

BARBORA WOLFOVÁ BALCAROVÁ

---

# Zásady vědomého stravování



BARBORA WOLFOVÁ BALCAROVÁ

BARBORA WOLFOVÁ BALCAROVÁ

# Zásady vědomého stravování

Jedním ze základních předpokladů dobrého zdravotního stavu, životní síly, pohody a vitální energie (čchi) je vědomé stravování...

S radostí se s Vámi dělím a následující Rady a doporučení pro podporu dobrého trávení a ještě lepšího zdraví :)



# Začněte tím, co určitě nejezte, nebo minimálně omezte!

- \* **Omezte bílou pšeničnou mouku a potraviny z ní připravované!** Bílá pšeničná mouka je produkt ochuzený o vlákninu, minerální látky, vitamíny, bílkoviny a tuky – tedy o to nejcennější. Už když pšenice roste, obsahují její klasy plíseň, a ta je poté obsažena i v mouce, a to i v celozrnné. Pšeničný lepek je pro 90% lidí nestravitelný. Aniž by to lidé tušili, trpí tzv. intolerancí pšeničného lepku. Pšenice obsahuje gluten neboli tzv. hormon chuti. Pozor, je návykový! Dejte přednost žitné mouce a naučte se upéci si z ní chleba, bábovku, koláč – nebo vyzkoušejte mouku mandlovou, ořechovou...
- \* **Omezte komerčně prodávané mléčné výrobky!** Mléčné výrobky mají řadu složek, které mohou být v závislosti na zdroji a konkrétním konzumentovi vysoce problematické, obecně neškodné, nebo někomu dokonce prospěšné. To lze zjistiť pouze vlastním experimentováním nebo krevními testy (např. v [programu metabolic balance](#)). Odpověď závisí na řadě faktorů, určitě je třeba upřednostňovat opatrný přístup. Obecně platí, že mléko je hlavní příčinou potravinových alergií! Vedle astmatu a ekzémů se nedagnostikovaná alergie na mléko může projevovat v podobě zánětů průdušek, zánětů vedlejších nosních dutin, autoimunitního onemocnění, opakovaných nachlazení, zánětů uší apod.

Pokud nemáte sílu mléčné produkty na čas omezit, dejte přednost kvalitním zakysaným mléčným výrobkům (ideálně od farmářů), protože probiotika v nich obsažená podporují zdravé střevní prostředí, které je základem pro zdravý imunitní systém a prospívá celému organismu. Při fermentaci dochází k přeměně pro mnohé těžce stravitelného mléčného cukru (laktózy) na kyselinu mléčnou, kysané výrobky jsou proto lépe stravitelné. Trávení rovněž méně zatěžují kozí, ovčí nebo rostlinná mléka a produkty z nich. Recepty na rostlinná mléka najdete na [ZDE>>](#).

Položte si sami sobě otázku: Proč jíst něco, co má tolik potenciálních nevýhod, zvláště když veškerou výživu potřebnou pro tělo můžete získat z jiných, zdravějších zdrojů? Zde vám doporučuji min. po třicet dnů mléčné výrobky vyřadit z jídelníčku, abyste mohli zhodnotit vliv, jaký na vás mléčné cukry a bílkoviny mají. Většina našich klientů – zejména těch, kteří trpí akné, alergiemi či astmatem – vnímá po vyřazení mléka z jídelníčku velkou úlevu od svých potíží. Dokud to ale nevyzkoušíte sami, nikdy nebudete mít jistotu.

- \* **Omezte cukr ve všech podobách!** Cukr obecně má vysokou glykemickou zátěž, zazěžuje slinivku, vzbuzuje touhu na sladké, vyživuje candidu (plísně) v těle! Pokud už „musíte“ sladit, slad'te jen přírodními sladidly, kterými jsou např. med, datle nebo ovoce sušené na slunci (hrušky, jablka, hrozinky, datle, meruňky, švestky apod.). Doporučit lze také stévii, která má nízkou glykemickou zátěž, ale ne každému chutná, protože má divný chuťový „ocas“. Výborným sladidlem je přírodní xylitol s nejnižší glykemickou zátěží. Méně je někdy více!

