

Z ČEHO SE SKLÁDÁ VÝŽIVA?

Jedním z velkých problémů na světě je nepochybně výživa. Civilizované národy jsou postiženy podvýživou stejně jako ty nejubožejší národy, které hladovějí nebo přežívají na pokraji hladovění. Tyto civilizační příznaky existují navzdory nadměrné nabídce potravy.

Tento problém vyplývá z toho, že lidé dávají přednost stravě, která „dobře“ chutná a je nabízená obzvláště účinnou reklamou.

Velmi mnoho potravin, jež se dnes konzumují, je méněcenných, co se týče nejdůležitějších a nejpotřebnějších účinných látek.

Nejdůležitějšími výživnými látkami jsou enzymy. Enzymy nejsou obsaženy pouze v syrových rostlinách, ale také v lidském těle, kde se podílí na všech činnostech a funkcích.

Enzymy jsou citlivé na vysokou teplotu. Asi do 45 °C jsou nejučinnější a při teplotě od 45 °C do 50 °C se stávají neúčinnými. Jsou-li vystaveny teplotě více než 55 °C, hynou.

Mrtvá hmota nemůže plnit úlohu živého organismu, a z toho důvodu potrava, vystavená teplotě nad 55 °C, ztrácí svou výživnou hodnotu. Taková potrava může sice zachovat život lidského těla, což také dělá, ale stále více na úkor zdraví, energie a vitality.

Názorným příkladem je krmení telete pasterizovaným mlékem. Při pasterizaci se mléko ohřívá asi na 80 °C, aby se usmrtily bakterie. Jenže tím se usmrtily také všechny enzymy. Telátka, která se krmí pasterizovaným mlékem, umírají do šesti měsíců!

Každá rostlina, zelenina, ovocný plod, každý ořech a všechna semena jsou ve svém syrovém, přirozeném stavu bez výjimky nasyceny enzymy. Atomy a molekuly tvořící lidské tělo odpovídají atomům a molekulám potravy, kterou jíme, a působí synergicky. (*Synergie* znamená zesilování účinku kombinací stejně působících látek.) Úlohou a účelem výživy je doplnit a obnovit atomy a molekuly, ze kterých jsou složeny buňky a tkáně těla.

Pro vědomou a nevědomou činnost našeho těla spotřebujeme značné množství energie. Tuto energii dodávají buňkám a tkáním enzymy. Jestliže enzymy v tomto procesu svou úlohu splnily, jsou automaticky krevním a lymfatickým proudem dopraveny do tlustého střeva a odtud jako odpad vyloučeny.

Jakmile se tyto buňky spotřebují, jsou nahrazeny novými, jež se „vybudují“ z přijaté potravy, a tím se udržuje cyklus výměny energie. Závisí na kvalitě této výměny, zda budujeme zdraví, energii a vitalitu – nebo opak.

Vzhledem k této skutečnosti je jasné, že **nemoci a předčasné stárnutí jsou výsledkem našeho zanedbávání; to znamená, že nedodáváme tělu potravu, kterou se regenerují** buňky a tkáně, naše krev a náš nervový a svalový systém.

Naše trávicí ústrojí pracuje díky enzymům, které jsou obsažené v každém živém atomu a molekule,

z nichž jsou složeny buňky a tkáně našeho těla a které se podílí na všech funkcích lidského organismu. Enzymy jsou molekuly, které existují v buňkách mimo ostatní molekuly.

V lidském těle existují komplikované „laboratoře“, v nichž vznikají životně důležité substance. Tyto laboratoře tvoří systém **žláz s vnitřní sekrecí** a životně důležité substance nazýváme *hormony*, které se *osmózou* (prolínáním) dostávají přímo do krve. Tento transfer umožňuje přítomnost enzymů v každé žláze.

Důležitým komponentem hormonů je kromě enzymů množství **stopových prvků**, které jsou neviditelné a zjistitelné pouze pomocí extrémně citlivých vědeckých přístrojů.

Ještě nedávno jsme tyto stopové prvky vůbec neznali. Dnes víme, že je jich nejméně 43 kromě 16 elementů, ze kterých je hmota převážně složena.

Víme také už, že nejméně 59 prvků lidského těla se zúčastňuje jeho funkcí a činností, a rovněž víme, že absence jednoho nebo několika těchto prvků či jejich nerovnováha mají přímý vliv na lidské zdraví.

Seznam těchto stopových prvků je uveden v mé knize *Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy*. Je však životně důležité, aby tyto prvky v těle byly stále doplňovány a jejich rovnováha udržovaná. Z tohoto důvodu bychom měli konzumovat každý den dostatečně čerstvé, syrové a na tyto prvky bohaté potraviny, abychom si zachovali vyrovnané a zdravé tělo.

Musím však upozornit na to, že genetickými manipulacemi získané **hybridy**, a to především kukuřice, jsou na stopové prvky chudé. Snažme se proto, pokud možno, takovéto GMO hybridy nejíst.

V naší rodině se snažíme jíst denně alespoň dvě nebo tři z následujících potravin, které obsahují prakticky všech 59 prvků:

alfalfa (vojtěška)	lískové ořechy
tuřín	artyčoky
zelí	fazole mungo
paprika	olivy
mrkev	papája
kukuřice	piniové oříšky
okurka	dýňová semínka
mořské řasy	a řeřicha potoční

V menším množství obsahují stopové prvky přirozeně všechny ostatní potraviny, které tu neuvádíme.

