestali používat. Nemůžu ale zaručit, že se už vždycky obejdeme bez oleje. Naše rodina se řídí spíše intuicí, nikoli tím, co nám doporučují ostatní. Pokoušíme se konzumovat olej v přírodnější podobě, například z kokosů, avokáda a z malého množství semínek a ořechů. Velmi ráda jím podzimní bobule, které chodím sbírat v srpnu a v září do místní zahrady. Považuji je za úžasný zdroj zdravých tuků, kyseliny listové, vitamínu B a mnoha dalších důležitých výživných prvků.

Lidé nás často prosí, abychom jim popsali, jak jíme v průběhu dne. Zde vám tedy popíšu, jak jím.

Kolem osmé hodiny si vždycky k snídani dávám hrneček zelené mixované kaše. Když si vzpomenu, kolem poledne si dám jako svačinu kousek ovoce. V ostatních případech jsem tak zaujatá prací, kterou mám ráda, že většinou na ovoce zapomenu.

Máme tradici, z níž se vyvinul téměř obřad, a to jíst spolu s přáteli a rodinou každý den ve dvě hodiny zelenou polévku. Ať už je to u mě v kanceláři, nebo doma, jeden z nás rychle připraví zelenou polévku, která se skládá z pouhých čtyř ingrediencí, a rozmixuje ji v mixéru. Ta to polévka je neuvěřitelně chutná a je to moje největší jídlo dne.

Když se vrátím kolem sedmé hodiny večer domů, dávám si další zelenou směs spolu s miskou zeleniny, buď s dresinkem, nebo bez něj, nebo s miskou ovoce. Další možností je dát si k večeři misku bobulí politých lžící syrového mandlového másla, které si sami meleme. Ráda bych už pak nejedla nic, ale přesto jím později večer ještě jedno nebo dvě jablka.

Tuto informaci o svém způsobu jídla nedávám jako doporučení. Nesnažte se mne, prosím, kopírovat - mějte na paměti, že se tento způsob stravování u mě vyvinul v průběhu více než dvanácti let a že se neustále mění. Řiďte se vlastním nitrem a považujte se za dobře vzdělaného krále nebo královnu.

BAKTERIE – ÚŽASNÝ VYNÁLEZ PŘÍRODY

„Nastal čas, abychom se blíže zabývali říší bakterií.

Z biologického hlediska se opravdu jedná o říši a dávné vazby, rozmanitost a evoluční síla jejich obyvatel si zasluhují královské zacházení, nikoli znechucení.“

- Trudy Wassenaar, Ph.D., molekulární biolog

Chci se s vámi podělit o to, jak mne baví sledovat činnost bakterií a jak oceňuji jejich význam. Je možné, že až si přečtete tuto kapitolu, i vaše úcta k nim vzroste. Bakterie jsou největší recyklátoři na světě. Transformují veškerou mrtvou organickou hmotu na půdu, a tak recyklují bezcenné odpadky ve zdroj veškerých prvků. Bakterie jsou jedinečné. Jsou zároveň nepatrné i obrovské. Jsou menší než jakákoli živá buňka, a přesto v okamžiku mohou zvýšit svoji sílu tím, že se rozmnoží v „miliardy“. Každá bakterie má schopnost během dvaceti čtyř hodin vyprodukovat šestnáct milionů dalších bakterií. Bakterie se vždy pohybují v početných armádách, ať už před nimi stojí úkol rozložit deset mrtvých sloních těl, nebo jediného mrtvého mravence. Žádný proces rozkladu se nikdy neopozdí proto, že by těchto malých pracovníků byl nedostatek. Bakterie jsou skvělým vynálezem přírody a pro nás všechny darem. My se však neustále pokoušíme bakterie ničit, protože nechápeme jejich úlohu na Zemi. Zkusme si představit život bez bakterií. Existovaly by skály a kameny, ale žádná půda, v níž by rostla potrava. Veškeré odumřelé stromy, mrtvá zvířata, ptáci, hmyz, hadi, lidská těla či další organická hmota by se všude jenom hromadila. Zkuste si představit tu obrovskou hromadu odpadků !

Pravděpodobně jste si všimli, že v přirozeném prostředí nezpůsobují bakterie v cyklu rozkladu nepříjemný zápach. V lese nikdo nesklízí listy ani nepochovává zvěř. Všechno je zde ponecháno, tak jak to je. Trus zvířat a ptáků najdeme tam, kam dopadl. Mohli bychom proto předpokládat, že les bude zapáchat. Všimli jste si ale v lese někdy nějakého zápachu ? Jsem si jista, že odpověď zní „nikoli“. Přijdeme-li do lesa, naopak se zhluboka nadechneme a říkáme si: „Ach, to je krásná vůně !“ Jestliže tedy bakterie neprodukují v přirozeném lesním habitatu žádný nepříjemný zápach, proč si spojujeme rozklad se zápachem ?

Zdravá půda obsahuje velké procento „dobrých“ bakterií. Přátelské bakterie vytvářejí pro rostliny rostoucí v půdě mnohé velmi důležité výživné látky. Ty to „dobré“ či aerobní bakterie vzkvétají za přítomnosti kyslíku a pro svůj růst a existenci ho vyžadují. „Dobré“ bakterie milují půdu s vysokým obsahem organické hmoty, jako jsou části rostlin a uhynulých živočichů. Je-li v půdě nedostatek kyslíku či organické hmoty, přebírají vládu „špatné“ bakterie, které se začínají množit a způsobují

pak extrémně nepříjemný zápach. Ty to patogenní bakterie jsou anaerobní a nesnášejí plynný kyslík. Zatímco patogenní bakterie vytvářejí nepříjemný zápach a mohou zapříčinit nemoci, mají i ony svůj určitý účel. Proto se v přírodě udržuje rovnováha „dobrých“ a „špatných“ bakterií, přičemž „dobré“ bakterie výrazně převládají. „Dobré“ bakterie se z nejrůznějších důvodů dají snadno zničit. K ničivým faktorům patří chemická hnojiva a pesticidy v půdě a v lidském těle antibiotika, špatná strava, přejídání, stres atd.

Toto je důvod proč bakterie v civilizovaném světě vytvářejí nepříjemný zápach. Bakteriím dělá potíže rozložit umělé látky, které jsme my vytvořili. Na důkaz tohoto prohlášení si můžete provést vlastní pokus. Položte syrové ovoce a zbytky zeleniny na kompost. Povšimnete si, že se začnou kazit, aniž by rozklad doprovázel nepříjemný zápach. Nyní dejte na kompost vařené jídlo, jako třeba vařené nu dle, kuřecí polévku nebo bramborovou kaši. Po několika dnech zaznamenáte, že z kompostu vychází nepříjemný zápach. Zápach může být tak silný, že začnou protestovat sousedé.

Bakterie hrají podstatnou úlohu při růstu výživných produktů. Hlavní rozdíl mezi organickým a obvyklým zahradničením spočívá v tom, že běžné zemědělství se pokouší krmit rostliny, zatímco organické metody živí mikroorganismy v půdě. Jednoduše řečeno, běžní zemědělci ignorují mikroorganismy v půdě a zaměřují své úsilí na dodávání draslíku, dusíku a dalších chemikálií rostlinám, zatímco bio zemědělci se starají o to, aby krmili živé organismy v půdě, což poskytuje rostlinám harmonickou a vyváženou výživu. Stejně tak jako lidé nemohou žít z chemikálií místo jídla, ani mikroorganismy v půdě nemohou přežít, krmíme-li je pouze umělými hnojivy. Když dojde v důsledku přítomnosti chemikálií v půdě ke zničení veškerých mikroorganismů, půda se mění v prach. V prachu nemohou růst žádné rostliny, byť by byl tento prach sebebohatší na nejrůznější chemikálie.

Od rostlin, které jíme, dostáváme důležité živiny a ty vy tvářejí mikroorganické organismy v půdě. Čím organičtější je půda, tedy čím více obsahuje humusu, tím výživnější je jídlo vyrostlé na této půdě. Jako lidstvo jsme zdědili velké plochy krásné výživné půdy po celé zeměkouli zároveň s miliardami šťastných bakterií, které v ní žijí. Autoři Peter Tompkins a Christopher Bird ve své knize Tajemství půdy (*Secrets of the Soil*) říkají: „Kombinovaná váha všech mikrobiálních buněk na Zemi je pětadvacetkrát větší než váha veškerého živočišstva. Každý akr dobře kultivované půdy obsahuje zhruba půl tuny živoucích mikroorganismů a tunu nejrůznějších žížal a červů, kteří denně vyloučí asi tunu humusovitých látek.“

Výsledkem našeho „vysoce technického“ zahradničení a zemědělství je, že většina půdy na zemědělských farmách v USA obsahuj e méně než

dvě procenta organické hmoty, zatímco původně, před érou chemizace, bylo toto číslo šedesát až sto procent. Podle ekobiologa Davida Blumea, učitele permakultury a odborníka, je „štěstí, když najdeme u většiny komerční zemědělské půdy třídy jedna alespoň dvě procenta organické hmoty - což je hraniční hodnota mezi živou a mrtvou půdou.“ Při uplatnění permakulturních zemědělských technik na poli s extrémně vyčerpanou půdou, která vypadá jako na cement ztvrdlá modelovací hlína, se Davidovi Blumeovi podařilo zvýšit obsah organické hmoty během dvou let na dvacet pět procent. Z tohoto pole sklídl úrodu osmkrát větší, než co uváděla Americká zemědělská norma jako nejvyšší možný výnos ze čtvereční stopy

Nemůžeme úspěšně krmit půdu pouze chemikáliemi, neboť „biologie není totéž jako chemie.“ Jinými slovy řečeno, chemická hnojiva neobsahují živé enzymy, které se podílejí na nejproduktivnějších a jedinečných vlastnostech veškeré půdy.

Další zajímavou skutečností je, že veškeré živé organismy mají silnou imunitu, která neumožňuje bakteriím proniknout do těla rostliny, zvířete či člověka, pokud organismus nezemře. Bakterie nejsou nikdy schopny rozložit nic, co ještě žije. Například obrovské sekvoje se dožívají více než dva tisíce let věku, a přesto v nich nenajdeme známky rozkladu. Mají kořeny vždy v půdě, ale bakterie se jich nedotýkají. Jakmile ale strom zahyne, bakterie se dávají do práce a navracejí strom svému zdroji, to znamená půdě. Bakterie jsou tedy schopné rozlišit, co žije, a co je mrtvé, a jejich jediným zájmem je mrtvá hmota.

V přírodě můžeme najít mnohem více příkladů toho, jak nejrůznější parazité útočí pouze na rostliny či zvířata s oslabenou imunitou. Patří k nim mech, jmelí a lišejníky, které nikdy nežijí na silných zdravých stromech. Zdravá a vyvážená půda při bio zemědělství nese zdravé rostliny, které jsou schopné se bránit škůdcům a hmyzu. Stromové houby rostou převážně na padlých kmenech nebo na odumírajících stromech. Podobně i bakterie a paraziti nežijí ze zdravého masa. Protože imunita je pro ně jedinou existující bariérou, zůstává otázkou, proč nevyvinout veškeré úsilí k posílení naší imunity, místo toho, abychom se pokoušeli otrávit bakterie. To též platí o jakémkoli parazitovi. Udržíme-li své tělo v čistotě, zdravé a dobře živené, parazitům se v naší tělesné ekologii nedaří a nemohou v něm žít. Dokonce nás nekoušou ani komáři.

Udržování osobní hygieny je velmi důležité. Nemůžeme ale mít kontrolu nad přítomností všech bakterií ve svém okolí, ať jsme sebečistější a ať používáme sebevíc chemikálií. S velkým úsilím, přísnými zákony a velkými finančními investicemi jsme nyní získali téměř úplnou kontrolu nad šířením bakterií prostřednictvím veřejných záchodků. Máme k dispozici vysoce technologické sušiče rukou a propracované poklopy na toaletní sedátka. Člověk může dnes projít veřejným záchodkem tak, že se nemusí za celou dobu ani ničeho dotknout. Přesto ale existuje mnoho jiných

míst, kde se člověk může setkat se „špatnými“ bakteriemi, a ta není možno mít pod kontrolou. Příkladem jsou držátka na nákupních pojízdných košících, dveře u auta, propisky na poštách, obchody, banky, držadla ve veřejné dopravě, eskalátory, peníze, přístroje a nádobí v restauracích, bankovní automaty a mnohé další, včetně nádob na jídlo, jako jsou plechovky, kelímky a bedny. V e srovnání s obrovským úkolem zničení veškerých „špatných“ bakterií v našem prostředí je zlepšení tělesné imunity daleko smysluplnější a dosažitelnější.

Ironií je, že veškeré antibakteriální přípravky, které si dáváme na tělo, ničí nejenom „špatné“ bakterie, nýbrž také „dobré“ mikroorganismy, jež jsou důležitou součástí naší přirozené imunity proti „špatným“ bakteriím. Naše počínání s sebou nese větší škody než užitek. Z mého pohledu je to, jako bychom si uřízli prst proto, že je na něm bradavice. Spíše bychom se měli obávat svých čisticích prostředků, protože většina z nich jsou jedovaté chemikálie. Bakterie nám nemohou ublížit, budeme-li se řídit zákony přírody, ale chemikálie nás nakonec zabijí, pokud výrazně jejich používání nesnížíme. Máme-li obavy z infekčních nemocí, nejlepší, co můžeme udělat, je posílit si imunitní systém výživnou stravou, cvičením, uplatňováním technik na snížení stresu a využitím dalších přírodních způsobů léčení.

(1 1)

A CO HMYZ ?

„Čistá a jednoduchá pravda je jenom málokdy čistá a nikdy jednoduchá.“

- Oscar Wilde

V současné době nejsem ani pro, ani proti požívání hmyzu. Kdybych se nicméně tímto tématem nezabývala, musela bych se považovat za čistého idealistu. Navíc se mě lidé téměř na každé přednášce na tuto otázku ptají. Ačkoli jsem sama již mnoho let čistý vegan a k samotné myšlence požívání hmyzu mám osobní odpor, rozhodla jsem se podělit se s vámi o své dosavadní poznatky i z této oblasti.

Hlavní skutečností, kterou musíme uvážit, je, že většina lidstva, pokud ne úplně všichni, v určité historické době hmyz pojídala. Téměř všechny dávné skupiny či kmeny lidí včetně původních obyvatel Amerik považovaly hmyz za výbornou stravu. Pro některé představoval hmyz dokonce důležitý faktor přežití, pro jiné pochoutku.

Podle výzkumu prováděného na Purdue University konzumuje v současné době úmyslně a pravidelně hmyz osmdesát procent světové populace a sto

procent populace ho jí neúmyslně. Je známo na 1 462 druhů jedlého hmyzu. Pokrmy obsahující nejrůznější hmyz se podávají v mnoha gurmánských restauracích v Japonsku, Francii, na Tchaj-wanu, v Austrálii, na Novém Zélandu, v Thajsku i dalších zemích. Jedlý hmyz byl po staletí v Africe, v Asii, v Austrálii a Latinské Americe tradičním a důležitým zdrojem výživné stravy. Původní obyvatelé jižní Afrik jí mnoho druhů hmyzu včetně housenek, kukel, lučních koníků, mravenců, termitů a brouků. Spousta lidí pojídá raky, kraby a krevety, což jsou druhy, které jsou biologicky součástí hmyzí říše.

O pojídání hmyzu člověkem v průběhu historie existují četné záznamy:

- Hmyz jedli staří Římané a Řekové. Plinius, římský učenec z 1. století a autor díla *Historia naturalis*, píše, že římsští aristokraté milují hmyzí larvy uvařené v mouce a víně.
- Aristoteles, řecký filozof a učenec ze 4. století, popisuje ve svém díle ideální dobu ke sběru cikád: „Z cikádí larvy, když plně doroste v zemi, se stává nymfa. Nejlépe chutná, když se sebere dřív, než jí praskne obal. Zpočátku jsou chutnější samčí larvy, po kopulaci však chutnají lépe samičky, které jsou pak plné bílých vajíček.“
- Starý zákon nabádá křesťany a židy k pojídání kukel, brouků a lučních koníků (Leviticus 11:21 - 23). Sv. Jan Baptista při svém pobytu v poušti údajně přežíval na kuklách a medu (Matyáš 3:4).

Hmyz se považuje za nejrozšířenější skupinu v rámci zvířecí říše. Více než osmdesát procent veškerých živočichů je hmyz. Známe zhruba milión druhů hmyzu a každý rok se objevuje nejméně sedm tisíc nových druhů. Důvody jejich mimořádné životaschopnosti jsou následující: schopnost žít v nejrůznějších podmínkách a přizpůsobit se jejich změnám, vysoká rozmnožovací schopnost, schopnost žít se širokou škálou a nejrůznější kvalitou stravy a konečně i schopnost rychlého úniku před nepřáteli.

William F. Lyon z Ohio State University píše:

Kdyby byli Američané schopni tolerovat ve své stravě větší množství hmyzu, farmáři by výrazně mohli snížit množství každoročně používaných pesticidů. Je lepší jíst více hmyzu a méně pesticidních reziduí. Kdyby americká FDA zmírnila limity na povolené množství hmyzu a jeho částic (zdvojnásobila povolené množství) ve sklizni, umožnilo by to americkým farmářům používat ročně daleko méně pesticidů. Před padesáti lety bylo běžné, že jablko bylo červivé a fazolové lusky a kapustové listy byly okousané od hmyzu.

Většina Američanů si neuvědomuje, že stejně jí pravděpodobně půl kilogramu až kilogram hmyzu ročně. Člověk ho nevidí, protože je rozemletý na malé kousíčky v takových věcech, jako je

jahodový džem, burákové máslo, omáčka na špagety, jablková klevela, zmražená nakrájená zelenina a podobně. Tyto hmyzí částice ve skutečnosti činní stravu výživnější.

Profesor Lyon míní, že mnohý hmyz je čistší než různá jiná stvoření. Luční kobylky a cvrčci například jí čerstvé, čisté zelené rostliny, zatímco krabi, krevety a raci pojídají různé typy zkaženého, rozkládajícího se materiálu jako mrchožrouti. Podle Americké entomologické společnosti jsou v poměru ke své váze termiti, luční kobylky, housenky, mouchy a pavouci lepším zdrojem bílkovin než hovězí, kuřecí, vepřové či jehněčí maso. Hmyz má také nízký obsah cholesterolu a tuku.

Podle Dr. Josepha Mercola, autora knihy Program úplného zdraví (*Total Health Program*) a několika dalších populárních knih, obsahují „četné druhy hmyzu vitamin B₁₂“...např. pět druhů termitů v sobě obsahuje velké množství vitamínu B₁₂ (0,455μg - 3,21μg). Ve srovnání s tím je podle americké normy denní doporučená dávka vitamínu B₁₂ pro dospělého člověka 2,8 mikrogramů. To možná vysvětluje, jak primitivní lidé získávali vitamin B₁₂, aniž by museli spoléhat na velké porce masa.

V roce 2002 soutěžilo dvacet lidí o částku 50 tisíc dolarů v rámci reality show nazvané *Poslední hrdina*. Jedním z úkolů, který měli splnit, bylo sníst misku živých červů a brouků. V rozhovoru po skončení show účastníci sdělili, jak je překvapilo, že jim ve skutečnosti hmyz chutnal a někteří se dokonce těšili na to, že si budou moci přidat.

Téměř vše, co jíme, v sobě obsahuje hmyz (buď celé brouky, nebo jejich části). Každý stát proto vydává normy týkající se maximálního povoleného počtu hmyzích částic u každého typu jídla. Americká norma povoluje 75 hmyzích zlomků na 50 gramů pšenice, 2 larvy na 100 gramů rajčatové omáčky na pizzu, 20 larev na plechovku naložených hub, 60 zlomků na 100 gramů burákového másla atd. Tyto normy jsou stanovené proto, že není a nikdy nebylo možné pěstovat na otevřených polích, sklízet a zpracovávat úrodu, která by neobsahovala vůbec žádné přírodní defekty.

Alternativou ke stanovení hladiny přírodních defektů u určitého jídla by bylo trvat na zvýšené míře používání chemických látek ke kontrole hmyzu a dalších přírodních kontaminantů. Tato alternativa je neuspokojivá, protože představuje skutečné nebezpečí rizika účinků reziduí těchto chemických látek oproti esteticky nepříjemným, ale neškodným přírodním a nevyhnutelným defektům. „Široké využívání pesticidů v industriálním zemědělství znamená, že lidé sice hubí hmyz, ale zamořují planetu místo toho, aby hmyz jedli, a to co jíme, bylo prosto chemikálií.

Podle Gene DeFoliart, emeritní profesorky entomologie na Wisconsinské univerzitě „ve své zaslepené orientaci na skot zbavujeme planetu rostlinstva. Hmyz daleko účinněji přeměňuje biomasu na bílkoviny.“

Pěstování hmyzu je údajně mnohem efektivnější než pěstování skotu. Zatímco zhruba sto liber krmiva vyprodukuje deset liber hovězího masa, s tímto množstvím krmiva je možno vypěstovat čtyřicet pět liber cvrčků.

Domnívám se, že předsudky vůči hmyzu mají svůj počátek v západních zemích po objevu bakterií. Když se u veřejnosti objevil strach a odpor k mikrobům, tyto emoce se posléze rozšířily i na hmyz.

Protože sama jsem už mnoho let vegan, rozhodla jsem se zeptat svých přátel, s nimiž se pravidelně setkávám na veganských setkáních, jaký názor mají na požívání hmyzu. Měli jsme o tom živou diskuzi, v níž se setkala široká škála názorů. Z počátku všichni prohlásili, že bychom neměli ubližovat dalším živým bytostem. Když jsme se ale do tématu zabrali hlouběji, můj přítel Mike přišel s jedním neočekávaným pozorováním. Uvádím zde jeho hlavní úvahy. Kdyby lidé pojídali hmyz:

- Vedlo by je to k menšímu používání pesticidů, a docházelo by tudíž k hubení menšího počtu hmyzu.
- Spotřebitelé by se neobávali přítomnosti hmyzu v takové stravě jako je čerstvá zelenina, těstoviny, čokoláda a podobně a výsledkem by bylo, že by očekávali ve stravě nižší obsah pesticidů.
- Nevegetariáni by konzumovali méně masa ze zvířat s nervovým systémem, která zakoušejí daleko větší utrpení.
- Eko pěstitelé, kteří vybírají ručně velké množství brouků ze zeleniny na svých zahradách, by tento hmyz mohli prodávat, a nemuseli by ho zabíjet.

Na závěr lze shrnout, že pokud by lidé v západních zemích měli prostě k hmyzu *uvolněnější postoj*, prospělo by to mnoha větším zvířatům. **Z širšího hlediska by to pomohlo i hmyzu samotnému a znamenalo by to obecně podporu ekologického života a zároveň by to přineslo potenciální prospěch i lidskému zdraví.**

(Část 2)

LIDSKÁ ZÁVISLOST NA VAŘENÉM JÍDLE

(1 2)

JE TO OPRAVDU ZÁVISLOST ?

„Tomu, co by nás zranilo, se nám obvykle nechce věřit.“
- Ovidius, římský básník, 43 - 18 př. n. I.

Když se naše rodina rozhodla přejít na syrovou stravu, překvapilo mne, jak bylo pro mne obtížné držet se přísně syrového režimu, a to zejména v prvních dvou týdnech. Zpočátku jsem se domnívala, že moje chuť na vařené jídlo způsobuje pouze moje láska k domácímu vaření. Touha po vařené stravě u mě trvala přibližně dva měsíce, a pak jsem postupně na existenci vařených pochoutek začala zapomínat a začala jsem být spokojená s naším novým způsobem stravování. Můj manžel zažíval podobný stres a i jemu trvalo zhruba dva měsíce, než se syrové stravě přizpůsobil. U našich dětí k přechodu docházelo daleko rychleji a plynuleji než u nás.

Když jsem později začala vyučovat o syrové stravě, zjistila jsem, že přechod na syrové jídlo činí potíže většině lidí. Vypadalo to, jako by zde existoval nějaký rozpor. Na jedné straně tu byl velký zájem něco se o syrové stravě dozvědět, a proto jsem semináře měla plné. Na druhé straně se mi mnozí studenti svěřili, že setrvat u syrového jídla dokonce i jeden nebo dva dny jim připadalo jako obrovská výzva. Neustále jsem dostávala podobnou rozporu plnou zpětnou vazbu - lidé se při syrové stravě cítili skvěle - byli plní energie a připadali si mladší, než předtím - ale přesto se jim nedařilo u této stravy setrvat. Příliš je ovládala chuť na vařené jídlo. Vzpomínám si například na dvě sestry. Obě dvě trpěly hypoglykemií. Byly tak nadšené z možnosti přejít na syrovou stravu, že se zdržely po konci mé přednášky a žádaly mne, abych jim pomohla vypracovat plán nového způsobu stravování. Když jsem je ale náhodně hned následujícího dne potkala v obchodě se zdravou výživou, zdravily mě pokývnutím hlavy a přitom schovávaly ruce za záda. Když procházely kolem mne, jedna z nich upustila muffin. Zcela zjevně sílu sladkého pečiva podcenily.

Abych zjistila, jak účinné je moje učení, provedla jsem si mezi účastníky svých workshopů určitý výzkum. S pobavením jsem zjistila, že měsíc po přednášce setrvají u víceméně syrové stravy pouhá dvě procenta z mých studentů. Nechtělo se mi věřit těmto výsledkům, a tak jsem si provedla další průzkum, který se náhodně odehrál v lednu, brzy po vánočních prázdninách. Dá se lehce odhadnout, že tentokrát u syrové stravy z mých studentů nevytrval nikdo.

Zpočátku jsem učinila závěr, že jsem na vině já jako učitelka a že bych měla udělat své hodiny zajímavější. Ze všech sil jsem se pokusila zvýšit jejich zábavnost. Dokonce jsem na hodinách zpívala ruské lidové písničky, vyprávěla legrační vtipy a povídala studentům o svých nejlepších míchaninách ze syrového jídla. Výsledek však byl stále tentýž: většina lidí, kteří přišli na seminář, si hodin užili, na syrové stravě si pochutnali a cítili se po ní skvěle, ale nebyli schopni u ní setrvat.

Jednoho dne mne můj přítel Gerry pozval na svoje setkání klubu M (Anonymní alkoholici). Nikdy předtím jsem na žádném setkání klubu M nebyla, a proto mě hluboce dojala opravdovost lidí, kteří zde hovořili o svém návyku. Na setkání mne napadlo, že vařená strava je třeba také návyk. Kdyby vařené jídlo nebylo návykem, lidé by občas náhodně na vařené pokrmy zapomněli a žili by den či dva na úplně syrové stravě. K tomu ale ani jednou za celý život nedojde, snad s výjimkou případu, kdy někdo zabloudí v lese anebo se mu stane něco podobně dramatického. Stejně jako kuřák nevynechá ani jeden den bez cigarety, lidé, kteří si navykli na vařené jídlo, cítí potřebu zkonzumovat alespoň jedno vařené jídlo denně. Není divu, že většina lidí je přesvědčena, že vařené jídlo je pro lidské zdraví nezbytné.

Po těchto úvahách jsem se vypravila do městské knihovny a prohledala zhruba třicet knih s tematikou návykovosti. Knihovnice na mne hleděly s politováním v očích. Zřejmě se domnívaly, že mám nějaký velký problém.

V knihách jsem našla mnoho užitečných informací. Dozvěděla jsem se, že lidé s návykem trpí neodolatelnou potřebou požívat určitou látku přesto, že ví, jak vážné jsou fyzické či emociální následky jejich počínání. Zjistila jsem také, jaké jsou tři hlavní příznaky návyku:

- člověk vehementně popírá, že by měl jakýkoli problém
- má pocit, že danou látku potřebuje, aby mohl normálně fungovat
- nadužívání této látky (alkohol, jídlo, tabák či něco jiného).

Tento popis mi připomněl můj vlastní vztah k vařenému jídlu. Náhle jsem pochopila, proč byl u mě přechod na syrovou stravu tak obtížný. Bylo mi jasné, že utrpení nezpůsobovalo jedení syrového jídla, nýbrž nejedení vařeného jídla. Navíc moje chutě na vařené pokrmy nebyly ničím

jiným, než abstinenciími příznak závislosti na vařeném jídle. Pochopila jsem také, proč se moje učení míjí účinkem. Učila jsem totiž pouze o prospěšnosti syrové stravy a vysvětlovala, jak připravit chutné syrové recepty, ale neposkytovala jsem tolik žádoucí informace o návykové povaze vařeného jídla. Musela jsem tedy přijít na určité zvládací techniky, abych svým studentům pomohla překonat chuť na vařené jídlo.

Rozhodla jsem se proto vytvořit program „Dvanáct koků k syrové stravě“. Vařené jídlo je samozřejmě něco jiného než drogy nebo alkohol. Pojídání kousku pizzy například nezmění okamžitě a radikálně chování člověka, pokud ale konzumujeme vařené jídlo každý den, může nám pomalu zničit zdraví. Konzumace vařeného jídla se ještě obecně neuznává jako závislost, celá společnost ho naopak přijímá a vítá. Proto se tedy některé koky mého programu liší od programu M. Hovořila jsem s mnoha členy nejrůznějších dvanáctikrokových programů, zejména s lidmi ze skupiny Anonymní jedlíci (Overeaters Anonymous). Tyto rozhovory mi pomohly vytvořit mnoho technik usnadňujících zvládnutí problému, které od té doby uplatňuji s úspěchem na svých seminářích.

Můj první víkendový workshop nazvaný *Dvanáct koků k syrové stravě* se konal v Portlandu v Oregonu v prosinci 1999. Měsíc po tomto semináři jsem telefonicky obvolala všechny účastníky. S velkou radostí jsem zjistila, že i přes vánoční prázdniny se všech čtyřicet tři účastníků stále ještě drželo u syrové stravy.

Od té doby jsem vedla 192 víkendových seminářů se stejným názvem v mnoha státech a zemích. Workshopy se staly tak populární, že jsem na nich mívala často více než sto účastníků, někdy i dvě stě. Tento program se ukázal jako výrazně účinnější, než mé prvotní přednášky o prospěšnosti syrové stravy. S potěšením jsem zjistila, že i když se vrátím po roce do téhož města, mí studenti setrvávají na stoprocentně syrové stravě - jenom s tím rozdílem, že nyní vypadali jako sví mladší sourozenci.

Dvanáct kroků k syrové stravě se stalo skutečně důležitým programem nejen pro mé studenty, nýbrž i pro mne samotnou. Naše shromáždění nikdy nebyla pouhými vzdělávacími událostmi, nýbrž spíše velmi silnými, ozdravnými a poučnými příběhy. Jak si asi dovedete představit, v průběhu těchto víkendů jsme vzájemně sdíleli mnoho hlubokých myšlenek týkajících se různých citlivých záležitostí vztahujících se k jídlu. Na setkáních jsem se mnohému naučila. Obvyklým výsledkem naší intenzivní komunikace bylo, že jsme se začali cítit jako jedna velká rodina, a začali jsme si vzájemně říkat „příbuzní v syrové stravě“. Jsem nesmírně ráda, že jsem si našla čas k napsání této knihy a na to, abych do ní přidala ty nejhodnotnější myšlenky, které jsem v průběhu svého učení na těchto programech získala.

JAK MOC JE DŮLEŽITÉ JÍST STOPROCENTNĚ SYROVOU STRAVU ?

„Jíst je nutnost, zatímco jíst inteligentně je umění.“
- La Rochefoucauld

Jíst stoprocentně syrovou stravu je optimální pro lidské zdraví, a tudíž je to i důležité. Stoprocentní syrová strava však není vždy možná. Sama jsem vyrůstala v Rusku a navštívila mnoho zemí, a proto mohu dosvědčit, že příležitost živit se stoprocentně syrovým jídlem je luxus. Jsem šťastná, že sama takto mohu jíst. Přeložila jsem svoje knihy například i do ruštiny, ale v Rusku je nemohu publikovat, protože mnohé druhy ovoce, zeleniny a zejména listové zeleniny tam nejsou ani v létě k dispozici. Připadá mi divné, že kapusta, která pochází z Ruska, je něco, co dnes Rusové neznají. V ruské verzi své knihy ji nazývám „divokou kapustou“, což ale může být zavádějící. Nepodařilo se mi však najít pro tuto zeleninu lepší název.

Pozorovala jsem také, že lidem v chudých i bohatých zemích brání v konzumaci plně syrové stravy nejrůznější obtížné situace. K nejobtížnějším patří následující okolnosti:

- Člověk je závislý na druhých nebo je postižený
- Musí připravovat vařenou stravu pro ostatní členy rodiny
- Musí jíst pokrmy připravené jinými lidmi
- Pracuje v restauraci nebo jiném podniku majícím spojitost se stravováním
- Žije v podmínkách, kde je výrazně snížen výběr potravin
- Musí jíst se spolupracovníky při podnikových konferencích
- Cestuje se skupinou, která má předem objednané, převážně vařené jídlo
- Pobývá v nemocnici, v pečovatelském zařízení, nachází se ve válce nebo ve vězení.

Většina lidí má své individuální omezení, a proto se mne často ptá na to, jak důležité je snažit se za každou cenu o stoprocentní režim syrové stravy. Protože existují v zásadě dva druhy jedlíků, mám pro ně dvě mírně se lišící doporučení. Nejprve vedu člověka k tomu, aby se pokusil podle následujícího popisu zařadit k jednomu z následujících typů:

• **Nutkavý jedlík** je člověk, který jí víc, než potřebuje nebo než chce, který se neřídí signály svého žaludku a pocity hladu, nýbrž většinou jinými důvody.

• **Normální jedlík** je člověk, který jí tehdy, má-li hlad, a přestane jíst, když má pocit nasycení.

Pokud se domníváte, že patříte někde mezi tyto dvě kategorie, přiřadte se ke skupině, k níž se cítíte blíže.

Jsem přesvědčena, že na syrové stravě mohou dlouhodobě setrvat pouze „normální jedlíci“ a že ji mohou kombinovat s malými porcemi vařeného jídla, aniž by hrozilo, že opět sklouznou na převážně vařenou stravu. Ráda bych zdůraznila, že vařené jídlo nedoporučuji. Pouze vám chci sdělit svoje pozorování, že „normální jedlík“ vařené jídlo poškozují minimálně, neboť jsou schopni svůj příjem potravy ovládat.

