

Vytvořeno v rámci projektu dotovaného z Operačního programu
Vzdělávání pro konkurenceschopnost „Můj životní styl a zdraví“
v oblasti podpory 7.1.1 Zvyšování kvality ve vzdělávání.
Reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0001
„Projekt je financován z prostředků EU“

ISBN 978-80-260-8069-5

PUBLIKACE O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU pro II. stupeň ZŠ

PUBLIKACE

O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU
pro II. stupeň ZŠ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



PUBLIKACE

O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU

pro II. stupeň ZŠ

Vydala:

ABRI, s.r.o. Rozvojová a vzdělávací agentura, Sokolov, 2015, 1. Vydání

Autor: Ing. Kristína Trollerová a kolektiv lektorů projektu
„Můj životní styl a zdraví“, odborný garant a spoluautor Sam Fajera
Ilustrace, sazba a grafika: Bc. Jakub Potěšil | bukaj09@seznam.cz

Tisk: Azus Březová

E-mail: info@abri-dotace.cz

Web: www.abri-dotace.cz

Vytvořeno v rámci projektu dotovaného z Operačního programu
Vzdělávání pro konkurenceschopnost „Můj životní styl a zdraví“
v oblasti podpory 7.1.1 Zvyšování kvality ve vzdělávání.

Reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0001

„Projekt je financován z prostředků EU“

ISBN 978-80-260-8069-5



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

OBSAH

SLOVO NA ÚVOD	4
1. O ZDRAVÍ	5
2. O JÍDLE	10
2.1 SLOŽENÍ PŘIROZENÉ STRAVY	12
2.1.1 O OBILOVINÁCH	13
2.1.2 O ZELENINĚ	19
2.1.3 O LUŠTĚNINÁCH	23
2.1.4 O SEMÍNKÁCH A OŘECHÁCH	25
2.1.5 A DALŠÍ...	28
2.2 PRAVIDLA ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ	36
2.3 OBEZITA A CO S NÍ	39
2.4 ZDRAVÉ RECEPTY	42
2.5 TYPY ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÉ OBEZITOU	45
3. O PITNÉM REŽIMU	52
4. O POHYBU	58
5. O SPÁNKU	65
6. POBYT NA ČERSTVÉM VZDUCHU	73
7. O ŽIVOTNÍM POSTOJI	78
SLOVO NA ZÁVĚR	88

1. O ZDRAVÍ

Co napsat o zdraví? Na úvod asi to, že pokud nám zdraví slouží, tak většina z nás se o něj nestará. Neřešíme, jestli pravidelně cvičíme, jestli trávíme dostatek času na čerstvém vzduchu, co máme na talíři apod. V momentě, kdy začneme mít zdravotní potíže, začneme situaci řešit. Ovšem ani v této chvíli se většina z nás nezamyslí nad svým způsobem života, ale sahá po lécích. **Léky** jsou velmi rychlé a pohodlný způsob úlevy (v případě že zaberou), ale neřeší náš zdravotní problém. Pouze odstraní nepříjemné projevy naší nemoci, ale neodstraní její příčinu. A u civilizačních nemocí příčina tkví právě v nezdravém způsobu života, a tak jedinou skutečnou pomocí je **změna životního stylu**.

Jak bylo napsáno v úvodu, zdraví je velmi důležitou **součástí našeho života a přímo ovlivňuje jeho kvalitu**, přesto si nelze myslet, že člověk může celý život prožít bez jakékoli nemoci či bolístky. I kdyby se snažil sebevíc. Je to nereálné. Život má mnoho tváří, a to platí pro každého z nás. Tak jako prožíváme radost, když se nám daří, jsou i chvíle, kdy jsme smutní nebo nemáme náladu. Ta-



• Otázky do diskuze

1. Civilizačním nemocem se také říká „**nemoci z blahobytu**“, proč tomu tak podle vás je? S čím souvisí tento přívlastek (z blahobytu)?
2. Jmenujte **civilizační nemoci**, které znáte. Víte, jaké jsou jejich projevy?
3. Diskutujte, co si představujete pod **pasivním (neaktivním) životním stylem**?
4. Jak poznáme, že je **zdraví** pro někoho **prioritou**?

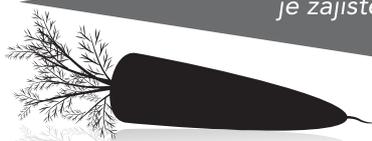
kový je život. A to samé lze říci i o zdraví. Zde se tedy dostáváme k tomu, jak vlastně definovat zdraví.