Jíme-li však čerstvou syrovou zeleninu, saláty a ovoce, můžeme si být skoro jisti, že dostáváme celou paletu stopových prvků a jiných účinných látek, které organismus potřebuje.

Za velmi důležitou považuji **mořskou vodu**. My používáme mořskou vodu Catalina, kterou kupujeme v obchodech s bio potravinami. Pochází z Tichého oceánu nedaleko ostrova Catalina, vzdáleného mnoho kilometrů západně od kalifornského pobřeží. Zjistili jsme, že je to voda, která obsahuje všech 59 stopových prvků. Přidáváme si jí denně jen asi ¼ kávové lžičky do některého nápoje nebo do salátu.

Musím vás však varovat, **abyste nepoužívali** nikdy vodu z některého slaného moře ve vnitrozemí.

Zjistil jsem, že tato voda nejenže není užitečná, ale může organismu dokonce škodit.

SEMENA

Semena patří k základním potravinám. Kdybychom byli schopni představit si kosmický princip, dostali bychom obraz semene. Semeno v embryonálním stavu obsahuje celý plán atomů, molekul, buněk a tkaniv, jež se později objeví jako rostlina. Semena jsou ve své přirozené, nepreparované a nepracované formě bohatá na enzymy. Jsou složena z bílkovin, sacharidů a tuků a jsou snadno stravitelná, jestliže je správně připravíme (necháme naklíčit nebo jemně pomeleme).

Jestliže semena klíčí, je to důkaz, že jsou naplněna kosmickým životem.

Všechny život darující účinné látky, důležité k zachování a rozšiřování života, jsou obsaženy v maličkém semínku.

Každá látka a každý minerál, který obsahuje zelenina, rostlina nebo strom, byly v celé své účinnosti obsaženy v semenu. **Pro plnohodnotnou výživu jsou semena životně důležitá**, takže bychom se měli snažit je vždy v nějaké formě konzumovat. Semena jsou však koncentrovaná potravina a měla by se jíst pouze v malých množstvích.

Dodávají více skutečné „stavební“ potravy než maso a naklíčená je můžeme dobře kombinovat s jinými potravinami. Všechna semena a jejich klíčky po-

čítáme k nejbohatším zdrojům bílkovin, a navíc jsou bohatá na vápník a hořčík.

Konzumaci GMO hybridních semen byste se měli vyhnout, protože jejich rovnováha je narušená, a tím je ovlivněna jejich výživná hodnota. Je proto lepší kupovat ořechy a semena v obchodech s bio potravinami nebo přímo organicky vypěstovaná od výrobců.

Naklíčená semena

My se snažíme čerstvě naklíčená semena servírovat každý den k jednomu nebo několika jídlům. Používáme střídavě alfalfu, mungo fazole nebo i čočku. Můžete však sami experimentovat a najít si to, co vám nejlépe chutná, a tím si jídelní lístek obohatit o výživné látky.

Prodává se mnoho různých „přístrojů“ na klíčení semen. Chcete-li však naklíčit pouze malé množství, stačí vám na to litrové zavařovací sklenice. Obchody s bio potravinami nabízí různé nádoby z keramiky, skla, umělé hmoty i nerezavějícího kovu. Doporučuji vám sklo nebo keramiku.

Pro alfalfa klíčky (vojtěškové klíčky) nebo klíčky fazole mungo použijte dvě polévkové lžice semen z obchodu s bio potravinami, která mají zaručenou klíčivost. Rozprostřete je na talíř a odstraňte všechna poškozená semena i kamínky. Potom je properte pod tekoucí studenou vodou z vodovodu. Pak dejte dvě lžice mungo fazole do jedné sklenice, dvě lžice alfalfa semen do druhé sklenice, zalijte půl litrem vlažné vody a nechte přikryté přes noc stát.

Příští ráno slijte vodu, semena propláchněte studenou vodou z vodovodu a všechnu vodu ze sklenice vylijte.

Dávejte pozor, aby semena nevyschla, musí zůstat stále vlhká, aby mohla klíčit. Obvykle stačí dvakrát za den je propláchnout, ale za horkého počasí je to potřeba i čtyřikrát až pětkrát. Při vysoké vlhkosti vzduchu mohou začít plesnivět.

Malá semena potřebují na klíčení delší dobu, a tak trvá asi čtyři až pět dní, než jsou alfalfa klíčky vhodné ke konzumaci. Mungo boby jsou naproti tomu hotové za tři dny. Jestliže klíčky dosáhly velikost, která vám nejvíce vyhovuje, postavte sklenice k oknu na slunce a pravidelně je otáčejte, až mají klíčky zelené lístečky. Potom je dva až třikrát propláchněte studenou vodou, vodu pečlivě slijte a klíčky dejte přikryté do ledničky. Budou křehké a výborně chutnat. Myslím si, že semena potřebují pro klíčení čerstvý vzduch, proto je nedávejte do skříně, ale nechte stát v kuchyni přikryté papírovým ubrouskem nebo utěrkou na stinném místě. Tím klíčení urychlíte.

Máte-li jednu dávku v ledničce, můžete začít s další, a tak jste stále zásobeni čerstvými zelenými klíčky.

Měli by se rychle spotřebovat, skladováním v ledničce pomalu ztrácejí svou chuť. My se je snažíme vždy sníst do 4–5 dní. Zkušenost vám ukáže, jaké množství vaše rodina potřebuje a jak často musíte dát semena klíčit.

Jsou výborná, zamíchají-li se do salátů, mohou se jíst samotná nebo se jemně posekanými posype salát. Jsou mimořádně dobrá pro rodiny s dětmi.