Pro nutkavé jedlíky silně doporučuji stoprocentně syrovou stravu, a to z jediného prostého důvodu - že pro ně bude nesrovnatelně snazší se takto u ní udržet. Pozorovala jsem celou řadu nutkavých jedlíků, kteří se pokoušeli setrvat u kombinace zhruba osmdesáti procent syrové a dvaceti procent vařené stravy. Byla jsem nesčetněkrát svědkem toho, jak tito lidé neustále sklouzávají od osmdesáti procent syrové na osmdesáti procentům vařené stravy, nejsou nikdy schopni se držet určitého plánu, neustále trpí pocity viny a strachují se o své zdraví. Na druhé straně jsem pozorovala i mnoho případů, kdy nutkaví jedlíci po přijetí stoprocentní syrové stravy úspěšně setrvali u zdravého vzorce stravování, byli schopni se tak vyhnout přejídání a mezi jídlem, místo neustálého uzobávání, opravdu dodržovat rozestupy. Většina syrové stravy nemá, na rozdíl od mnoha vařených pokrmů, příliš stimulující chutě. Setkala jsem se v životě s lidmi, kteří byli schopni na posezení spořádat několik velkých porcí pizzy, ale nikdy jsem neviděla nikoho, kdo by snědl několik velkých porcí salátu. Dokonce i v případech, kdy se vyskytne přejídání syrovými potravinami, považuje se za méně škodlivé, než přejídání vařeným jídlem. Protože jsem sama nutkavý jedlík, vždycky jsem záviděla normálním jedlíkům a cítila jsem se tvář v tvář svým choutkám bezmocná. Stoprocentní syrová strava mi znatelně vylepšila stravovací vzorec a úplně mi změnila život.

Lidé se mě často ptají, jak by mohlo být jedno procento vařené stravy v něčí dietě škodlivé. Jsem přesvědčena, že když povolíme jedno procento, necháváme dveře otevřené k uspokojování žádostí. Podle programu skupiny A máme sklony k přejídání zejména v době, kdy cítíme hlad, zlost, samotu, únavu nebo jsme v depresi. Vzdání se posledního jednoho procenta vařené stravy znamená dočista zavřít dveře vařenému jídlu. Zavřeme-li dveře vařenému jídlu, zavřeli jsme dveře pokušení.

Devadesátidevítiprocentní syrová strava znamená náchylnost ke svodům a umožňuje nám, abychom si vzali, kdy chceme, co chceme. Setkala jsem se s mnoha lidmi, kteří vynaložili obrovské úsilí na to, aby dosáhli těchto devadesáti devíti procent na syrové stravě jenom proto, aby se později dočista vrátili k vařenému jídlu. To to jedno malé procento nás může dovést zpátky k vařenému. Považuji tedy „plně syrovou“ cestu za mnohem snazší způsob. Ano, prvních pár měsíců budete pravděpodobně trpět, protože každé pokušení znamená utrpení. Po dvou měsících se vám však život stane lehčí.

Z rozhovorů s mnoha lidmi živícími se syrovým jídlom jsem odvodila, že ne všechna vařená jídla jsou, co se týče vyprovokování nepřírozených chutí, stejně silná. Člověk by se definitivně měl mít na pozoru před všemi stimulujícími a pochoutkovými pokrmy, při nichž se sbíhají sliny v ústech stejně tak, jako před oblíbenými zákusky a svačinkami. Bez ohledu na pozřené množství mohou tyto pokrmy vyvolat velmi silnou touhu po větším množství. Byla jsem svědkem toho, že někteří lidé sešli ze syrové stravy v důsledku jediného sousta vařené pochoutky přesto, že před tím vydrželi na syrové stravě mnoho měsíců nebo dokonce let.

Zároveň ale nechci, aby se u kohokoli vyvinuly paranoidní sklony ohledně malého množství pozřené vařené pokrmy, zejména pokud se jídlo nepojí s žádnými „nostalgickými“ vzpomínkami. Například pár kapek pasterizovaného vanilkového extraktu na zákusku, plátek toastovaného nori, polévková lžice misa, nebo špetka výživného droždí pravděpodobně nevybudí chuť člověka na vařenou stravu. Tělo se snadno s takovými malými dávkami příležitostných vařených ingrediencí vypořádá. Podobá se to situaci, kdy alkoholik, který přestal pít, může bez obav pozřít smaženou rybu ve vinné omáčce nebo plátek dortíku s krémem, v němž je whisky.

Jsem přesvědčena, že přechod na stoprocentní syrovou stravu je záležitostí preferencí každého člověka. Mám několik blízkých přátel a příbuzných, o nichž vím, že by přijetí syrové stravy pro ně bylo něco téměř nemožného. Znamenalo by to pro ně příliš velký kompromis ohledně mnoha každodenních hodnot. Čas od času jsem jim dala jako dárek nějakou hezkou veganskou knihu nebo dokonce parní hrnec, abych je povzbudila k lehčímu vaření. Všimla jsem si, že tyto knihy i parní hrnce opravdu používají a stravují se lépe. Mí přátelé také vědí, že kdyby chtěli kdykoli učinit změny ve stravovacím režimu, jsem tady pro ně, abych jim pomohla.

Dříve jsem se domnívala, že si lidé mohou vytvořit své jídelní zvyk v průběhu celého života. Při svém výzkumu jsem narazila na studie o vtiscích z dětství. Ke svému úžasu jsem se dozvěděla, že pozdější stravovací preference dítěte jsou ovlivňovány „již chutěmi v mateřském mléku“. *Vštěpování životních stravovacích preferencí se však u lidí*

vytváří v určitém období, když je dítě odstavováno od mateřského mléka. Toto období se nazývá „citlivé“ nebo také „kritické“ a trvá dva až tři měsíce, v jejichž průběhu se do mysli dítěte otiskují velmi silné stopy v závislosti na tom, co dítě jí a jaké stravovací zvyk a procesy pozoruje ve svém nejbližším okolí, zejména u matky. Tyto stopy jsou prakticky nezvratné, kritické období... trvá velmi krátce a účinky specifických události v tomto období jsou na celý život a jsou relativně **imunní vůči přepsání následnými událostmi.**

Takto se tedy vytvářejí stravovací preference a to, zda se z nás stanou vegetariáni, lidé milující maso a brambory, nebo cokoli jiného. Stáváme se normálními nebo nutkavými jedlíky v závislosti na škále jídla, jíž jsme vystaveni v průběhu tohoto citlivého období. Připadá mi fascinující, že krátká doba šedesáti až devadesáti dní u člověka vytvoří jídelní návyky na celý život. Mechanismus vštěpování je vskutku smysluplný způsob ochrany lidstva před vyhubením, protože zajišťuje, že si každé dítě nese zděděné vědění, které je z hlediska života naprosto podstatné - co jíst - a získává ho od osoby, která o něj nejvíce pečuje, od své matky. Je neštěstí, že se moderní lidé vzdálili od přirozeného způsobu života. Narušujeme tak nejúžasnější přírodní zákony a odepíráme si výhody celoživotního zdravého stravování a upadáme do frustrujícího kolotoče nikdy nekončícího nutkavého přejídání.

Destruktivní stravovací vzorce mající svůj původ v raném dětství u mnoha lidí výrazně podkopávají kvalitu života. Podle statistik již asi 58 milionů Američanů trpí nadváhou a jejich počet neustále roste. Vědecké výzkumy o vštěpování jasně ukazují, že takto založenou obezitu je téměř nemožné překonat. Jsme svědky mnoha pokusů nutkavých jedlíků, kteří by zoufale rádi změnili své stravovací zvyk. Někteří z nich se uchylují k tak drastickému řešení jako je chirurgický bypass žaludku, což je extrémní opatření, které omezuje množství potravy, jíž je člověk schopen strávit, tím způsobem, že se svorkou zmenší objem žaludku a odřízne se asi dvacet pět centimetrů tenkého střeva. Příroda je však silnější než lidská vůle. Mnoho pacientů i po tomto zákroku sklouzne od přísné diety doporučené lékaři k přejídání a během pěti let nabude původní kila zpět. Jinými slovy lze říci, že vštěpené znalosti z dětství až do konce bojují o svoji slávu. Oproti tomu ale zase existuje řada původně obézních lidí, kteří byli schopni obezitu překonat pomocí syrové stravy a jiných přírodních způsobů léčby. Moje přítelkyně Angela Stoke takto zhubla asi osmdesát kilogramů. **Uzdravila se ze smrtelné obezity přechodem na syrovou stravu a zejména na listovou zeleninu.**

Domnívám se, že obezitě se obecně dá daleko lépe předcházet, než ji léčit. Přetéká-li voda ze dřezu na podlahu, je lepší vodu vysávat houbou z podlahy, nebo zavřít vodovodní kohoutek? Místo vynakládání veškerého úsilí na změnu již existující obezity bychom se měli soustředit na to, abychom dopomohli svým dětem ke vštípení zdravého stravování.

Věnujme pozornost kvalitě a množství jídla, které dáváme svým dětem, a to zejména v průběhu jejich „citlivého období“. A abychom u nich vytvořili zdravé stravovací návyky, budme pozorní na to, jaké jídlo vidí u nás dospělých.

(1 4)

NÁVYKOVOST BĚŽNÉHO JÍDLA

„Zapomeňte na lásku
- radši bych se vykoukala v čokoládě !“
- připisuje se Sandře J. Dykes

Závislost na vařeném jídle považuji za nejkrutější ze všech závislostí, protože pramení z nejžádoucnější a dokonce i nejposvátnější lidské potravy. Chléb, mléko, maso, cukr a sůl jsou pravděpodobně nejnávykovější potraviny z běžného jídla. To je také důvod, proč se již po tisíciletí používají a staly se základní součástí života a kultury. Kdykoli člověk v průběhu historie objevil nějakou návykovou látku, už ji nikdy o své vůli neopustil; její konzumace se naopak rozšířila. Proto se také návykové látky jako tabák, konopí, čokoláda a další nakonec vždy rozšířily do celého světa, ačkoli je vynalezla jedna osoba v jedné zemi. Výsledkem je, že nejrůznější návykové látky ve svém souhrnu dnes zabíjejí tisíce lidí a představují obrovský sociální problém. Nashromáždili jsme tolik potravin s návykovými vlastnostmi, že se naše stravovací volby více méně odvozují od toho, jakou míru požitku získáváme z jídla místo toho, abychom se řídili jeho výživnou hodnotou.

S rychlým rozvojem nových technologií vědci objevují stále rostoucí počet látek v potravinách a také rostoucí počet návykových látek v některých běžných potravinách jako je cukr. Cukr dobře chutná, protože nám navozuje příjemné pocity v těle. Výzkum ukazuje, že sladké chuťové receptory v ústech jsou spojeny s oblastmi v mozku, které vylučují endogenní opiáty - tyto přirozené látky podobné morfinu vyvolávají příjemné pocity a pohodu. Samotná sladká chuť stačí k tomu, aby aktivovala v mozku požitková centra.

To je důvodem, proč většina lidí ráda konzumuje potraviny obsahující cukr, jako jsou čokoláda, bonbony, zmrzlina, cola, dorty a další. Bílý cukr (čili sacharóza) je nepřirodní molekula úplně zbavena jakékoli výživné hodnoty. Zároveň ale bílý cukr obsahuje koncentrovanou energii a často se nazývá zdrojem „prázdných kalorií“. Delší požívání velkých dávek rafinovaného cukru může vést k takzvanému „nutričnímu dluhu“, při němž má člověk dostatečnou energii pohánějící tělo, ale zároveň mu chybí

základní živiny. To může vést k podvýživě dokonce i u lidí trpících nadváhou.

Kromě bílého cukru většina lidí konzumuje cukr z vařených druhů zeleniny. V procesu vaření sladkých brambor... se téměř veškerý škrob proměňuje na cukr. Měli bychom proto přehodnotit názor, že sladké brambory jsou škrobový pokrm, protože se při jídle stává spíše zdrojem cukru než škrobu. Škrobové druhy zeleniny jako brambory, dýně, mrkev, brokolice a další nám do stravy při vařené úpravě přidávají ještě další cukr.

Bílý chléb, cereálie, těstoviny a další potraviny vyrobené z bílé mouky rovněž obsahují velké množství sacharózy. Zmíněné tři zdroje cukrů tvoří nejoblíbenější složku naší typické potravy, takže máme velmi vysoký příjem sacharózy. Musíme při tom brát v úvahu, že samotný příjem stolního cukru se v průběhu posledních sta let zvýšil 4,2krát. Lidské tělo se pokouší vypořádat s tímto obrovským příjmem cukru tím, že hned na začátku jídla zvyšuje vylučování inzulínu. Neustálé přejídání cukrem nevyhnutelně vede ke stavu označovanému jako hypoglykémie, při němž máme v krvi neustále zvýšenou hladinu inzulínu, což způsobuje, že jsme kdykoli připraveni konzumovat další cukr. Přítomnost nadbytečného inzulínu v krvi způsobuje nízkou hladinu krevního cukru. Hypoglykémie je nebezpečná pro mozek, jenž potřebuje plynulou a adekvátní hladinu glukózy. Lidé trpící hypoglykemií mají nutkavou chuť jíst neustále sladké, aby si vyrovnali hladinu cukru v krvi. Pokus zastavit konzumaci sladkého po sněžení relativně malého množství obvykle neuspěje právě v důsledku vybuzené chuti způsobené inzulínem vyvolaným hypoglykemickým stavem. Jak vidíte, konzumace cukru ve formě sacharózy nevyhnutelně vede k závislosti na cukru.

Tělo ale nemůže existovat úplně bez cukru. Jednoduché cukry z ovoce a medu jsou snadno stravitelné a kromě hodnotných živin poskytují dostatečnou energii. Požívání těchto přírodních cukrů nespouští hypoglykemickou reakci těla.

Nedávno jsem se svojí dcerou Valjou prováděla zajímavý výzkum. Rozhodly jsme se zjistit, po jakém typu jídla lidé touží, jsou-li pod stresem. Ptaly jsme se šedesáti lidí a poprosily je o vyplnění speciálního dotazníku. Většina z nich (padesát dva ze šedesáti) nám sdělila, že při stresových situacích touží po sladkém. Mě ale více zajímala ještě další neočekávaná informace, kterou jsme v tomto experimentu dostaly. Zjistily jsme silnou korelaci s tím, jak byli lidé s ohledem na zvládání stresu vychováni: • Ti účastníci našeho výzkumu, kteří vyrůstali na běžné stravě, připouštěli, že mají při stresu silnou touhu po koláčích, dortech, sladkostech, bonbonech a dalších potenciálně rizikových potravinách plných cukrů.

• Lidé, kteří vyrostli na vegetariánské stravě, toužili po rozinkách, datlích a dalším sušeném ovoci a po lehkých vegetariánských dezertech jako

například po veganských celozrnných muffinech a lékořicových tyčinkách.

- Malý počet našich účastníků vyrostl na syrové stravě. K mému potěšení jsem se dozvěděla, že v momentech stresu tito lidé touží po sladkém ovoci, jako je hroznové víno, fík a banány.

Výzkum mi připomněl, jak velkou roli sehrává dětské vzdělání při rozvoji našich stravovacích preferencí, které pak přetrvávají po celý život. Mé vlastní nejkrásnější vzpomínky z dětství se vždycky spojují s obrazem celé rodiny, jak sedí u společného stolu. Když se podíváme na určitý pokrm, přání ho sníst pramení z našich vzpomínek na předchozí zkušenosti s tímto jídlem. Radostné vzpomínky mohou posilovat nežádoucí chuť a touhy znovu prožít příjemné chvíle. Když například vidím reklamu na palačinky, vzpomenu si na dětství, jak příjemné bylo v neděli ráno vstát, když se domem šířila vůně maminčiných čerstvě udělaných palačinek politých rozpuštěným máslem. Mám tyto vzpomínky ráda a živím je v sobě, ale pokaždé, když mi přijdou na mysl, pojí se s nimi i chvilková bolest. Na okamžik pocítím konflikt mezi podvědomou touhou oživit tyto sladké vzpomínky z minulosti a myšlenkou, že už si nikdy palačinky nedám, protože už po léta jím pouze syrovou stravu. Udivuje mne, kolik silných emocí se spouští pouhou myšlenkou na jídlo. Ptala jsem se své dcery, jestli se jí některé ze šťastných vzpomínek z dětství spojují s jídlem. S úsměvem si začala vybavovat, jak jsme sbírali společně vynikající hroznové víno v Michiganu a jak byly kalifornské kaki tak dobré, že se jich i náš pesek Daška tak nažral, že se pak stěží mohl pohnout, pak si vzpomněla na to, jak jsme poprvé ochutnali ovoce durian, atd. Přestože jsou tedy lidé naprogramováni, aby toužili po sladkém v odezvě na stres, sladkosti nemusí být udělané z bílého cukru. Čerstvé ovoce je dokonalým palivem plným živin a nemá žádné negativní důsledky.

Když jsem začala shromažďovat vědecké údaje o chlebu, zažila jsem velký šok a dokonce i bolest nad tím, když jsem zjistila, jak je ve skutečnosti chléb návykový. Většinu života jsem prožila v Rusku, kde se chléb považuje za posvátný pokrm. V Rusku nikdy nenajdete kus chleba na zemi nebo na ulici, protože by se to považovalo za neúctu ke všem, kdo při leningradské blokádě trpěli hladem. * Dostatečné zásoby chleba se tradičně považují za jeden z nejdůležitějších slibů, který ruská vláda činí svým lidem. Pro většinu lidí nejrůznější druhy chleba představovaly v ruské historii hlavní jídlo. V e Spojených státech je listopad stanoven jako Národní den chleba jako výraz uznání důležitosti tohoto výrobku. Každodenně si pochutnává na kousku toastovaného chleba více než 75 milionů Američanů. Američané toasty milují do té míry, že téměř 10 procent dospělých v jednom výzkumu uvedlo, že by si radši ráno dali toast, než měli sex. Více než polovina (52 procent) respondentů by ráno dala přednost toastu před bonbonem a téměř 40 procent před čokoládou.

* 8. září 1941, něco přes dva měsíce po německé invazi do Sovětského svazu, obklíčily německé jednotky Leningrad. Protože se jim nepodařilo dobýt město přímým útokem, rozhodli se jeho obyvatele vyhladovět. Obklíčení skončilo 27. ledna 1944 a v průběhu jeho tří let přišlo o život milión civilistů v důsledku ostřelování, zimy a hladu. Fašistická blokáda Leningradu trvala 900 dní, ale město se nevzdalo.

Zamysleli jste se někdy nad tím, proč je chleba tak populární? Možná je obtížné uvěřit tomu, že dokonce i syrová pšenice obsahují e návykové látky, což je nade vši pochybnost již výzkumem prokázáno:

- Z pšeničného glutenu byl izolován nový opioidní peptid. Tento peptid byl pojmenován glutenový exorfin C.
- ... peptidy odvozené od pšeničných glutenových proteinů vykazují opioidní aktivitu při testech *in vitro*.
- Glutenové exorfiny z pšenice se běžně spojují s opiátovými receptory centrálního nervového systému a spouští jejich funkci.

Vědci změřili množství opiátů v pšenici a dokázali, že 0,5 mg neaktivnějších peptidů je ekvivalentem jedné nM (nano molu) morfinu. 1 nM je pouze stopovým množstvím morfinu, a přesto je i toto množství pro centrální nervový systém významné. 1 nM morfinu se dá srovnat například s množstvím opiátu obsaženým v našich hormonech, jako jsou endorfiny, jež tělo syntetizuje, aby se vypořádalo s bolestí nebo aby vytvořilo příjemný pocit pohody. Mějme také na zřeteli, že toto množství opiátu bylo extrahováno z velmi malého množství pšenice.

Kromě toho, že opioidní peptidy vytvářejí návyk, významně také ovlivňují naše hormonální funkce. Je již dlouho známo, že opioidní peptidy způsobují změny ve vylučování šišinkových hormonů, a to jak u zvířat, tak i u lidí. Dochází k tomu prostřednictvím klasických opioidních receptorů.

Nyní chápu, proč chléb představuje pro člověka tak oblíbenou potravinu důležitou pro přežití. Chleba má vysoký obsah cukrů, takže i malý kousek člověku dá dost energie na mnoho hodin práce. Spolu s tím má hluboce uklidňující účinky způsobené výše zmíněnými látkami podobnými opiu, a tak přináší svým konzumentům uspokojení. Opioidní peptidy navíc pronikají střevními stěnami a zpomalují zažívání, což má za následek pocit plnosti. To je důvodem, proč lidé, kteří jsou navyklí na pravidelný příjem chleba, mají potíže bez něj dosáhnout pocitu uspokojení.

Chleba, zejména jeho bílé varianty, však nejsou výživnou stravou. Proto se většina chlebů na trhu obohacuje syntetickými vitamíny a minerály. Skutečně výživné výrobky není třeba obohacovat. Nikdy jsem se například nesetkala s obohaceným mangem nebo řapíkovým celerem. Pšenice neobsahuje žádný vitamin C, žádný vitamin B₁₂, žádný vitamin A, ani betakaroten. V zemích, kde tvoří cereálie podstatnou součást stravy,

se běžně vyskytuje nedostatek vitaminů, minerálů i jiných živin. Dva z velkých případů nedostatku vitamínu B a s tím spojených nemocí (pelagra a beri-beri) se téměř výhradně váží s nadměrným příjmem cereálií. Kromě toho pochybuji o biologické dostupnosti většiny výživných látek obsažených v syrových zrnech po jejich umletí, průmyslovém zpracování a upečení.

Místo vaření pšenice a dalšího zrní, bychom je měli klíčit. Klíčky jsou živou potravou „obohacenou“ sluncem. Naklíčená semínka mají nižší obsah tuku, než měla před vyklíčením, ale jsou mnohem bohatší na vitaminy a obsah minerálů. Většina z mých čtenářů si pravděpodobně vzpomene na pověsti, které se objevily na konci devadesátých let v souvislosti s Y2K. Zatímco ostatní lidé si plnili sklepy nejrůznějšími druhy konzervovaných potravin, naše rodina tehdy koupila jenom jediný výrobek - pytel plný organické pšenice. Spočítala jsem, že naše čtyřčlenná rodina by byla pravděpodobně schopná přežít rok na tomto 25 kg pytli, pokud bychom ho jedli postupně ve formě klíčků.

Červené maso, drůbeží maso a ryby jsou další kategorií potravy, která obsahuje opioidní peptidy. V době, kdy jsem pravidelně jedla živočišnou stravu, považovala jsem za svoje nejoblíbenější jídlo grilovanou rybu a grilované maso. Když jsem si přečetla některé z posledních vědeckých studií o mase, naprosto mne ohromil výzkum, který provedl profesor Matsumoto z japonské Kanzawa University. Kromě opioidních peptidů, AGE a dalších toxinů obsahuje grilované maso další toxické látky:

- 2 - amino 9H - pyrido [2,3-b] indol
- 2 - amin o - 3 - metyl - 9H - pyrido [2,3-b] indol.

Tyto toxické částice (jejichž zkratky jsou „AC“ a „MeAC“) jsou běžně přítomny v cigaretovém kouři. Profesor Matsumoto určil, že grilované maso má daleko vyšší koncentraci těchto extrémně návykových látek než cigarety. Podle výzkumu obsahuje 1 g grilovaného hovězího masa 650,8ng látky AC a 63,5ng látky MeAC, což je ekvivalent zhruba 8 cigaret. Kouřový kondenzát jedné cigarety vyrobené z tabákové směsi obsahuje 79,7ng látky AC a 6,2ng látky MeAC. To znamená, že množství návykových toxinů ve 100gramové porci grilovaného masa vydá za **800 cigaret !** Není divu, že grilované maso patří od dob počátku vaření k nejžádanějším pochoutkám člověka.

Z téhož důvodu dávají lidé přednost orestovaným ořechům před syrovými, smažené zelenině před syrovými saláty a toastům před chlebem. Při výrobě čokolády se kakaové boby restují a káva se také vyrábí z restovaných bobů. Někteří lidé mají rádi pálivou chuť espressa, jiní dávají přednost latté, což je v zásadě espresso s mléčnou pěnou.

Mléko je dalším produktem, který je extrémně návykový. Veškeré mléko savců, včetně lidského mléka přirozeně obsahuje opioidní peptidy. Lidské a kravské kaseiny u většiny druhů obsahují ve své primární struktuře peptidy s opioidní aktivitou... nacházejí se v mléku všech dosud zkoumaných druhů a jsou většinovou složkou lidských kazeinových micel. Tvoří 30 procent celkového množství bílkovin a 70 procent kazeinového obsahu.

Přítomnost návykových složek v mléce přirozeně pomáhá k vybudování silnější fyziologické vazby mezi matkou a dítětem. Tato vazba je pro malé děti životně důležitá, protože zajišťuje, aby dítě nebo novorozené mládě vždy chtělo to nejvýživnější jídlo (mléko). Také přispívá k lepšímu spánku i k tomu, že se mládě ve svém nejzranitelnějším období drží v blízkosti matky. Jakmile si dítě může posloužit samo a nepotřebuje již neustálou péči matky, postupně se od mateřského mléka odstavuje. Po odstavení již většina žijících savců nikdy nekonzumuje mléko ani od vlastní matky, ani od jiných zvířat. Člověk je jediným druhem na světě, který pije mléko ostatních zvířat a jí po celý život mléčné výrobky.

Kvůli výskytu opiátů v mléku si lidé, kteří ho konzumují, na něm vytvářejí závislost, stejně tak jako závislost na té nejkonzentrovější formě mléčných výrobků, již jsou sýry. Většina druhů sýra rovněž obsahuje další návykovou látku, což je sůl. Neustále slyším od lidí, že sýr je potravinou, které je velmi obtížné se vzdát.

Jsem si vědoma, že mléko sloužilo po staletí k přežití miliónům lidí a že bez něj by mnoho lidí zahynulo. Ještě dnes mohu jmenovat jednu nebo dvě vesnice v ruském lese, kde nejsou ani silnice ani obchody. V těchto podmínkách lidé plně závisí na krávách, které jim umožňují přežít dlouhé zimy. To ale neznamená, že by mléko mělo být upřednostňovanou nutriční volbou pro ty, kdo mají přístup k výživnější stravě.

Většina lidí si do každého jídla přidává sůl. Zatímco sodík je nezbytný k patřičnému přenosu nervových impulsů v těle a pro svalovou kontrakci, jeho nedostatku se těžko dosahuje. Sodíkové soli jsou v bohaté míře obsažené v půdě a veškeré rostliny rostou v půdě bohaté na sodík. Není tedy potřeba je do potravy přidávat.

S nedostatkem sodíku bychom si neměli dělat starosti, ale s jeho nadbytkem ano. Zatímco denní nutná dávka sodíku je 50 mg, průměrný člověk ho zkonzumuje 5000 mg, což je stokrát víc, než je třeba. Láska k soli je návyk podobný návyku na alkohol, tabák, cukr a kofein. Z vlastní zkušenosti jsem zjistila, že vzdát se soli úplně je lehčí, než ji omezit. Mějte na paměti, že většina potravin koupených v obchodě již obsahuje přidanou sůl. Chlorid sodný není přírodní a oslabuje citlivost slaných chuťových buněk na jazyku do té míry, že pak nejsme schopni cítit v jídle přírodní chutě. Když se člověk rozhodne vzdát se soli ve stravě, většinou

to vyžaduje pouze dva nebo tři dny jídla bez chuti, a po té se přírodní nekořeněné jídlo začne zdát člověku neuvěřitelně chutné. Proto tak ráda jím bez soli. Z téhož důvodu jsem přesvědčena, že vyřazení soli ze stravy velmi usnadňuje vytrvání u syrové stravy.

Chleba, cukr, maso, mléko a sůl jsou po staletí podstatnou součástí lidské stravy a navykli jsme si na ně. Jsem si vědoma skutečnosti, že sehrály v historii svoji velkou roli. Tyto potraviny a zejména obilí umožnily lidem na této planetě přežít a rozvinout obrovsky technologicky a industriálně vyspělou kulturu, v níž nyní žijeme. Četné vědecké výzkumy po celém světě však ukazují, že lidé mají k dispozici lepší možnosti výživy.

Na světě existují milióny lidí, kteří mají to štěstí, že mají k dispozici jakoukoli stravu, které se jim zachce. Nevidím žádný důvod, proč by právě tito lidé měli pokračovat v konzumaci jídla umožňujícího přežití. Nikdo přece nenosí za slunného dne pláštěnku.

(1 5)

HLEDÁNÍ ÚTĚCHY VE VAŘENÉM JÍDLE

„Veškeré štěstí se odvíjí od klidné snídaně.“
- John Gunther

„Existují čtyři základní skupiny jídla: mléčná čokoláda, tmavá čokoláda, bílá čokoláda a čokoládové trufflé.“
- Neznámý autor

Návykové látky ve vařeném jídle mohou spouštět fyzickou závislost. Fyzická závislost je však pouhým „vrcholkem ledovce“. Spoléhání na návyková jídla má často kořeny v nevyřešených potřebách na psychologické a duchovní rovině.

Psychologická nebo mentální závislost na vařeném jídle pramení ze skutečnosti, že máme v životě příliš stresu, a z toho, že jsme si zvykli se prostřednictvím jídla uvolňovat.

Žijeme ve světě plném stresu. Stres zakoušíme všude - ve škole, v práci, doma, při dopravě a dokonce i tehdy, když slavíme. Naši rodiče a učitelé nás však naneštěstí nenaučili, jak se stresem patřičně nakládat. Naučili nás místo toho, abychom začali jíst, jakmile se objeví stres.

- „Proč pláčeš, děťátko ? Tady máš lízátko.“
- „Drahoušku, nebuď smutná, pojďme si dát zmrzlinu.“
- „Život je tak hořký, pojďme si ho osladit čokoládou.“

- „Máš to teď těžké, zasloužíš si nějakou dobrotu.“
- „Potřebuješ si odpočinout a sníst něco teplého.“

Spojitost mezi stresem a jídlem máme hluboko zakořeněnou. V emocionálně vypjatých situacích začíná náš trávicí systém automaticky vylučovat trávicí šťávy a my zakoušíme silnou potřebu něco sníst. Dokonce jsme si vytvořili mnohá tzv. „uklidňující jídla“. Naše životy jsou zjevně tak stresující, že cítíme větší potřebu uklidnění než výživy.

V místním supermarketu jsem procházela obsáhlý seznam potravin a došla jsem k závěru, že 90 procent veškerých výrobků v obchodě patří do kategorie uklidňujícího jídla, zatímco pouhých 10 procent je skutečně výživnými potravinami.

„Jídlo“ a „výživa“ již nejsou synonymem. Vědomě či nevědomě většina z nás nejí z výživné potřeby. Když například obdivujeme pěkně upravené pokrmy vystavené v oddělení lahůdek, říkáme si snad: „Ó, sodík na tom sýrovém dortu mne volá!“? Kdybychom jedli pouze za účelem výživy, nikdy bychom si do pusy nedali nic tak škodlivého jako je bonbón, chipsy, popcorn nebo pizza. Nikdo z nás netrpí na nedostatek pizzy, a přesto je pizza jedním z nejpobulárnějších pokrmů. Popcorn není výživný, ale dává nám pocit pohody, když se díváme na nudný film. Chipsy jsou přesolené a obsahují spoustu nasycených tuků, ale pomáhají nám neusnout při řízení. Od jídla tedy očekáváme potěšení a pohodu, a pouze velmi zřídka výživu.

Podle internetového slovníku *Word Net* znamená „uklidňující“ to, co nás „osvobozuje od obav“. Když jsem zjišťovala, jaké potraviny lidé řadí do této kategorie, zjistila jsem, že BBC ve Velké Británii publikovala seznam deseti nejpobulárnějších uklidňujících jídel. Jak vidíte, nejsou to velmi výživné potraviny:

1. čokoláda
2. šálek čaje
3. toast
4. zmrzlina
5. klobása, vajíčka, chipsy, fazole
6. klobása a bramborová kaše
7. polévka
8. ovocný drobenkový koláč
9. piškotový pudink
10. rýžový pudink

Jedení za účelem uspokojení emocionálních potřeb, uklidnění při stresu nebo zahnání pocitu prázdnoty se stalo normálním jevem. Četné restaurace, rekreační centra i kuchařské knihy označují svoje pokrmy za „uklidňující“. Hlavním účelem jídla je ale výživa. Pouze strava bohatá na výživu zajišťuje optimální zdraví. Zde neexistuje žádný kompromis. Žijeme-li ve stresuplném světě, vyrovnávejme se se stresem tak, aniž bychom to řešili jídlem.

Za účinnou a přirozenou cestu prevence proti stresu považuji například chůzi. Pokud neradi chodíte, můžete si vybrat jiný druh cvičení. Já osobně dávám přednost chůzi, protože je to pro člověka nejpřirozenější způsob pohybu a je dobrý jak pro mysl, tak pro tělo. Chůze uvolňuje stres, protože tělu poskytuje možnost uvolnění napětí a nastřádané frustrací tím, že se při něm zvyšuje vylučování endorfinů - což je jedna z mozkových chemických látek, která nám umožňuje dosáhnout „dobrého pocitu“. Všimla jsem si, že lidé, kteří denně chodí venčit psa, jsou obvykle vyrovnaní. Jednomu z mých přátel se ztratil pes, ale on pokračoval dál každý den v procházkách, jako by stále psa měl. Chodte tedy každý den se psem na procházku, i když žádného nemáte.

Všechny zdravé děti přirozeně touží po běhu nebo po chůzi, jsou-li ve stresu. Rodiče jsou často nervózní, když jejich dítě volně pobíhá. Proto děti přivazujeme ke kočárkům, k sedačkám v autech a na nákupní vozík. Chceme především, aby byly v bezpečí. Také tím zvládáme jejich stres.

Když jsem byla dítě, moji rodiče byli tak chudí, že jsem měla pouze jedny jediné šaty, což byla moje školní uniforma. Rodiče ale dbali na to, abychom měli vždy dostatek chleba, mléka, vajíček, sýra, masa a dokonce čas od času i čokolády. Jídlo bylo důležité a zcela jistě bylo i příjemné. Vzpomínám si, jak jsem vždycky při čtení a při sledování televize něco žvýkala. Tento zvyk mi vydržel dodnes. Kdykoliv si čtu nebo se dívám na film, ruce hledají něco, po čem bych mohla sáhnout a strčit si to do pusy. Někdy jsem schopna tuto touhu potlačit, ale často sáhnu po jablku nebo po zelenině.

Mám štěstí, že jsem v životě potkala takové vzácné lidi, jako jsou mí přátelé Vanessa a Jonathan, kteří na jídle závislí nejsou. Sdělili mi, že jejich matky nikdy nedělaly z jídla střed života. Jonathanova matka ho nikdy nevolala k jídlu, když byl zabraný do hry. Byla toho názoru, že hra je pro život důležitější, než jídlo. Výsledkem je, že se Jonathanův život netočí kolem jídla. Řekl mi, že může hodiny něco dělat, aniž by ho vyrušila myšlenka na jídlo. Vanessa má velmi málo vzpomínek na to, jak chutná čokoláda, bílý chléb či coca-cola. Byla vychovávána na veganské stravě. Čas od času jí někdo nabídl u sousedů nebo u přátel jiné jídlo, když ho ale vyzkoušela, dávala přednost domácí stravě, protože zdravé jídlo připravené od maminky jí chutnalo mnohem lépe. Vanessa byla překvapená, když zjistila, že její přítelkyně jsou na tom opačně.

Většina lidí si neumí představit život bez chutného vařeného jídla. Z toho důvodu lidi začínající se syrovou stravou vždy přitahují pokrmy, které jim chuťově připomínají jejich oblíbené vařené pokrmy. Mnoho syrových receptů má názvy jako například „ne-burrito“, „imitace čokolády“, „skoro tuňákový sendvič“ atd. Syrová strava však neobsahuje návykové látky, a proto nemůže mít uklidňující účinek.

