

eBOOK

10 zásad správného stravování



Radmila Odstrčilíková

www.poradna-ro.cz,

www.radmilaodstrcilikova.cz

eBOOK

©2015



10 zásad správného stravování

Ráda vám předám své dlouholeté zkušenosti. Tyto zásady vás povedou k tomu, abyste si udrželi nejen správnou váhu, ale **hlavně své zdraví**. Ve stručnosti si můžete přečíst, jak na to, aby to nebolelo 😊.



Napsala: Radmila Odstrčilíková

Na věčném studiu o výživě jsem „závislá“. Je to můj koníček i práce. Budu ráda, pokud i vám mé zkušenosti pomůžou najít si tu svou „stravovací cestu“.

Tento eBook je informačním produktem. Jste li z něj nadšeni a chcete li ho sdílet dál, budu ráda. Sdílejte jej, prosím, tak, že přepošlete odkaz svým známým a kolegům.

Odkaz na mé stránky www.poradna-ro.cz nebo www.radmilaodstrcilikova.cz kde si jej mohou zdarma stáhnout. Zamezte, prosím jeho volnému šíření přeposíláním z důvodu autorských práv. Moc vám tímto děkuji 😊.



Obsah

Slovo úvodem.....	3
Co z těla neodstraníme pouhou stravou:	5
1. Pitný režim – Zcela zásadní zásada zdravého stravování	7
Kolik vody tělo spotřebuje?	8
Jak tedy pít? V jakých časových intervalech?	8
Jakým tekutinám dát přednost?	9
2. Potravinová intolerance - Odkaz ZDE	11
3. Jezte potraviny prospěšné pro posílení vašich oslabených orgánů	11
4. Zásadotvorné potraviny	12
5. Jezte potraviny vhodné pro dané roční období.....	12
6. Vyhýbejte se obecně zakázaným potravinám	12
7. Volte stravu s nízkým a středním Glykemickým indexem	13
8. Vyhýbejte se pšenici.....	13
9. Dodržujte četnost jídla	14
10. Jezte nutričně vyváženě	14
Co říci na závěr?	15
Nebojte se začít a být nedokonalí	15



Slovo úvodem

Děkuji vám, že čtete tyto řádky. Mám radost z každého člověka, kterého tato problematika zajímá.

Tento ebook jste získali z mých stránek www.poradna-ro.cz, www.radmilaodstrcilikova.cz nebo na facebooku za vyplnění vaší emailové adresy. Je zdarma a určen právě pro vás.

V dnešním světě správného stravování je těžké se vyznat. Proto jsem se rozhodla vám sepsat hlavní zásady, jak se stravovat zdravě a správně pro každého z vás.

Moje praxe od roku 2002 mně k tomu vyzývá. Budu se vám tedy snažit přiblížit, co je dobré dodržovat pro právě váš stravovací režim tak, aby vedl k pevnému zdraví.

Moje jméno je Radka Odstrčilíková a jsem velmi ráda, že vám mohu předat část ze svých zkušeností a zároveň se tak s vámi lépe poznat☺.

Cesta k práci terapeuta, kterou nyní dělám, byla velmi dlouhá. Trochu ji zkrátím, aby vás to bavilo číst.

V oboru zdraví jsem v roce 1996 začala jako kosmetička. S nadšením jsem otvírala svůj první kosmetický salón, kde jsem se věnovala hlavně líčení a prodeji dekorativní kosmetiky. Kosmetičku jsem zaměstnávala. Půl roku na to jsem si dodělávala rekvalifikaci na Péči o pleť a sama jsem začala kosmeticky pracovat.

Moje praxe v tomto oboru mně stále směřovala na cestu výživy, protože, jak už všichni víme, tak nejen kvalitní krém je péče o naši pleť. Velmi důležitých je spousta dalších věcí, které stav naší pleti ovlivňují, ale je to především výživa, co dává našemu tělu to „palivo“.