# Abyste něco změnili, je třeba začít u sebe! A tohle tedy dělejte!

- \* Jezte pouze přirozené potraviny. Vybírejte si je tak, jako kdybyste je hledali v přírodě. Vybírejte tak, aby to, co kupujete bylo co nejbližší své původní přirozené verzi, svému zdroji – a teprve z takových potravin můžete připravit cokoli dobrého, třeba i sladkého...  
**A jak to poznáte?** Jedná se o potraviny, které lze v přírodě „ulovit“, „utrhnout“, nebo „vykopat“. Vyškrtněte rovnou z jídelníčku vše, co má dlouhou trvanlivost, vyhýbejte se tzv. „mauzoleu potravin“. Jezte „živé“ potraviny, budete tak přirozeně předcházet leukocytóze a překyselení organismu.
- \* Jezte v dobré společnosti, na příjemném místě a k jídlu si vždy sedněte.
- \* Naučte se jíst všemi smysly – věnujte pozornost chuti, vůni, struktuře jídla.
- \* Nepřejídejte se – v žaludku je potřeba trochu místa, abyste mohli dobře trávit (je to jako když do hrnce vložíte moc jídla, jídlo pak bude přepadávat, neuvaří se pořádně, připálí se, atd. – to samé se děje v žaludku)
- \* Další jídlo jezte, až když jste předešlé jídlo skutečně strávili. V případě [„ideálního talíře podle principů metabolic balance“](#) potřebuje jídlo ke strávení čas zhruba 4 – 6 hod. Jezte tedy ideálně 3x denně.
- \* Žvýkejte důkladně. Než dáte další sousto do úst, předchozí polkněte.
- \* Nikdy nejezte před spaním, v emočním rozrušení a pokud nemáte skutečně hlad.
- \* Poslední jídlo jezte nejpozději 3 hod. před tím, než jdete spát.
- \* Dávejte přednost sezónním a lokálním přirozeným potravinám.
- \* Jídlo by mělo být co možná nejčerstvější a průmyslově nezpracované (pokud možno omezte konzervované, chemicky upravené, atd.). Vyhýbejte se tzv. „mauzoleu potravin“!
- \* Nejlépe se vyhnete nevhodným látkám v potravinách návratem k přirozeným a skutečným potravinám, které prošly minimálním procesem zpracování a neobsahují ŽÁDNÉ přidané látky, žádná chemická aditiva! Tak nebudete muset s lupou číst nečitelné a zavádějící etikety.

- \* Nakupujte a jezte jen takové potraviny, které lze "utrhnout, vykopat, očesat, vylovit, ulovit, které mají svoji maminku a tatínka...". Tedy zeleninu, ovoce, ořechy, semena, luštěniny, čerstvé maso, drůbež, ryby, vejce, houby, s mírou čerstvé kozí, ovčí, výrobky ...
- \* Máte-li chuť na „sladké“, nezdravé sladkosti nahrad'te jejich zdravou alternativou v podobě sladkého čerstvého nebo sušeného ovoce, kakaových bobů vysoko% čokolády apod.
- \* Vyhýbejte se jako čert kříži tzv. "MAUZOLEU POTRAVIN", které prezentují naše obchody. Vše, co je zabalené a má dlouhou expirační dobu, je totiž MRTVÉ a navíc obsahuje kdoví jaká chemická aditiva, o kterých nemůžete vědět, co uvnitř těla páchají (výrobci vám to přece nepoví! Do auta byste také nelili nic, o čem nevíte co udělá s motorem. Ale s tělem to běžně děláme!
- \* Vybírejte si tedy převážně potraviny plné života, ve své co nejpřirozenější podobě, co nejbližší svému původnímu zdroji, v bio kvalitě a z ověřeného zdroje.
- \* Tak pomůžete svému tělu k regeneraci a očištění mnohem snadněji!
- \* Dbejte na to, aby jídlo bylo vyvážené a aby obsahovalo všech 6 chutí (to je hořkou, sladkou, kyselou, slanou, pálivou a svíravou.) Poté můžete prožívat skutečné uspokojení.
- \* Jezte 3 plnohodnotná jídla denně v pravidelném čase zhruba po 5ti hodinách.
- \* Každé tělo má schopnost si říci, co potřebuje, ale to jen v případě, pokud je v biochemické rovnováze (pokud je zanešené amou a v dysbalanci, bude vysílat falešné chuťové signály). Proto je dobré nejprve své tělo [metabolicky vybalancovat](#).
- \* Věnujte pozornost kvalitní snídani, najezte se ideálně do 30 minut po probuzení (pokud začnete váš den koblihou z fast foodu snědenou za běhu, rozhodí vás to na celý den a budete mít tendenci jíst celý den nevhodná jídla).
- \* Pozor na hladovky a půsty – nevhodným zařazením či průběhem můžete značně vyčerpávat váš trávicí oheň. Informujte se raději, [jak správně držet půst](#) u zkušených odborníků.
- \* At' už děláte cokoli, dělejte jen to jedno – když jíte, jezte! Nekoukejte na televizi, nečtěte, atd.
- \* Když se rozhodnete si dát nějaký sladký zákusek ke kávě, tak si ho užijte. Ale zkuste nejdříve zastavit a zamyslet, zda byste si nemohli dát jeho [zdravější variantu](#)... Pokud si dortík budete hned vyčítat, ublíží vám to daleko více než samotný dort.

- \* K jídlu popíjejte ideálně šálek teplé vody nebo slabý zázvorový či zelený čaj (stačí malý šálek, nikoli konev! Jinak se vám stane ze žaludku „bazén“, rozředíte si trávicí šťávy a v „bazénu“ potom nemůže trávení probíhat důkladně a intenzivně)!
- \* Vše co sníte by vám mělo chutnat – nejezte něco jen proto, že si myslíte, že je to zdravé. Naučte se připravovat jídlo tak, abyste se ho „nemohli dočkat“!
- \* Smyslem zdravého stravování není abychom se stali otroky vaření a honili se za ideální potravou, ale abychom za daných okolností vědomě vytvořili co nejlepší pokrm! Ale k tomu je potřeba znalostí :)
- \* Vzdělávejte se tedy, vyhledávejte si informace, ptejte se, chtějte vědět, jak to můžete udělat jinak. Nikdy není pozdě začít!

**A hlavně jezte vždy s radostí, užívejte si života a dobrého zdravého jídla s láskou,  
ale vědomě a poučeně...  
♥ Dobrou chuť ♥**