Karobové bonbóny proto nikdy nemohou úplně uspokojit chuť na čokoládu. I když se nám podaří dosáhnout u syrového jídla vynikající chuti, nepřináší nám to z hlediska našich emocionálních potřeb výsledky, pro něž toužíme. Existuje pouze jediná okolnost, při níž může syrová strava poskytnout obrovský požitek a uspokojení, když máme opravdu hlad. Pro ty, kdo jsou zvyklí uzobávat celý den, syrové pokrmy nemusí přinést žádoucí uspokojení. Proto je nutné, aby si každý jedinec našel způsob, jak se vypořádat se stresem jinak, než pomocí jídla. To je důležité zejména v době, kdy se přechází na syrovou stravu. Zním mnoho lidí, kteří dlouhou dobu úspěšně setrvali u syrové stravy, a pak z ní náhle vypadli, protože nebyli schopni se vyrovnat se stresem. Někteří z mých přátel připustili, že přechod zpátky na vařené jídlo jim ještě stres zvětšil, protože s sebou přinesl pokles energie a elánu. Na druhou stranu, zvládání stresu jim může pomoci přenést se přes emocionální otřesy, aniž by bylo nutné vzdát se syrové stravy.

(1 6)

NASYCENÍ VNITŘNÍHO HLADU

„Štěstí je schopností pociťovat nekonečnou krásu v každém okamžiku.“

- Igor Boutenko

Již jsme hovořili o závislosti na vařené stravě projevující se po fyzické i psychické stránce. Nyní bych ráda pohovořila o míře závislosti, která se nejhůře překonává - o duchovní závislosti. Jak se vypořádat s vlastní hlubokou duchovní prázdnotou ?

Mnozí z mých studentů mi vyprávěli, že se často jídlem pokoušejí přehlušit nesnesitelný pocit vnitřní prázdnoty. Většina z nich si také ale všimla, že pokus naplnit prázdnotu a zahnat depresi jídlem pouze problém prohlubuje. Po city duchovní prázdnoty a deprese mají mnoho společného. Uvádím proto dále určité statistické údaje týkající se deprese.

- Depresivní poruchy postihují průměrně 18,8 miliónů dospělých Američanů, což je zhruba 9,5 % americké populace ve věku nad 18 let.

- Každého někdy v životě postihne deprese - buď vlastní, nebo cizí - o čemž svědčí australské statistiky. (Statistik případů deprese v Austrálii jsou zhruba srovnatelné se statistikami v USA a Velké Británii.)
- Nárůst výskytu depresí mezi dětmi je alarmující - 23 % ročně.
- Zhruba 30 % žen trpí depresí. Původně se mělo za to, že čísla týkající se mužů jsou asi poloviční, ale nové odhady poukazují na to, že jsou vyšší.
- 15 % lidí trpících depresí spáchá sebevraždu.
- V roce 2002 ve Spojených státech spáchalo sebevraždu 31 655 lidí (zhruba 11 na 10 000).
- Antidepresiva mají účinky pouze jako placebo (nebo menší).

Jak vidíte, deprese patří k největším problémům naší doby a stojí ročně milióny životů. Mnoho profesionálních psychiatrů je toho názoru, že optimální léčbou deprese je povzbuzení duchovních hodnot, rozvinutí smyslu vlastního života a sdílení těchto zkušeností s ostatními.

Většina z existujících dvanáctikrokových programů, jako jsou například M (Anonymní alkoholici), NA (Anonymní narkomani) či OA (Anonymní jedlíci), mají duchovní povahu a „pokud by se praktikovaly jako způsob života, jsou schopny změnit nutkavé používání návykových látek a otevřou trpícím cestu ke štěstí a pocitu užitečnosti a celistvosti.“ Přinejmenším 11 000 nejrůznějších programů na léčbu závislostí ve Spojených státech uvádí své klienty do nějaké formy duchovnosti.

Dvanáctikrokový program vede alkoholika nebo jinak závislého člověka k tomu, aby si nejprve připustil problém, posléze se obrátil k vyšší síle (nebo „k Bohu podle svého chápání“), aby se mu svěřil, začal se modlit a meditovat. Jiné programy nabízejí alternativní duchovní přístupy jako je jóga, islám nebo náboženství původních amerických obyvatel. Existují programy, které povzbuzují účastníky, aby se řídili svým vlastním náboženstvím.

Slovo „duchovní“ má svůj původ ve slově „duch“, což se váže k latinskému *spiritus* znamenající dech. „Duch“ má tentýž význam i v ruštině: „duch“ - dech. Víme, že život do lidského těla vstupuje s prvním nádechem a opouští ho s posledním výdechem. Podle slovníku značí slovo „duchovní“ **kvalitu či stav bytí**. Duchovnost proto není pouze vírou, neboť samotná víra nevytváří duchovní stav bytí, přestože víra může vést (a často také vede) k hodnotám prostřednictvím osobního prožitku a potvrzení.

Jsem přesvědčena, že všichni lidé jsou duchovní bytosti. Necítí-li člověk duchovnost, často se u něj rozvine pocit, že život nemá smysl. Ztrácí pak chuť k životu a stává se depresivní. Je jisté, že žádná tableta nemůže člověku vrátit jistotu jeho vlastních životních hodnot. Proto je klíčem

k úspěšné léčbě jakéhokoli návyku rozvoj duchovnosti, nikoliv farmakologie či pěstování síly vůle.

Léčbu vycházející z víry však naneštěstí obklopují nesčetné rozpory, počínaje konfliktem mezi vědou a duchovností, přes skepticismus ohledně takzvané duchovnosti „new age“ (k níž nabádají mnohé ze zmíněných programů), až po ústavní záležitosti týkající se soudem povolené účasti na programech mající religiózní náplň. Je-li naším cílem pomáhat lidem skoncovat s utrpením, měli bychom se zaměřit na výsledky, nikoli se zabývat platností té či oné víry. Pokud bychom mohli rozvinout ideu duchovnosti v jejím plném rozsahu překračujícím doktrinářské a ritualistické podoby, umožnilo by to mnoha lidem přijmout duchovnost.

Najde-li člověk duchovní základnu, stejně to není zárukou, že pohoda vycházející z víry za nějakou dobu nevyvane. Víím z první ruky, že pocity duchovní prázdnoty často přicházejí na ty, kteří již uznávají duchovní podstatu vesmíru a berou ji jako skutečnost. Od mnoha přátel jsem slyšela, že nejtěžší pro ně je setrvat ve spojení s duchovním přesvědčením zejména v situacích, kdy zakoušejí určitou nespravedlnost. Jsem přesvědčena, že všichni lidé na světě byli původně laskaví a soucitní. Alfie Kohn ve své knize ***Světlejší stránka lidské podstaty*** (The Brighter Side of Human Nature) čerpá ze stovek zajímavých psychologických, sociologických, ekonomických i biologických výzkumů a přesvědčivě ukazuje, že jsme laskavější, než se sami domníváme, a že naše velkorysost se nedá zmenšovat na pouhý zájem o vlastní osobu. Kohn například ukazuje, jak časně v životě začínáme reagovat na stres lidí ve svém okolí, i na to, že lidé jsou jedinými živočichy, kteří jsou schopni se podívat na svět z perspektivy někoho jiného. Svědkem lidského soucitu jsem vždy, když navštívím kino. Pozoruji hloubku empatie, kterou diváci projevují k cizím lidem na plátně, což ukazuje, jak jsme ve skutečnosti citliví k bolesti i radosti ostatních. Když trpí hlavní hrdina a člověk se podívá kolem sebe do hlediště, zjistí, že sedí uprostřed moře smutných tváří, po nichž kanou slzy, zatímco při veselém filmu se diváci kolem usmívají a odcházejí z něj v dobré náladě.

V dnešním světě se děje spousta věcí, které nás rozrušují. Zahrne-li nás lavina negativních zpráv, máme sklon si myslet, že je svět plný bezpráví. Sledování bezpráví je násilím na našich emocích i našem intelektu. Jsme-li odpojeni od svých ideálů, cítíme se jako sirotci a naše duše zoufale touží po výživě a podpoře. Reagujeme-li tak, že sníme něco chutného, zjistíme stejně, že nám dobrota nepomohla a že dál trpíme duchovní podvýživou.

Na druhé straně tu ale je jakási vyšší spravedlnost, vyšší síla, vyšší láska a vyšší krása vesmíru. Odráží se v každé lidské bytosti a v každém kousku přírody. Jsme-li si vědomi těchto odrazů neviditelné, a přesto mocné duchovní říše, vždy nám to pomůže obnovit vlastní síly, rovnováhu a štěstí. Sdělení z duchovního vesmíru k nám přicházejí někdy třeba

v podobě laskavého pohledu druhé osoby, jemného doteku, dětského polibku nebo pohledu na roztomilé štěňátko. Podobné prožitky nám připomínají, že materiální síly nejsou jedinými silami na světě. Slovy se velmi těžko dá popsat, k čemu vlastně v takovýchto okamžicích dochází. Víím pouze, že od té doby, co jsem se naučila být k těmto *drobným* epizodám života pozornější, nepadám ke dnu a nepřipadám si bezmocná. ***Získala jsem naopak osobní rovnováhu, v níž cítím spojení se středem vlastní bytosti a s moudrostí a silou duchovnosti.*** Víím, že lidé tyto drahocenné síly nazývají různě. Domnívám se, že jméno není tak důležité jako myšlenka, že všichni lidé jsou duchovními bytostmi.

(Část 3)

JAK SKONCOVAT SE ZÁVISLOSTÍ NA VAŘENÉM JÍDLE

(17)

Krok 1

UVĚDOMIT SI PROBLÉM

„A seznáte pravdu a tato pravda vás osvobodí.“
- Jan 8:32

Prvním a pravděpodobně nejobtížnějším krokem je sám sebe pečlivě sledovat, aby člověk zjistil, zda má závislost na vařeném jídle, aby zhodnotil míru této závislosti a aby si připustil, že zde existuje nějaký problém. Žádný problém nemůžeme napravit, aniž bychom věděli, v čem spočívá. Správná diagnóza je velmi důležitá. Představte si, že se vám na mostě zastavilo auto. Nepustíte se ani do výměny pneumatik, ani nezačnete rozebírat motor, aniž byste nejprve přišli na to, v čem problém spočívá. Pravděpodobně za diagnózu i rádi zaplatíte.

Podobný případ nastává, pocítí-li člověk potřebu přestat jíst určité jídlo, aniž by si přitom byl vědom, že na tomto jídle má vypěstovanou závislost. Jedná potom bez patřičných nástrojů a velmi pravděpodobně se setká s neúspěchem. Chci vám pomoci, abyste si sami vyjasnili, zda budete schopni své stravovací zvyky zvládnout, a proto jsem pro vás připravila zvláštní dotazník.

Dotazník na závislost na vařeném jídle

Na každou z následujících otázek, prosím, odpovězte „ano“, nebo „ne“. Chce-li se vám odpovědět „někdy“, „možná“, nebo „zřídka“, pak odpovězte „ano“. Buďte při odpovídání poctiví.

1. *Nemáte-li hlad, a někdo vám nabídne vaši oblíbenou pochoutku, přijmete nabídku ?*
2. *Víte-li, že není dobré jíst před spaním, ale na stole je nějaká pochoutka, sníte ji ?*
3. *Jíte více než obvykle, když máte stres ?*
4. *Jíte až do pocitu úplně plného žaludku ?*
5. *Jíte, když se nudíte ?*
6. *Všimáte si vývěsních cedulí restaurací, i když nemáte hlad ?*
7. *Nabídne-li vám někdo zdarma večeři, přijmete vždy nabídku ?*
8. *Jíte-li v restauraci, kde si můžete libovolně přidat, obvykle se tam přejíte ?*
9. *Porušili jste někdy slib, který jste dali sami sobě, že nebudete jíst před spaním ?*
10. *Utratili byste posledních deset dolarů, které máte v kapse, za svůj oblíbený pokrm ?*
11. *Odměňujete se jídlem, když se vám podaří něčeho dosáhnout ?*
12. *Dojídáte zbytky, abyste jídlem neplýtvali ?*
13. *Víte-li, že vám určité jídlo, které máte rádi, nedělá dobře, sníte ho ?*

Pokud jste odpověděli „ano“ na tři nebo více otázek, pravděpodobně máte závislost na vařeném jídle.

I lidé, kteří žijí ze syrové stravy, někdy odpovídají ano na více než tři otázky. I po přechodu na syrovou stravu ještě několik měsíců nebo dokonce let považuje většina lidí jídlo za uklidňující prvek. Teprve pak si pomalu a postupně člověk začíná nacházet jiné zdroje uspokojení a životních požitků a jeho původní soustředění na jídlo se posouvá jinam.

V tomto prvním kroku pouze pátráme ve svých stravovacích zvyklostech po náznacích závislosti. Pokud si nějaké známky všimnete, pozorujte, prosím, své chování, aniž byste ho posuzovali, aniž byste se cítili provinile a aniž byste ho litovali. Tento program nesměruje k podupání vaší sebedůvěry, nýbrž k tomu, abyste našli nejlepší možný způsob, jak se vypořádat se svými stravovacími zvyky a postupně si vytvořili zdravý vztah k jídlu. Jedná se pouze o první krok.

Nyní vám předkládám další dotazník. Odpovězte, prosím, na následující tři otázky. Je důležité, abyste to učinili rychle a poctivě. Ještě lepší je, odpovíte-li na ně v přítomnosti nějakého přítele.

1. Přejedli jste se někdy v životě ? Ano, nebo ne ?
2. Cítili jste se poté dobře ? Ano, nebo ne ?
3. Můžete mi tady a teď slíbit, že už to nikdy neuděláte ? Ano, nebo ne ?

Abych vám řekla pravdu, ještě si musím počkat na setkání s takovým šťastlivcem, který se nikdy v životě nepřejedl. Pokud ani vy touto šťastnou bytostí nejste, pak si, prosím, zkuste do podrobností vybavit tělesné pocity po velkém jídle. Možná, že jste se opravdu po přejedení necítili dobře. Pravděpodobně jste měli pocit, jako by vám v žaludku ležela cihla, v noci se vám zdály špatné sny a následujícího rána jste byli oteklí. Možná, že jste si i přísahali, že už se nikdy nebudete přejídat. Když bych se vás ale zeptala, zda byste to udělali znova, pravděpodobně mi řeknete, že ano !

Často jednáme, jakoby jídlo bylo našim hlavním požitkem. Při narozeninách, výročí a dalších příležitostech organizujeme velké hostiny. Jdeme-li na narozeninovou oslavu, očekáváme, že se tam dobře najíme. Jak byste se cítili na oslavě, kde vám nenabídlí žádné jídlo ?

„Jídlo“ se stalo synonymem oslavy a potěšení. Na sváteční večere plánujeme chutné pokrmy, utrácíme za ně víc peněz a připravujeme si jídla, na něž se sbíhají sliny. Dokonce máme arsenál speciálních slavnostních pokrmů, jako jsou dorty, čokoládové trufflé, zmrzliny, bonbóny a širokou škálu předkrmů. Často se na jídlo těšíme, jako by to byl ústřední bod celé oslavy

Většinou zavíráme oči před tím, jak se budeme cítit následujícího rána. Po velké oslavě se přirozeně cítíme unavení, ospalí, nebo dokonce nemocní. V mnoha případech se snažíme se ze svého neblahého stavu dostat pomocí kávy nebo nějakého léku. Veškeré utrpení však není dostatečné, aby nám zabránilo v dalším plánování příštího svátečního jídla. Toto iracionální jednání jasně ukazuje, že mnoho lidí není schopno zvládat své stravovací návyk a že tedy má závislost.

Abychom lépe pochopili možné výzvy, s nimiž jste se mohli v minulosti při svém úsilí o udržení zdravého stravování setkat, vynesme si na světlo některé z vašich předchozích zážitků s jídlem. Odpovězte, prosím, na následující otázky, a to nejlépe na papír. Dopřejte si na odpovědi dostatek času, protože potřebujete shromáždit co nejvíce informací k tomu, abyste mohli zhodnotit, jaký vztah k jídlu máte.

1. Pokoušeli jste se někdy přestat jíst určitý pokrm (chleba, čokoládu, maso, popcorn, zmrzlinu, kávu, sýr, cukr apod.) ? Ano, nebo ne ?
2. Pokoušeli jste se přestat jíst toto jídlo víc než jednou ? Ano, nebo ne ?
3. Pokud ano, napadá vás, **proč jste vlastně museli podniknout víc než jeden pokus ?**

Vzdát se určitého jídla není tak snadné, jak by se mohlo zdát, a to ani v případech vážného nebezpečí. Všichni známe lidi, kteří prošli život ohrožujícími operacemi, kteří si nechali zmenšit žaludek, berou pochybné dietetické pilulky, nebo kouří nebezpečné látky, jen aby potlačili chuť k jídlu. Milióny dalších lidí se po přejedení snaží vyvolat zvracení, nebo následující dny držet půst o pouhé vodě jenom proto, aby se po několika dnech zase vrátili zpátky ke svému původnímu chování. Kdyby neexistovala závislost na vařeném jídle, tato drastická opatření by nebyla nutná.

Jednou jsem asi devět měsíců pomáhala jako dobrovolnice v michiganském Institutu tvůrčího zdraví. V té době na institut procházelo programem 132 lidí s rakovinou. Všichni podstupovali přísnou dietu založenou na syrové stravě s důrazem na listovou zeleninu a klíčky (dieta, jejíž autorkou je doktorka Ann Wigmore - viz kapitola 3). Většina z těchto lidí se v průběhu několika týdnů začala cítit lépe. Začaly se jim zmenšovat nádory a měli více energie. Někteří z nich dokonce zažádali o novou práci anebo se přihlásili ke studiu na vysoké škole. Po návratu domů ještě chvíli pokračovali ve stejné stravě. Jakmile přišly ale svátky, **všichni** s nastoupenou stravou přestali. Tito lidé všichni zemřeli, protože nebyli schopni vydržet na syrové stravě. Zanechali po sobě děti a své blízké, protože se nedokázali ubránit chuti na vařené jídlo. Poznala jsem každého z nich osobně. Učila jsem je, jak klíčit semena a jak pít šťávu z pšeničné trávy. Hovořila jsem s těmi rodinnými příslušníky, kteří je podporovali, protože viděli u svých blízkých pozitivní změny. Zejména si vzpomínám na Cynthii, třicetiletou učitelku, již podporovala celá její rodina. Všichni tři její synové ji prosili: „Mami, mi ti budeme dělat džusy. Jenom zůstaň na té syrové stravě a zůstaň naživu.“ Její manžel říkal: „Zůstaň u syrového jídla, my to budeme jíst s tebou.“ Nebyla toho schopna. Rakovina se jí vrátila. Před smrtí mi Cynthia poslala poděkování.

Tyto příběhy ukazují, že závislost na vařeném jídle je často silnější než strach ze smrti. Je mocnější než strach z nemoci bez ohledu na to, jak velké je utrpení a bolest. Pochopení, jak moc návykové může být vařené jídlo, nám pomůže tuto závislost překonat. Následující cvičení je velmi důležité, protože o způsobu svého stravování zjistíte další informace, které nejsou vždy na první pohled patrné.

Na čistou stránku svého poznámkového bloku si zkuste vyjmenovat minimálně pět případů, kdy jste se pokoušeli před ostatními zapřít, co jíte.

Abych vám pomohla si tyto situace vybavit, přečtěte si některé příklady z mých workshopů, které si zaznamenali moji studenti:

Erica: Při Halloweenu, když byly děti ve škole, jsem jim ujídala jejich bonbóny, „aby samy nejedly tolik cukru“.

Matt: Už se pokouším šest měsíců setrvat na syrové stravě. Jednoho dne mne navštívila sestra a přinesla mi moje oblíbené koblihy zabalené do celofánu. Pozdě v noci, když všichni spali, jsem šel do kuchyně a rozhodl se jednu sníst. Celofán ale dělal při rozbalování takový rámus, že jsem měl strach, že to všechny v domě probudí. Podařilo se mi ale sníst všechny tři koblihy, aniž by to kdo zpozoroval.

Helen: Nikdy si nekupuji vařené jídlo, když jdu ale do obchodu, jdu k velkým nádobám a vezmu si tam bonbón. Někdy obejdu celý obchod jenom proto, abych se vrátila ještě pro jeden.

Tony: Manželka i já jsme byli asi tři měsíce na syrové stravě. Jeden můj spolupracovník si v té době přinesl pizzu k obědu. Pizza neodolatelně voněla, a já se nemohl zbavit myšlenky na ni. Po práci jsem se cestou domů zastavil v pizzerii a koupil si plátek. Nechtěl jsem, aby o tom věděla moje žena, protože jsem se bál, že by také chtěla. Předtím než jsem dojel domů, jsem tedy zastavil a vyhodil všechny obaly. Měl jsem potom v puse nepříjemnou chuť a ani pizza samotná mi zdaleka nechutnala tolik, jak jsem očekával.

Ann: Byla jsem asi měsíc na syrové stravě a můj manžel mě v tom nijak nepodporoval. Neustále si ze mne dělal legraci. Moje odhodlání sláblo a já začala mít chuť na muffiny. Rozhodla jsem se jeden si dát, ale nechtěla jsem, aby o tom někdo věděl, takže jsem zajela do pekařství na druhé straně města. Koupila jsem si muffin, uvnitř obchodu ho snědla a přitom se rozhlížela pořád kolem, abych se ujistila, že tam není nikdo z mých známých. Zahodila jsem pak papírový obal, ale nemyslela jsem na drobečky, které mi zůstaly na tmavém kabátě. Když jsem dorazila domů, manžel se mě okamžitě zeptal: „Anno, ty jsi měla muffin?“ Vykřikla jsem: „Ty mě špehuješ?“ Odpověděl: „Máš na kabátu drobky!“ Celá jsem zrudla.

Rebecca: Po workshopu jsem pozvala Victorii, aby u nás přespala. Rozhodla jsem se při té příležitosti vyčistit spíž. Měla jsem tam několik krabic s cereáliemi, které nebyly syrové, a nechtěla jsem, aby je Victoria viděla.

Ingrid: Zhruba rok jsem střídavě na syrové stravě a střídavě se vracím k vařenému jídlu. Asi před měsícem jsem dostala chuť na smažené bramborové hranolky z lahůdkářství, které se prodávají v krabici. Ko upila jsem si je a dala si je pod sedadlo v autě. Pak jsem jela pro syna do družiny. Cesta domů nám trvala asi třicet minut a já měla velkou chuť na brambůrky, ale zároveň jsem nechtěla, aby syn viděl, jak je jím, protože by tak chtěl, a já vím, že pro něj nejsou dobré. Protože seděl na sedačce za mnou, podařilo se mi cestou domů sníst celou krabici, aniž by to viděl. Připadám si pak vždy dočista hloupě, mám mastné prsty a musím si pak vyčistit volant. Z nějakého důvodu se to ale neustále

opakuje.

Jessica: V práci mám v kancelári čokoládové bonbóny hluboko ve stole za štosem papírů. Když se nikdo nedívá, vezmu si.

Lucy: Šest týdnů jsem jedla jenom syrovou stravu a rodina mne v tom podporovala. Když jsme pak jeli na rodinný sraz, umožnili mi, abych si připravila vlastní jídlo a nenutili mne jíst to jejich. Bylo pro mě nesmírně těžké dívat se na všechny ty oblíbené pokrmy z dětství, byť i veganské, ale ne syrové. Podařilo se mi ale ničeho se nedotknout. Uprostřed noci jsem však šla do kuchyně, kde leželo nádobí se zbytky, a já je všechny snědla. Pak jsem se vrátila do postele.

Bob: Býval jsem dobrý vegetariánský kuchař. Poté, co jsem byl asi dva měsíce na syrové stravě, mě přátelé požádali, abych jim připravil své nejlepší jídlo, syrové knedlík s houbovou omáčkou. Mělo to být na narozeniny mého nejlepšího přítele, takže jsem souhlasil. Ráno toho dne, kdy byla oslava, jsem začal vařit. Když jsem čekal na to, až se knedlík začnou vařit, rozhodl jsem se, že musím omáčku ochutnat, abych se ujistil, že má správnou chuť. Ochutnal jsem jednou, podruhé a pak ještě jednou a ještě, až jí zbylo tak málo, že jí nebylo dost na podávání, a tak jsem se rozhodl ji úplně dojíst. Přátelé jedli pak knedlík bez omáčky a říkali, jak jsou výborné, ale také, že by bývaly ještě mnohem lepší s omáčkou.

Toto cvičení provádím na každém semináři. Po každém příběhu se vždy zeptám celé skupiny: „Kdo z vás cítí, že se vás tento příběh také týká?“ Vždy se zvednou téměř všechny ruce. Cvičení považuji za užitečné z hlediska pečlivějšího pozorování nejrůznějších rysů chování týkajícího se jídla. Je dobrým nástrojem při odhadování míry závislosti na určitém jídle, neboť pomáhá pochopit, že je to právě chuť na určitý pokrm, co nás nutí k nejrůznějšímu podivnému chování jako je schovávání a kradení jídla či lhaní. Vždycky pomůže, pokud pochopíme skutečnou motivaci podobného chování a uvědomíme si zároveň intenzitu svého návyku.

Všimla jsem si, že cvičení přináší i určitou míru úlevy a dokonce účastníkům zvyšuje sebevědomí, když zjistí, že pokusy tajit stravovací návyky jsou běžné u mnoha lidí. Většina lidí se někdy pokoušela o zdravější stravování a alespoň jednou při svých pokusech neuspěla. Výsledkem je, že člověk začne podvědomě věřit, že není dost dobrý a že by to měl zvládnout lépe. Jsem přesvědčena, že jakékoli pocity viny jsou zbytečné a destruktivní. Místo ztráty času nad provinilými pocity učiňme nezbytné kroky k odstranění škodlivých zvyků.

Začněme tím, že budeme pozorovat své chování a zejména své myšlenky. Povšimněte si například, jak dáváme přednost jednomu jídlu před jinými. Zahlédneme třeba v prodejně se zdravou výživou bio mango, které stojí dva dolary devadesát devět centů za kus. Často nás napadne: „Jak

je to drahé !". Pak se otočíme k pultu lahůdek a vidíme čerstvě upečené croissanty, také za dva dolary devadesát devět centů. Tady si pomyslíme: „To je dobrá cena, mám hlad.“ Je užitečné zjistit, jaké důvody nás přimějí k volbě nepříliš výživného croissantu, místo abychom si vybrali výživné ovoce. Je možné, že toužíme po rychlém požitku, nebo se snažíme zahnat vnitřní pocit prázdnoty, a že by nám mango nepřineslo očekávané uspokojení, zatímco croissant ano. Výzkum provedený na Cornellově univerzitě zjistil, že lidé trpící návykem pocítují silnou potřebu konzumace určitých látek, nikoli proto, aby cítili požitek nebo se dostali do dobré nálady, nýbrž **pouze proto, aby cítili uspokojení** nebo aby mohli vůbec normálně fungovat. Pokud toto platí i u naší volby croissantu, bude dobře, když tento problém rozeznáme co nejdříve.

Proces uvědomování si závislosti může být tak bolestný, že lidé hovoří o „klesání na dno“. Možná jste i vy slyšeli o tom, že se člověk musí „dostat až na dno“, aby mohl skoncovat s návykem. Možná také znáte někoho ve svém okolí, kdo po léta pil, zničil si zdraví, ztratil rodinu i práci, a přestože ho jeho blízcí prosili, aby s pitím přestal, nemohl. Pak se najednou „dostal až na dno“ a došlo k zázraku: dotyčný se změnil a nadobro přestal pít. Zamysleli jste se někdy nad tím, co činí ono „dno“ tak silným místem? Já jsem se dříve domnívala, že pád až na „dno“ závisí na hloubi zoufalství nebo dokonce na blízkosti smrti. Pak jsem si všimla, že každý člověk naráží na své „dno“ při různé míře návyku. Někteří lidé nejprve musí dostat rozedmu, aby přestali kouřit; jiní jsou schopni přestat naopak ve velmi raném stadiu návyku; někteří ztratí všechno a zemřou, aniž by kdy přestali kouřit. Znamená to tedy, že „pád na dno“ není spojen nutně s nemocí a zoufalstvím, nýbrž s něčím jiným. Co je tedy tou kouzelnou hůlkou, která lidi navrácí k plnosti života?

Zázračná proměna se stane, začne-li člověk vnímat svůj problém tak zřetelně, že se přestane bát ho přiznat ostatním. Z toho důvodu je přiznání závislosti nejpodstatnější součástí všech dvanáctikrokových programů. Člověk často musí prožít téměř celý život plný utrpení, než se dostane k bodu, kdy si svůj problém začne uvědomovat. Jsou lidé, kteří se bojí přiznat si pravdu; jiní lidé zase nechápou, proč by to mělo být tak důležité. Pravděpodobně jste už slyšeli alkoholika, jak říká: „Můžu s pitím přestat, kdykoli budu chtít. Piji jenom kvůli uvolnění.“ Nebo jste slyšeli prohlášení kuřáka: „Mohl bych s kouřením přestat, ale mně to prostě chutná a cítím se při tom dobře.“

Neschopnost přiznat si pravdu se nazývá **popření**. Všichni víme, že kouření a pití tělu škodí, ale řada lidí přesto setrvává v popření a tyto zjevné skutečnosti odmítá, což jenom posiluje jejich zmatenost. Přiznání pravdy naproti tomu přináší úlevu a odstraňuje zmatek. Přiznáním vlastního problému se nám vyjasní, co je potřeba udělat jako další krok, a zároveň tím získáváme sílu potřebnou k dalším krokům. Člověk nemusí nutně upadnout do hlubokého smutku nebo do vážné nemoci, aby

mohl přistoupit ke změně - je lepší „dopadnout na dno“ dříve než později.

Máme-li správnou diagnózu, můžeme zahájit pozitivní změnu. Naše síla spočívá v tom, že budeme znát sami sebe.

(18)

Krok 2

VÝŽIVA JAKO POMOCNÍK PROTI ŽALOSTIVOSTI

„Ten, kdo bere léky a opomíjí stravu,
plýtvá časem lékaře.“
- Čínské přísloví

Během posledních dvou set let lidé začali konzumovat neustále se zvyšující procento vysoce zpracovaného a života zbaveného jídla. Výsledkem je u mnoha lidí chronická podvýživa. Přes nepopiratelné úspěchy medicíny jsou proto dnes statistiky týkající se lidského zdraví varující. Podle státních analytiků bude v následujícím desetiletí Amerika vydávat každý pátý dolar na zdravotní péči... celkový účet za národní zdravotní péči v roce 2015 bude převyšovat čtyři bilióny dolarů.

Jsem přesvědčena, že epidemie degenerativních onemocnění, kterou v dnešní době zakoušíme, má své kořeny v nedostatku řádné výživy, jenž se projevuje již dlouhou dobu. Počet degenerativních onemocnění a obezity roste zvláště alarmujícím tempem v rozvinutých zemích, kde obyvatelé konzumují velké množství rafinovaných potravin.

Lidské tělo, ve snaze vypořádat se s podvýživou, cítí zvýšenou potřebu jíst. Tato potřeba roste až do bodu, kdy má člověk pocit neustálého hladu. Naše buňky „pláčou“ po všech živinách, které potřebujeme. My na toto naléhání naneštěstí reagujeme tak, že jíme ještě více vysoce zpracovaného jídla, a tak dále prohlubujeme podvýživu a zvyšujeme závislost na tomto jídle, povzbuzujeme nezdravé chutě a nutkavé jedení. Těm, kdo se dostanou do podobného začarovaného kruhu, se přechod na syrovou stravu zdá extrémně obtížný právě z důvodu neustálého pocitu hladu. Proto doporučuji, aby tito lidé po dobu několika týdnů tělo řádně vyživovali, a pak teprve začali přecházet na syrovou stravu.

Sama považuji za nejuživnější stravu na zemi listovou zeleninu. Mixování se podobá žvýkání, proto mixovaná strava může přinést významné

zlepšení zdraví. Po rozmixování ve vysokorychlostním mixéru mají kousky jídla z hlediska vstřebávání správnou velikost. Proto jsou zelené mixované směsi nejlepším jídlem, které pomůže k rychlému zotavení těla a vybudování výživové rezervy. Vyléčení se z podvýživy významně sníží nezdravé chutě a připraví vás k snadnému přechodu k životnímu stylu založenému na syrové stravě. V některých případech jsou užitečné i přírodní doplňky stravy; chci ale varovat před pokusy nahradit skutečné jídlo doplňky. Pravidelná konzumace výživně bohatých celostních potravin vám sníží nezdravé chutě a umožní vám přechod k jiné stravě.

Doporučuji, abyste konzumovali zelené mixované směsi pravidelně, ať už jste na syrové, nebo vařené stravě. Byla jsem nescetněkrát svědkem toho, jak se lidem velmi zlepšilo zdraví pouhým přidáním mixovaných zelených směsí do každodenního jídelníčku. Po dle mého pozorování se nejlepšího výsledku dosahuje, nahradíte-li hrnkem zelené mixované směsi každodenní snídani.

V následujícím uvádím svědectví lidí, jimž se podařilo pomocí konzumace zelených mixovaných směsí snížit nezdravé chutě.

„Spolu s přítelem jsme pozvolna začali nahrazovat vysoce zpracované potraviny jídlem, které v sobě má více života, ale nešlo to hladce. Pak jsme začali pít ty zelené mixované směsi. Postupně mi vymizely různé nezdravé chutě, zmizela mi plíseň na palcích nohou a akné už je pouze vzpomínkou... jsme teď šťastnější, klidnější a rádi si denně dáváme zelené směsi. Znamenaly pro naši rodinu dramatickou změnu. Doporučuji jejich pití každému.“ - Natálie

„Dvacet let jsem hledala cestu k přirozenější stravě, což mi významně zlepšilo zdraví. Stále jsem ale mívala chutě na nezdravé jídlo... až do té doby, než jsem objevila zelené směsi. Nyní jsou už tyto nezdravé chutě minulostí!“ - Robin

„Podle Victoriiny rady jsem do svých ovocných mixů začala přidávat větší množství zelených listů a od prvního dne, jak jsem to udělala, jsem přestávala mít chutě na nezdravou stravu. Bylo to jako mávnutím proutku. Prostě byly pryč. Jakoby se tím nějak přepnul ‚přepínač chutí‘ v mozku. Moje tělo zjevně rok toužilo po minerálech, a jakmile jsem začala jíst listovou zeleninu, touhy přestaly. Konečně se mi daří zhubnout!“ - Robert

„Mé ženě i mně se naprosto zamlouvají změny, k nimž dochází v našem těle! Udělejte si zelenou mixovanou směs a zjistíte, že vám zmizí nezdravé chutě. Tohle je to tajemství, jak zhubnout!“ - Mark

„Zelené mixované směsi jsou výborné. Zelenina mi chutnala tak jako tak, ale teď jsem dokonce svědkem toho, jak si i ti, komu listová zelenina nechutná, užívají mixovaných směsí, které jim připravím. Tíživší lidé, kteří jsou na standardní americké stravě, nyní pravidelně vyžadují velké

porce syrového ovoce a zeleniny. Jak snadná cesta přivodit lidem v životě změnu !” - Laura B.