Když se mi v roce 2002 narodil syn Michal, zůstalo mi navíc nějaké to kilečko. Něco šlo dolů samo, ale cca 8 kg se rozhodlo, že se mu u mě líbí.



Pro mě to byl start něco začít dělat. 8.12.2002 bylo to „magické datum“ kdy jsem se rozhodla pro radikální změnu. Začala jsem studovat stravu, projížděla všechny možné informace a diety a postupně jsem začala stravu upravovat. Také jsem si naordinovala pohyb a to 4-5x týdně. Můj syn měl tenkrát 3 měsíce a já jsem vstávala ráno v šest a na sedmou chodila na spinningové lekce. Fakt jsem makala. Dneska už vím, že i přemíra pohybu škodí a že to tenkrát nebyla dobrá volba.

Nicméně, výsledky se brzy dostavily. Za 9 měsíců jsem díky tomuto „šílenství“ zhubla 11 kg. Jídlo jsem neustále pilovala a můj způsob stravování byl jíst 5x denně a počítala jsem kj. Nazývám to šílenství, protože díky tak intenzivnímu pohybu a spinningování jsem si lehce „nabourala“ páteř. Pozor na tento druh sportu. Je skvělý na spalování, ale je u něj nutno také posilovat záda a nepřehánět to s počtem hodin týdně.

Do té doby jsem stravu nijak zvlášť nevybírala, ale díky studia stravy ze všech stran jsem začala objevovat potraviny, pro mě dosud neobjevené☺. Trávila jsem hodiny v obchodech, sledovala jsem nutriční hodnoty potravin. V té době mně zajímala hlavně hodnota energie KJ. Člověk pak taky zjistí, kolik KJ má smažený řízek a že je to velká kalorická bomba. Takže je zcela logické, že bych si tím odjedla spoustu KJ, které je potřeba šetřit na celý den.

Tenkrát jsem si řekla, že když to tak dobře šlo mi, naučím to i další. Našla jsem si firmu, pod jejichž hlavičkou jsem dále vedla kurzy redukce váhy. Ročně mi prošlo rukama cca 50 žen v kurzech. Dále jsem provozovala i kosmetický salón a prodávala doplňky stravy a kosmetiku.

Ve své praxi výživy jsem si udělala i kurz redukce váhy, kde už mně ale nenaučili nic nového. Měla jsem informací načtených a v zápiscích až dost. V myšlenkách mi stále hloubala otázka, proč zaručený systém počítání kj nefunguje na všechny. Další otázka pro mě byla, proč lidi, kteří zdravě jí, nekouří, nepijí alkohol, mají vážné nemoci.

Má tedy vůbec smysl zdravě jíst?

Hledala jsem metodu, jak se podívat do nitra člověka a také vzdělávání v oblasti naturopatie (alternativní medicína) a našla jsem metody [Darkfield Microscopy](#), [Iridologie](#). Vrhla jsem se tedy do dalšího studia. Jsem „věčný student“☺. Později jsem si doplnila další metodu a tou je [Biorezonance](#).



Dívám se dnes na stravu z úplně jiného hlediska a to mi zcela otevřelo nový obzor. Dnes je [Biorezonance](#) pro mě analýza nejzásadnější. Umí toho spoustu, ale hlavně ve výživě mně to opět posunulo, protože umí vyhodnotit potraviny, které člověku vadí.

Ne nadarmo se říká, že „Strava je nám lékem“. **A já doplňuji, že může být i JEDEM.**

Pro mě „**revoluce ve výživě**“. Nejde vyloženě o alergen, i když software sensitivu imago 530 ho tak nazývá, ale spíše o [potravinovou intoleranci](#). I když ne úplně v pravém slova smyslu.

Zkrátka jde o potraviny, které je nutné „vyškrtnout“ z jídelníčku, protože nám ubližují. Pokud nejde o genový alergen, pak se můžeme této intolerance zbavit, pokud své tělo řádně „vyčistíme“. Zkrátka, když vysypeme nepořádek z těla, kterým jsme se zanášeli doted, může se i výčet těchto potravin snížit. Takže, vyjde li vám dlouhý seznam, nezuňte. Dá se s tím pracovat☺.