Zdraví rozhodně není stav, kdy vůbec nejsme nemocní – ani jednou za život nás nepotká obyčejná rýma či chřipka. To by byl extrém. Ale také to není stav, kdy stůněme velmi často – např. více než polovinu roku marodíme. To je zase druhý extrém. Z toho po-

hledu se dá říci, že zdraví je tedy jakási **rovnováha**, která se dá definovat následovně:

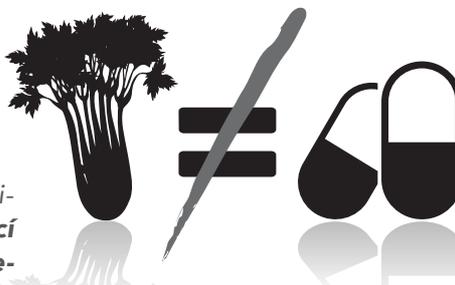
Zdraví je tělesný a psychický stav, kde máme

dostatek všech přirozených látek, čímž je zajištěna vyvážená funkčnost organismu včetně **samočisticích procesů** pro vybudování **pevnějšího zdraví**.



Vezmeme si tu definici zdraví pěkně popořádku:

+ mít **dostatek všech přirozených látek** znamená, že člověk se stravuje pestře a ve stravě přijímá především přirozené látky, tj. **látky pocházející z přírody, a ne chemicky vyrobené látky**. Jaký je mezi nimi rozdíl? Jako příklad můžeme uvést příjem vitamínu C z celeru (přirozený vitamín C) oproti chemicky vyrobenému vitamínu C, který se prodává jako doplněk stravy v kapslích. Vědci a lékaři totiž přišli na to, že mezi přírodními a chemicky vyrobenými (syntetickými) vitamíny je velký rozdíl, a ten spočívá v tom, že **lidské tělo** ten **rozdíl prostě pozná**, i když po chemické stránce je to totožný vitamín C. Výsledkem je pak to, že přírodní vitamín C tělo celý využije, kdežto syntetický vitamín odmítá, využije z něj minimum (cca 10%) a zbytek organismus v konečném důsledku více zatíží, než mu prospěje. **Tak propastný je rozdíl mezi přírodními a chemickými látkami** pro naše tělo.



+ když má tělo dostatek přirozených látek, pak je schopno vyváženě fungovat, a to včetně samočisticích procesů. Co je to **samočisticí proces**? Nyní vás možná mnohé překvapí, ale samočisticí proces není nic jiného než neoblíbená rýma či nachlazení, chřipka a další **běžné respirační nemoci**. Naše tělo se díky těmto nemocem přirozeně a samo čistí od zplodin a nánosů, které do sebe stravou dostalo, a to prostřednictvím:

- ▶ vylučování hlenů
- ▶ kašle
- ▶ zvýšeného pocení
- ▶ horečky



Horečka je z tohoto pohledu dar a známka toho, že naše tělo je dostatečně silné, aby se uzdravilo samo. Je to **znak naší dobré obranyschopnosti**. Když máme horečku, naše tělo samo spaluje **usazeniny**, a proto je dobré ho v tomto procesu podpořit, a ne horečku zastavovat. U dětí je imunitní systém (systém obrany) ještě dostatečně funkční, takže tělo správně a rychle reaguje

horečkou, když je to potřeba. S přibývajícím věkem se většinou obranyschopnost organismu snižuje, tudíž významné zvýšení teploty se nedostavuje. Člověk kašle, má rýmu, bolí ho klouby, ale horečka se nedostavuje. Mnoho lidí toto považuje za pozitivní jev, ale opak je pravdou. Neschopnost těla vyvolat horečku je znakem jeho oslabeného imunitního systému.

PROČ JE PRO NÁS HOREČKA DŮLEŽITÁ?

Lékaři přišli na to, že naprostá většina lidí, u kterých se objevila rakovina, neměla několik let před vypuknutím této nemoci významnou horečku.

Výzkum prokázal, že při horečce se produkuje v těle enzym, který je významnou obranou před nádorem. Jednoduše tělo, které nespaluje, tak všechny **zbytkové látky** ukládá, a to je jedna z příčin rakoviny.