Přidejte si do pravidelné stravy zelené mixované směsi a sledujte, jak postupně začnete přirozeně toužit po salátech, ovoci a dalším syrovém jídle. Když zjistíte, že se vám zmírnila chuť na vaše oblíbené vařené jídlo, můžete se považovat za připraveného k přechodu na syrovou stravu.

Na konci této knihy najdete několik receptů na vynikající zelené mixované směsi. Chci upozornit, že tyto recepty slouží pouze jako základní představa. Nebojte se zvolit si svoje ovoce a zeleninu a zvýšit jejich pestrost.

(19)

Krok 3

JAK ZÍSKAT POTŘEBNÉ DOVEDNOSTI A VÝBAVU

„Vaření je jako láska.
Měli bychom do něj vstoupit buď naplno, nebo vůbec ne.“
- Harriet van Horne

Pokud se opravdu rozhodnete stravovat se především syrovou stravou, bude nesmírně důležité, abyste si osvojili dovednost přípravy syrového jídla. Nezáleží na tom, zda máte na rohu ulice restauraci se syrovou stravou, ani na tom, zda je váš manžel vynikající kuchař, jenž připravuje pochoutky ze syrových potravin. Léta zkušeností mě dovedla k závěru, že ti, kdo žijí na syrové stravě a jsou závislí na přípravě jídla druhou osobou, s větší pravděpodobností u syrové stravy nevydrží.

Naučila jsem tisíce lidí, jak si připravit vynikající syrové pochoutky a vím, že naprostá většina lidí je schopna si celkem rychle a snadno osvojit základní dovednosti syrové kuchyně.

Nejprve bych ráda vysvětlila, proč jsou tyto znalosti tak důležité. Lidé žijící na typické vařené stravě konzumují víceméně každý den totéž. Ať už se jedná o steak nebo guláš nebo burgery nebo grilované maso, pořád je to hovězí, i když mění podobu. I když ho nahradíte kuřecím, vepřovým nebo rybím masem, všechna masa mají podobnou chuť, konzistenci i výživný obsah (kromě množství tuku, které kolísá podle kvality). Vsadila bych se, že většina strávníků by nebyla schopna rozlišit chuť hovězího, vepřového, či kuřecího hot-dogu a dokonce ani kuřecího burgeru a burgeru zhotoveného z tofu, pokud by se k ochucení použilo totéž koření.

Přílohy, které se typicky jí k masu, jako hranolky, pečené brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny či chléb, většinou obsahují velké množství karbohydrátů a tuků a ty jsou si navzájem velmi chuťově i nutričně podobné. Samozřejmě že přidání syrové zeleniny k jídlu by znamenalo podstatné nutriční zkvalitnění, ale to je naneštěstí stále řídký jev. V roce 2005 byly většinou volbou Američanů při jídle mimo domov hamburgery, hranolky a pizza. Zdravější varianta salátu jako přílohy byla u žen na čtvrtém místě a u mužů na pátém místě.

V kontrastu s výše uvedenou skutečností je v Americe k dispozici široká škála čerstvých produktů. Každý supermarket ve Spojených státech prodává v průběhu roku na 130 druhů ovoce a 196 druhů zeleniny. Syrová, nevařená zelenina, listová zelenina, ovoce, ořechy a semena mají svoji jedinečnou chuť.

Neobvyklý chutný pokrm s tak monotónními ingrediencemi jako je maso a brambory umí jedině zkušený a talentovaný kuchař. Epikurejské chutě vařené stravy se obvykle dosahuje díky přísadám bohatých kombinací bylin a koření, bez nichž by pokrm byl bez chuti. Protože běžný strávník většinou takové dovednosti nemá, existuje řada předpřipravených a vařených pokrmů, které se prodávají v supermarketech. Aby se snížily náklady, hlavním kořením, které se v těchto polotovarech používá, je sůl a pepř. Ke zvýšení trvanlivosti se přidávají různé konzervační látky. Typická strava občana žijícího v průmyslově vyspělé zemi se skládá převážně z kombinací polotovarů nebo z částečně předvařených zabalených jídel. Kromě toho je méně než třetina doma připravovaných pokrmů opravdu připravena od začátku.

Příprava syrového jídla oproti tomu vyžaduje pouze úplně základní dovednosti a chuť syrového pokrmu neurčuje koření, nýbrž bohatství přírodních chutí zeleniny, listů, ovoce, ořechů, bylin atd. Vezměme si například recept „Neuvěřitelné, že je to jenom zelí“ uvedený v Části 4 této knihy. Recept obsahuje pouze tři ingredience: zelí, olej a sůl. Přesto tento pokrm úspěšně podávám na mnoha shromážděních i hostům, kteří mají nejrůznější stravovací preference, a dokonce i svým příbuzným, kteří si libují v mase. Všem pokrm chutná. Často pozoruji úžas lidí nad neočekávanou bohatostí chutí syrové kuchyně.

Lidé jsou unaveni poměrně nudnou chutí vařeného jídla a touží po chutných, nostalgických, domov připomínajících či autentických pokrmech, a proto stále častěji jí v restauracích. V roce 2005 ve Spojených státech bylo 925 tisíc restaurací, v nichž se podávalo více než 70 miliard jídel a zákusků. Pracovalo v nich 12,5 milionů zaměstnanců. Kromě státního sektoru představuje toto průmyslové odvětví největšího zaměstnavatele.

Podle *ABC News* jí Američané stále častěji v restauracích. Statistiky

ukazují, že průměrná domácnost utratí čtyřicet procent rozpočtu na jídlo mimo domov.

Jídlo ve většině restaurací se však ani zdaleka neblíží „nostalgické, domácí a autentické“ kuchyni. V důsledku stále rostoucích cen vysoce kvalitních ingrediencí, vysokých nákladů na služby profesionálních kuchařů a velké konkurenci v pohostinství se stále větší množství restaurací orientuje na fast food. Následuje statistika u tří populárních podniků v oblasti rychlého občerstvení:

- Celkový počet restaurací Subway ve Spojených státech v červenci 2006 byl 20 tisíc.
- Celkový počet poboček McDonald's ve Spojených státech v roce 2005 byl 12 658.
- Celkový počet restaurací Wendy's ve Spojených státech v roce 2005 byl 5 840.

Protože mám za sebou mnoho let na vařené stravě a zároveň mnoho let na syrové stravě, mohu srovnávat oba způsoby stravování. Všimla jsem si, že každý z těchto modelů stravování vyžaduje, aby tělo fungovalo jinak. Když jsem jedla převážně vařené jídlo, téměř nikdy jsem zřejmě neuspokojila své tělesné potřeby na výživu. Moje rozhodování ohledně velikosti mé porce se neodvívjelo od množství živin obsažených v pokrmu, nýbrž od pocitu plnosti žaludku a od toho, jak jídlo uspokojilo mé chutě vyplývající ze závislosti na určitých pokrmech. Od doby, kdy jsem přešla na syrovou stravu, chuť k jídlu mě často přejde, i když jsem ještě například nedojedla ani polovinu porce na talíři, **protože se cítím naprosto uspokojená, i když nemám pocit plnosti žaludku.**

U vařené a syrové stravy existuje také velký rozdíl v motivaci určující volbu pokrmů. Zjistila jsem to, když jsem na jednom svém semináři při provádění určitého pokusu dělala rozhovor se zhruba čtyřiceti studenty, mezi nimiž byli jak jedlíci vařené, tak syrové stravy. Položila jsem jim jednoduchou otázku: „Jaké máte oblíbené jídlo?“ Většina jedlíků vařené stravy věděla přesně, co je jejich nejoblíbenějším pokrmem a byla schopna k tomu uvést spoustu podrobností, jako například s jakou omáčkou musí jídlo být nebo v jaké restauraci se podává. Neočekávané bylo, že všichni respondenti, kteří jedli syrovou stravu, vyjmenovali asi tucet oblíbených receptů, druhů ovoce, zeleniny, ořechů a tak dále. Kromě toho ještě mnozí uvedli, že se jim oblíbená jídla neustále mění. Někteří také uváděli, že jim určité potraviny chutnají pouze, když je jejich sezóna.

Udělala jsem si z toho závěr, že lidé stravující se převážně vařeným jídlem se řídí hlavně chutí jídla, tedy svoji závislostí na určitém pokrmu, a jenom zřídka tělesnými požadavky na výživu. Jedlíci syrové stravy jsou oproti

tomu vedeni určitými živinami potravin. Jejich preference se přizpůsobují tělesným požadavkům na výživu, a proto se mění.

Doufám, že po přečtení těchto skutečností a zkušeností jste pochopili, proč je tak důležité, aby si každý, kdo jí syrovou stravu, uměl připravit své vlastní jídlo.

Podle mého pozorování většina lidí, kteří přejdou na syrovou stravu, prochází třemi hlavními stadii:

1. Přechodné stadium. To to stadium může trvat od dvou měsíců až třeba do dvou let a lidé v něm konzumují hodně takzvaných „pochoutkových pokrmů“, které obvykle obsahují mnoho ořechů, olejů a přídatných látek a nejsou připraveny podle pravidel správného kombinování potravin (*bylo poprvé popsáno na počátku dvacátého století Dr. Williamem Howardem Hayem. Jeho principy zahrnují oddělené podávání určitých potravin a jejich vzájemné kombinace, a to pouze v určitých pokrmech*). Syrové pokrmy v této fázi mají obvykle jména i vzhled připomínající populární vařené recepty, jako například „ne-burrito“, „ne-zmrzlina“ atd. S takovými pokrmy se setkáte v nejrůznějších restauracích, které připravují syrová jídla, a na festivalech syrové stravy. V této fázi je jídlo do určité míry uklidňující kvůli své těžkosti a výborné chuti, a proto pomáhá překonat závislost na vařeném jídle. Mnoho lidí má v této fázi chuť na semínkové sušenky a další dehydrovaná jídla. Nemusíte se učit připravovat mnoho různých gurmánských receptů, pokud vyloženě nechcete, doporučuji ale, abyste se naučili alespoň tři nebo čtyři recepty.

2. Salátová fáze. V určitém bodě pocítíte přirozenou chuť na pokrmy, které budou jednodušší než doposud připravované gurmánské kombinace. Od tohoto okamžiku se postupně vaším hlavním jídlem na dlouho stanou saláty, možná u nich vydržíte i několik let. Nekonečné kombinace salátů s určitým ovocem a ořechy či semínky naprosto uspokojí vaši kalorickou i výživovou potřebu a ještě se budete cítit příjemně.

3. Fáze zdravého jídla. K této fázi většinou lidé dospívají po mnoha letech na syrové stravě. Budete v ní přirozeně preferovat zdravé jídlo před saláty. Rozvine se u vás silná preference zralého sezónního ovoce a zeleniny nejvyšší kvality. S největší pravděpodobností začnete úplně vynechávat oleje, sladidla a dehydrované pokrmy, nebo z velké míry snížíte jejich spotřebu. Budete vždycky mít chuť přesně na to, co tělo pro své zdraví potřebuje, a hodnotné potraviny budete jíst s nesmírným potěšením. Zatím nevím, zda po této fázi přijde ještě nějaká fáze další.

Nespěchejte a nesnažte se urychlit žádnou z těchto fází; nechte se vést intuicí vašeho organismu. To vám přinese pohodu a zdraví vyplývající přirozeně ze syrové stravy.

Následuje výčet devíti hlavních výhod, je-li člověk soběstačný při přípravě syrových jídel:

- Bez ohledu na to, kde se zrovna nacházíte, se vždy dobře najíte.
- Můžete si stravu přizpůsobit podle momentální osobní chuti a dosáhnout potřebné výživy organismu.
- Vždy budete mít vynikající pokrm dle vlastní volby.
- Budete si moci rychle přizpůsobit stravu podle momentální fáze, v níž se nacházíte.
- Dovednost v přípravě několika k dokonalosti dovedených syrových pochoutek vám umožní příjemně překvapit hosty a pomůže vám přitáhnout do svého okruhu více podobně smýšlejících lidí.
- Na veganských setkáních a festivalech syrového jídla si vás budou vždycky vážit.
- Budete se vždy stravovat šetrně.
- Budete ohledně stravy nezávislí na ostatních.
- Můžete syrovému vaření naučit i ostatní.

Začněte tím, že si opatříte potřebné přístroje pro syrovou kuchyni. Uvádím zde seznam nejoblíbenějších přístrojů naší rodiny.

• **Mixér Vita-mix**

Po mnohaletých zkušenostech s přípravou syrových pokrmů a po vyzkoušení nejrůznějších mixérů jsme došli k závěru, že mixér Vita-mix je nejlepší. Je velmi výkonný a spolehlivý. Má velkou sílu a je téměř schopen zkapalnit i kusy dřeva.

• **Odšťavňovač Champion**

Využíváme Champion s mnoha nastavci k výrobě ovocných šťáv, pyré, kaší i zmrzlin. Je to velmi praktický odšťavňovač a snadno se používá i čistí.

• **Cuisinart**

Tento procesor potravin je absolutně nejlepší, protože vydrží věčně a nikdy se mu neztupí nože. Rozmixuje i tvrdou zeleninu, ořechy i semena, která pro jiné mixéry představují potíže.

• **Vysoušeč Excalibur**

Tento vysoušeč máme rádi, protože vysušuje sušenky, koláčky i zeleninu rovnoměrně a důkladně. Má pohodlné otevírání vpředu a termostat, který se dá nastavit na nízkou teplotu. Pro jednoho člověka doporučujeme verzi

s devíti talíři, protože nikomu se nechce vyrábět novou várku sušenek každý den.

● **Sáček na mléko/sáček na klíčky**

Sáčky k odstředění ořechového mléka a mléka ze semen a sáčky na klíčení semen a fazolí. Můžete si vyrobit vlastní mléčný sáček z nylonové látky nebo si jej koupit na webových stránkách www.rawfamily.com.

Začněte používat nové nástroje. Stát se dobrým kuchařem syrové stravy se nedá pouze tím, že se budete dívat na zkušeného kuchaře, stejně tak, jako není možné se stát dobrým plavcem tím, že se člověk dívá na olympijské vítěze. Vyberte si jeden nebo dva recepty, nakupte si ingredience a začněte. Nechutná-li váš výtvar zpočátku dobře, můžete ho odložit na kompost. Všechny žížaly a červi ze sousedství se vám stáhnou na zahradu, protože je vaše kuchyně bude lákat.

Vzpomínám si, jak se mi nedařilo přesvědčit manžela, aby mi pomohl vyrobit zahradní karbanátky. Igor se bál, že ingredience zkazí. Odůvodňoval to tím, že: „Se skutečným masem to bylo jednoduché - prostě ho člověk kus ukrojil a osmažil na oleji. Teď mám ale vyrobit „maso“ z mrkve a bez krávy?“ Předtím mě mnohokrát viděl, jak zahradní karbanátky připravuji, ale přitom byl přesvědčen, že pro něj by to bylo příliš komplikované. Jednoho dne nastala pohotovostní situace, když se objevilo příliš lidí na večeři. Já jsem byla zaneprázdněna přípravou polévky. Někdo musel připravit zahradní karbanátky, a tak Igor neměl na výběr. Povedlo se mu to! Měl je připravené dříve, než jsem já byla hotová s polévkou. Od toho dne jsem už nikdy čerstvé zahradní karbanátky nepřipravovala, protože se tohoto úkolu ujal sám. Dnes tomuto pokrmu u nás říkáme „Igorovy karbanátky“.

Igor si stále víc a víc užíval přípravy syrových pokrmů. Vytvořil si nejrůznější vlastní recepty. Jeho ruské Borodinského sušenky získaly popularitu po celém světě (také se jim říká „Igorovy sušenky“ a pod tímto názvem je najdete v této knize). Na Islandu Igor předváděl, jak připravovat syrový sendvič. Dal čerstvé zahradní karbanátky na sušenky a ozdobil je zelenými listy a rajčaty. Když si lidé jeho syrové sendviče vyzkoušeli, byli překvapeni jejich výbornou chutí. Jedna žena dokonce prohlásila: „Pro takový sendvič stojí za to žít!“

V této kapitole se s vámi podělím o důležité tipy na přípravu gurmánských pokrmů vhodných pro přechodné období nově nastoupeného životního stylu spojeného se syrovou stravou. Nedomnívám se, že by v dalších stadiích kdokoli potřeboval moje doporučení, protože po několika měsících na syrové stravě většina lidí s radostí připravuje vlastní pokrmy.

Mnohé ingredience vařeného jídla mají vždy tutéž chuť. Cukr například vždy chutná jako cukr, mouka jako mouka a sůl je vždycky sůl.

V syrové kuchyni nikdy není citrón jako citrón. Jeden je větší a má více šťávy, další má tlustší kůru a je méně kyselý. Vařená kukuřice, cuketa, zelený hrášek nebo jiná vařená zelenina chutná téměř vždy stejně a vyžaduje přinejmenším přidání soli a oleje. V porovnání s tím je syrová kukuřice, cuketa, hrášek, nebo ostatní syrová zelenina vždy chuťově jedinečná, a chutě jsou vždy nezaměnitelné.

Připravujete-li tedy syrový pokrm, předem daný recept z tohoto důvodu negarantuje výborný výsledek. Vždy musíte konečnou chuť přizpůsobit. Když připravuji syrové jídlo, používám recept jenom jako vodítko nebo jako základní nápad. K dosažení konečné chutě používám „metody pěti chutí“. Pravidlem je mít element každé z pěti chutí v každém pokrmu. Těchto pět chutí je: **sladká, kyselá, slaná, kořeněná a hořká**. Když se naučíte vyvážit všech pět chutí, vaše jídlo bude stimulovat různé skupiny chuťových buněk, a bude proto výborné.

V přírodě má každé ovoce i zelenina vyváženou škálu chutí. Naše chuťové buňky jsou však po létech konzumace vařeného jídla s nejrůznějším kořením otupělé. Proto nejsme schopni v syrovém ovoci a zelenině cítit veškeré vynikající přírodní chutě. V přechodném období na syrové stravě se postupně naše chuťové buňky zotavují, a my jsme schopni si pochutnat i na jednodušších pokrmech.

Když se budete snažit připravit vynikající pokrm, ujistěte se, že v něm je všech pět chutí - že tam nechybí ani jediná. Lidé, kteří si připravují denně po měsíce syrové gurmánské pokrmy, jsou schopni s jistotou říci, zda v jídle chybí jedna nebo dvě ingredience ihned po prvním nebo druhém soustu. Ostatní musí čerstvě připravený pokrm ochutnat pětkrát a vždy si při tom položit velmi prostou otázku: „Je to dost pálivé? Je to dost slané? Je to dost sladké? Je to dost kyselé? Je to dost hořké?“ Pět chutí nemusí být nijak silných, jen tak akorát pro konkrétní pokrm. Nejsilnější chutí například u zahradního burgeru by měla být sladká, kořeněná a slaná, s malým nádechem kyselá a hořká, ale zase zde musí být přítomno všech pět chutí. Jinak byste si na burgeru nepochutnali.

Je běžné, že když si připravíte pokrm a procházíte prvním kolem ochutnávání pěti lžičkami, zjistíte, že chybí dvě nebo tři chuti. Přidejte tedy ingredience doplňující chybějící chutě, znovu zamíchejte a znovu pětkrát ochutnejte. Pokračujte tak, dokud nedocílíte vyrovnané přítomnosti pěti chutí a výsledného příjemného aromatu. Tento proces nazývám „přizpůsobení chuti“. Ze začátku můžete hledat dlouho. Nenechte se tím odradit; s větší praxí se příprava zrychlí. Zároveň docílíte u svých syrových pokrmů nepřekonatelné chuti.

Následuje seznam ingrediencí zastupujících pět chutí. Budte tvořiví a neomezujte se pouze na tento seznam, protože obsahuje jen zlomek toho, co nám planeta nabízí. Rostliny mají nejrůznější chutě, přičemž jedna

nebo dvě jsou dominantní. Používejte zdravý rozum a nepřidávejte vanilku do polévky ani česnek na dort.

K docílení kyselé chuti přidejte: citróny, brusinky, rebarboru, citrónovou trávu, šťovík, rajská jablíčka, kysané zelí, jogurt z ořechů nebo semen, jablečný ocet.

K docílení sladké chuti přidejte: sušené ovoce jako například fík, datle, švestku, rozinky, čerstvé ovoce jako je zralý banán, mango, hruška, broskve; jablečnou šťávu, pomerančový džus, nektar ze syrové agáve, syrový med nebo čerstvé listy stévie.

K docílení kořeněné chuti přidejte: česnek nebo cibulové výhonky, hřebíček, zázvor, zelenou část hořčice nebo hořčičné semínko, ředkvičky, křen, kajenský pepř, wasabi, mořské řasy anebo byliny - čerstvé nebo sušené - jako je bazalka, kopr, koriandrové listy, rozmarýn, skořice, muškátový oříšek, vanilka či máta peprná.

K docílení slané chuti přidejte: celer, koriandrové listy, kopr, petržel nebo mořskou zeleninu, jako jsou různé druhy řas či keltskou mořskou sůl.

K docílení hořké chuti přidejte: petržel, zelené vrcholky celeru, čekanku, česnek, cibuli, pampelišku, bobkový list, šalvěj či kajenský pepř.

Jsem přesvědčena, že umění přípravy syrových pokrmů je srovnatelné s těmi nejpropracovanějšími vařenými recepty a že v mnoha případech syrové pokrmy chutnají lépe. Já osobně jsem již před dlouhou dobou přestala lidem vykládat o tom, že jím syrovou stravu, a to po svatbě, na niž jsem byla pozvána, abych tam připravila hostinu. Oddávaný pár nepožadoval na hostině syrové pokrmy a já jsem chtěla, aby mě zaměstnali, a tudíž jsem nic neobjasňovala. Byla jsem si však jistá, že budu schopna jejich chutě uspokojit, ať už si přejí na hostině syrovou nebo vařenou stravu. Užívala jsem si přípravy a zdobení tříposchodového syrového svatebního dortu. Vyrobita jsem spoustu hezkých jednohubek, barevné občerstvení, velký salát s nejrůznějšími dresinky a ořechové pomazánky. Vzpomínám si, jak jsme s dcerou strávili několik hodin při kreslení vzorů na tyto pomazánky, čímž jsme docílily, že vypadaly jako skutečné grilované burgery.

Pak začala recepce. Sešlo se kolem padesáti hostů a asi hodinu si nikdo ničeho zvláštního nevšiml. Pak se lidé začali ptát a chtěli, aby kuchařka přišla do jídelny. Když jsem se objevila, zeptali se mě: „To je ruská kuchyně? Jaké byliny jste v tom všem použila? Máte jídlo velmi dobré, ale nikdy jsme nic podobného neochutnali!“

Hleděla jsem na tuto skupinu padesáti lidí a najednou jsem si uvědomila, že kdyby se dozvěděli, že veškeré jídlo je syrové, byl by to pro ně šok. Dychtivě se na mě dívali. Zeptala jsem se: „Chcete se podívat do kuchyně? Ukážu vám, jak jsem to připravovala.“ Kuchyně

se naplnila mnoha zvědavými hosty a já jsem před nimi rychle připravila dva pokrmy: paštiku z ořechového masa a bonbony. Všichni byli udiveni tím, jak rychlá a prostá byla příprava a jak chutný byl výsledek. Zapomněli na ženicha a nevěstu a začali se vyptávat. Ženy vytahovaly mužům z kapes propisky a psaly si na ubrousky, jedna druhé na rameni, a kladly mi otázky: „Kolik citrónu jste říkala?“ Jeden oplácený muž chtěl vědět: „Můžete naučit moji ženu, jak se tohle připravuje?“ Ještě tentýž týden jsem měla velký seminář plný hostů ze svatby.

Po mnoha letech syrové stravy se všichni členové naší rodiny naučili, jak rychle připravit výborné pokrmy. Zkušenosti nás dovedli k jednoduchým technikám, které úspěšně učíme tisíce dalších lidí. Uvádím zde pět receptů, které jsou neuvěřitelně prosté až primitivní. Umožní každému z vás, aby si mohl připravit chutný, rychlý, snadný a levný syrový gurmánský pokrm.

Základní recept na výbornou polévku

- Základ
- Pět chutí
- Něco na ozdobu
(například strouhaná mrkev nebo jiná kořenová zelenina, kousky avokáda nebo jiné zeleniny, nakrájena petrželka nebo jiná bylina)

Základ na polévku je vždy tentýž:

- Jeden hrnek vody
- Jeden kus celerové nati
- Jedna polévková lžíce olivového oleje

Smíchejte všechno v mixéru kromě kousků zeleniny na ozdobu (ty se přidají až po umixování). Tento jednoduchý recept používám na přípravu jakékoli gurmánské polévky.

Stačí na dva šálky polévky

Základní recept na chutné ořechové burgery

- Jeden šálek jakýchkoli ořechů
- Jeden šálek jakékoli zeleniny
- Jedna polévková lžíce oleje, který hmotu spojí dohromady

- Pět chutí

Rozmixujte v mixéru.

Poznámka: chcete-li těžší burger, přidejte více ořechů. U lehčí varianty použijte více zeleniny.

Stačí na dva šálky burgerové směsi

Základní recept na výborné bonbony či těsto na koláč

- Jeden šálek jakýchkoli ořechů
- Jeden šálek jakéhokoli sušeného ovoce
- Jedna polévková lžíce oleje, který udrží směs pohromadě
- Koření (není nutné)

Smíchejte v mixéru. Válejte bonbony, nebo použijte jako vrchní vrstvu na koláč

Stačí na dva šálky výborného těsta

Recept na výborný dresink

- Půl šálku vody
- Dvě polévkové lžíce olivového oleje
- Pět silných chutí

Dobře smíchejte

Stačí na 3/4 šálku výborného dresinku

Základní recept na výborné mléko z ořechů nebo semen

- Půl šálku jakýchkoli ořechů nebo semen, přes noc namočených ve vodě, z nichž scedíme vodu
- Jeden šálek vody
- Jedna polévková lžíce sladidla (není nutné)

Dobře smíchejte v mixéru a pomocí mléčného sáčku odstředte. Chcete-li docílit „odtučněného“ mléka, použijte více vody.

Krok 4

MÁM TĚ RÁD BEZ OHLEDU NA TO, CO JÍŠ

„Člověk může koně přivést k vodě,
ale nemůže ho přinutit, aby pil.“
- John Heywood - Přísloví

Na jednom svém semináři jsem položila posluchačům otázku:

„Jaké emoce se ve vás probudí, když vám někdo říká, co máte dělat?“

Většina z nás si pravděpodobně v životě vyslechla nesčetné nevyžádané rady, a to zejména v dětství. Vzpomínáte si, jak vám maminka nebo tatínek v dětství říkali: „Moc lítáš venku, je třeba, aby sis přečetl(a) nějakou knížku“ ? Zkuste si vybavit, jak jste se v podobné situaci cítili. Přitáhlo vás to okamžitě ke knize ? Řekli jste jistě: „Ó, děkuji, tatínku, hned jdu číst!“ Pravděpodobně jste spíš cítili vzdor nebo odpor, a to poslední, co se vám chtělo, bylo vzít si knihu, sednout si a číst. Nebo si vybavte okamžik, kdy vám nějaký přítel řekl něco podobného jako: „Měla bys začít běhat. Tloustneš.“ Nebo: „Měl by sis ostříhat ty hrozné dredy.“ Nebo: „Měl bys opravdu přestat kouřit. Máš děti.“ Jakou reakci to ve vás vyvolalo ? Pomohly vám tyto rady ? Pravděpodobně ne. Uvádím nyní několik odpovědí svých studentů na „užitečné rady“ ostatních.

Nancy: Trošku bych se pousmála, ale určitě bych to neudělala.

Mike: Dostal bych zlost a vzdoroval bych.

Dorothy: Cítila bych, že mě někdo tlačí do kouta, a ten pocit nenávidím.

Bryan: Odpověděl bych něco opravdu sarkastického.

Jane: Zranilo by mne to, měla bych zlost a cítila bych se, jako že na mne někdo útočí.

Whitney: Neudělala bych to, protože volba je na mně, ne na nich. Cítila bych odpor.

George: Usmál bych se a ignoroval bych to.

Cynthia: Nesnáším, když mě někdo k něčemu nutí, a musela bych být neupřímná.

Wendy: Chci potěšit ostatní. Udělala bych to, oč mne požádali, a v sobě bych měla skrývaný odpor.

Seth: Chtělo by se mi takového člověka zabít !

Carla: Přišla by na mě vlna deprese, která by pravděpodobně trvala dlouhou dobu.

Sam: Pokud se někdo cizí domnívá, že bych měl něco změnit, neudělám to, ani když vím, že by to bylo správné, vskrytu mne ale zlobí, že vím, že je to správné a že to nedělám.

Ryan: Cítil bych se poníženy.

Linda: Měla bych pocit, že se mne ten člověk snaží ovládat, a vyvolalo by to u mě vzpouru.

Jak vidíte, řekne-li nám někdo, že ví, co je pro nás dobré, máme sklon se rozzlobit nebo rozčítit. Vyvede nás to z rovnováhy, vyvolá to v nás negativní pocity a my se vůči danému člověku a jeho radám uzavíráme. Cítíme to jako útok, jako zranění a odnášíme si pocit nepohody.

Přesně tak by se cítili naši přátelé a členové rodiny, kdybychom jim začali radit, že by měli jíst víc syrového jídla. Podobně je tomu, když někdo z členů rodiny vyhlásí, že přechází na syrovou stravu, neboť to u ostatních členů rodiny může vyvolat obavy. Vařené jídlo je to, co většina z nás dobře zná a považuje za normální; v naší kultuře se očekává. Opravdu chceme, aby se ti, které milujeme, cítili špatně, chceme u nich vyvolat vzpouru, odpor, chceme, aby měli pocit, že je někdo ovládá, chceme, aby se uzavřeli nebo zlobili? Je velmi pravděpodobné, že se právě tak budou cítit, řekneme-li jim jednoho dne: „Od této chvíle jím jenom syrové jídlo, takže tuhle hnusotu přede mnou už nejez! Jenom při pohledu na to se mi dělá špatně!“

Doporučuji vám, abyste udělali pravý opak. Rozhodnete-li se přejít na syrovou stravu, promluvte si s rodinou. Vy světlete jim situaci třeba takto: „Víš, miláčku, tebe se to netýká. Syrové jídlo je volba, kterou dělám sama pro sebe. Nechci po tobě, abys ty jedl syrové. Je úplně v pořádku, když budeš dál jíst svoje oblíbené steaky. Já tě miluji takového, jaký jsi. Já sama se zkusím změnit. Netýká se to tedy tebe. Nechci, abys mne následoval, ani od tebe nevyžaduji zájem, ani to, abys to také zkusil.“ Promluvíte-li s rodinou tímto způsobem, možná si všimnete, jak si úlevně oddechnou.

Někdy se nám podaří vyvolat pocit nepohody u svých blízkých dokonce i beze slov. Někteří z nás vrhají pohledy vyjadřující nesouhlas. Jedna žena na semináři mi například řekla: „Moje rodina se na mne za syrovou stravu zlobí i přesto, že já nikdy nikoho do syrového nenutím. Můj manžel je už třicet let vegan, můj syn dvanáct let. Vždycky po mně chtějí, abych jim uvařila. Když jim připravuji vařené jídlo, nedaří se mi udržet se na syrové stravě. Necítím žádnou podporu. Syn si ze mě dělá neustále legraci a předhazuje mi, že musím jíst svůj syrový dort lžící.“

Řekla jsem jí na to: „Možná, že nevědomky děláte něco, co je rozčiluje. Všimněte si svého chování a pokuste se vybavit si takové chvíle. Nedívejte se na ostatní. Pozorujte co z toho, co děláte, vnáší do rodiny rozpor.“

Příští týden přišla na seminář a pravila: „Ano. Několikrát jsem se přistihla, jak je popichuji na bolavých místech. Řeknu něco zraňujícího nebo udělám znechucený obličej. Změnila jsem přístup k rodině, oni se mi na oplátku přiblížili a trvalo to jenom týden. Když jsem je začala přijímat, i oni mne přijali. Můj manžel mi nyní sám ráno dělá džusy a dokonce mi je nosí až do postele. Říká: 'Miláčku, chci, abys zůstala u syrové stravy.' Naše domácnost je nyní klidná a můj syn je najednou ochotný zkusit všechno, co dělám.“

Vydělávám si na živobytí tím, že učím o syrové stravě a sama jsem na stoprocentní syrové stravě už mnoho let. Před dvaceti lety, když jsem ještě jedla tradiční stravu, jsem měla přítele, který už tehdy jedl syrové jídlo. Vzpomínám si, jak mě dráždily jeho komentáře. Můj starší syn Štěpán byl tehdy v nemocnici kvůli nějaké menší operaci. Můj přítel mě kritizoval za to, že jsem to dopustila. Dnes, s odstupem času, se stydím, když si vzpomenu, jak jsem na svého přítele kvůli jeho radám byla rozzuřená. Tehdy jsem nebyla ještě připravena.

Dalším příkladem je moje přítelkyně Tina z Denveru. Mívala vážné zdravotní problémy. Trávila v nemocnici vždy řadu měsíců a tam se podrobovala extrémně bolestivým procedurám. Když jsme za ní přijeli na návštěvu, viděla, co Igor i já jíme, a začalo jí to zajímat. Ptala se: „Můžeš mi ukázat, jak si připravit takové jídlo? Jsem ochotna to zkusit, protože mne za dva týdny čeká operace (kolostomie) a já bych se jí ráda vyhnula.“ Během několika dní se začala cítit lépe a podařilo se jí operaci vyhnout. Pochopila, že má jenom dvě volby: syrovou stravu (žádné operace a život ve zdraví), nebo vařenou stravu (operace a následná smrt). Tina si zvolila život. V době naší návštěvy byly všechny čtyři Tininy děti jedlíci bezcenných potravin a její manžel měl rád vodku, steaky, vepřové řízky a sádlo, jímž se doslova cpal. Tina neřekla rodině, že přechází na syrovou stravu. Vařila pro ně jako dřív. Říkala: „Budu ticho.“ Souhlasila jsem s ní a povídám jí: „Ani se o tom před nimi nezmiňuj. Nedráždí je. Jenom když tě nechají na pokoji. Řekni rodině, že od nich žádnou změnu neočekáváš.“ Tina tedy o své změně mlčela.