Toto je naprostá zásada našeho stravování, tímto je potřeba začít, pokud chceme v organismu nastartovat správný stravovací systém.

Zjistila jsem také, že strava dělá hodně (troufám si říct 70%), ale je nutno používat kvalitní doplňky stravy. V dnešním světě doplňků stravy je těžké si vybrat, proto pomáháme klientovi i s tímto. Strava umí hodně, ale ne vše. Kéž by uměla.

Pojďme se na to podívat, i když to zní velmi dramaticky.

Co z těla neodstraníme pouhou stravou:

- Těžké kovy
- Chemikálie
- Agresivní nádory
- Parazity
- Rezistentní bakterie a viry
- Žlučové kameny
- Staré koprolity a střevní divertikly



Kvalita stravy na našem trhu ještě stále nemá status „kvalitní strava“. V jednom období jsem si počítala, kolik přijmu vitamínů a minerálů za den vzhledem k jejich DDD ve stravě. V té době jsem jedla ukázkově a dostala jsem se na pouhých 60%!!!

To je zatraceně málo a to za předpokladu, že jablko, které jím, má tabulkovou nutriční hodnotu. Což bohužel jablko zakoupené v obchodě zdaleka nemá ☹.

A kde jsou ostatní stavební látky našeho organismu.

Prošla a vyzkoušela jsem si spousty výživových směrů. Upřímně, nesouhlasím s ničím, co striktně něco úplně zakazuje. Slovo DIETA je pro mě opravdu děsivé slovo.

Většina lidí, kteří neustále pokouší nějaké diety, mají zaděláno na problémy se slinivkou. A že jich je. Ve své praxi „[iridologie](#)“ se znaky v oku na oslabenou slinivku dají krásně vidět. A co ji nejvíc ničí? Naše oblíbená „káva s mlékem a cukrem“.

Milé dámy, ale i pánové, prosím, zapomeňte na diety. Neřízenou striktní dietou si můžeme sakra ublížit, minimálně zpomalit metabolismus. A to se rozhýbává opravdu špatně. Víím, o čem mluvím, sama jsem si tím prošla.

Najděte si svůj stravovací systém, který vydržíte dlouhou dobu, nejlépe celý život.

Zapomeňte taky na potraviny s označením „light“. Takový jogurt už není jogurt. I tuk naše tělo potřebuje k životu, ale samozřejmě jen v podobě toho zdravého.

Dnes podle statistik je nejkvalitnější jogurt samozřejmě bílý, bez sladidel. Značka Hollandia a jogurt Řeckého typu. Osladte si ho domácím medem a pokud chcete ovoce, pak si ho do něj nakrájejte, pokud možno v podobě jak jinak než čerstvé.

Pojďme se tedy konečně společně podívat na slíbené zásady správného stravování.



1. Pitný režim – Zcela zásadní zásada zdravého stravování

Zdroj: www.celostnimediceina.cz Zuzana Švedová

Zde vám dávám nahlédnout „pod pokličku“ do podrobnějšího popisu každé zásady, které pro vás píšu v dalším looku, sledujte můj web www.radmilaodstrcilikova.cz, kde se brzo objeví.

Ve své podstatě jsme vodou, která nás z 2/3 utváří, promývá, osvěžuje, odkyseluje a očišťuje naše myšlenky, protože jen mozek je tvořen ze 74% touto cennou tekutinou.

V kostech se pak nachází nějakých 22%, ve svazech pak procent 73.

2/3 vody najdeme v buňkách, jedná se o tzv. intracelulární tekutinu.

Zbývá 1/3, tzv. tekutina extracelulární, utváří krev, lymfu, sliny, trávicí šťávy, tkáňový mok atd.