Uplynul rok. Jednoho dne jsme znovu projížděli Denverem a zastavili se u nich. Když jsem spatřila Tinina manžela Sama, vypadal úplně jinak. Povídám: „Same, co se děje? Ty ses nějak změnil!“ Trochu se ušklíbl a povídá: „Před měsícem jsem přešel na úplně syrovou stravu. Děti tak.“

Byla jsem v šoku. „Co se to stalo?“

Sam mi vyprávěl, proč se rozhodl ke změně. Povídal, že jednoho dne, asi před měsícem, přijel vyzvednout Tinu do práce. Přijel trošku dříve

než obvykle, a tak si sedl, že na ni počká. Jak tam seděl, viděl na její pracovní stůl. Uvědomil si, jak je jeho žena krásná. Viděl také, jak zákazníci s jeho ženou žertují. Najednou ji viděl jinýma očima. Uvědomil si, jak vypadá zdravě, sexy a přitažlivě. Najednou si připadal méněcenný. Povídá: „Běžel jsem na záchod a podíval jsem se na sebe do zrcadla. Viděl jsem pytlík pod očima, rudou tvář a šedivé vlasy. Rozepnul jsem si košili a díval se na svoji vyrážku na prsou. Pomyslel jsem si, že se mnou nikdo flirtovat nebude !“ Pak mi Sam řekl, jak si uvědomil, že se Tina stávala čím dál tím zdravější a krásnější, zatímco on jenom stárne. Rozhodl se tedy změnit, aby se svojí ženou udržel krok. Povídá: „Na cestě domů jsem ji prosil, aby mi pomohla s přechodem na syrové jídlo, které sama jí.“

Tina byla šťastná, že svému manželovi může pomoci. Sdělila mi, že jakmile sám přešel na syrovou stravu, i děti řekly, že chtějí totéž ! Dcera shodila nadbytečná kila a zkrásněla a ucházela se nyní o roli v místním divadle. Všechno se v této rodině začalo měnit k lepšímu. Tina řekla, že ucítila Boží volání a že se jí v životě dějí věci, které nikdy nepoznala. Tina je velmi moudrá žena. Nikdy své rodině nepřednášela o syrové stravě. Připravovala si své pokrmy a užívala si jich, aniž by od svých blízkých cokoli očekávala. Uzdravila se a rodina si této změny všimla. Dík jejímu dobrému příkladu se posléze k této změně přiklonili všichni.

Znám mnoho podobných příkladů ukazujících, jak důležité je žít v klidu a míru s těmi, kdo jí vařenou stravu. Nepochopíme-li, jak je to důležité, zničíme tím klid ve svém okolí a prostředí, v němž žijeme, proměníme ve válečné pole. Naše syrová strava může lidi dráždit. Je na nás, abychom si vědomě zvolili cestu mírumilovného soužití se svými blízkými. Pak se může přihodit zázrak. Nemáme žádné právo ovládat ostatní. Nemáme ani právo žádat od nich, aby se změnili, pokud na to nejsou připraveni. Naší povinností ale je jim vysvětlit, že od nich žádnou změnu neočekáváme.

Neznamená to, že tím skončily rodinné večeře. Proč ne ? Můžete říci svému partnerovi: „Miláčku, pojďme si udělat společnou večeři. Ty si přineseš řízky, a já své plněné papriky. Popovídáme si o tom, jaký jsme měli den a užijeme si společného času.“

Rodina znamená lásku. Rodina není jídlo. Když naši blízcí ví, že od nich nic neočekáváme, cítí se v naší společnosti svobodně. Nemají-li pocit, že je někdo tlačí ke změně, mohou nás i podporovat. My jsme si sami vybrali tuto cestu z vážných důvodů. Pro nás je správná, ale nemusí být správná pro každého.

Když jsem poprvé zkoušela syrovou stravu, udělala jsem však sama přesně opak toho, co vám nyní radím. Snažila jsem se přesvědčit všechny kolem sebe, aby také přešli na syrové jídlo. Nějakou dobu jsem pronásledovala obtloustlé dámy v prodejnách potravin a pokoušela se jim

vysvětlit, jak je snadné shodit přebytečná kila. Byla jsem tak nadšená zdravotními změnami v rodině, že jsem se jimi nechávala unést. Udělala jsem si v té době spoustu nepřátel a trvalo mi, než jsem pochopila, že lidé si musí najít svoji vlastní cestu a činit svá vlastní rozhodnutí.

Respektujeme-li práva ostatních, můžeme své blízké poprosit o pomoc. Musíme být poctiví a nebát se jim říci: „Miláčku, prosím tě o pomoc. Potřebuji podporu. Pro své zdraví potřebuji začít jíst syrové jídlo, protože když jím vařené, mám pocit, jako by se mi život rozpadal. Při syrovém jídle cítím víc energie i víc lásky k tobě. Prosím, pomoz mi. Nepotřebuji, abys i ty jedl syrové jídlo. Mám nápad. Místo toho, abys mi v neděli kupoval čokoládu, můžeš mi koupit zralé mango nebo jakékoli jiné exotické ovoce? To mi udělá velkou radost. Moc si vážím tvoji pozornosti. Moc by mi pomohlo, kdybys ty sladkosti, které máme v obýváku na stole, zavřel k sobě do šuplíku, abych je ve slabých chvílích nemohla jíst. Tvoje podpora je pro mě moc důležitá.“

A nebojte se projevit svoji slabost a říci rodinným příslušníkům a blízkým přátelům: „Poslyšte, potřebuji vaši pomoc. Je to pro mě důležité a závisí na tom nyní moje zdraví. Bez vaší pomoci se mi nepodaří na syrovou stravu přejít. Podpořte mě a nenabízejte mi žádné vařené jídlo. Vy jezte co chcete, jenom mi to, prosím vás, nenabízejte.“ Požádat o podporu je něco jiného, než jim radit, aby se dali na syrové jídlo. Lidé rádi podporují druhé, protože je to dobré vyjádření lásky v rodině i mezi přáteli.

Millie je jedním takovým dobrým příkladem. Když jí diagnostikovali rakovinu prsu, přešla na syrovou stravu. Celá její rodina (tři dospělí synové a manžel) na to reagovali nepřátelsky a nenáviděli i samotné slovo „syrový“. Pak Millie navštívila seminář Dvanáct kroků k syrové stravě. Vzala si k srdci Krok 4 a změnila svoji komunikaci s rodinou. Po několika týdnech jsem od ní dostala e-mail, v němž psala: „Můj manžel na mne začíná být hrdý! Všechno začíná zázračně fungovat. Moje rodina nyní pochopila, že potřebuji podporu.“ Objasnila rodině, že od nich potřebuje pomoc, aby se vyléčila z rakoviny. Nechtěla po nich, aby také jedli syrové jídlo, necítili proto žádný tlak. Současně byli rádi, že jí mohou nějak pomoci.

I když bychom nesmírně rádi, aby i ostatní členové rodiny pocítili příznivé účinky syrového jídla, můžeme ovládat jenom jediného člověka na světě, a to sami sebe. Není v naší moci ovládat své děti ani své rodiče, i kdyby umírali na rakovinu. Tuto lekci jsem dostala, když mi vlastní matka umírala na rakovinu kostí a já jsem za ní letěla do Ruska, abych jí převedla na syrovou stravu v naději, že přežije. Pracovala jsem na tom velmi intenzivně, chodila jsem na farmářské trhy, kupovala zeleninu a celý den z ní připravovala šťávy. Třetího dne, jakmile jsem odešla na nákup, pošeptala matka mému bratrovi do ucha: „Synku, můžeš mi uvařit míchaná vajíčka? Hladovím!“

Když jsem se vrátila, maččin pokoj byl plný vůně míchaných vajíček. Bratr mi řekl: „Nechci ti lhát. Řekla si o ně.“ V té chvíli jsem si uvědomila, jak kruté je vyvíjet na chudáka matku takový tlak. Pokud není sama skutečně připravena, můj nátlak jí působí ještě větší utrpení. Už jsme probírali, jak se cítíme, když nás někdo nutí dělat něco, na co nejsme připraveni.

Znám jednoho mladého muže ze Seattlu, který mi řekl, že mu bylo líto jeho matky, protože trpěla obrovskými bolestmi. Řekl mi, že jsou s matkou nejbližší přátelé na světě. Svěřil se mi: „Kéž by přešla na syrovou stravu, aby nemusela trpět.“

Zeptala jsem se ho: „Uvědomuješ si, že jí jenom samotným pocitem, že nesplňuje tvoje očekávání, můžeš přivodit ještě větší utrpení?“

Odpověděl: „Na to jsem nikdy nepomyslel.“ Uvažoval o tom nějakou chvíli, pak šel domů a řekl mamince: „Víš, je úplně v pořádku, když tu moji stravu nevyzkoušíš.“ Za pár dní mi volal zpátky a povídá: „Stal se zázrak - maminka chce zkusit moje jídlo!“

Když lidi ke změně stravy nenutíme, ponecháme jim pocit bezpečí a neposuzujeme je za to, co jí, často se stane, že sami zatouží po změně stravovacích zvyků. Naučíme-li se žít v míru s lidmi, kteří jí vařenou stravu, je pravděpodobnější, že se od nich dočkáme podpory.

Setkala jsem se s lidmi, kteří začali ostatní ve svém okolí nutit k syrové stravě ještě dřív, než ji sami vyzkoušeli - jako Linda. Linda navštívila jeden jediný seminář o syrové stravě a začala požadovat po svém příteli Jimovi, aby přešel na syrové jídlo. Přišla na další seminář a stěžovala si, že ji Jim nepodporuje. Nějak se jí podařilo dotáhnout Jima na poslední seminář. V té době už měl tak silné předsudky a takovou rezistenci vůči syrovému jídlu, že seděl v nejzazším rohu třídy. Vyslechnutí přednášky u něj však probudilo zájem. O dva měsíce později mi zavolal a řekl mi, že je už celé dva měsíce na syrové stravě, ale pro Lindu, že je to obtížné a že se vrátila k vařenému jídlu. Ironií bylo, že se Jim poté začal stýkat s jinou ženou, s níž se potkal na kurzech syrové stravy.

Když si připravujete syrový oběd nebo večeři, kterou se chystáte jíst ve společnosti ostatních členů rodiny, nedávejte si na talíř jenom hrst klíčků. Rodině vás může být líto, a mohou si myslet, že si odpíráte požitek z jídla. Místo toho si připravte lákavě vypadající gurmánský pokrm. Vaši nejbližší se budou později snažit něco z toho, co vypadá přitažlivě, ochutnat. Dojde-li k tomu, pravděpodobně to budou komentovat: „Není to špatné.“

A co vaše děti, pro něž musíte připravovat jídlo? V mnoha případech máme už své děti zaháčkované na vařené stravě, a proto s nimi musíme mít trpělivost. V některých případech je lepší pomalu zvyšovat poměr syrového jídla k vařenému. Doporučuji, abyste vždy měli po ruce

dostatek syrového ovoce a zeleniny. Naučte se vyrábět syrové zmrzliny, ořechová mléka, ořechový milk shake, různé mixované směsi, bonbóny, koláče a další pokrmy přitažlivé pro děti. Ukažte dětem, že i syrové stravy si člověk může užívat. Pozvěte je, ať vám pomohou s přípravou. Ve výprodeji jim pořídte levný mixér. Nejdůležitější ale je, abyste sami byli dobrým příkladem a ze syrové stravy nedělali nic velkého. Mějte na paměti, že se děti učí pozorováním ostatních. Ať tedy kolem vás a kolem stolu vidí harmonii.

Často se mne lidé ptají, jak nezranit příbuzné, kteří prostřednictvím jídla ukazují svoji lásku. Odmítneme-li jejich jídlo, mohou to považovat za odmítnutí a neúctu k vlastní osobě. Jako odpověď na tuto otázku vždycky říkám: „Příště, až se setkáme, přinesu láhev vodky a když ji se mnou naráz při přípitku na zdraví nevypijete, budu to považovat za neúctu k mé ruské národnosti.“ Předpokládám, že většina z vás by neměla v této situaci žádný problém najít způsob, jak moji nabídku odmítnout, aniž byste mě nějak zranili nebo vyjádřili neúctu. Pokud vás odpověď zmátla, následuje několik tipů na to, jak říci „ne“, aniž bychom někoho zranili.

Podá-li nám někdo jídlo jako známku své lásky, pak je nejvíc potěší, vyjádříme-li jim opravdově naše ocenění. Podle skvělého systému nazývaného „proces nenásilné komunikace“ je nejlepším způsobem, jak projevit někomu své ocenění, upřímné vyjádření vděku a vyslovení skutečných pocitů.

Tetička přinesla Janovi jablkový koláč, který patřival k jeho oblíbeným zákuskům. Sama ho upekla. Následují dva možné scénáře.

Scénář 1

Jan: „Co to je ? Ale ne, tohle určitě nemůžu ! Je to vařené a má to v sobě spoustu cukru. To hle už nejím, cožpak to nevíš ? ! Lidi, co jí takové věci, onemocní. Proč ? Protože pečené těsto způsobuje zácpu. Je to jako když jíš lepidlo ! Nechci se tě dotknout, ale musím ti říct pravdu. Proč pláčeš, tetičko ?“

Scénář 2

Jan: „Co to je, tetičko ? Ááa, tvůj slavný jablkový koláč ! Dojímá mne, s jakou láskou o mě pečuješ. Musela jsi utratit spoustu peněz a vynaložit tolik času, jenom abys mi udělala radost. To si snad ani nezasloužím. Mnohokrát ti děkuji ! Prosím tě, pojd' sem a sedni si ke mně, těším se na to, že ti budu moci povědět o své poslední změně ve stravování. Mám poslední dobou daleko více energie. Příště, až budeš potřebovat pomoci na zahradě, budu schopen zvládnout daleko víc práce. Nechceš ochutnat mandlové mléko ? Jsem tak rád, že se zase vidíme.“

Zatímco konverzace v prvním scénáři by nejspíš zanechala ve vzpomínkách

obou zúčastněných hořkou stopu, upřímné ocenění v druhém scénáři umožňuje Janovi, aby tetičce vysvětlil své pohnutky, aniž by ji při tom rozčílil. Protože se tetička snaží Jana uctít jeho oblíbenou pochoutkou, zcela jistě ho miluje, a bude ji tedy těšit, když zjistí, že její synovec učinil pozitivní životní změnu.

Když jsem přijela do Ruska a odmítla tradiční ruské pokrmy, příbuzní se chvíli cítili dotčeni, když ale upozorovali, jakou důležitost má pro mě osobně syrová strava a jak prospěšná je pro mé zdraví, přestala je změna rozčilovat. Ukázala jsem jim fotky před přechodem na syrovou stravu. Potvrdili mi, že na „králičí stravě“ vypadám lépe než předtím. Nikdy dřív je nenapadlo, že bych někdy mohla vypadat tak dobře. Existuje-li v rodině láskyplná atmosféra, vždycky se k vysvětlení našeho stanoviska najdou ta pravá slova a ostatní je vždy slyší. Lidské bytosti mají v povaze zvědavost a lehce se nechají inspirovat. Všimla jsem si, že lidé na své otázky rádi nacházejí vlastní odpovědi. Možná nejlepším způsobem, jak pomoci ostatním, je podnítit jejich zvědavost. Koneckonců, druhé nemůžeme měnit. Jediná osoba, kterou mohu skutečně změnit, jsem já sama. Nad sebou mám oproti tomu neomezenou moc; zdokonalování sebe sama má proto nekonečné možnosti. Bude-li se každý z nás snažit zdokonalovat sám sebe, můžeme společně změnit svět.

(2 1)

Krok 5

JAK SE VYHNOUT LÁKADLŮM

„Nepřekonáváme hory, nýbrž sami sebe.“
- Sir Edmund Hillary

Podle internetového slovníku Merriam Webster znamená slovo „lákadlo“ nebo „pokušení“ „přání mít nebo udělat něco, o čemž víte, že byste se toho měli vyvarovat.“ Význam slova „lákadlo“ je zdánlivě paradoxní: silně si něco přejeme, a zároveň víme, že je to pro nás škodlivé. Jak může takový jev vůbec existovat ?

Podívejme se na pokušení v podobě nezdravého jídla. Většina lidí je si vědoma, že špatné stravování může dlouhodobě vyústit v bolest, onemocnění nebo dokonce v předčasnou smrt. Takovéto důsledky znějí jak o cosi strašného, že ? Co nás tedy nutí, abychom úmyslně konzumovali nejrůznější nezdravá jídla ? Tajemství spočívá v krátkých, zato však okamžitě působících potěšení, která se dostávají při požití určitých pokrmů. Následky tohoto počínání se ale projeví až za dlouhou dobu, často teprve po mnoha létech.

Svody jsou pravděpodobně největší výzvou lidského života. Přestože jsou iluzorní, nad mnoha lidmi mají obrovskou moc. Není divu, že četná světová náboženství připisují svodům ďábelský původ. Nesčetněkrát jsem byla svědkem, jak pouhý pohled na určité nostalgické jídlo či jeho jediné sousto způsobily, že člověk během jediného krátkého okamžiku vymazal mnohaměsíční práci směřující ke zdravému stravování.

Protože valná většina lidí ve světě žije převážně na vařené stravě, přijetí životního stylu založeného na syrovém jídle vždy představuje výzvu v podobě nesčetných lákadel. Tyto nástrahy mohou člověku rychle rozvrátit jeho plán na zdravé stravování, pokud k nim nezaujme patřičný postoj. Podle svých mnohaletých zkušeností, kdy jsem pomáhala lidem setrvat u syrové stravy, jsem silně přesvědčena, že lákadlům se nedá čelit pouhou silou vůle. Z toho důvodu jsem vyvinula strategii, která pomohla jak mně samotné, tak i mnoha ostatním lidem.

Mnozí psychologové považují za první a nejdůležitější krok k překonání svodů u jakéhokoli snažení určení hlavního dlouhodobého cíle. Musíte proto zjistit, jaký hlavní cíl vás vede při snaze přejít na syrovou stravu. Možná, že máte cílů mnoho, jako například zhubnout, získat více energie, uzdravit se z nějaké nemoci apod. Z výzkumu ale jasně vyplývá, že když si zvolíte jeden hlavní dlouhodobý cíl a veškerou pozornost zkoncentrujete na něj, výsledkem tohoto zaměření bude, že snadněji odoláte jakýmkoli momentálním lákadlům.

Doporučuji vám také, abyste důkladně zanalyzovali, jaké máte ke zdravému stravování motivy, a abyste si vyslovili na cestě k syrové stravě ten nejinspirativnější cíl, protože ten vás bude po léta motivovat a umožní vám na cestě překonat veškeré svody.

Problém s lákadly je ten, že nás odvádějí od vědomého života. Naše existence je plná krutých nástrah. Některé jsou tak mocné, že si často pleteme svody s hlavními životními cíli. Setkala jsem se například s mnoha lidmi, kteří byli skutečně přesvědčeni, že účelem života je vlastnit hezkou televizi, uspořádat co nejvíce večírků a mít co nejvíce peněz. Pro mne veškeré tyto věci nejsou nic než velkými svody, zatímco skutečný účel života je duchovní idea - něco, co si každý musí objevit sám. Jsem přesvědčena, že každý má v životě nějaké velmi určité poslání, jež se pojí s pomocí ostatním lidem. **Objev účelu života pro mě představuje nejhodnotnější dar**, který člověk může dostat. Známe-li smysl života, víme, jakým směrem se vydat, a dává nám pocit štěstí a naplnění, přibližujeme-li se k vytyčenému cíli. Pokud se nám ještě životní poslání nepodařilo objevit, přešlapujeme na místě a přepadají nás pocity neužitečnosti a deprese.

Zdravé tělo může sehrát velmi důležitou roli při pátrání po životním poslání a jeho naplnění; nemáme-li ho, nemůžeme pomáhat ostatním, nýbrž sami

potřebujeme pomoc. Tělo, psychika a duch jsou jedinými nástroji, které pro život máme; bez nich nemůžeme nic vykonat ani dosáhnout žádného cíle. Máme-li tedy nejlepší dosažitelné zdraví, jsme schopni lépe vykonávat své životní poslání. Lidem, kterým se naskytne příležitost ke zlepšení zdraví prostřednictvím lepšího stravování, se možná posléze odkryjí daleko větší hodnoty než pouhé fyzické zdraví.

Po zvážení všech uvedených důvodů bych vás ráda povzbudila, abyste se zamysleli nad všemi možnými posláním, jež začnete naplňovat svým přechodem na zdravý životní styl. Zároveň si vyberte jeden účel života jako svůj nejdůležitější cíl. Ráda bych objasnila, že „**jíst syrové jídlo**“ není cíl, nýbrž **prostředek k dosažení cíle**. Napište si svůj *hlavní cíl*. Přečtěte si ho nahlas. Když ho slyšíte, připadá vám vzrušující? Doporučuji, abyste se svůj hlavní cíl naučili nazpaměť a opakovali si ho pokaždé, když budete potřebovat podpořit. Doufám, že vám váš cíl poskytne potřebnou sílu, podporu i inspiraci na mnoho let.

Ráda bych se s vámi podělila ještě o další užitečnou taktiku k překonávání svodů. Následující cvičení vám pomůže zjistit místa a okamžik v životě, kde musíte mít zvýšenou pozornost a kde byste měli očekávat výzvu. Napište si pod sebe veškeré možné svody, které vás mohou odvádět od dosažení vašeho hlavního cíle. Snažte si vybavit veškerá místa, kde vás něco v posledních dvou týdnech lákalo, a všechna si je запиšte, i kdyby měl být seznam dlouhý několik stránek. Abyste se lépe rozpomněli, uvádím zde příklady lákadel, jak je napsali studenti na mých seminářích:

- vůně kávy v knihkupectví
- přestávka na oběd v práci
- potravinové automaty na chodbách
- reklamy
- přátelé pojídající čokoládu
- maminka vaří
- návrat po páté hodině odpoledne z práce s pocitem hladu
- bezplatné vzorky potravin v prodejně
- bezplatné bonbony v bance
- projetí provozovnou fast foodu na cestě domů
- pobyt uvnitř čerpací stanice
- účast na večírku
- popcorn v kině

- být jediným členem v rodině, kdo se stravuje syrovým jídlem

Vezmeme-li v úvahu obrovskou sílu každého sebemenšího pokušení, musíte být připraveni na to, že na vás „zaútočí“ v jakémkoli okamžiku. Snažte se všemi prostředky lákadlům vyhnout. Zbavte se doma, v kanceláři i v autě všech lákavých vařených pokrmů. Nenechávejte si doma schovanou ani sebemenší zásobu vařeného jídla, protože pomýšlení na něj vás nenechá na pokoji, dokud ho nesníte, a bude vás rozptylovat od práce i při odpočinku. Máme-li hlad, zlost, jsme-li sami, nebo nás něco deprimuje, často uvažujeme o svém oblíbeném pokrmu, protože se domníváme, že otupí naše pocity.

Přinejmenším několik měsíců se snažte vyhýbat se i reklamám. V e všech reklamách na nevhodné potraviny jsou vždy zpodobněny příjemné chvíle, při nichž se všichni usmívají. Propagátoři vždy vynechávají negativní následky nezdravého jídla - nikdy neukážou nemoc, nadváhu či depresi. Většina inzerátů spojuje vařené pokrmy s radostnými společenskými událostmi. Propagující se pokouší vytvořit představu, že po snědení propagovaného výrobku budeme právě tak šťastní a naplnění jako lidé v reklamě. Všichni víme, že jsou reklamy umělé a že v nich vystupují herci, přesto ale stále po propagovaných potravinách toužíme stejně jako po předváděných pocitech.

Nyní si vedle každého z uvedených lákadel napište svoji strategii. Pokuste se nahradit lákadlo příjemnou činností, protože to je účinnější, než se ho snažit pouze ze života vytěsnit (to ani vždy nejde). Zvláštní strategii si připravte na nástrahy, kterým se nemůžete vyhnout. Buďte realističtí a příliš se nespolehejte na sílu vůle. Uvádím některé strategie, které použili moji studenti:

- Vůně kávy v knihkupectví:
/ Budu si objednávat knihy přes internet.
- Přestávka na oběd v práci:
/ Vždycky si do práce přinesu velký, výborný syrový oběd.
- Potravinové automaty na chodbách:
/ Když budu procházet kolem, budu si recitovat nějakou báseň.
- Reklamy v televizi:
/ Budu se dívat pouze na filmy z půjčovny.
- Reklamy v časopisech:
/ Poprosím někoho, aby stránky s reklamami vytrhl dříve, než budu časopis číst sám, nebo budu číst jenom knihy.
- Přátelé pojídající čokoládu:
/ V té samé chvíli budu jíst ovoce, nebo si budu opakovat určité utvrzení.

- Maminka vaří:
/ Naučím maminku syrové pokrmy a koupím jí mixér.
- Návrat po páté hodině odpoledne z práce s pocitem hladu:
/ Zapnu si hezkou hudbu.
- Bezplatné vzorky potravin v prodejně:
/ Naplním si pusku rozinkami.
- Bezplatné bonbony v bance:
/ Budu využívat průjezdných bank.
- Projetí provozovnou fast foodu na cestě domů:
/ Vyberu si jinou cestu domů.
- Pobyt uvnitř čerpací stanice:
/ Budu platit kreditní kartou venku.
- Účast na večítku:
/ Prozatím se omluvím. Až se budu cítit silnější, přinesu si na večírek vlastní pokrm.
- Popcorn v kině:
/ Přinesu si sáček krájené ovoce a zeleniny.
- Být jediným členem v rodině, kdo se stravuje syrovým jídlem:
/ Učiním z části kuchyně zónu bez lákadel.

Odpírání si drobných požitků může být frustrující, a to zejména na začátku. Snažte se soustředit na pozitivní stránku své transformace směrem k syrové stravě. Připomínejte si často, že tím, že si odpíráte večírek, získáváte kvalitu daleko větší hodnoty, než je rychlé potěšení z jídla. Zdravým jídlem neustále získáváte hodnotný dar dobrého zdraví v mnoha různých podobách: živoucí energii, jasnou mysl, zářivou kůži, sladký dech, zlepšující se zrak a mnoho dalších. Nejdůležitější ale je, že **se stále víc a víc přibližujete svému hlavnímu cíli.**

Výzkumy ukazují, že vyhýbání se každodenním lákadlům vede k automatickému rozvoji (podvědomé) odezvy na tyto lákadla. A že si jich posléze úplně přestaneme všimnout.

Když se vám už podaří získat vůči svodům určitou odolnost, můžete se vypravit do restaurace, nejlépe v doprovodu přítele. Vezměte si sebou třeba vlastní dresink a nějaké syrové sušenky nebo trochu naklíčených semínek, která si dáte na salát. Abyste si výlet zpříjemnili, doporučuji využívat „restaurační kartu“. Tuto kartu vymyslel můj přítel Jonathan Weber a od té doby posloužila tisícům lidí, kteří žijí na syrové stravě. Můžete si svoji „restaurační kartu“ zhotovit přibližně v rozměru vizitky. Podejte ji číšníkovi nebo číšnici, když si objednáváte. Ta to karta mi v restauracích šetří zbytečné komplikace. Místo dlouhého

vysvětlování toho, co jím, a co nejím, jednoduše obsluhujícímu podám kartu. Zkušenost mě přesvědčila, že ve většině restauracích hlavní kuchař nalezne způsob, jak pomoci, a zároveň situaci chápe jako příležitost k vlastnímu tvůrčímu vyjádření. Díky používání „restaurační karty“ mám vždy před sebou na stole atraktivní a výborné pokrmy. Vy tiskněte si spoustu těchto karet a rozdejte je všem svým přátelům. Když obsluhující v restauracích začnou hovořit o rostoucím požadavku na syrovou stravu před svými manažery, syrové pokrmy se začnou objevovat na jídelníčku ve více restauracích.

Po pár měsících na syrové stravě a úmyslném vyhýbání se různým pokušením si všimnete, že restaurace i vařené jídlo obecně přestáváte vnímat. Může se stát, že podlehnete falešnému dojmu, že už vás vařené jídlo nepřitahuje, a proto pocítíte pokušení si čas od času dát kousek vařeného. To je pravděpodobně jedna z nejzákeřnějších překážek. Viděla už jsem spoustu lidí, kteří nemoudře skončili se syrovou stravou, právě pod vlivem jediného sousta. Doporučuji vám, abyste se pokusili zcela zapomenout na vařené pochoutky, a místo toho se neustále připomínali svůj hlavní cíl.

Jonathanova karta

JÍM POUZE SYROVÉ, NEVAŘENÉ JÍDLO

Chtěl(a) bych salát nebo zeleninový talíř pouze s čerstvými, nevařenými druhy zeleniny:

zelený salát	rajské jablko	avokádo	mrkev
cuketa	klíčky	okurka	celer
brokolice	šalotka	ředkvičky	cibule
květák	petržel	zelí	kapusta
špenát	koriandrové listy	paprika	červená řepa
houby	čínské zelí	roketa	mangold

Děkuji za vaši tvůrčí snahu !

Krok 6

JAK SI ZÍSKAT PODPORU

„Člověk je dítětem svého prostředí.“

- Shinichi Suzuki

Lidé odnepaměti svádí boj s nejrůznějšími druhy pokušení, pravděpodobně od té chvíle, kdy zakusili první potěšení. Starořecký básník Homér vytvořil dokonalou metaforu pokušení - sirény. Sirény představují v řecké mytologii stvoření s ženskou hlavou a ptačím tělem, která žijí na malých kamenitých ostrůvcích. Neodolatelnou krásou svých písní lákají námořníky na kameny obklopující ostrůvky, a tak způsobují jejich smrt. Homér ve své epické básni Odysseus popisuje, jak hlavní hrdina Odysseus za podpory své posádky svojí inteligencí sirény (pokušení) přemůže. Je si vědom svůdných vlastností hudby, kterou sirény vyluzují, a proto se mu podaří před jejich osudnými písněmi své loď zachránit. Když projíždí kolem ostrůvků, poručí svým námořníkům, aby si ucpali uši voskem. Odysseus sám se nechá od své posádky připoutat k přídi, protože chce krásný zpěv slyšet. Loď přiblíží k ostrůvkům, sirény začnou zpívat a používají ještě svůdnějších slov než melodie. Slibují svojí písní, že každému člověku, který se k nim přiblíží, darují vědění, zralou moudrost a oduševnělost. Odysseovo srdce překypuje touhou, ale provazy ho udrží a loď se rychle přeplaví do bezpečných vod.

Tento příběh mi připadá významný. Pochybuji, že by Odysseus byl setrval na lodi, kdyby nebyl připoután. Bez síly pevných provazů by se byl vrhl za sirénami a zemřel by právě tak jako všichni před ním. Pouhou silou vlastní vůle by nebyl býval schopen odolat pokušení. Předpokládám, že Odysseus měl neobvykle silnou vůli, neboť se o něm v básni hovoří jako o hrdinovi. Přesto nařídil svým námořníkům, aby ho přivázali. V tom je pro nás všechny důležité sdělení: k překonání lákadel nestačí být hrdinou. Člověk musí být také moudrý a nesmí se bát požádat o pomoc. V určitém okamžiku nás potká neobvyklé silné lákadlo, a tehdy bychom měli hledat pomoc i venku, u druhého člověka nebo skupiny lidí. Musíme se „připoutat k přídi“ v dostatečném předstihu, než budeme „proplouvat kolem ostrůvků, na nichž zpívají sirény“. To znamená, že k překonání velmi silných pokušení potřebujeme podporu.

Doporučuji, abyste si zajistili veškerou podporu, kterou můžete. Následuje několik myšlenek, které může každý začátečník využít, aby si pro sebe potřebnou podporu zorganizoval.

Ježděte na společné večeře se syrovou stravou anebo ještě lépe jednou týdně nebo jednou měsíčně začněte pořádat takové setkání ve vlastním domě. Donutí vás to k určitému úklidu a budete muset vynaložit nějaký čas a energii, ale podpora, kterou takto získáte, je nedocenitelná. Tato setkávání se vyznačují zejména dvěma přínosy, a to, že jsou zadarmo a že každý, kdo se chce zúčastnit, stojí před výzvou připravit, ozdobit a naservírovat nějaký pokrm, V mém domovském městě Ashland ve státě Oregon se pravidelně střídáme v pořádání několika malých setkání, probíhají vždy u někoho doma a jednou měsíčně je u nás a může přijet kdokoli.

Další oblíbený způsob, jak získat podporu, je zorganizovat týdenní „polévkovou a salátovou večeři za pět dolarů“. Kupte si jakékoli potraviny ve výprodeji, připravte velkou mísu polévky, nakrájejte mísu zeleniny a k tomu udělejte dresink. Pak pozvěte lidi z místního společenství, aby se u vás zastavili a povečeřeli. V místní prodejně zdravé výživy vylepte plakátky a dejte malý inzerát do novin. Můžete to pořádat jednou týdně v určitou dobu, řekněme každou středu mezi pátou a sedmou večer. Na stůl dejte misku na dary. Ta to událost má oproti potlachu ještě některé další výhody: lidé si nemusí dělat starosti s přípravou jídla, navečeří se ve společnosti ostatních, aniž by museli dávat spropitné obsluhujícím, jídlo je za rozumnou cenu, vždycky si tedy mohou dovolit přivést s sebou ještě nějakého přítele, a hostitel si něco málo ještě vydělá. Takovéto příležitosti pořádáme v Ashlandu s velkým úspěchem už dlouhou dobu.

Začněte sami pořádat semináře s tematikou syrové stravy. Nechcete-li učit teorii, můžete učit přípravu pokrmů. Již po dvou týdnech na syrové stravě budete schopni vyrobit přinejmenším dva pokrmy, třeba mandlové mléko, živou polévku, salátový dresink apod. Podělte se tedy s ostatními o znalosti, jak tyto základní pokrmy připravit. Za učení si buď můžete něco účtovat, nebo učit zadarmo, protože hlavním důvodem této vaší činnosti je, že se snažíte získat podporu. To byste neměli zapomínat.

Předplaťte si dva časopisy o syrové stravě. * Ty obvykle obsahují nejčerstvější zprávy a nápady týkající se mnoha aspektů syrové stravy. Všichni přispěvatelé do těchto časopisů se vzájemně povzbuzují, sdílí mezi sebou osobní zkušenosti a názory. Časopisy člověku poskytnou neuvěřitelnou podporu. Vždycky jsem je četla od první do poslední stránky.

* Časopis *Living nutrition* z Kalifornie. Více na www.living-nutrition.com. Časopis *Get Fresh ! Magazine* vydávaný ve Velké Británii. Více informací na <http://www.fresh-network.com/getfresh/index.htm>.

Hledejte na internetu. Existuje mnoho webových stránek věnovaných živé stravě. Mnohé z nich jsou osobní inzeráty, bulletinové vývěsky a chaty, kde se můžete setkávat s přáteli a kolegy stejného zaměření nebo

s jejich pomocí najít společenství syrové stravy v blízkosti svého domova. Následuje seznam některých oblíbených webových stránek:

- <http://www.goneraw.com>
- <http://www.living-foods.net>
- <http://www.rawfamily.com>
- <http://www.rawlivingfoodresources.com>
- <http://www.naturesrawenergy.com>
- <http://www.treeoflife.nu>
- <http://www.arnoldsway.com>
- <http://www.RawRawGirls.com>
- <http://www.rawfoodtalk.com>

Doporučuji, abyste si objednali párelektronických novinek. Opět následuje krátký seznam webových stránek, kde můžete najít některé užitečné novinky:

- <http://www.arnoldsway.com>
- <http://www.TheGardenDiet.com>
- <http://www.rawfamily.com>
- <http://www.alokhealth.com>
- <http://www.chidiet.com>

Chodte na přednášky o syrové stravě a přednášejícím nejen naslouchejte, nýbrž také komunikujte s ostatními účastníky - nejsem si jistá, co je vlastně důležitější! Z podobného důvodu já sama ráda chodím na festivaly syrové stravy, kde je možné za jednotné vstupné vyslechnout mnoho vynikajících přednášejících a zároveň si smysluplně pokonverzovat se stovkami nebo tisíci ostatních účastníků, společně se potěšit gurmánskými pokrmy a najít si nové přátele podobných zájmů nebo někdy též s podobnými zdravotními problémy. Následuje seznam populárních festivalů syrové stravy:

- **Vibrant Living Expo**, koná se každoročně, Kalifornie, USA. Pro info volejte: 707-964-2420 nebo navštivte: www.RawFoodChef.com.
- **Raw Spirit Retreat**, koná se každoročně, Oregon, USA. Pro informace volejte: 503-650-4447.
- **The Fresh Festival**, koná se každoročně, Velká Británie. Pro informace navštivte: <http://www.fresh-network.com/festival/index.htm>.

• **Raw World:** Mezinárodní festival pro fanoušky syrové stravy, koná se každoročně, Kostarika. Pro informace navštivte: www.rawworld.org.

• **Raw Spirit Festival,** koná se každoročně, Arizona, USA. Pro informace volejte: 928-708-0784; 928-284-0759 nebo 928-776-1497.

Abyste si kolem sebe vytvořili podpůrné prostředí, udržujte těsný fyzický kontakt s lidmi a skupinami, kteří mají něco společného s vaším *hlavním cílem* a kromě toho také dodržují zdravou stravu. Zapište se například do místního joggingového klubu, což vám umožní sblížit se s běžci, kteří se také zajímají o zdraví; z toho důvodu vás nepřímo budou podporovat. Můžete se zapojit do činnosti ve skupině lidí, kteří mají příbuzné nebo podobné zájmy. To vám posílí motivaci a poskytne vám to prostředí, v němž bude jen málo nebo žádné pokušení. Následuje seznam nejrůznějších nápadů od mých studentů:

- Staňte se členem místní organizace YMCA (místního Sokola).
- Navštěvujte každý týden farmářské trhy.
- Staňte se členem místního družstva (bio zemědělství podporované místní komunitou).
- Účastněte se činnosti místních ekologických skupin (Earth Save).
- Jednou za rok si vyjeďte na festival syrové stravy.
- Na zahradě si pěstujte bio zeleninu.
- Pořídte si legitimaci na plovárnu.
- Nechte se zapsat do fitness klubu.
- Zúčastněte se masážního workshopu.
- Zapojte se do sběrných aktivit v místním ekologickém sadu.
- Zúčastňujte se veganských setkání u jídla.

Budete-li se pokoušet setrvat u syrové stravy bez podpory, budete mít pocit, že jste jediný jedlík syrového jídla na světě, nebo dokonce, že jste divní. Podpora byť i jediného člověka vám oproti tomu dá pocit, jakoby již polovina světa přijala stejný způsob stravování jako vy. Nezapomínejte, že setrváváním u syrové stravy i **vy** poskytnete ostatním podporu.

Krok 7

VDĚK A ODPUŠTĚNÍ

„Vděk je nejen největší ze všech dobrých vlastností,
nýbrž je rodičem všech ostatních.“

- Cicero

Přijmeme-li syrovou stravu za svůj životní styl, můžeme mít nějakou dobu pocit, že si odpíráme své obvyklé potěšení, a to zejména ve chvílích, kdy vidíme ostatní, jak si užívají vařených dobrot, které bývaly našim vlastním oblíbeným jídlem. Jsme-li zrovna v té chvíli hladoví, rozzlobení, osamělí či v depresi, jenom to k našim již beztak špatným pocitům přidá další pocit frustrace. Ráda bych se s vámi proto podělila o metodu, která vám může pomoci se navždy zbavit pocitu nedostatku.

Každý z nás má jiný pohled na život. Někdo má pocit, že je život čím dál tím víc frustrující, zejména pod vlivem všech možných přírodních katastrof a politických výzev. Jiní zase považují život za cosi naprosto krásného a radostného. Původně jsem se domnívala, že náš názor na spravedlnost v životě závisí od materiálního bohatství. Později jsem se setkala s některými chudými lidmi, kteří byli se svým životem spokojeni, a naopak s bohatými, kteří byli životem zklamání. Pozorovala jsem, jak se mnoho lidí (včetně mne) nechalo polapit honbou za materiálními statky, a začala jsem se hluboce zajímat o skutečnou příčinu spokojenosti se životem. Došla jsem k závěru, že existují dva protichůdné pohledy: materialistický pohled a vděčný pohled.

Materialistický přístup k životu zaručeně vede k nespokojenosti a frustraci, protože z hlediska nabytí osobního majetku neexistují žádné objektivní hranice. Není žádná konstanta, která by označovala „dost“. Zároveň ale k uspokojení našich základních potřeb jako jídlo, oblečení a příbytek naprosto dostačuje základní majetek, jenž nám může přinést pocit spokojenosti. Většina předmětů nad rámec pokrytí těchto základních potřeb svým vlastníkům přináší pouze velmi malou radost.

S tím kontrastuje přístup vděku, jenž nevyhnutelně vede k uvědomění si neomezeného bohatství života, jež je dostupné každému z nás. Vděční lidé mají sklonu k větší míře štěstí, k většímu optimismu a jsou se svým životem spokojenější, než ti nevděční. Floridský profesor, Michael E. McCullough, experimentálně dokázal, že vděk vede ke zlepšení nejen psychologické, nýbrž i fyzické pohody.

Jeho objevený výzkum dokazuje, že lidé, kteří kladou příliš velký důraz

na materialistickou stránku - lidé, pro něž získání materiálního majetku a bohatství představuje prioritu před smysluplnými vztahy, zapojením do společenství a před duchovností - mají sklony stát se nešťastnými lidmi. Obecně jsou nespokojeni s životem a často zakoušejí vysoce negativní emoce. Vyskytuje se u nich vysoké riziko nejrůznějších mentálních poruch. Oproti tomu stojí skupina vděčných lidí - lidí, kteří nemají problém s uznáním toho, že se jejich život mnohačetně obohacuje dobrými činy ostatních - ti bývají naopak neobyčejně šťastní. Zakoušejí ve vysoké míře pozitivní emoce a obvykle jsou se životem spokojeni.

Psychologie poukazuje na tři hlavní důvody, které mohou člověka vést ke zvýšeným materialistickým snahám:

1. Pocit nedostatku bezpečí, jenž vzniká, když člověk nemá naplněné základní psychologické potřeby jako je bezpečí, kompetence a spojení s ostatními.

2. Nedostatek důvěry vznikající jako následek dětství v neúplné rodině, ve které se rodiče rozvedli nebo spolu nežili.

3. Materialistická témata, která zaplavují moderní společnost v podobě reklam a podvědomě ovlivňují lidi, aby vstřebávali hodnoty orientované na peníze. Televize například často vysílá mediální obrazy, které záměrně u diváků snižují pocit životního uspokojení.

Jsme-li neustále vystaveni velkému množství reklam, finančních výzev a tlaků, může to vést ke zvýšení materialistického vnímání života. Podle McCulloughova výzkumu je vděčnost tak mocným přístupem k životu, že může snížit materialistické založení člověka.

Apeluji na vás, abyste tuto cennou informaci o síle vděku začali využívat v každé životní situaci. Dále uvádím jako příklad dva možné přístupy ke sledování osoby, která pojídá vařenou dobrotu.

Materialistický přístup:

Co je to za úžasnou vůni ? Ale ne ! To je pizza ! Podívejme se, jak si na ní pochutnávají. Jak to, že já si n taky nemůžu takhle užívat ? Jsem snad mnich ? Nevypadají na to, že by po ní umřeli. To snad není pravda, že už si nikdy v životě nebudu moct dát takovou pochoutku ? Ti mají ale štěstí ! Kéž bych si na té pizze mohl pochutnávat tak jako oni ! Jak nespravedlnost, jsem to ale chudák. A ta vůně... až mi z toho stoupají slzy do očí. Vybavuje se mi tolik nádherných vzpomínek na ty krásné časy. Ted' už je po všem. Ach jo.

Vděčný přístup:

Ta vůně mi připadá zvláště známá. Aha, pizza. Té jsem si v životě ale užil ! Víc než b si kdokoli jiný dokázal ve snu představit. Ted' je ale

čas starat se o zdraví. Jo, to je teď moje priorita. Všichni ti lidé, kteří dneska jí pizzu, budou mít velkou radost, až budou taky jednou objevovat zdravou stravu. Jsem vděčný, že mně se to už povedlo. Cítím se teď mnohem lépe. Jsem tak rád, že už nebývám nemocný. Za pouhých patnáct minut budu doma. Co mám doma v lednici? Ta avokáda, co jsem si včera koupil, by měla už být nádherně zralá. Bude mi trvat jenom pár minut si z nich připravit dobrotu s citrónem, rajčaty a jalapeños. Ach, už se mi sbíhají sliny! Mám doma čerstvý salát, rajčata a velké bio mango, které je moc dobré a výživné. Tak se těším na svoji syrovou večeři a na ten krásný pocit lehkosti po ní. Jsem obrovsky vděčný za to, jak mi syrové jídlo působí na tělo i na mysl. Mám já to ale štěstí! Život je skutečné požehnání.

Praktikování vděku je neúčinnější zvládací technikou, kterou znám. Rozvinout v sobě vděčný přístup vyžaduje jednu prostou činnost - začít si všimnout pozitivních stránek našich životních událostí. Nejlepším způsobem je vést si deník vděku. Pořídte si sešit a začněte si psát tři až pět vděčných poznámek denně. Domnívám se, že bychom měli být vděční nejen za pozitivní, nýbrž také za negativní zážitky. Často právě ty nejbolestivější události v životě v nás formují ty nejcennější vlastnosti. Setkala jsem se s člověkem, který si vedl deník vděku deset let. Prohlašoval, že se mu život z utrpení změnil ve štěstí právě díky jeho deníku. Další lidé si vedli podobné deník vděku až do té doby, než se u nich naplno vyvinul podvědomý mentální rys nestálé vděčnosti. Při jednom experimentu se zjistilo, že zapisování poznámek vděku a ocenění vedlo u účastníků ke zvýšení ve variabilitě vysokofrekvenčního srdečního pulsu. Vysokofrekvenční část spektra srdečního pulsu odráží vstupy parasympatické části autonomního nervového systému do srdce a má se za to, že má za následek celou škálu prospěšných mentálních a fyzických zdravotních důsledků.

Následující cvičení vám pomůže zakusit mocný posun v pocitech založený na praktikování vděku:

Napište si nebo vyslovte tři věci, za něž jste v tomto okamžiku vděční a následně pečlivě pozorujte své pocity. Popište nebo zaznamenejte tyto pocity.

Vděk jde ruku v ruce s odpuštěním. Vděční lidé, kteří jsou zvyklí vidět jasnější stránku života, často soucítí s lidmi, kteří je zraňují a jsou schopni jim odpustit.

Výzkum Gallupovy organizace zjistil, že 94 % Američanů se alespoň někdy modlilo za odpuštění. Zdá se tedy, že odpuštění připadá důležité téměř všem. Podobně jako je tomu u vděku, i povzbuzování schopnosti odpuštění představuje životně důležitou vlastnost k prožití dobrého života. Odpuštění vyžaduje vzdát se dlouhodobě podržovaného odporu a negativních

odsudků vůči těm, kteří se něčeho dopustili; někdy dokonce vyžaduje i schopnost přijmout vděčně nějakou tvrdou lekci. Odpuštění mění hořkost na neutrální nebo dokonce pozitivní pocit, což nám umožňuje cítit se šťastnější.

Kromě pozitivního dopadu na míru našeho štěstí nám odpuštění přináší i lepší fyzické zdraví. Snižuje depresi a obavy. Vědci nedávno přišli na to, že pokud člověk setrvává u myšlenek na negativní událost, která se mu kdysi přihodila, dochází u něj ke krátkodobému zvýšení vylučování kortisolu, což může mít za následek náladovost, pokles motivace, úbytek svalů a ztrátu chuti k jídlu. Po mstychtivé pocity a pocity ublížení nám tedy mohou vážně podlomit schopnost udržet se u syrové stravy a následně i ohrozit samotný ozdravný proces. Praktikování vděku a odpuštění nám naopak může vnést do životního stylu založeného na syrové stravě více radosti a ještě umocní pozitivní zdravotní dopad tohoto způsobu života, zlepší nám náladu i celkovou kvalitu života.

(24)

Krok 8

ZHMOTNĚNÍ SNŮ

„Mějte odvahu žít život, jaký jste si vysnili.“
- Ralph Waldo Emerson

Lidé, co jí syrovou stravu, často říkají, že syrové jídlo není pouhou stravou, nýbrž celkovým životním stylem, neboť proměňuje většinu aspektů života. Kromě zlepšení zdraví tato strava přináší zvýšení energie, víc volného času i peněz.

Čas. Nejvíc času ušetříte tím, že nebudete nemocní, a tudíž nebudete muset chodit k lékaři. Navíc získáte denně dvě až tři hodiny, protože se vám sníží potřeba nočního spánku a vymizí zcela potřeba si zdřímnout přes den. Další znatelné ušetření času vyplývá ze snížené potřeby vaření.

Ironií je, že většina lidí je přesvědčena, že příprava syrové stravy vyžaduje dlouhou dobu. Podle mého názoru je jediný časově náročný proces učení, jak zacházet s přístroji: mixérem, procesorem, odšťavňovačem a vysušovačem. Samotná příprava jídla ve většině případů nezabere víc než několik minut. Syrová kuchyně se úplně obejde od takových časově náročných procedur, jako je předeheřování v troubě, pečení, vaření, napařování, smažení a také samozřejmě mytí a drhnutí mastných napečenin na hrncích, pánvích a v troubě. Troubu i sporák budete mít nádherně čisté, protože budou v klidu odpočívat v rohu kuchyně,

vždy chladné a beze skvrn, na sporáku budou stát nádoby plné klíčků nebo velké prkénko. Mytí nádobí po syrovém jídle také vyžaduje jenom pár minut.

Lidé mají někdy starost, zda postupy jako dehydrování a klíčení netrvají příliš dlouho. Není tomu tak. Vysušení sušenek trvá například 24 hodin, je to však čas, který procesu nemusíme věnovat, protože u něj není potřeba naše přítomnost. Vyrobit těsto a z něj udělat sušenky trvá zhruba půl hodiny, včetně úklidu. Zatímco běží vysoušeč, my můžeme dělat, co chceme - jít do práce, nebo se bavit - a sušenky se nám nespálí. Klíčení probíhá stejným způsobem: proces klíčení trvá dva až tři dny, ale vložit semínka do vody a každých dvanáct hodin je slít, zabere vždy pouze minutu až dvě.

Příprava většiny syrových pokrmů je otázkou několika minut. Zhotovení syrové polévky v mixéru zabere přibližně šedesát vteřin, včetně dozdobení a vyčištění mixéru. Máte-li silný mixér, nemůžete v něm mixovat najednou víc jak dvě minuty, protože by se přehřál.

Samozřejmě, že příprava syrového jídla může na začátku trvat déle, jako je tomu u všeho, co se člověk učí. Třeba nemáte příliš zkušeností s loupáním a krájením, nebo se vám recepty mohou zpočátku zdát zmatené či komplikované. Ráda bych vás ale ujistila, že si s pokračující praxí rychle vypěstujete dovednosti kuchaře syrového jídla: recepty se vám zjednoduší, přístroje začnete používat automaticky (jako u řízení auta) a během několik týdnů budete velmi rychlí i v krájení a zdobení.

I v dalších aspektech vašeho „syrového“ života získáte volný čas navíc. Nákupy vám například budou trvat kratší dobu, protože budete nakupovat pouze v jednom oddělení. Možná se vám i sníží potřeba nákupů nejrůznějších oděvů, protože vaše zdravé tělo bude vypadat dobře téměř v čemkoli. Zatímco ostatní v práci budou mít přestávku na svačinu nebo na cigaretu, vám se možná bude chtít tohoto času využít k nějaké smysluplnější činnosti jako třeba k procházce. Kromě všeho, co jsme dosud zmínili, se vám může úplně posunout hranice stárnutí. Pravděpodobně si přidáte deset až patnáct let života; tento čas budete mít plně k dispozici.

V neposlední řadě si všimnete, že se vám zostrila mysl a že jste schopni se rychleji rozhodovat. Sama jsem si všimla, že mi například trvá kratší dobu vyplnění různých dotazníků. Jsem schopna se lépe soustředit, a tudíž rychleji vykonávat práci. Daří se mi efektivněji pracovat po dobu několika hodin v kuse, aniž bych potřebovala přestávku, a to bez ohledu na to, zda se jedná o práci na zahradě, psaní článku, uklízení domácnosti nebo kancelářské práce. Najmu-li si mladší lidi, kteří jí vařenou stravu, pozorují u nich, že se brzy unaví a potřebují přestávku. Pochopila jsem, že i ve svých padesáti letech mám dnes díky své zdravé stravě více energie

než mnozí mladí lidé, kteří konzumují převážně vařené jídlo.

Energie. Před léty, když jsem ještě jídávala vařené jídlo, musela jsem si ráno nastavovat budík na dvojí zvonění, abych se mohla postupně a pomalu probudit, protože mi žádný spánek nepřinášel pocit dostatečného odpočinku. Pokaždé, když jsem uslyšela zapípání budíku, chtělo se mi ho rozbít. Trvalo mi hodinu, než jsem vylezla z postele a ráno jsem potřebovala spoustu času, abych si naondulovala vlasy, nalíčila se, oblékla se, navoněla, použila si deodorant, vypila kávu a nevím, co všechno ještě. Víím ale jednu věc, že jsem se nikdy nedostala ani na krátkou procházku. Vypadala jsem ospale a cítila se unavená. Nyní jsem schopna vstát okamžitě a během patnácti minut vycházet ze dveří, a přitom se cítím odpočinitá a plná energie. Navíc již dávno nepoužívám budík; dokonce ho ani nemám! Slunce mi plní ráno světlem; jsem vzhůru okamžitě, jak otevřu oči, obvykle dostatečně dlouho před jakoukoli sjednanou schůzkou, a tudíž mám vždycky čas vyjít si na procházku.

Společnost je strukturovaná tak, že lidé odevzdají tu nejproduktivnější část svých dní práci, což je většinou mezi devátou ranní a pátou večerní. Většina lidí se pak cítí po osmihodinovém pracovním dni již příliš unavena na to, aby byla schopna dělat něco jiného, než se dívat na televizi, jíst a odpočívat doma. Lidé požívající syrovou stravu však již po pár týdnech vypovídají, že se na konci pracovního dne cítí stejně svěží jako ráno. Někteří pak pokračují v aktivní práci ještě několik hodin.

V době, než naše rodina přešla na syrovou stravu, měl můj manžel Igor ve svých ozdravných lázních tři zaměstnance. Uklízeli tam, hrabali listí, sekali trávu, sázeli květiny, vykládali dřevo z auta a sekali ho na saunu, luxovali místnosti, prali a skládali ručníky a připravovali pro hosty občerstvení. Po pouhých dvou měsících na syrové stravě převzal Igor veškerou tuto práci na sebe, protože cítil dost energie na to, aby ji vykonával sám.

Na své devětačtyřicáté narozeniny dostal Igor dvě činky na posilování. Ze začátku nebyl z dárku příliš nadšený. Vykládal nám, jak dřív snil o tom, že se mu podaří udělat najednou sto zdvihů - to bylo v době, kdy mu bylo šestnáct, a chtěl udělat dojem na jednu hezkou dívku. Přestože pilně cvičil a jedl spoustu bílkovin, podařilo se mu dostat se na hranici sedmdesáti zdvihů. Po tomto výkonu se mu třásly ruce a bolely ho. Proto se vzdal dalších pokusů a víc než třicet let se o žádný zdvih ani nepokusil. Nyní byl zvědav, kolik zdvihů po takové době bude asi schopen udělat. Domníval se, že možná tak deset nebo dvacet. Příštího rána se rozhodl to vyzkoušet. Na místě jich udělal padesát, pak pokračoval dalšími padesáti zdvihy, ani u stovky však neskončil, nýbrž pokračoval stále dál. Přišla jsem za ním asi po třech hodinách, abych ho upozornila, že potřebujeme odejít. Igor stále ještě prováděl zdvihy a rozčílil se na mě, že ho ruším, protože se blížil tisícovce! Od té doby si činky všude vozí s sebou. Zdvihá je

u benzínové stanice, když čerpá benzín, na parkovišti, když čeká, až se vrátím z obchodu. Stále se snaží zjistit, jakého nejvyššího skóre je schopen dosáhnout. Když ho zdvihání začne nudit, skáče do stovky přes švihadlo. Jsem si jistá, že až olympijští atleti objeví syrovou stravu, dojde k výraznému překonání mnoha světových rekordů.

Peníze. Než jsme přešli na syrovou stravu, utráceli jsme stovky a často i tisíce dolarů měsíčně na poplatcích u lékaře a zubaře, za léky a lékařské přístroje i za zdravotní pojištění. Také musíme vzít v úvahu peníze, o něž jsme přišli v důsledku zameškaných dnů v práci kvůli nemocem. Kdybychom si vzali nejnižší částku a znásobili počtem let, po něž jsme na zdravé stravě, získali bychom výslednou částku mnoha tisíc dolarů. A po všechny tyto roky nemáme žádné zdravotní pojištění. Z toho důvodu si můžeme dovolit kupovat bio papáji a ananasy.

Kromě těchto velkých úspor můžete ještě přidat další peníze ušetřené v důsledku zjednodušení životního stylu. Po několika měsících na syrové stravě se například může stát, že budete cítit potřebu jednoduššího jídla a za potraviny tedy utratíte méně. Možná se také rozhodnete, že by bylo dobré zavřít topení a spát při otevřeném okně. Třeba snížíte v domácnosti míru užívání chemických látek, například vyřadíte osvěžovače vzduchu, deodoranty a různou kosmetiku.

Již jsme hovořili o tom, jak člověk získává přijetím syrové stravy víc času a energie. Budete-li si přát, můžete tyto úspory proměnit v další peněžní příjem.

Jak vidíte čas, energie a peníze navíc přicházejí jako jakási odměna navíc k tomu, že jste se stali strávníky syrového jídla. Vzpomínám si, že v době, kdy jsem ještě jedla převážně vařené jídlo, jsem oproti tomu cítila neustálý nedostatek času, energie i peněz. Pohybovala jsem se v začarovaném kruhu: protože bylo málo peněz, musela jsem víc pracovat; výsledkem bylo, že mi nezbýval čas ani energie na nic kreativního či hravého. Tento nudný život mě emocionálně vyčerpával, a protože jsem byla příliš unavená na jakoukoli tvůrčí činnost, nahrazovala jsem si to častějším jídlem. Abych si mohla dovolit větší množství stimulačního jídla, musela jsem víc pracovat, a tak pořád dokola. Výsledným pocitem bylo vyčerpání a nespokojenost.

Přechod na syrovou stravu se stal pro celou naši rodinu mnohačetným darem. Zním mnoho lidí, jimž přechod na syrovou stravu významně obohatil nejrůznější oblasti života. Moje přítelkyně Rhonda, matka čtyř dětí, pracovala jako prodejce nemovitostí. Po přechodu na syrové jídlo si vystudovala porodnictví, což brala nejprve jako koníčka, ale později se z toho stalo její hlavní zaměstnání. Nyní Rhonda učí těhotné ženy o stravování a pomáhá maminkám při porodech. Tvrdí, že přechod na syrovou stravu pro ni znamenal začátek nové a smysluplnější kapitoly

života.

Jsem přesvědčena, že přechodem na syrové jídlo dostává každý člověk jedinečnou příležitost k uskutečnění svých nejposvátnějších snů. Tento krok - uskutečnění snů - znamená, že se připravujeme na velký posun směrem k většímu životnímu naplnění. Jsem přesvědčena, že je důležité si naplánovat, jak člověk bude trávit uvolněný čas a vydávat navíc získanou energii i peníze. Může to znít paradoxně, ale uvolněný čas může představovat problém. Účastníci mých seminářů mi často říkají, že neví, co dělat s volným časem navíc. Protože se nudí, chodí do ledničky, jelikož jim na mysl neustále přichází jídlo. Člověk ale nemůže, podle dřívějšího vzoru pojídání popcornu, sníst denně dva kbelík mandlí, ani nemůže sníst tolik rozinek jako dřívějších sladkých tyčinek. Syrové jídlo je tak výrazně bohatší na živiny, že se člověk daleko rychleji cítí sytý. Výsledkem je, že se nemůže zabavovat jídlem, jako to dělával dříve. Lidé mají pak často pocit, že je jim odepřeno potěšení z ujídání, a brzy sklouznou zpátky na vařenou stravu. Jedinou fungující alternativou je najít si nějakou jinou příjemnou činnost.

Následuje další typický příběh. Po té, co začala mít Jennifer více volného času, připadalo jí obtížné nemyslet na jídlo. Popisovala, jak se brzy ráno probouzí plná energie, jde na procházku se psem, běhá okolo domu a přemýšlí, co dělat, ostříhá keř na zahradě, dá vyprat prádlo, chvíli posiluje, pak se chvíli dívá na televizi, pak se začne dívat na hodiny a zjistí, že je pouze 8:30. V této chvíli ji přepadne pocit frustrace a je zmatená, protože už ji nenapadá nic jiného, co by měla dělat.

Mnoho lidí mi ale popisuje, jak měli od nepaměti nejrůznější sny a vize, které si nikdy nemohli naplnit, protože neměli dost času, energie ani peněz.

Nevíte-li, jakou činnost si vybrat, začněte si všímat, co jiní lidé tvoří z inspirace. Nejdůležitější je, abyste si vybrali něco, co bude užitečné pro vaše místní společenství a zároveň prospívat Zemi. Běžte se podívat do místní pobočky YMCA, na místní komunitní školu, nebo do rekreačního centra, a tam se poohlédněte po nápadech, které vašemu srdci připadají lákavé. Předkládám vám zde některé činnosti, které mi lidé na seminářích uvedli na seznamu svých snů.

- Vysázet ve městě spoustu ovocných stromů.
- Napsat knihu.
- Naučit děti ze sousedství číst.
- Rozvážet syrovou stravu.
- Starat se o zvířata.
- Naučit se stavět domy.

- Věnovat se umění.
- Naučit se znakovou řeč.
- Zapojit se do místního divadelního klubu.
- Začít vyrábět syrové sušenky na prodej.
- Vypravit se s přítelem na dlouhou túru do hor.
- Vysadit bio-zahradu.
- Šít panenky a posílat je dětem v chudých zemích.
- Pracovat jako dobrovolník v kostele.
- Přejet napříč státem na kole a vybírat přitom peníze za bohubilým účelem.
- Naučit se zpívat a vystupovat na komunitních setkáních.
- Studovat místní geologii.
- Zpívat ve sboru.

Setrvání na syrové stravě může člověka mnoha způsoby obohatit. Kromě lepšího zdraví získáme navíc čas, energii a peníze.

Tohoto bohatství můžete využít, jak se vám zlíbí. Vaše volba může nejen ovlivnit váš vlastní život, ale může činit svět lepším. Nechť se vám vyplní všechny sny !

(25)

Krok 9

PŘIJETÍ DALŠÍCH ZDRAVÝCH ZVYKŮ

„Nemoc je pomsta přírody za porušování jejích zákonů.“
- Charles Simmons

Strava je klíčovým faktorem lidského zdraví, přesto však má optimální zdraví ještě mnohem více důležitých aspektů. Následující z nich považují pro pocit lidské pohody za velmi důležité:

- cvičení
- sluneční svit
- dobrý spánek

- správné dýchání
- pití čisté vody
- zvládnání stresu
- otužování těla chladnou vodou

Cvičení. Vědci z Harvardovy a Stanfordovy univerzity zkoumali zvyk a zdraví u 17 000 mužů středního a staršího věku. Z výzkumu vyplynulo, že i mírné cvičení napomáhá k prodloužení života. Počítáme-li, že jedna generace trvá dvacet let, od roku 10 000 před naším letopočtem zde bylo pouze pět set generací. Zdědili jsme tedy svůj současný genetický vzorec od předchůdců, kteří zde žili před tisíci lety. Pokud bychom nežili fyzicky aktivní život, naše tělo by na to negativně reagovalo. Vedeme-li sedavý, neaktivní životní styl, naše tělo se oslabuje a můžeme vážně onemocnět i tehdy, když jíme zdravě. Podaří-li se vám tedy věnovat alespoň třicet minut denně nějaké formě cvičení nebo fyzicky intenzivní práci, povede to k následujícím přínosům:

- zvýšené energii
- zlepšení metabolismu
- zpevnění svalů
- snížení stresu
- zlepšení sebedůvěry
- snížení tělesného tuku
- zmenšení rizika náchylnosti k četným vážným nemocem jako rakovina, srdeční nemoci, artróza, diabetes či osteoporóza
- zlepšení krevního oběhu

Sluneční svit. Lékaři i přírodní léčitelé se po staletí spoléhají na léčbu slunečním světlem (nazývanou „helioterapie“), jenž pomáhá vyléčit mnoho běžných nemocí. Vědecký výzkum prokázal, že sluneční záření je účinnou léčbou na lámavost kostí, kostní defekty, osteoporózu, akné, ekzémy, lupenku, novorozeneckou žloutenku a depresi. Bez životadárné sluneční energie se nám třicetinásobně zvyšuje riziko úmrtí na rakovinu.

V jednom lékařském časopise jsem četla článek, kde se hovořilo o pozitivních účincích dostatečného slunečního světla. Při pokusu bylo 1 200 dětí vystaveno různým stupňům slunečního světla a bylo zjištěno, že vystavení se dostatečnému množství slunečního světla vedlo ve srovnání s kontrolní skupinou k osmdesátiprocentnímu snížení rozvíjející se cukrovky. V článku se vysvětlovalo, že ani vitamín D z rybích zdrojů nemůže sluneční světlo nahradit.

Podle jiného článku z listu *Washington Post* může mnoho Američanů, zejména Afroameričanů, trpět nezaznamenaným nedostatkem jedné ze základních živin - vitamínu D, což zvyšuje riziko kostních problémů a řady dalších nemocí. Některé výzkumy naznačují, že nedostatek vitamínu D může mít spojitost s mnoha druhy rakoviny, s vysokým krevním tlakem, depresí a onemocněními imunitního systému jako roztroušená skleróza, revmatická artritida a cukrovka.

Je tedy třeba, abychom se pravidelně vystavovali slunečnímu záření, protože následujícím způsobem léčí a podporuje náš organismus:

- snižuje cholesterol
- snižuje krevní tlak
- zlepšuje funkci štítné žlázy
- reguluje imunitní systém
- zlepšuje vylučování inzulínu
- zlepšuje schopnost stahu srdečního svalu

Doporučuji všem, aby se pravidelně, pokud možno denně, alespoň třicet až šedesát minut slunili, a to zejména lidem, kteří pracují vevnitř pod umělým světlem. Chci nicméně varovat před vystavováním se extrémnímu záření uprostřed horkých letních dní, zejména v oblastech blízko rovníku nebo ve vysokých nadmořských výškách.

Dobrý spánek. Člověk byl stvořen velmi inteligentně a předvídavě. Náš Stvořitel předpokládal, že člověk bude nejrůznějšími způsoby zneužívat své zdraví a v průběhu aktivní části života si ho poškozovat. Proto nám jako součást života dal kouzelné požehnání v podobě nočního spánku, aby nám zabránil pokračovat v nesmyslné denní činnosti. Každý jedinec na světě si musí v noci lehnout a setrvat několik hodin bez pohybu. Nemůžeme ani pít, ani kouřit, ani se přejídat. Ať už si napácháme přes den jakékoli škody, v noci se náš organismus uzdravuje.

Naše tělo se během nočních hodin snaží dosáhnout homeostáze, aby se uzdravilo. My jsme se ale ve svém destruktivním chování v průběhu dne dostali už tak daleko, že nám to zasahuje i do nočního spánku. Často si neuvědomujeme, jak nám nejrůznější drobnosti poškozují zdraví. Ráda bych se s vámi podělila o několik doporučení.

1. Kdykoli je to možné, spěte na čerstvém vzduchu: čerstvý venkovní vzduch je bohatý na negativní ionty. Zvýšená hladina negativních vzdušných iontů má příznivé účinky na člověka, prohlubuje pocity uvolnění a snižuje míru únavy, stresu, rozčilení, deprese a napětí. Naše rodina se snaží v průběhu celého roku spát venku. Manžel nám vzadu na dvorku postavil konstrukci, která má velká okna bez skla, velké otevřené

dveře a dokonce i otvor pod střechou. Ta m spíme, když jsme doma. Když neprší, nespíme dokonce ani v této konstrukci - spíme na terase přímo pod hvězdami.

2. Dopřejte svému energetickému poli obnovu. Naše energetické pole se rozpíná několik stop za hranice našeho těla a má tvar velkého vajíčka. Toto energetické pole je kolébkou léčení. V noci se na něm opravují veškeré škody, ale ne v případě, máme-li u hlavy budík nebo v ložnici běží počítač. Veškeré elektrické přístroje mají elektromagnetické pole, které se také rozpíná několik stop za hranice jejich fyzické struktury. Když se tato dvě pole setkají, tělo nemá možnost se plně uzdravit. Já osobně, když musím spát vevnitř, všechny elektrické přístroje vypínám. Dávám si také pozor na ledničku, mikrovlnné trouby a další silné přístroje, které běží v sousední místnosti, protože dřevotřískka nezabraňuje pronikání škodlivých vibrací.

3. Spěte na tvrdé podložce: tělo se v noci potřebuje protáhnout. Kosti i klouby se mohou protáhnout pouze tehdy, ležíme-li na tvrdém. To platí zejména o páteři. V průběhu dne zaujímá páteř nejrůznější nepatřičné polohy jako například při řízení auta, sezení před počítačem nebo televizí, což vede k tomu, že některé páteřní obratle nejsou dostatečně vyživovány mozkomíšním mokem a krev se dostatečně neobohacuje kyslíkem. Celá naše rodina spí na tvrdých postelích nebo na zemi ve spacáku. Cestujeme-li, spíme na podlaze vedle krásných širokých dvojpostelí. Pokud nás okolnosti přinutí spát v měkké posteli, vstáváme s bolestí hlavy, celí rozbolavělí, a máme pocit, že jsme si neodpočinuli.

4. Nechodte spát s plným žaludkem. Snažte se sníst poslední jídlo alespoň dvě až tři hodiny před spánkem. Snažte se také, aby jídlo bylo lehké, abyste ho strávili dříve, než budete usínat.

5. Naučte se spát nazí. Jakékoli oblečení, byť i sebevolnější, narušuje při spánku krevní oběh. Syntetická pyžama jsou obzvláště škodlivá, protože akumulují statickou elektřinu, což narušuje tok tělesné energie.