Je tolik důležitá, neboť odplavuje metabolický odpad, který je přirozeným výsledkem práce našeho těla, podílí se na distribuci živin, minerálních látek, vitamínů v ní rozpustných, zvyšuje tělesnou i duševní výkonnost, má energizující účinky, zachovává svěží vzhled pleti, správně ředí naši krev. Jsme-li dehydrováni, naše krev je hustější, tělo pak spotřebuje mnohem více energie, aby ji udrželo v oběhu. Tím klesá naše pozornost, objevuje se únava, což se projevuje na celkovém denním výkonu, člověk pak instinktivně sahá po kávě či dalších serotoninových životabudičích, jako je čokoláda, rozličné sladké dobroty, sušené ovoce.

Samozřejmě, únava a nedostatek energie můžou mít stovky různých příčin, nelze tu opravdu vše svádět na nedostatečný

pitný režim. Dejme si teď ruku na srdce, kdy jsme se byli naposledy projít, nemyslím teď honbu za nákupy, na myslí mám opravdovou procházku, zaježdili si na kole, vytáhli běžecké boty, abychom v pomalém tempu míjeli ubíhající krajinu, kdy neexistuje nic, žádné negativní myšlenky, jen my a náš dech, se kterým splýváme v jedno.

Únava zde může mít skutečně velkou spoustu příčin, jako je např. neustále překyselování organismu nevhodnou stravou, nedostatečným pohybem, kdy si klidový režim dopřáváme víc, než je zdravo. Negativní myšlenky, mezi které neřadíme pouze stresy a strachy pramenící z práce, ale také závist, zlobu, pocity marnosti ze sebe samého, neúnavné vynášení soudů týkající se lidí okolo, nenávisť, lítost a jistě bychom zde vymysleli i další.

Někdy je skutečně moc krásné nechat věci plynout a obestřít se klidem. Nesoudit, usínat klidně, přijímat věci tak, jak je jim třeba vejít do našeho života.

Naučit se tu mít především sám sebe, stabilitu, bublinu, kterou neprorazí žádné nářky druhých. Mít v sobě samém oporu. Jsme jako nádoby, které je třeba naplnit a vše, co pak přetéká, smíme poslat do světa.



Možná si řeknete: „Tedy, co má to vše společného s vodou a vysokou váhou...“

Věřím však, že ve zdravém těle skutečně také zdravý duch, pokud jsme tedy v rovnováze, přijímáme právě ono množství stravy, které nám třeba, hýbeme se právě tak, jak nám velí naše smysly, nepodstatné necháváme plynout, to podstatné pak řešíme s nevídanou lehkostí, veškeré problémy a to i starosti s váhou, stanou se podstatně snazšími.

Denní příjem tekutin se zdroj od zdroje liší.

Já sama uznávám doporučení amerického nutricionisty Jonnyho Bowdena, autora několika úžasných knih, věnovaných výživě, které by také stálo za to ve své knihovně mít.

Ten si stojí za tím, že bychom měli, na každý kilogram tělesné hmotnosti, vypít 30 ml vody. Toto však rovněž nelze brát doslova, při váze 130 kg bychom totiž museli vypít 3.900ml vody .

Naslouchejme tedy svému tělu, neboť je naším nejlepším učitelem. Nikdo druhý tu každé ráno neobouvá naše boty, neví, kudy nám třeba občas jít, s čím se tu dennodenně potýkáme, čemu tu čelíme. Navíc, každý z nás je tolik jedinečný, chovejme se tedy podle toho, a pokud tápeme, zkusme se zeptat našeho nitra. Budete překvapeni, jaká často může přijít odpověď. Někomu tu tedy postačí přijmout 1 litr vody, protože zbytek tekutin dožene polévkou, zeleninovou šťávou, vodovým želé z agaru, které má velmi nízkou kalorickou hodnotu. Podstatná část tekutin se nachází také v čerstvém ovoci a zelenině a podobně.

Kolik vody tělo spotřebuje?