6. V noci स्पěte: není divu, že se noční směny v USA nazývají „smrtné směny“. V noci je důležité spát. Lidské tělo je vyladěné na pohyb hvězd a vesmíru a různé orgány odpočívají v různou denní dobu. Nadledvinky například odpočívají mezi jedenáctou v noci a jednou hodinou ráno. V této době se cítíme tak ospalí, že saháme po kávě, pouštíme si hlasitou hudbu a zapínáme ostré světlo, abychom se udrželi vzhůru. Uděláme-li si z ponocování po jedenácté v noci zvyk, nadledvinky se nadměrně opotřebovávají a výsledkem může být, že za dne budeme ospalí a unavení. Stane-li se člověku ponocování zvykem, v průběhu let se u něj může rozvinout nespavost a deprese.

Chápu, že všichni máme potřebu naplněného života a tyto drobné věci se nám zdají nedůležité. Doporučuji vám, abyste se pokusili zlepšit

si podmínky spaní a všimli si, jak se vám v důsledku tohoto zlepšení změnila kvalita spánku. Sama velmi tvrdě pracuji, a mám dny, kdy se cítím při usínání vyčerpaná. Protože věnuji podmínkám spaní pozornost, vstávám svěží, plná energie a v dobré náladě.

Správné dýchání. Kyslík sehraává životně důležitou roli pro oběh a dýchací systém. Při nádechu vyživuje kyslík přicházející do těla celý organismus a očisřuje ho tím, že z krve odebírá jedovaté zplodiny. Podle Michaela Whitea, zakladatele Systému rozvoje optimálního dýchání* má „dýchací systém na starosti odstraňování sedmdesáti procent našeho metabolického odpadu. Nepravidelné dýchání může způsobovat překážky tomuto očištnému procesu, v jejichž důsledku se odpadní látky udržují v krvi, a mohou tak způsobit mnoho vážných onemocnění.“

* Vzdělávací webové stránky Michaela Whitea: www.breathing.com

White na základě mnohaletého výzkumu prohlašuje: „Většina lidí má nezdravé dýchací návyk. Buď zadržuje dech, nebo dýchá pouze v horní části hrudníku, čímž je dýchání mělké a nepravidelné. Tyto rysy se u člověka vyvíjejí podvědomě a náhodně, nebo jsou způsobené emocemi. Určité ‚typické‘ dýchací vzorce mohou vyvolávat fyziologický a psychologický stres a rozrušení.“

Zkontrolujte si vlastní dýchací vzorec tak, že se na chvíli posadíte na klidné místo a minutu nebo dvě se uvolníte. Položte si ruce horizontálně, zhruba jeden palec nad pupík. Zavřete si oči. Dýchejte normálně, aniž byste se pokoušeli jakkoli dýchání ovlivnit. Pozorujte, jak se vám při každém nádechu a výdechu pohybuje břicho. Dýcháte-li správně, měli byste cítit, jak se vám ruka položená na břicho s každým nádechem a výdechem pohybuje.

Břišní dýchání je správný způsob dýchání. Pohybuje-li se vám při dýchání hrudník, a nemáte-li k tomu žádný vážný zdravotní důvod, znamená to, že dýcháte mělce a nesprávně.

Začněte svému dýchání věnovat stálou pozornost. Kdykoli se přistihnete, že zadržujete dech, dýcháte nepravidelně nebo příliš rychle, vraťte se k břišnímu dýchání.

Pití čisté vody. Přítomnost adekvátního množství vody v těle zajišřuje celému systému normální fungování. Voda tvoří více než dvě třetiny váhy lidského těla. Bez ní by člověk během několika málo dní zemřel. Voda tvoří až devadesát pět procent lidského mozku, osmdesát dva procent krve a devadesát procent plic. Dr. Ferejdon Batmanghelidž zjistil na základě intenzivního výzkumu role vody v organismu, že chronické odvodnění je příčinou mnoha nemocí včetně astmatu, alergií, artrózy, angíny, migrén, hypertenze, zvýšené hladiny cholesterolu, chronické únavy, roztroušené skleróze, deprese, pocitů falešného hladu a cukrovku starých lidí. Hlavní

přínosy dostatečného pití vody jsou:

- více energie
- zlepšení metabolismu
- snížení bolesti hlavy a závratí
- úbytek nadbytečné váhy
- účinnější zažívání a přeměna jídla na energii
- lepší vyprazdňování a odchod zplodin z těla
- lepší lubrikace kloubů
- zlepšená teplotní regulace těla

Obsah vody v syrové stravě je relativně vysoký, a za předpokladu, že nekonzumujete příliš velké množství soli, nežijete v suchém klimatu anebo neprovádíte nějaké velmi náročné a dlouhé cvičení, nemusíte proto pít osm sklenic vody denně. Já piji většinou asi čtyři sklenice denně. Pokud jím dva nebo tři čtvrtě litru zelené mixované směsi za den, piji pak velmi málo vody nebo žádnou. Samozřejmě, že si na pití musíte vybírat co nejčistší a nejkvalitnější vodu.

Zvládání stresu. Máme-li starosti a zakoušíme-li stres, tělo se uchyluje k týmž fyziologickým reakcím jako je tomu u zvířat, rozdíl je ale v tom, že my konflikty neřešíme stejně jako zvířata - prostřednictvím boje nebo útěku. Neustálá aktivace stresové odezvy má u nás dlouhodobě za následek, že onemocníme. Dr. Robert Sapolsky vysvětluje ve své vynikající knize *Why Zebras Don't Get Ulcers*, jak dlouhý stres způsobuje nebo zesiluje škálu fyzických a mentálních onemocnění, k nimž patří například deprese, vředy, kolitida, onemocnění srdce a mnoho dalších. Už jsem se zmínila, že považuji chůzi za účinný přirozený způsob zvládání stresu. Nechodíte-li rádi, můžete si zvolit jiný druh cvičení. Já dávám přednost chůzi, protože je to nejpřirozenější lidský pohyb, prospěšný jak pro tělo, tak pro mysl. Chůze uvolňuje stres, protože tělu umožňuje uvolnit napětí a na strádané frustrace tím, že dochází ke zvýšenému vylučování endorfinů - chemických látek v mozku, jež nám navozují „příjemné pocity“.

Mnohý stres se dá změnit, minimalizovat nebo se ho lze i úplně zbavit. Následuje několik věcí, které můžete pro snížení hladiny stresu udělat i vy:

- Uvědomte si vlastní reakce na stres.
- Posilujte si pozitivní myšlenky a ujišťujte se o vlastní ceně.
- Zaměřte se na své dobré vlastnosti a na to, čeho jste dosáhli.
- Vyhněte se konkurenci, která není nutná.

- Naučte se asertivnímu chování.
- Rozpoznejte a přijměte svá omezení. Mějte na paměti, že každý člověk je jedinečný a odlišný od ostatních.
- O svých starostech a problémech hovořte s přáteli nebo s někým, komu můžete důvěřovat.
- Naučte se moudře využívat svého času.
- Praktikujte relaxační technik. Kdykoli cítíte například napětí, pomůže vám k uvolnění několik minut pomalého dýchání.

Otužování těla chladnou vodou. Člověk se po celou svou historii koupal ve studené vodě, kromě několika málo případů, kdy pobýval v blízkosti horkých minerálních pramenů. I dnes je na světě mnoho míst, kde lidé pro svoji osobní potřebu používají výhradně studenou vodu.

Léčivých vlastností studené vody si velmi vážili ve starověkém Řecku. I poté, co v roce 700 př.n.l. vynalezli první systém ohřevu vody, využívali studené vody k léčebným účelům. Spartáné, pro něž bylo zdraví záležitostí cti, považovali používání horké vody za nelidské; sami se pravidelně koupali ve studené vodě jež jim zaručovala pevné zdraví a energii.

V 1. stol.n.l. bylo ve Finsku běžným jevem, že lidé, po vypocení v sauně, skákali do studených potoků nebo jezer. Původní obyvatelé starého Ruska se nořili do ledové vody za obřadními a „očistnými“ účely. Tyto praktiky jsou známy z devátého století. Omývání těla studenou vodou po staletí byla a dodnes je v Rusku velmi rozšířená tradice.

Plavání v ledové vodě je tak významnou součástí ruské kultury a tradice, že existují dokonce velké, státem podporované, organizace nazývané Federace pro ochlazování a zimní plavání. Kromě toho pořádá Moskva každoroční vědecké konference zaměřené na výzkum vlivu studené vody na lidský organismus. V Rusku, zejména na Sibiři, existuje několik výzkumných institucí, které se už několik desetiletí zabývají účinky studených teplot na lidské zdraví. O některé z jejich objevů bych se s vámi ráda podělila.

K maximálnímu ozdravení dochází, ponoří-li se tělo do vody o teplotě *nižší než 12°C (53°F)*, a to na dobu jedné až dvou minut. V průběhu této krátké koupele ve studené vodě se prudce stáhnou tepny a do organismu vytlačí velké množství krve. Výsledkem je reaktivace vnitřních žil, z nichž mnohé po třicátém roce věku v důsledku špatného oběhu a nezdravého životního stylu podléhají běžně atrofii. Regenerace velkého množství žil umožní, aby vnitřní orgány dostávaly nezbytné živiny a mohly tak optimálně fungovat a obnovovat se. Velké zlepšení v žilní cirkulaci s sebou nese u těch, kteří pravidelně plavou ve studené vodě, mladistvý vzhled. Ve starověkém Řecku tento proces nazývali „přírodní gymnastika krevních tepen“.

Několik vědeckých studií prokázalo, že po krátkém působení extrémně studené teploty dochází během následujících padesáti sekund ke vzniku velkého horka v důsledku transformace neuronů, což je jev známý pod názvem „okamžité uvolnění tepla“. Přes počáteční šok, který může být i bolestivý, proto zimní plavci, jimž se často říká „polární medvědi“, zakoušejí téměř okamžitě příjemný pocit tepla, jenž je zaplaví od hlavy až po špičky prstů a navodí v celém těle hlubokou relaxaci. Tato relaxace je naprosto jedinečná a nedá se srovnat s žádným jiným způsobem relaxace.

Ruští vědci prokázali, že kombinace rychlého stresu způsobeného nízkou teplotou a výsledného horka stimuluje tělo, aby našlo nemocné buňky a zničilo je, čímž dochází ke zvrácení průběhu mnoha degenerativních onemocnění jater, ledvin a srdce, podobně jako mentálních problémů.

Po studené koupeli je povrch kůže nabit negativními ionty. Ruský akademik a vědec Alexandr Čiževskij považuje tento negativní iontový náboj pro tělo za velmi důležitý z toho důvodu, že tělo je jinak běžně většinou nabyto příliš pozitivně.

Ochlazování těla studenou vodou zvyšuje rychlost metabolismu. Nese to s sebou vypuzování volných radikálů, těžkých kovů, dusičnanů a pesticidů. K této očistě dochází navíc prostřednictvím kůže a plic, což snižuje zatížení ledvin. Plavání ve studené vodě také významně posiluje imunitu. Naší neustálou ochranou těla před přirozeným chladem a horkem používáním klimatizace, topení a oděvů, udržujeme tělo neustále na stejné, umělé, teplotě, a tak vyřazujeme z provozu svůj přirozený systém teplotní regulace. Domníváme se, že takto udržujeme tělo ve zdravém a pohodovém stavu, zatímco opak je pravdou. Lidský organismus, není-li trénovaný, aby si sám reguloval vnitřní teplotu, při vystavení studené teplotě ztrácí vnitřní teplo zhruba třicetkrát rychleji, než přirozeně temperované tělo. Výsledkem je, že člověk i při sebemenší změně venkovní teploty snadno onemocní - například při pětiminutovém čekání venku za větrného nebo vlhkého počasí.

Kromě toho jsme ještě ani zdaleka neprozkoumali hloubku lidských možností a schopností. Úplně mě překvapilo, když jsem si přečetla zprávu o novém sportu nazývaném „aquaice“ (voda-led): jedná se o plavání v ledové vodě, jež nabylo v posledních letech na popularitě v Rusku, Japonsku, České republice, Číně a v dalších zemích. Stovky soutěžících se účastní maratónského plavání v ledové vodě, které obvykle trvá mnoho hodin. Jakmile například došlo 19. března 2006 na řece Moskvě k prolomení tlusté ledové vrstvy, rozběhl se závod dvaceti týmů z různých oblastí Ruska; sportovci soutěžili na stokilometrové trati. Každý tým měl čtyři plavce (muže i ženy), kteří se při plavání celkové vzdálenosti střídali. Rekordní čas byl 42 hodin 45 minut ! Nejdelší uplavaná vzdálenost jedním

plavcem v kuse byla sedm tisíc metrů. Aby to člověk dokázal, musí cvičit několik let.

Plavání ve studené vodě získává na popularitě na mnoha místech včetně Severní Ameriky. V e státě New York existuje řada klubů Polárních medvědů, dnes čítajících už stovky lidí.

Pravděpodobně největší klub otužilců na kontinentu, Klub polárních medvědů, je ve Vancouveru v Britské Kolumbii, který má několik tisíc lidí. Například na Nový rok v roce 2000 slavilo simultánním plaváním v ledové vodě oceánu 2 128 „polárních medvědů“. Můj manžel Igor byl v 80. letech sám předsedou místního moskevského Klubu polárních medvědů. Každé ráno před prací nás vozil k nějaké zamrzlé řece nebo rybníku, abychom si zaplavali, a nevynechal ani dobu, kdy jsem byla těhotná a kojila. Vzpomínám si, že jsme byli tak zvyklí na tyto chladné koupele, že jsme nechtěli vynechat ani den. Pokud jsme se nemohli jeden den vykoupat, měli jsme pocit, že jsme o něco ochuzeni, děti dobře nespaly a byly nepokojné. Já osobně jsem mívala pocit, jako by celý den pak za nic nestál.

Zimní plavání je vynikající metoda temperování těla, jež zvyšuje energetickou sílu organismu. Statistiky říkají, že u těch jedinců, kteří praktikují zimní plavání, je šedesátkrát nižší výskyt nemocí typu nastuzení. Zimní plavání jako terapeutická metoda má schopnost vyléčit mnoho nemocí včetně artrózy, vysokého tlaku, tuberkulózy, cukrovky typu II, chronických zažívacích potíží, nejrůznějších zánětů, poruch menstruačního cyklu, dermatitidy a mnoha dalších. Samozřejmě, že než skočíte do studené řeky, měli byste se nechat řádně poučit v místním klubu otužilců nebo si přečíst příčnou literaturu.

Někteří badatelé se domnívají, že vystavování se velmi studeným nebo velmi horkým teplotám je pro člověka příliš extrémní, a pochybují o příznivých účincích této metody. Já sama jsem přesvědčena, že tyto praktiky jsou pro člověka tak přirozené jako cvičení nebo půst. Pocit únavy po běhání například neznamená, že bychom běhání měli nechat. Jak ze skutečnosti, tak z výsledků výzkumů víme, že lidé, kteří se stále snaží setrvat v téže teplotě a používají topných těles, ventilace či teplého oblečení, mají velmi často nakonec méně energie, sníženou vitalitu a žijí kratší dobu.

Většina stoletých a starších lidí žije v horách, kde jsou změny v teplotě nevyhnutelné.

Navzdory běžnému přesvědčení je zimní plavání radostným zážitkem. Po ponoření se do studené vody se cítím tak dobře, a tak mne to osvěží, že mne nenapadá nic, co by se s tímto požitekem dalo srovnat. Naše rodina chodí tradičně plavat vždy ráno na Nový rok. Igor uvedl do plavání ve studené vodě tucty Američanů. Mnozí účastníci našich retreatů

v Ashlandu na vlastní kůži zakusili skákání do studené řek a řekli nám, že po něm cítili neuvěřitelný příliv energie a považovali celý zážitek za velmi příjemný.

(25)

Krok 10

JASNÁ MYSL

„Jasná mysl odráží i jasnou vášeň; proto také velká a jasná mysl opravdově miluje a zřetelně vidí, co miluje.“

- Blaise Pascal

Jasnou mysl považuji za největší dar, který máme. Když hovořím o „jasnosti“, nemám na mysl „schopnost chápat význam slov a vědeckých definicí“, ani „mít široký slovník“. „Jasnost“ pro mne znamená „schopnost vidět věci takové, jaké jsou, schopnost samostatně oddělit pravdu od nepravdy, schopnost vědět, co chci a co potřebuji“.

Přechod na syrovou stravu mi pomohl objevit tuto jasnost. Od doby, kdy jsem začala jíst syrové jídlo, jsem přestala být typickým členem společnosti, protože většina lidí na světě je přesvědčena, že vařená strava je zdravá. Začaly se mi od té doby měnit zvyk i chování. Svým životním stylem se liším od životního stylu většiny lidí. Jsem často nucena samostatně přijímat vážná rozhodnutí. Na začátku byla pro mne tato neustálá potřeba samostatného rozhodování úplně nová a občas i děsivá. Pravidelně jsem panikařila a snažila se najít „předpřipravené“ odpovědi u „odborníků“. Žádní skuteční odborníci ve světě syrové stravy však neexistují. Všichni jsme průkopníci. Postupně jsem přišla na to, že vlastní rozhodování není tak nebezpečné, jak by se mohlo zdát, a že není ani určeno k nezdaru, jak jsem zpočátku předpokládala. Vlastní rozhodování se naopak ukázalo jako bezpečnější, radostnější a vedlo k produktivnějším výsledkům.

Začal se mi měnit celý pohled na život. Mnohá z mých oblíbených přesvědčení se ukázala jako falešná. Některé moje původní názory mi přestávaly dávat smysl a na místo dřívějších poznatků nastoupil **jasný pohled**. Bývala jsem například přesvědčena, že by všichni měli vždy dojídat to, co mají na talíři, protože děti v Číně a Africe trpí hladu. Posléze se mi objasnilo, že moje nucené přejídání nepřinese těmto chudým dětem žádný prospěch. Další z mých zdánlivě pevných názorů byl ten, že musím vždy přednostně potěšit všechny ostatní a sebe až na posledním místě. Jednoho dne se mi zjevilo, že moje vlastní štěstí je jedním z hlavních poslání mého života.

Nyní je už pro mne těžké si představit, jak jsem mohla být schopna 38 let svého života žít bez jasné mysli. Byla jsem přesvědčena, že nejsem schopna přijít s žádnou novou myšlenkou, ani zcela samostatně dospět k žádnému závěru. Byla jsem si jista, že chytré nápady si mohou buď pouze přeciť, nebo je vyslechnout od jiných velmi chytrých lidí. Snažila jsem se shromažďovat poznatky a různé profesionální názory a pokoušela jsem si zapamatovat různé údaje a citáty. Svoje přednášky a články jsem dávala dohromady podle přednášek a knih jiných lidí. Moje představa „moudrosti“ a „intelligence“ byla, že musím mít co nejvíce „informací“. Věřila jsem ve známé klišé, že „vědomosti znamenají moc“. Současně jsem nechápala, že moje přednášky nebyly oblíbené, ať jsem se snažila sebevíc, a moje články připadaly nudné i mně samotné. Bralo mi to odvahu a postupně jsem sama ztratila zájem o učení, a na několik let jsem dokonce úplně přestala učit i psát.

Když jsem začala zakoušet první známky jasné mysli, přimělo mne to ke sdílení některých svých osobních objevů s ostatními lidmi, udivila mne pozornost, jíž se mi od ostatních dostávalo. Mým posluchačům zářily oči a chtěli vědět víc. Společně jsme cítili hlubokou inspiraci a já se znovu zamilovala do přednášení. Jsem vděčná za to, že dnes již vím, že *vědomosti nikdy nemohou nahradit jasnou mysl*. Poznatky dokonce nejsou ani informace. Poznatky jsou něčí názor. Jasná mysl je oproti tomu schopnost vidět životní události takové, jaké jsou, aniž by docházelo k překroucení poznání. Nashromážděné poznatky nám často brání v získání skutečného poznání. Jsem ráda, že nyní mám jasno. Nemusím se v životě při rozhodování spoléhat na názory odborníků ani autorit. Víím, co potřebuji jíst a pít, jak mám spát, co nosit a co číst. A také znám odpověď na nejdůležitější otázku ze všech: „Co chci v životě dělat?“.

Nedomnívám se, že můžeme mít nějaký prospěch z toho, co vidí a jak přemýšlí ostatní, ale jejich nápady nás někdy mohou inspirovat. Einstein například sdělil světu: „Všechno je relativní.“ Uvažují-li o této ideji, zřetelně vidím, že můj vlastní pohled je prostě pohledem na skutečnost, jemuž mohu věřit.

Velmi často si pleteme *jasnou mysl* s „hlasitými slovy“. Ráda bych to trochu víc vysvětlila. I kdybych se například naučila nazpaměť celou učebnici anatomie člověka a něco z té učebnice byla schopna odříkat, pořád to ještě neznamená, že mám *jasno* v tom, jak lidské tělo funguje. Většina z nás má mnoho vědomostí, a velmi málo *jasného názoru*. Nechápeme-li rozdíl mezi těmito dvěma věcmi, dáváme přednost vědomostem před jasným pohledem. Jasná mysl začíná tehdy, když věnujeme pečlivou pozornost jemným posunům ve svých pocitech a dojmech a při tom pozorujeme objektivní zkušenosti, aniž bychom se schovávali za příjemné iluze. Jasná mysl nám umožňuje co nejoptimálnějším způsobem jít až ke kořenům dané situace.

Jasný pohled nám umožňuje poznání duchovní povahy lidské bytosti. Umožňuje nám procítovat jednotu se všemi živými tvory. Přináší nám pocit skutečného štěstí. Jsme-li opravdu šťastní, nevyhledáváme požitky. Pouze nešťastní lidé se orientují na požitky. Štěstí je součástí přírodního zákona.

Získat jasnou mysl vyžaduje snahu nenechat se ovlivnit tím, co už jsme prožili v minulosti. Všichni jsme v průběhu života nashromáždili nejrůznější zkušenosti, které nám zastírají jasný pohled. To znamená, že „máme pevné názory, které vznikly v minulosti“. „Odbourat to“ znamená „vytvářet si nové představy o předmětech a myšlenkách pokaždé, když se s nimi setkáme“. Jiným slovy můžeme říci, že to znamená „žít v přítomnosti“. Usadíme-li se například v blízkosti hory, zpočátku obdivujeme krásný výhled pokaždé, když si ho všimneme. Po nějaké době však přestaneme horu vnímat. Vytvoříme si podmíněnost, jež si je vědoma, že tu hora je. Příchozí hosté si hory všimnou, protože k ní mají nový vztah. Pak od nich slyšíme: „Bydlíte na takovém krásném místě!“ Hory si můžeme znovu začít všimnout, budeme-li se na ni každý den dívat novými očima.

To vše vyžaduje schopnost nahlédnout, kolik předsudků z minulosti si v sobě neseme. Příklady pocházejí od studentů z mých seminářů:

- Zvykl jsem si domnívat se, že zvířata necítí bolest.
- Myslíval jsem si, že neúspěch je špatný.
- Dříve jsem se styděl za to, že jsem chudý.
- Vzpomínám si, že jsem se styděl za to, že mí rodiče byli příliš bohatí.
- Měl jsem vypěstovaný názor, že muži jsou chytřejší než ženy
- Měl jsem zakořeněný názor, že musím každý den pít mléko, abych měl dost vápníku.
- Dříve jsem se domníval, že musím zvednout telefon pokaždé, když zvoní.
- Byl jsem naučen, že musím hodně jíst, abych vyrostl.
- Vštěpovali mi, že k úspěchu potřebuji udělat dobrou kariéru.
- Býval jsem toho názoru, že místo ženy je v kuchyni.
- Původně jsem se domníval, že to, abych byl chytrý, je věcí mého učitele.
- Kdysi jsem si myslel, že mi peníze přinesou štěstí.
- Přinesl jsem si přesvědčení, že dítě by mělo být vidět, nikoli slyšet.
- Domníval jsem se, že dobré známky jsou prvotním cílem vzdělání.
- Myslíval jsem si, že ve společnosti musím pít.

- Býval jsem toho názoru, že musím poradit každému, kdo je smutný.

Podrobíme-li svá přesvědčení zkoumání, může se stát, že objevíme tisíce myšlenek, které už neodráží naše současné vnímání života. Pak také zřetelně uvidíme, jak tato přesvědčení formují náš život, a jak se podílejí na našich pocitech bezmoci a frustrace. Dobré je ale to, že se svým přesvědčením nemusíme bojovat, protože stačí si je pouze jasně uvědomit. V okamžiku, jak si všimneme chybné myšlenky, myšlenka zmizí, a na její místo nastoupí jasná mysl. Jasná mysl je naší cennou schopností pozorovat skutečnost takovou, jaká je, bez jejího překrucování.

(2 6)

Krok 11

HLEDÁNÍ VLASTNÍHO DUCHOVNÍHO POSLÁNÍ

„V tomto světě existuje větší hlad
po lásce a ocenění než po chlebu.“

- Matka Te reza

Všichni jsme duchovními bytostmi. Víím to, protože pociťuji duchovní spojení pokaždé, když se podívám druhému člověku do očí. Nejenže jako lidé cítíme tuto nevysvětlitelnou a neměřitelnou energii vzájemně mezi sebou, nýbrž tyto hluboké vibrace cítíme i u zvířat a rostlin. Všimli jste si někdy například, jak si stéblo trávy proráží cestu ke světlu skrze silnou vrstvu hlíny nebo ve skále? Je těžké si představit, že by tak jemná rostlina byla schopna prorazit zdánlivě tvrdou zemí. Pro tento jev nenacházím jiné vysvětlení, než je ona neviditelná, zato mocná energie, jíž v sobě má klíček a jež je výrazem jeho nezdolného úsilí o přežití.

Veškeré živé bytosti jsou vzájemně propojené a komunikace mezi nimi probíhá pomocí různých energií a vibrací. Vzpomeňte si na kanadské divoké husy, které překonávají obrovské vzdálenosti a vždy bez zaváhání najdou svoje jezera. Fascinuje mne jejich obdivuhodná schopnost orientovat se bez kompasu, neuvěřitelná síla jejich instinktů. Další příklad se váže k mým setkáním se psy. Podvědomě jsem se jich vždycky bála. Protože i oni mají schopnost přenášet na člověka svoji náladu, možná jsem i vnímala, že si naprosto uvědomují mé emoce. Několikrát jsem měla silný zážitek i s kočkami. Považovala jsem je za malá zvířata, k nimž je možno se poměrně bezpečně přiblížit, ale čas od času jsem zaznamenala, že ještě předtím, než jsem vztáhla ruku, že nějakou kočku pohladím, ta ke mně vyslala varovný proud energie, který mě přiměl, abych ruku stáhla - kočka se přitom ani nenahrabila, ani nezasyčela. Tyto příklady zmiňuji proto, 137

abych na nich ukázala, že jsme všichni neustále v kontaktu s energiemi, které jsou sice neviditelné, ale velmi mocné.

Proč nám byly dány tyto silné energie? Jsem přesvědčena, že je máme k dispozici za určitým účelem, že nám slouží k naplnění významného poslání. Jsem přesvědčena, že každý člověk má své životní poslání. Také mám zato, že naplnění životního poslání je nejdůležitějším účelem života každého člověka, neboť pouze takto může jedinec **co nejvíce** prospět lidstvu. Lidé, kteří za sebou zanechají historickou stopu, patří k těm nejtalentovanějším vůdcům a bývají špičkou ve své profesi.

Jak zjistit, co je naším posláním? Domnívám se, že se toho můžeme dobrat pozorováním svých osobních vloh a talentu. Každý člověk bez výjimky má nějaký konkrétní talent. Dvacet let jsem pracovala jako zaměstnavatelka či ředitelka nejrůznějších společností a všimla jsem si, že všichni mí zaměstnanci měli nějaký dar. Pracovala jsem s tucty lidí a nikdy jsem se nesetkala ani s jediným člověkem, který by žádný talent neměl. Když se s lidmi seznámím trochu blíže, obvykle zjišťuji, že mají víc vloh, než bych původně očekávala. Rozhodně máme všichni nejrůznější vlohy a také různá životní poslání.

Můj manžel například velmi rád masíruje. V autě s sebou vždy vozí několik masážních stolů. Nezáleží mu na tom, zda mu lidé zaplatí. Masáž je jeho vášní. Každý den se poohlíží po někom, komu by mohl dát masáž. Když spolu pracujeme na nějakém projektu, několikrát denně mi nabídne masáž. Když mu ji odsouhlasím, masíruje mě tak dlouho, dokud mu neřeknu, že to stačí, a pak ho mrzí, že už má končit. Je schopen hovořit hodiny o tom, jak se rád dotýká lidí a jak cítí jejich energii. Je zajímavé, že nemůže masírovat každého, nýbrž pouze určité lidi, k nimž cítí vazbu. To je také důvod, proč si masážemi nevydělává. Jeho masážní sezení s lidmi jsou tak neuvěřitelná, že ještě dříve, než někam přijde, ho předcházejí různé příběhy. Někdy se po jeho masáži chabě pokusím nabídnout masáž na oplátku, ale s tou obvykle neuspěji. Kdysi jsem se poctivě pokoušela masáž naučit od jednoho skutečného mistra. Nikdy jsem ale na ni neměla dost síly a již po prvních páru minutách se při ní cítím vyčerpaná a nudí mne. Nesmírně si tedy cením Igorova umění, ale já sama masáž nikdy nedávám. Dokonce ani za hodně peněz bych to nedělala.

Mojí zálibou je účastnit se hlubokých a upřímných konverzací s ostatními. Když naslouchám druhému člověku, zapomínám na čas, jídlo i spánek. Igor mě chválí za moji trpělivost s lidmi, čehož já si nejsem ani vědoma. Ani za všechny peníze na světě by nebyl, jak sám říká, schopen „poslouchat celé hodiny pořád dokola to samé“. Jsme spolu již mnoho let, máme mnoho společného, a přitom každý z nás žijeme svými zálibami.

Máme oba dva štěstí, že jsme našli způsob, jak své záliby zúročit v práci.

Trvalo nám mnoho let, než jsme si uvědomili, že dělat to, co milujeme, je pro nás důležitější než peníze, které si za to vyděláme. Museli jsme se naučit žít s méně penězi, ale radost, že děláme to, co máme rádi, pro nás znamená daleko víc než peníze. V novinách často čtu různé zprávy o lidech, kteří nemají rádi svou práci. Tito lidé trpí, odpočítávají si hodiny a minuty do oběda, do přestávky a do konce pracovní doby. Tráví svůj život čekáním, čekáním na konec. Proč nemůžeme dělat to, co máme rádi? Proč nemůžeme žít radostněji? Na tyto otázky mám dvě hlavní odpovědi:

1. Lidé neví, co by rádi dělali.
2. Lidé považují svoje životní záliby za nedůležité.

Výsledek obou předchozích důvodů je ten, že lidé často dělají něco, co je netěší, a doufají, že ke svým zálibám se dostanou v penzi. Nebo dělají to, co mají rádi, ale svůj talent utrácí na destruktivní procesy, místo aby tvořili. Mám například přítele, který je dobrým obchodníkem. Sám o sobě prohlašuje, že by byl schopen prodat i led eskymákovi. Má zjevně velký talent, protože se mu daří inspirovat lidi tak, aby si kúpovali i věci, které nepotřebují. Domnívám se tedy, že jeho skutečný talent spočívá v umění inspirovat lidi. Řekla jsem mu, že by z něj byl velmi dobrý učitel nebo motivační vůdce a že by mohl inspirovat lidi k hezkým a tvořivým skutkům. Když ode mne slyšel tato slova, rozplakal se a řekl mi, že učitelství bylo jeho tajným snem, že měl ale strach z chudoby. Jiná moje přítelkyně je nadaná umělkyně. Maluje jedinečné a krásné obrazy, jež otevírají srdce. Již léta však nenamalovala žádný nový obraz, protože si vydělává peníze navrhováním reklam.

Když sleduji některé lidi, jak se podílí na destruktivním podnikání a destruktivních činnostech, například na produkci výrobků škodících životnímu prostředí, lití chemických látek na pole, rozvážení cukrové vaty do zábavních parků, na natáčení filmů plných násilí a na mnoha dalších bezmyšlenkovitých a škodlivých věcech, je mi jasné, že tito lidé nechápou obrovskou důležitost svého vlastního poslání. Má-li i stéblo trávy takovou sílu, že vyrostе ze země, člověk si jen stěží dokáže představit, jaký potenciál má lidská energie, když se využívá z vášnivou zálibou.

Kolik lidí můžete vyjmenovat, kteří světu přinesli něco velmi pozitivního? Například Martin Luther King, Mahátmá Gándhí, Byron Katie, Džiddu Krišnamurtí, Lev Tolstoj, Matka Tereza, Eckhart Tolle, Paul McCartney atd. Tito lidé vášnivě vykročili za svým životním posláním. Jsem přesvědčena, že za svým životním posláním se může vydat člověk v jakémkoli okamžiku svého života, a zanechat tak ve světě úžasnou stopu.

Protože jsme duchovní bytosti, naše duchovní poslání je pro našeho ducha důležitější, než shromažďování peněz na jakékoli jiné než duchovní potřeby. Nekráčíme-li ke svému skutečnému cíli, vniká v našem nitru

duchovní bolest, již pocítujeme jako nudu a prázdnotu. Mnozí z nás se začínají čas od času nudit již v dětství. Často k tomu dochází, když nás někdo nutí dělat něco, co nemáme rádi, nebo když nám naopak brání v tom, abychom mohli dělat to, co nás velmi baví. Je obrovský rozdíl mezi příjemnými činnostmi jako je sledování televize a návštěvy zábavních parků, a věcmi, které nám umožňují duchovně se vyvíjet, jako je tvořivá práce na projektech, pro něž má člověk nadání. Po sledování filmu se často cítíme vyčerpaní a možná ještě znuděnější než předtím, zatímco po tvořivé práci máme větší sílu, inspiraci a pocit naplnění. Snažíme se hledat nejrůznější prostředky, které nám uleví od smutku a pocitu prázdnoty. Neplníme-li své životní poslání, hromadí se v nás po dlouhá léta duchovní bolest. Přepadají nás pak pocity samoty, ztráty, a máme dojem, že je život nudný nebo že nemá žádný smysl. Tuto vnitřní bolest často svádíme na životní problémy jako osamění, problematické vztahy, dluhy, nemoci a podobně. Duchovní bolest je často horší než fyzická a může se stát nesnesitelnou. V pozadí většiny sebevražd stojí duchovní bolest, nikoli fyzické utrpení. Jen ve Spojených státech bere 28 milionů lidí antidepressiva, aby byli vůbec schopni přežít do druhého dne. Naše vrozené právo je ale právo na štěstí.