Pokud tedy vypijeme 2.000 ml vody, pojďme se podívat, jak s nimi tělo naloží.

Během jednoho dne vyloučí cca 1.200 – 1.500 ml, 200 ml odchází z těla pryč stolicí, až 400 ml vody přes den vydýcháme plicemi. 500 – 600 ml se nám odpaří pokožkou, část z toho také vypotíme. Tady bych jen ráda upozornila, že v extrémních podmínkách, jako je sauna, můžeme během hodinky ztratit celé dva litry tekutin. Pokud bychom tedy vypili pouze to, co jsme vypotili, bude to žalostně málo. Je tedy třeba přemýšlet a onen pitný režim přizpůsobit tomu či onomu životnímu stylu. Obrazem toho, zda zde dostatečně pijeme, je nám posléze moč a také kůže, která při deficitu vody ztrácí svou pružnost, moč je pak tmavá, zapáchající. Moč je vůbec dobrým indikátorem, čím více své tělo překyselujeme, tím tmavší pak bude.

O deficitu vody svědčí také popraskané rty, suchá sliznice, drsný jazyk. Drobné výkyvy organismus snese, při dlouhodobějším vodním deficitu však začíná tělo vodou šetřit, kdy nazpět vstřebá část přefiltrované moči. Ta je již hustější, riziko vzniku ledvinových kamenů se zvyšuje. Voda je rovněž účinným projímacím prostředkem, tzv. laxativem, pokud zde trpíme na zácpu, občas skutečně pomůže navýšit denní příjem tekutin o několik skleniček vody.

Jak tedy pít? V jakých časových intervalech?

Jakmile se každé ráno probudíme, *naučme se začít svůj den sklenicí vlažné až teplé vody s citrónem*. Ten nastartuje rozespálý organismus a krásně popožene metabolismus, který pak bude lépe trávit dopolední sacharidy. Opatrně, kdo má



potíže se slinivkou, tak mu to může už ráno slinivku podráždit, nechte jen teplou vodu a vynechejte citron. Nebo pozor ti z vás, kteří na citrón intolerují. Navíc, skutečně se mějme rádi, myslíme na to, že zatímco jsme snili, naše tělo pracovalo, dýchalo, čistilo, regenerovalo, budovalo, bojovalo s choroboplodnými zárodky a také, po dobu osmi hodin, během kterých jsme se nesvlažili jediným douškem, spotřebovalo také podstatnou část vody, kterou je třeba ráno opět doplnit.

Pokud jsme chudokrevní, rozmíchejme ve sklenici (dejme si za úkol 350 ml) lžíci sladké melasy. Během dopoledne pak vypijme další půl litru vody, stejně tak odpoledne a menší množství vody si užijme také před spánkem. Zde postačí 100 ml tekutin, které stejně v průběhu noci vydýcháme a které náš močový měchýř nezatíží.

Pamatujme také na to, že není žádoucí vypít větší množství vody najednou.

Ted' mám na mysli nějakých 500 ml tekutiny na ex. Vody je pak přespříliš, krev je příliš řídká, do akce s větší vervou vstupují ledviny, srdíčko, klesá obsah sodíku v krvi, klesá krevní tlak, močový měchýř dostává zabrat.

Mohou se objevit tzv. edémy, neboli otoky, které bývají odrazem ledvinové insuficience, jejich nedostatečnosti, *deficitem albuminu*, plasmatické bílkoviny, která vytahuje přebytečnou vodu z tkání do krve, případně pak skutečně nadužíváním tekutin, za které lze považovat také přílišnou konzumaci piva.

Dále se mohou objevovat také zduřelé krční žíly, přibývání na váze, aniž bychom navýšili svůj energetický příjem, časté močení

a samozřejmě také přetížení celého močového traktu. Tudíž, také zde si pamatujme, že všeho moc škodí, proto i nadále naslouchejme svému tělu, snažme se jej vyladit, stravou, pohybem, adekvátním příjmem tekutin, pozitivní myslí

Jakým tekutinám dát přednost?

Neoptimálnějším nápojem je pro nás *voda*. Čistá pramenitá voda bez jakékoli příměsi a chuti.

Snažme se tedy vymanit z područí nejrůznějších reklam a sladkých limonád, kupovaných džusů, ochucených minerálních vod, upřednostňujme dobrou kohoutkovou vodu, před vodou z PET lahví.

Balená voda je konzervována, ošetřena, aby v plastové láhvi vydržela déle, než za běžných okolností vydrží. Navíc, často s ní nebývá zrovna 2x uctivě nakládáno. Lahve jsou skladovány v nevyhovujících podmínkách, vystaveny světlu a vysoké teplotě. Do vody se posléze uvolňují ftaláty, tzv. endokrinní disruptory, které, mimo jiné, ohrožují mužský sexuální a reprodukční vývoj.

Dále oslabují funkci ledvin, jater, zvyšují riziko vzniku alergií a astmatu. Proč se jimi tedy ještě více zanášet, když jsou zcela běžnou součástí předmětů denní potřeby, jako jsou šampóny, kondicionéry, tělové a vlasové spreje, nanášíme je na tělo díky parfémům a toaletním vodám, lakům na nehty.

Ušetření nezůstávají bohužel ani ti nejmenší, kteří jsou vystavováni účinkům dětských šampónů, tělových mlék, krémů i pudrů.



Kdybyste si teď do rukou vzali svůj nejoblíbenější krém, snědli byste jej?

Nenanášejte na své tělo nic, co byste se báli zkonzumovat.

Pokožka je propustnou vrstvou, pamatujte na to.

Kůže – to jsou tisíce malých úst.

Namísto drahých a zbytečných krémů použijme přírodní produkty, např. kokosový olej, je bezpečný i pro naše nejmenší. Poslední, co bych ještě k těmto zatěžujícím chemikáliím ráda podotkla je fakt, že spousta toxinů si naše tělo ukládá právě do tuků. Ty jsou jakýmsi rezervoárem všeho, s čím si naše játra nedovedou poradit.

Proto, dejme si skutečně to nejlepší, zbytečně se tu nezanášeje nadbytečnou chemií.

Z tekutin upřednostňujeme tedy čistou pramenitou, případně kohoutkovou vodu, přírodní minerální vody, které z důvodů velké spousty minerálů střídáme, dále pak bylinkové čaje, *čerstvé zelenino-ovocné šťávy*, které připravíme svépomocí. Mysleme také na lehké zeleninové polévky, které obvykle čítají čtvrt litru vody. Káva je v tomto případě sporná, tu a tam narazím na informaci, že ji do pitného režimu zařadit lze, jinde je tato informace vyvrácena. Sama za sebe ji

ponechávám stranou, beru ji jako občasné zpříjemnění dne, kdy se tu s někým milým na chvíli posadím a sdílím.

Sdílené radosti jsou radostmi dvojitými.

Poslední upozornění bych ráda ještě věnovala nápojům, kterým se vyhnout, jedná se o sycené nápoje, kdy zbytečný oxid siřičitý funguje jako lupič vápníku a podílí se tak na vzniku osteoporózy, kupované a mnohdy přislazované ovocné šťávy a džusy, slazené minerální vody, sladká kefirová mléka, různé podoby ledových čajů, které rovněž obsahují vysoký podíl zbytečného cukru.

Stejně jako v přirozenosti, tak i v jednoduchosti nachází se krása.

Užívejme tedy čistou vodu, případně pak bylinkové čaje (opatrně s bylinkami, jsou to drogy ☺), ty ovocné rovněž ponechme stranou, většina z nich nás totiž překyseluje, o čemž jsme psali již výše...”



2. Potravinová intolerance - [Odkaz ZDE](#)

START našeho správného stravování. O té bych mohla napsat další eBook. Velmi důležitá, nepodceňujte ji.