Navrhuji vám, abyste začali sledovat, jaké pocity máte při vykonávání nejrůznějších denních činností, a abyste si život nechali řídit svými zálibami. Vzpomenete si například, zda jste někdy byli v situaci, že jste si nějaké práce tak užívali, že jste úplně zapomněli na čas a na oběd, a že vám vůbec nezáleželo na tom, co si o vás myslí druzí? Bylo to pravděpodobně něco, co vám nyní může vnuknout nápad, čím byste se v životě měli zabývat. Duchovní probouzení se táhne jako červená nit všemi typy dvanáctikrokových programů. Ani přechod od vařené stravy na syrovou není výjimkou. Pokud jste se vzdali vařeného jídla, ale trpíte samotou a nudou, vyřadili jste ze svého života pouze jeden druh úniku od duchovní bolesti a může se stát, že pro neschopnost postavit se tváří v tvář prázdnotě si prostě najdete nějakou jinou závislost jako například nákupy, hazardní hry, sledování televize, přepracovávání se a podobně. To je hlavní důvod, proč jsem vyhradila několik kroků v tomto pro gramu duchovního probouzení.

Krok 12

PODPORA OSTATNÍM

„Neexistuje lepší způsob, jak poděkovat Bohu za svůj zrak,
než podat pomocnou ruku někomu, kdo je ve tmě.“

- Helen Keller

Na svoje první setkání se syrovou stravou se jen stěží rozpomeneme. Většinou to bylo, když se nám někdo z přátel svěřil o svém zvláštním životním stylu. Byl to možná právě tento člověk, kdo nás inspiroval natolik, že jsme se přihlásili na přednášku nějakého známého učitele syrové stravy, nebo jsme si půjčili knihu o syrové stravě od známého spisovatele. Později už nikdy neuvažujeme o tom, komu bychom měli být za svoje počátky vděční. Vy hradte si, prosím, chvíli a rozpomeňte se na prvního člověka v životě, od něhož jste slyšeli o syrové stravě. Buďte tomuto člověku vděční. Bez něj byste se nikdy nebyli vydali na přednášku, nebyli byste si přečetli svoji první knihu. Moje první osobní setkání se syrovou stravou se odehrálo ve frontě v bance, kde jsem se setkala s Elizabeth, jejíž příjmení ani neznám. Ráda bych poslala zvláštní poděkování všem těmto „prvním osobám“, které vykonávají ve světě mravenčí práci, aniž by někdo o nich věděl nebo je dokonce odměnil či jim zaplatil. Chválím tyto lidi za jejich soucit s ostatními. Stále znovu a znovu trpělivě odpovídají na tytéž otázky: „Jak získáváte bílkoviny?“, a „Takže vy jíte syrové maso?“, a „Nechybí vám někdy pizza?“. Sama se živím psaním knih a učením o syrové stravě a vím, že bez sítě přátel, vytvořené těmito nadšenci, bych neměla žádné posluchače.

Nyní máte i vy příležitost přispět svojí podporou. Nyní je na vás, abyste měli trpělivost a soucit s ostatními lidmi. Ráda bych zdůraznila, že vás tímto nenabádám, abyste se začali vrhat na kohokoli na ulici a zahrnovat ho radikálními názory o syrové stravě. „Poskytnutím podpory“ nemám na mysli, že za někoho budete něco opravovat, nýbrž spíše „zasazení semínka do úrodné půdy“ - tedy pomáhat těm, kteří si už hledají cestu k přirozenému životnímu stylu. Velmi často se stává, že po návštěvě první přednášky o příznivých účincích syrové stravy se lidé pokoušejí na tuto stravu obrátit vážně nemocné pacienty, zejména lidi s rakovinou. Telefonují mi pak a požadují po mně: „Musíte si s tím člověkem promluvit. Má rakovinu!“ Předpokládají totiž, že všichni vážně nemocní lidé jsou připraveni ke změně. Z mých osobních zkušeností vyplývá, že pravý opak je pravdou. Nezačne-li člověk se zdravými změnami dřív, než vážně onemocní, je nepravděpodobné, že by se k nim odhodlal v době, kdy

ho mají pod dohledem lékaři. Doporučuji vám proto, abyste pomáhali těm lidem, kteří jsou již ochotni svůj životní styl změnit.

Neexistuje lepší způsob, jak navést člověka na ideu Syrová stravy (zasadit semínko), než mu podat vynikající syrový pokrm. Rozpomeňte se na úplně první syrové jídlo, které na vás udělalo dojem. Vzpomínáte si, jak jste si v tom okamžiku říkali, že byste byli schopni takto jíst? Byl pro vás tento zážitek důležitý? Chutné syrové jídlo je pro mnoho lidí bodem životního obratu. Možná že cesta k srdci opravdu vede skrz žaludek.

Podpora ostatním - tento Krok je o svépomoci, ale současně i o pomoci ostatním. Podporu naleznete hned v několika podobách. Za první - budete-li sdílet svůj životní styl s přáteli, posílí to vaši vlastní chuť k němu a dodá mu to na důležitosti. Za druhé - nejlepší způsob učení se je učit ostatní. A konečně, zvýšení počtu lidí na syrové stravě na Zemi přinese obecně velký prospěch nejen jim samotným, nýbrž i vám. Jak by se vám například líbilo, kdybyste, kamkoli přijedete, mohli pojíst v restauraci podávající syrové pokrmy? Kdybyste si třeba mohli vybrat i syrový pokrm v letadle? Kdybyste mohli dítěti za dolar zaplatit ve škole kvalitní syrový oběd? Představte si vývěsku s reklamou „Už jste si dnes dali svoji banánovou zmrzlinu?“ místo obvyklého „Levný hotdog k dostání zde!“ Představte si, že už se nikdy nikde nemusíte cítit divně při vysvětlování, co je to syrová strava. Nebo si představte v každé kanceláři odšťavňovač místo automatu na kávu, nebo balíček klíčků v každém obchodu s potravinami. Zní to jako fantazie, my jsme ale ti, kdo ji vytváří.

Další důležitý způsob podpory začátečníků v syrovém stravování je příprava chutných syrových pokrmů na setkání při jídle. Na těchto setkáních představujete chutné syrové jídlo mnoha lidem a doslova můžete způsobit, že tito lidé přikročí k životním změnám. I když se nyní sami stravujete velmi prostě, nenoste na taková setkání pár kapustových listů. Chci vás povzbudit, abyste vydali nějaký ten čas navíc, utratili navíc deset až patnáct dolarů a připravili přitažlivé a chutné jídlo. Vzpomínám si na jedno ze svých prvních setkání se syrovou stravou, kam účastníci přinesli prostý salát a mísy celého ovoce. Nejzpracovanější pokrm byly nakrájené banány se zapíchnutými párátky. Bylo tam také několik nově příchozích, kteří byli zvědaví na syrovou stravu, a mně jich bylo líto, když jsem viděla jejich zklamané obličeje. Od té doby se vždy snažím přinést na každé setkání dva nebo tři speciální pokrmy.

Rozpomeňte se, prosím, na učitele syrové stravy, který na vás udělal v životě největší dojem. Co na něm bylo zvláštního? Byl to člověk, který se dobře poslouchal? Nebo jste měli pocit, jakoby byl vaším přítelem, kterému můžete důvěřovat? Pomyslete na chvíli s vděkem na tohoto učitele, na toho, kdo vám pohladil srdce.

Možná je nyní řada *na vás*, abyste se stali učitelem. Od mnoha lidí žijících

na syrové stravě jsem vyslechla, že by se rádi stali učiteli. Jsem přesvědčena, že každý člověk na světě je potenciální učitel, pokud dělá to, co má rád. Pak nemusí ani nikde inzerovat - ti, kdo budou chtít, ho budou následovat. Pustíte-li se do vzdělávání ostatních, dejte si pozor, abyste je neodradili, nýbrž se snažte je inspirovat. Strach je destruktivní emocí. Z vlastní zkušenosti vím, že setrvávání na jakékoli dietě pouze ze strachu je dočasné a většinou vydrží jenom pár dní.

Kdysi jsem se domnívala, že učíme z velké míry pouze příkladem, a dnes vím, že učíme *pouze* příkladem. Chci vás proto povzbudit k tomu, abyste se stali živým příkladem a také jím zůstali. Kolik lidí si myslíte, že v životě ovlivníte již jenom tím, že se budete zdravě stravovat? Uvažte všechny ty lidi, s nimiž přicházíte denně do styku: všechny své sousedy, příbuzné, spolupracovník i lidi, které potkáváte v obchodech se zdravou stravou. Možná se vás pokladní v místním obchodě jednou zeptá: „Máte koně?“ a vy možná odpovíte: „Ne, ale mám odšťavňovač“ A pokladní si řekne: „Možná bych si ho také mohla pořídit.“ Když uvidí ostatní nakupující váš nákupní košík, jak září zelenou, fialovou, červenou a jinými barvami, i oni možná zaběhnou do oddělení zeleniny a sáhnou po hlávce římského salátu. Když řeknou vaše děti ve škole svému učiteli: „U nás doma jíme salát každý den“, neovlivňují tím i ony učitele? Zve-li vás souseď neustále na grilování, a vy se vždycky ukážete s talířem „hezkých knedlíčků“ a syrovým dortem, i souseď bezpochyby začne do svého jídelníčku zahrnovat více čerstvých potravin.

Vaši spolupracovníci možná jí oběd v rychlém občerstvení. Zcela jistě si ale povšimnou vašich hezky vypadajících přesnídávek a bezpochyby i toho, jak odpočinitě a svěže vypadáte po každé polední pauze, zatímco oni jsou ospalí a unavení. Lidé si vždy podvědomě spojují zdravý vzhled se zdravým jídelním. Váš osobní příklad je možná pohne k nějaké lepší volbě podporující zdraví.

Největší výzvou možná budou vaši vlastní příbuzní. Nebudou si brát servítky a dají vám najevo svůj názor. Nenechte se ale příliš rychle odradit. Možná, že budou pro vás nejvytrvalejším trnem na cestě, ale možná také na vás začnou být hrdí a dokonce vás začnou žádat o rady, zejména když uvidí vaši vytrvalost. Vzpomínám si, jak můj otec vždycky při každé zmínce o syrové stravě vybuchl a zlobně mě obviňoval a kritizoval. Později jsem byla velmi překvapena, když jsem se od tetičky dozvěděla, že jí jednou otec hned po rozhovoru se mnou zavolal a svěřil se jí, že jí z padesáti procent syrovou stravu, a zároveň, že je velmi hrdý na svoji dceru. Další můj příbuzný vždy dělal při jakékoli mé zmínce o syrovém jídelním tak znechucené obličej, že jsem se cítila hloupě. Později mi ale jeho žena řekla, že začal na oběd vyžadovat syrový salát. Počáteční negativní reakce od našich blízkých jsou většinou známkou jejich vlastní snahy poobrnutí se vůči tomu, co neznají. Jak jste se naučili již v Krku 4, snažte se stát pozitivním příkladem, nikoli měnit ostatní.

Stanete-li se živým příkladem životního stylu založeného na syrové stravě, ovlivníte tím doslova tisíce lidí. Vzpomeňte si například na mne: Co kdybych se já nebyla vydala na cestu syrové stravy? Co by bylo se všemi mými budoucími studenty? Mnozí z mých bývalých studentů se nyní živí tím, že učí o syrové stravě. Nikdy nevíte, kdy semínko, které jste zaseli, vyklíčí a vykvete i pro inspiraci ostatním. Kolik lidí můžete za svůj život přímo i nepřímo ovlivnit? Domnívám se, že v konečném důsledku celou planetu. **Nestojí to za pokus ?**

(Část 4)

RECEPTY

SYROVÉ ZELENÉ MIXOVANÉ SMĚSI PRO CELOU RODINU

Uvádím zde recepty na pět mixovaných směsí. Berte je jako pouhé základní vodítko pro vlastní zeleninové výtvary. Nahrazujte uvedené ingredience zeleninou a ovocem podle vlastní volby. Dobrou chuť !

Jablko - kapusta - citrón

Čtyři jablka

Půlka citrónu (pouze šťáva)

Pět kapustových listů (pro lepší chuť odstraňte bíle stonky)

Dva šálky vody

Broskev - špenát

Šest broskví

Dvě hrsti špenátových listů

Dva šálky vody

Mango - listová zelenina

Dvě manga

Hrst listové zeleniny (například divoký špenát, kopřivy a podobně)

Dva šálky vody

Jahody - banán - římský salát

Jeden šálek jahod

Dva banány
Půlka hlávky římského salátu
nebo šest až sedm velkých listů
Dva šálky vody

Hruška - mangold - máta

Čtyři zralé hrušky
Pět listů mangoldu
Půl svazku máty
Dva šálky vody

Z každé výše uvedeného receptu vyrobíte tři šálky zelené mixované směsi.

Syrová zeleninová polévka pro celou rodinu

Jedna velká hrst listové zelenin
(kapusta, špenát, mangold nebo jakákoli jiná)
Jedna paprika se semínky (nebo dvě rajská jablíčka nebo jedna okurka)
Šťáva ze dvou až tří citrónů
Půl velkého (nebo jedno malé) avokádo

Přidejte vodu podle potřeby a rozmixujte na požadovanou hustotu.
My si s oblibou do této polévky přidáváme nakrájené řasy,
nastrouhanou mrkev nebo klíčky.

Vydá na tři až čtyři porce.

Valjina naprosto výborná zeleninovo-špenátová polévka

Tři malá avokáda (nebo jedno opravdu velké)
Dvě červené papriky
Půl svazku koriandrových listů
Půl svazku špenátu

Dva malé citróny (oloupané a zbavené pecek)

Dva šálky čisté vody

Jedna malá mexická pálivá paprička (jalapenos)

Půlka lžičky keltské mořské soli (není nutné)

Vložte všechny ingredience do mixéru Vita-mix a dobře rozmixujte. Když se ingredience dobře spojí, nalijte polévku do velké mísy. Přidejte najemno nakrájené plátky zelené nebo červené kapusty a mořské řasy.

Vydá na šest porcí.

Pravý syrový ruský boršč

V mixéru dobře rozmixujte následující ingredience:

Dva šálky vody

Tři červené řepy

Jeden malý zázvorový kořen (nejprve ho nakrájejte na plátky)

Jeden až dva velké stroužky česneku

Pět až šest bobkových listů

Nalijte směs do velké mísy.

Krátce rozmixujte následující ingredience (asi 30 sekund):

Dva šálky vody

Dvě mrkve

Dva kusy celerové natě

Dvě polévkové lžíce jablečného octa

Tři až čtyři pomeranče, oloupané a zbavené pecek (pecky způsobují výraznou hořkost)

Jedna polévkovou lžící nektaru ze syrové agáve

Půl šálku olivového oleje

Keltská mořská sůl na dochucení (není nutné)

Přidejte půl šálku vlašských ořechů a velmi rychle je rozmixujte tak, aby z ořechů byly malé kousky, ale nesmísily se se zbytkem. Nalijte do téže mísy a zamíchejte.

JEMNĚ NAKRÁJEJTE NEBO NASTROUHEJTE:

Čtvrtku kapusty

Jednu až dvě mrkve

Jeden svazek petržele

Přidejte nastrouhané ingredience do rozmixované směsi.

Zamíchejte a podávejte.

Vydá na sedm až deset porcí.

Základní recept na hustou zeleninovou polévku

Rozmixujte jeden šálek ořechů kešu nebo vlašských ořechů se šálkem vody, aby vznikla hladká směs.

Přidejte následující ingredience a dobře rozmixujte:

Šálek vody

Čtvrтка šálku olivového oleje

Dvě až tři vypeckované datle

Jeden šálek nakrájeného celeru

Pálivou papriku podle chuti

Jeden až dva stroužky česneku

Keltskou mořskou sůl na dochucení (není nutné)

Nyní jste získali čistou polévku bez chuti.

Vyberte následující dochucení:

k docílení chuti po mušlích přidejte: vločky z mořské řasy

pro brokolicovou chuť: nakrájenou brokolici

pro houbovou chuť: oblíbené houby, sušené nebo čerstvé

pro tomatovou chuť: nakrájené rajské jablko

pro mrkvovou chuť: nastrouhanou mrkev

pro kukuřičnou chuť: odkrájená kukuřičná zrna z celé palice kukuřice nebo použijte zmrazenou kukuřici

pro hráškovou chuť: čerstvý nebo zmrazený hrášek podle vlastní tvorby...

ozdobte sušenou petrželí.

Vydá na pět porcí.

Chilli

Smíchejte v mixéru následující ingredience:

Jeden šálek vody

Dva šálky čerstvých pokrájených rajčat

Půl šálků datlí nebo rozinek

Jeden šálek na slunci sušených rajčat

Jeden šálek sušených hub (není nutné)

Jeden šálek nakrájeného celeru

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Keltská mořská sůl k dochucení (není nutné)

Jedna až dvě polévkové lžíce koření na špagety

Jedna až dvě polévkové lžíce šťávy z limetky nebo citrónu

Pálivé papriky podle chuti (není nutné)

Dva stroužky česneku

Jeden svazek bazalky

Přidejte asi čtvrt kilogramu fazolových, hráškových nebo čočkových klíčků.

Nemixujte !

Před podáváním ozdobte sušenou petrželí.

Vydá na pět až sedm porcí.

Gazpačo

Dohládka umixujte v mixéru následující ingredience:

Půl šálku vody

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Pět velkých zralých rajských jablíček

Dva stroužky česneku nebo pálivou papriku podle chuti

Pět až sedm vypeckovaných datlí (možno i rozinky)

Čtvrtku šálku citrónové šťávy

Půl lžičky keltské mořské soli (není nutné)

Jeden svazek čerstvé bazalky

Nyní máte tekutý základ na gazpačo.

Nakrájejte na malé kostičky následující zeleninu:

Jedno velké avokádo

Jedna středně velká paprika

Pět kusů celerové nati

Jedna malá cibule (není nutné)

Smíchejte všechny ingredience v míse a ozdobte najemno nakrájenou petrželkou.

Vydá na čtyři až pět porcí.

Neuvěřitelné, že je to jenom zelí

Jedna hlávka bílého zelí

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Jedna čajová lžička soli

Jeden citrón, vymačkaný (není nutné)

Jedna polévková lžíce výživného droždí (není nutné)

Smíchejte všechny ingredience do misky a ozdobte oblíbenou bylinou.

Vydá na pět porcí

Igorovy sušenky

Rozmixujte dva šálky lněných semínek za sucha v mixéru Vita-mix.

Rozmixujte následující ingredience:

Jeden šálek vody

Tři velké nakrájené mrkve

Tři kusy celerové nati, nakrájené

Čtyři stroužky česneku (středně velké)

Dvě rajská jablka (není nutné)

Jedna čajová lžička kmínu

Jedna čajová lžička koriandrových semínek

Jedna čajová lžička keltské mořské soli (není nutné)

Ručně vmíchejte připravená lněná semínka do zeleninové směsi. Zakryjte těsto jemnou bavlněnou látkou nebo utěrkou a nechte ho stát v místnosti přes noc, aby lehce zfermentovalo.

Rozprostřete těsto vařečkou na vysoušecí pláty. Rozdělte ho na čtverečky požadované velikosti.

Pokud chcete, aby těsto chutnalo jako chléb, vysušujte ho pouze do té míry, aby vyschlo, ale nebylo křupavé. Vy sušením až do křupava získáte sušenky, které vám vydrží pár měsíců.

Vydá na 25 - 32 sušenek.

Živé zahradní karbanátky

Rozdrťte asi půl kilogramu oblíbených ořechů nebo semen v procesoru.

Rozdrcené ořechy dejte do misky.

Pak v procesoru rozdrťte následující ingredience:

Půl kilogramu mrkve (nebo mrkvové dužiny po vymačkání mrkvové šťávy)

Jednu střední cibuli

Jednu polévkovou lžici sladidla (nektar z agáve, datle nebo rozinky)

Jednu polévkovou lžici oleje

Jednu až dvě polévkové lžíce koření na drůbež (nebo jiné bylinkové koření)

Keltskou mořskou sůl k dochucení (není nutné)

Pokud není směs dost tuhá, přidejte jeden nebo dva z následujících ztužovačů: sušený kopr, sušený česnek, sušená cibule, sušené lněné semínko, sušená petrželová nať.

Vytvořte kuličky nebo placičky a poprašte je krátce před podáváním paprikou.

Poznámka: chcete-li mít „rybí“ karbanátky, přidejte do směsi mořské řasy.

Vydá na 10 porcí.

Živé karbanátky (nízkotučná verze)

Umelte asi půl kilogramu slunečnicových semen v mlýnku.

Umletá slunečnicová semena smíchejte ručně ve velké misce s následujícími ingrediencemi:

Jeden kilogram mrkvové dužiny (zbytek po vymačkání mrkvové šťávy, nebo strouhaná mrkev)

Jeden kilogram celerové dužiny (po vymačkání celerové šťávy, nebo strouhaný celer)

Jedna středně velká cibule, nastrouhaná a odstředěná

Dvě polévkové lžíce sladidla

(nektar z agáve,
velmi zralý banán, nebo rozinky,
smíchané s malým množstvím vody tak,
aby vznikla džemovitá konzistence)

Tři citróny, odšťavněné

Tři polévkové lžíce olivového oleje

Jedna až dvě pálivé papričky nebo jiné koření podle chuti

Jedna čajová lžička koření na drůbež

Půlka čajové lžičky keltské mořské soli (není nutné)

Dobře smíchejte. K dosažení požadované konzistence budete muset experimentovat. Vytvarujte placičky - můžete k tomu použít naběračku na zmrzlinu. Podávejte burgery na zelných listech, na sušenkách nebo jako přílohu k salátu.

V lednici tuto směs uchováte alespoň týden.

Vydá na 24 burgerů.

Živé hranolky

Oloupejte a na dlouhé kousky nakrájejte jednu velkou hlízu jikamy tak, aby vypadala jako bramborové hranolky.

V misce smíchejte s:

Jednou polévkovou lžící cibulového prášku

Dvěma polévkovými lžícemi olivového oleje

Jednou polévkovou lžící papriky

Mořskou solí na dochucení

Doporučujeme podávat živé hranolky s rajčatovou omáčkou s bazalkou (viz dále).

Vydá na pět porcí.

Rajčatová omáčka s bazalkou

Umixujte dva šálky čerstvých pokrájených rajčat.

Přidejte do mixéru následující ingredience:

Jeden šálek na slunci sušených rajských jablíček

Tři čtvrtiny šálku nasekané čerstvé bazalky

Šťávu z jednoho středně velkého citrónu

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Čtyři datle (nebo rozinky)

Jeden až dva stroužky česneku

Vydá na devět porcí.

Živá pizza

TĚSTO:

Umelte dva šálky lněných semínek za sucha v mixéru Vita-mix nebo v kávovém mlýnku.

Společně umixujte:

Tři kusy celerové nati (pokrájené)

Dvě středně velká rajská jablíčka

Jeden šálek vody

Jednu velkou cibuli, pokrájenou

Jednu čajovou lžičku keltské mořské soli (není nutné)

Do rozmixované směsi vmíchejte ručně umletá lněná semínka. Rozprostřete na vysoušecí plát vařečkou. Rozdělte na čtverce

požadovaného rozměru. Vysoušejte pouze do sucha, nikoli do křupava.

SMĚS NAVRCH:

Rozmixujte následující ingredience s co nejmenším množstvím vody:

Dva šálky slunečnicových semínek

Půl šálku na slunci sušených rajských jablíček

Půl šálku rozinek

Šťávu z jednoho středně velkého citrónu

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Jednu polévkovou lžící sušené bazalky

Nalijte do misky. Přidejte:

Jednu polévkovou lžící sušené cibule

Jednu polévkovou lžící sušeného česneku

Dvě polévkové lžíce výživného droždí

Jednu polévkovou lžící misa

Dobře smíchejte.

VÝROBA PIZZY:

Rozetřete směs na čtverce těsta. Ozdobte nastrouhaným yamem, plátky malých rajčátek, plátky hub, kousky oliv a nasekanou petrželkou.

Vydá na 12 „kousků“ pizzy.

Závitky s řasou nori

Na tento pokrm budete potřebovat:
pět plátků syrového nori

SMĚS TĚSTA:

Půl šálku vlašských ořechů

Dva šálky slunečnicových semínek, namočených přes noc

Tři stroužky česneku

Jeden šálek pokrájeného celeru

Jednu čajovou lžičku keltské mořské soli (není nutné)

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Půl šálku citrónové šťávy

Jednu čajovou lžičku směsi kari (nebo vaší oblíbené směsi koření)

Následující ingredience pokrájejte na dlouhé tenké proužky:

Půlku avokáda

Půlku velké papriky

Dvě zelené cibule

Rozmixujte všechny ingredience na těsto v mixéru až do krémové konzistence. Rozestřete těsto na plátek nori a přidejte na tenko nakrájenou zeleninu. Pevně srolujte do obalu nori. (Poznámka: aby vám směs na nori lépe držela, můžete nori mírně zvlhčit vodou, citrónem, tomatovou nebo pomerančovou šťávou.) Nechte závitky nori deset minut odpočinout a pak je nakrájejte na zhruba čtyř až pětcentimetrové kousky.

Vydá na 15 - 20 závitků.

Ořechový nebo semínkový sýr

Dva šálky jakýchkoliv ořechů nebo semínek, namočené přes noc

Jeden a půl šálku vody

Namočte ořechy a semínka na noc do vody. Ráno scedte a propláchněte. Dejte je spolu se šálkem vody do mixéru a dobře rozmixujte na jemný krém. Nalijte ho do sáčku na klíčení. Zavěste sáček nad dřezem, aby mohl odkapat a nechte při pokojové teplotě fermentovat osm až dvanáct hodin.

Přendejte sýr do misky, přimíchejte své oblíbené koření a dobře zamíchejte. K ochucení sýra můžete použít kombinace následujících ingrediencí:

česnek, citrónová šťáva,
nasekané čerstvé koriandrové listy,
kari, nasekaná čerstvá nebo sušená petržel,
nasekaný čerství nebo sušený kopr,
na slunci sušená rajčata,
bazalka,
olivový olej a keltská mořská sůl.

Vydá na cca litrový hrnek. V uzavřené nádobě vydrží v lednici alespoň sedm dní.

Valjin kořeněný mandlový sýr

Smíchejte v misce následující ingredience:

Dva šálky mandlové dužiny po odstředění mandlového mléka (dužina by neměla být slazená)

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Půlku šálku citrónové šťávy

Půlku čajové lžičky keltské mořské soli (není nutné)

Čtvrtku šálku čerstvého nebo sušeného kopru

Půlku šálku nastrouhané cibule

Půlku šálku umleté červené papriky

Ozdobte malými rajčátky.

Vydá na šest porcí.

Slunečnicová pomazánka

Dva šálky slunečnicových semínek namočených přes noc

Půlka šálku vlašských ořechů

Jeden šálek nasekaného celeru

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Půlka šálku citrónové šťávy

Jedna polévkovou lžíce sušené bazalky

Dva stroužky česneku

Jedna a půl čajové lžičky keltské mořské soli (není nutné)

Ingredience umíchejte do hladka v mixéru. Budte tvořiví a podávejte na sušenkách, zabalené do kapustového listu nebo směsí naplňte papriku.

Vydá na dvanáct porcí.

Sergejův humus

V mixéru smíchejte následující ingredience:

Dva šálky cizrny, jeden den naklíčené

Jeden šálek nakrájených rajských jablíček

Jeden šálek pokrájeného celeru

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Jednu až dvě polévkové lžíce suché
nebo jeden šálek čerstvé bazalky nebo kopru

Jednu až dvě polévkové lžíce šťávy z limetky nebo citrónu

Pálivé papričky podle chuti

Keltskou mořskou sůl na dochucení (není nutné)

Dva až tři stroužky česneku

Před podáváním posypte sušenou petrželí.

Vydá na pět až sedm porcí.

Základní předpis na dort

TĚSTOVÝ ZÁKLAD:

Smíchejte a dobře umixujte následující ingredience:

Jeden šálek mletých oříšků nebo semínek

Jednu polévkovou lžici oleje

Jednu polévkovou lžici šťávy ze syrové agáve

JAKO MOŽNOST:

Půlka šálku nakrájeného nebo rozdrceného čerstvého ovoce nebo bobulí (borůvky a jiné ovoce) nebo půlka šálku sušeného ovoce, namočeného hodinu až dvě, pak umletého

Jedna čajová lžička vanilky

Půlka čajové lžičky muškátového oříšku

Půlka šálku prášku ze syrového karobu

Kůra ze čtyř sladkých pomerančů, dobře umletá

Pokud není směs dost pevná, přidejte vlákninu a nebo nastrouhaný kokos.

Na plochý talíř zformujte v těsto.

POLEVA:

Dobře smíchejte následující ingredience;
je-li třeba, přidávejte po lžičkách vodu:

Půl šálku čerstvého nebo zmraženého ovoce

Půl šálku ořechů (bílý ořechy vypadají hezky)

Dvě polévkové lžíce olivového oleje

Dvě až tři polévkové lžíce šťávy ze syrové agáve

Šťávu z jednoho středně velkého citrónu

Jednu čajovou lžičku vanilky

Rozprostřete rovnoměrně na těsto. Ozdobte ovocem, bobulemi a ořechy. Dort pojmenujte. Před podáváním ho vychladte.

Vydá na dvanáct porcí.

Sergejův fantastický dort z mladého kokosu

*Tento dort vyhrál první cenu
na portlandském festivalu syrové stravy.*

TĚSTO:

Jeden šálek syrových nenamočených vlašských ořechů

Půlka šálku vašich oblíbených vypeckovaných datlí

Čtvrtina šálku šťávy z mladého kokosu

Čtyři polévkové lžíce syrového karobu

Jedna malá papája

Rozmixujte vlašské ořechy a datle v mixéru na hladkou směs. Vmíchejte karob a kokosovou šťávu. Rozprostřete jednu vrstvu těsta na rovný talíř. Tuto vrstvu pokladte tenkými plátky papáji. Na to vše pokladte směs z datlí a vlašských ořechů.

POLEVA:

Jeden šálek dužiny z mladého kokosu

Voda, dostatečné množství na vytvoření husté polevy

Jedna polévkovou lžíce šťávy se syrové agáve

Ingredience smíchejte v mixéru Vita-mix. Potřete dort polevou.
Ozdobte kousky ovoce a ořechů.

Vydá na dvanáct porcí.

Ne-čokoládový dort

TĚSTO:

Smíchejte následující ingredience a dobře je rozmixujte:

Jeden šálek mletých oříšků

Jeden šálek rozinek

Jeden šálek prášku ze syrového karobu

Jeden šálek sušených švestek, namočených hodinu až dvě, a umletých

Jednu polévkovou lžici oleje

Jednu čajovou lžičku karamelové příchuti

Jednu čajovou lžičku vanilky

Půlku čajové lžičky muškátového oříšku nebo sójové omáčky Nama Shoyu

Kůru ze čtyř sladkých pomerančů, dobře umletou

Na plochý talíř zformujte těsto do asi dvoucentimetrové vrstvy.
Mezi vrstvy vkládejte umleté sušené švestky (udělejte si tolik vrstev, kolik chcete).

POLEVA:

Dobře smíchejte následující ingredience;

je-li třeba, přidávejte po lžičkách vodu:

Jeden šálek dužiny z čerstvého avokáda

Jednu čajovou lžičku olivového oleje

Tři polévkové lžíce šťávy ze syrové agáve

Šťávu z jednoho středně velkého citrónu

Jednu čajovou lžičku vanilky

Čtyři až pět polévkových lžic syrového karobového prášku

Rozestřete rovnoměrně na těsto. Ozdobte ovocem, bobulemi a ořechy. Před podáváním vychladte.

Vydá na dvanáct porcí.

Sergejovy úžasné trufle

Jeden šálek vlašských ořechů

Půl šálku vašich oblíbených vypeckovaných datlí

Čtvrt šálku šťávy z mladého kokosu

Čtyři polévkové lžíce syrového karobu

Rozmixujte vlašské ořechy s datlemi na hladkou směs.

Vmíchejte karob a kokosovou šťávu. Vy tvarujte malé kuličky a vyválejte je v karobu. Ozdobte svým oblíbeným ovocem.

Vydá na 18 - 12 kusu trufflé.

Alliny brusinkové koláčky

Dva šálky strouhaných jablek

Dva šálky mrkvové dužiny (zbylé po vymačkání mrkvové šťávy)

Dva šálky rozinek nebo nasekaných datlí

Jeden šálek brusinek (čerstvých nebo sušených)

Dva šálky mletých mandlí

Jeden šálek lněných semínek rozmixovaných

v jednom šálku vody

Dvě polévkové lžíce šťávy ze syrové agáve

Tři polévkové lžíce olivového oleje

Promíchejte ručně. Abyste získali požadovanou konzistenci, budete muset experimentovat. Nalijte po lžících na nepřilnavé (teflexové) pláty. Sušte po dobu několika hodin při teplotě 50 - 60° C: zhruba 4 hodiny na jedné straně, pak obraťte a sušte ještě další 3 hodiny.

Vydá na 24 koláčků.

Sergejovy dýňové sušenky

Čtyři šálky oloupané máslové dýně, rozkrájené na středně velké kousky

Jeden šálek rozinek

Šťáva z jednoho pomeranče

Půlka polévkové lžice muškátového oříšku

Jedna čajová lžička skořice

Tři polévkové lžice šťávy ze syrové agáve

Rozmixujte nakrájenou dýni a přendejte ji do misky.

Pak rozmixujte rozinky s pomerančovou šťávou a

přidejte do rozmixované dýně. Pak přidejte do misky zbytek ingrediencí a dobře promíchejte.

Formujte naběračkou na zmrzlinu a směs nakladte na sušicí plát. Sušenky ztenčete na tloušťku zhruba dvou centimetrů. Nastavte si sušičku na 50° C a sušte 12 - 15 hodin.

Vydá na 7 - 11 sušenek.

Sezamové sušenky

Skvělý způsob, jak využít zbylou sezamovou hmotu po odstředění sezamového mléka.

Pět šálků hmoty ze sezamového semínka

Dva šálky rozinek

Šťáva z jednoho pomeranče

Tři polévkové lžice šťávy ze syrové agáve

Mák na dochucení

Rozmixujte nejemno rozinky s pomerančovým džusem. Přidejte do misky se sezamovou dužinou. Přidejte šťávu z agáve a dobře promíchejte.

Rozprostřete směs na nepřilnavé sušicí pláty a rozkrájejte na čtverečky. Posypte mákem a sušičku nastavte na 50°. Sušte 12 - 15 hodin nebo tak dlouho, až je těsto suché.

Vydá na 15 - 20 sušenek.

Ranní cereálie

Namočte přes noc jeden šálek ovesného šrotu.

Smíchejte se třemi čtvrtinami šálku vody.

Přidejte čtvrtinu šálku vypeckovaných datlí (nebo rozinek) a rozmixujte.

Přidejte čajovou lžičku oblíbeného oleje (není nutné).

Přidejte keltskou mořskou sůl na dochucení (není nutné).

Ozdobte čerstvým ovocem a bobulemi.

Vydá na tři porce.

Ořechové nebo semínkové mléko

Jeden šálek jakýchkoli ořechů nebo semínek, namočených přes noc

Dva šálky čisté vody

Dvě až tři datle

Čtvrťka čajové lžičky keltské mořské soli (není nutné)

Všechny ingredience smíchejte do hladka v mixéru. Odstředte směs v sáčku na výrobu ořechového mléka nebo v sáčku na klíčení. Nalijte do nádoby.

Vydá na čtyři porce.