Seznam potravin, na které intolerujete. Vyřazujeme z jídelníčku. Obecné zásady zdravé stravy nemusí být pro všechny. Například tolik opěvovaná ZDRAVÁ pohanka, které je na seznamu zdravých potravin, může někomu vadit. Často ji na [biorezonanci](#) měříme. Nemá smysl nechat si udělat jídelníček, pokud nevíte, která potravin vám vadí. Zvu vás na [biorezonanci](#).

3. Jezte potraviny prospěšné pro posílení vašich oslabených orgánů

Pokud o nich nevíte, pak je zjistíte mimo jiné v analýze [irisdiagnostika](#), také na [biorezonanci](#).

Např. pokud jste tzv. smíšený typ podle irisanalýzy, pak jezte stravu prospěšnou pro posílení orgánů jako je slinivka, játra a žlučník.

V tomto případě jezte zejména zeleninu a ovoce barvy zelené, žluté a červené. Játra posílíte potravou s vysokým obsahem vitamínu C, cholinu, metioninu a ionisotolu. Potraviny bohaté na vit.C jsou : paprika, černý rybíz, brokolice, guava, petržel, ananas, jahody, šípek, syrové zelí, růžičková kapusta, květák. Cholin je obsažen ve fazolích, vejcích, česneku, játrech, cibuli, sardinkách a přírodním jogurtu. Cholin je nezbytný pro tvorbu acetylcholinu, složky neurotransmiteru nervového systému. Ionisotol je hojně zastoupen ve fazolích, kukuřici, ořechách, semínech, zelenině, celozrnných cereáliích a v mase. Methionin je ve fazolích, vejci, česneku, játrech, cibuli, sardinkách a jogurtech.

Pijte dostatek citrónové a hroznové šťávy, podpoříte tím tak tvorbu žluče a čištění jater. Potřebujete potravu bohatou na B-komplex jako jsou výhonky, listová zelenina, vejce, ořechy, celozrnné pečivo, ryby, kvasnice, avokádo, luštěniny, vojtěška, krůtí a králičí maso.



4. Zásadotvorné potraviny

Do svého jídelníčku zařazujte pokud možno alespoň z 80% zásadotvorné potraviny. Kyseliny jsou pro nás velkými škůdci a vznikají v těle mimo jiné právě konzumací kyselinotvorných potravin.

Acidobazická rovnováha (ABR) je rovnováha kyselin a zásad uvnitř organismu, tj. stálý poměr mezi jejich tvorbou a vylučováním. Je nezbytná pro udržení stabilního vnitřního prostředí pro správné fungování organismu.

5. Jezte potraviny vhodné pro dané roční období

Kdo má intuitivní trávení, obvykle to sám vycítí, co jíst a kdy a co ne. Např. v zimě není vhodná snídaně typu „smoothies“, ale zcela jistě nám udělá dobře teplá polévka nebo kaše. Večer zase v zimě raději teplou zeleninu, nikoliv studený zeleninový salát.

6. Vyhýbejte se obecně zakázaným potravinám

- Bílý cukr a potraviny, které ho obsahují (a že jich je)
- Alkohol
- Polotovary
- Konzervy a sterilované pokrmy
- Energetické a sladké nápoje
- Umělá sladidla
- Černá káva s kofeinem (dle statistik 2-3 presované kávy bez cukru a mléka naopak posilují oběhový systém)
- Mléko (zde zkuste najít jeho výborné rostlinné náhrady, např. mléko kososové, mandlové, rýžové)
- Nezdravé tuky (tzv. nasycené tuky)
- Maso jezte ideálně 1x v týdnu a jen z domácích zdrojů
- Jídlo Fast food vyřadte z jídelníčku



- **A také zde zařazují ovoce a zeleninu, která u nás neroste. Ano, i toto má svůj význam. Měli bychom jíst jen to, co je vypěstováno v kraji, kde žijeme.**

Jezte tzv. SUPER potraviny.

7. Volte stravu s nízkým a středním Glykemickým indexem

Glykemický index je číselný index, který řadí sacharidy na základě rychlosti jejich glykemické odezvy (tj. jejich přeměny na glukózu v lidském těle), tím určuje i tvorbu a uvolnění inzulínu ze slinivky do krve. Glykemický index používá stupnici od 0 do 100, vyšší hodnoty zobrazené u potravin jsou ty, které nejvíce způsobují rychlý vzestup hladiny cukru v krvi. Čistá glukóza slouží jako referenční bod a má hodnotu na glykemickém indexu (GI) 100. Některé potraviny např. pivo může převyšovat i hodnotu glukózy, má GI 110.

8. Vyhýbejte se pšenici

I když nejsme „celiaci“ (alergie na lepek), pak je potřeba si na pšenici dávat pozor.

Pšenice prošla ke konci minulého století pozvolnou, ale velmi výraznou transformací. Agroprůmysl se na ní přímo šlechtitelsky vyřadil. A nejde jen o křížení: používá se i ozařování semen a zárodků. Cílem je vyvolat v nich mutace, které povedou k větším výnosům.

Náš organismus se však na tyto změny jednoho z pilířů lidské výživy zatím nedokázal adaptovat. Výsledkem je množství různých zdravotních problémů a nárůst obezity. Řešení? **Pšenici nadobro vyřadit z výživy.**

Samozřejmě je potřeba vyřadit nebo alespoň omezit veškeré potraviny, které pšenici obsahují.



9. Dodržujte četnost jídla

Jezte často a málo. Jako miminka, co tři hodiny☺. Snídaně by měla být do hodiny po probuzení.

Snídejte!

Znáte toto přísloví?

„Snídej sám, obědvej s přítelem, večeři dej nepříteli.“ Anebo „Snídaně je jídlem králů“.

Snídaně tedy do hodiny po tom, co vstanete, večeře „lehčího“ typu 2 hodiny před tím, než jdete spát. Ideálně na bílkovinném základě.

Denní jídlo si rozvrhněte do pěti jídel dne.

Tři větší jídla: snídaně, oběd, večeře. Prokládejte je svačinama. Poslední svačina je ještě po večeři. Tzv. druhá večeře.

10. Jezte nutričně vyváženě

A jsme u poslední zásady. Tu už všichni jistě znáte. Správný poměr sacharidů, bílkovin, tuků, vlákniny.

Takže nezapomínejme na čerstvou zeleninu, ovoce. Zde opět připomínám: **kvalitní doplňky stravy jsou nutností**. Ráda vám s tím poradím.



Co říci na závěr?

Pokud se rozhodnete své stravování měnit, pak moje rada zní: **začínajte postupně**. Jen vytrvalci s pevnou vůlí to zvládnou hned napoprvé. Půjde vám to snadněji a lépe.

Přispějete ke svému zdraví, ale také sundáte nějaké to kilečko, pokud je to potřeba a hlavně, budete cítit obrovský přísun energie. Zkuste to a uvidíte. Můj organismus, když dostane něco „špatného“ vydává signály. Obvykle v podobě únavy, mívám nesvůj pocit. Možná to znáte.

Nebojte se začít a být nedokonalí

Nenechte se odradit neúspěchem. Neúspěchem myslím porušením některých zásad. Tak to hold někdy je. Ale porušíte li něco dnes, zítra začnete znovu. Z mé zkušenosti, když máte na něco velkou chuť, pak si to dejte. Může se dít to, že si vezmete jednu náhražku, pak druhou a nakonec po té dobrotě stejně sáhnete.

Pokud řešíte váhu a potřebujete shodit nějaké to kilečko, pak se zapojte do mé **Academy hubnutí**. Nabízím ji i v eBook verzi, více informací najdete [ZDE](#).



Děkuji, že jste můj eBook dočetli až do konce. Těší mě, že jsem se s vámi mohla podělit o svou dlouholetou praxi.

Přeji vám hodně úspěchů a držím vám palce.

Radka Odstrčilíková