PÁR TIPŮ, JAK PŘEŽÍT HOREČKU A POMOCI SAMI SOBĚ

- ⊕ Jak již bylo řečeno, hlavně se nesnažit srážet horečku léky, aby se nezastavil samočistící proces, pokud nás horečka neohrožuje na životě.
- ⊕ Doopravdy marodit tj. nejít do školy ani nikam jinam, ale ležet v posteli (potit se), aby tělo mohlo veškerou svou energii soustředit na očistný proces.
- ⊕ Snížit množství jídla min. na polovinu denní dávky. Tím dodáme tělu další energii pro uzdravení, protože se nebude muset zabývat trávením.
- ⊕ Jíst lehká přírodní jídla – zeleninové vývary, zeleninová jídla s bezlepkovou obilninou, aby tělo neplýtvalo energií na trávení složitých jídel
- ⊕ Vynechat úplně cukr, maso a mléčné výrobky
- ⊕ Kromě příjmu zeleninových vývarů zvýšit i další pitný režim – např. voda s citronem nebo pomerančem, lipový čaj.

OTÁZKA K ZAMYŠLENÍ

Jak se léčíte vy,
když máte chřipku?
Pomáháte tělu
k uzdravení?

Jedno lidové rčení říká, že **neléčená chřipka trvá týden a léčená jen sedm dní**. Proto není potřeba pro uzdravení nic extra dělat, pouze být v klidu a teple, mít dostatek tekutin a dát tělu prostor léčit se samo. Jediná věc, kterou je potřeba hlídat, je bezpečná hranice horečky.

Pro děti je bezpečná teplota do 38,5° C. Do této výše horečku není potřeba regulovat. Při vyšších hodnotách teplotu srazíme vlažnou sprchou nebo **studenými obklady**, které si dáváme na kotníky, zápěstí, čelo nebo do třísel. Opakujeme tak dlouho, dokud teplota neklesne pod bezpečnou hranici.

Pokud správně proběhne samočistící proces, tak bychom se po nemoci měli cítit lépe než před ní. Je to logické, protože naše tělo spálilo škodlivé nánosy, které se v nás hromadily až do momentu respirační nemoci. A takto se naše tělo opravdu může čistit samo, pokud mu v tom nebudeme bránit, a můžeme tak spět spolu se správným jídelníčkem, dostatkem pohybu, slunce a čerstvého vzduchu k pevnějšímu zdraví.

Zdraví má své kořeny, a těm se budeme věnovat v jednotlivých kapitolách této publikace. Není nutné tedy publikaci číst popořadě, ale prostudování celé knížky vám dá celostní pohled na zdraví a způsoby jeho pěstování a udržování.

Do kapitoly O jídle jsme zařadili také podkapitolu o zdravých receptech a stále se rozšiřující obezitě, včetně onemocnění s ní souvisejícími, protože současná situace nám přijde alarmující. Ale zdraví má člověk hlavně ve svých rukou, takže hlavu vzhůru.

2. O JÍDLE

Dnes není jídlo to, co bývalo před 30 lety, a už vůbec ne to, co bývalo na počátku 20. století, kdy **potravinářský průmysl** prakticky ještě **neexistoval**. Lidé se tenkrát živili skutečnou stravou rostoucí v přírodě, takzvanou **přírozenou stravou**. V současné době většinu toho (cca 95%), co koupíme v supermarketech, rozhodně nelze považovat za přírozenou stravu. Jsou to potravinové výrobky – produkty potravinářského průmyslu, který nám servíruje sice pohodlná jídla (určená k okamžité spotřebě nebo s minimální přípravou, tzv. polotovary), ale téměř bez živin. Proč bez živin?

Potraviny, které jsou výsledkem potravinářského průmyslu, jsou často velmi **složitě mechanicky a chemicky upravované**, a to až do ta-

kové míry, že ztrácejí veškerou výživovou hodnotu, která je pro člověka zásadní. Hojně se pro jejich výrobu používají tzv. **ěčka**, čili chemické látky, které má ovšem lidské tělo problém strávit. V Evropské unii se v současné době využívá přes 300 druhů éček – přídatných látek v potravinách a není výjimkou, že běžně narazíte v obchodech na potravinu, která obsahuje i 20 různých éček. Tato strava není přírozená, označuje se jako **konzumní**, tedy typická pro konzumní způsob života.

ÚKOLY

1. Najděte v obchodech potravinu, která obsahuje min. 10 éček (nezapomínej na to, že éčka nemusí být uvedena na obalu v podobě E 250, ale mohou být uvedena svým chemickým názvem, např. dusitan sodný).
2. Zjistěte, z jakých důvodů se éčka přidávají do potravin. Jaké tam mají funkce?
3. Prostudujte složení své oblíbené sušenky nebo tyčinky a porovnejte si je navzájem.
4. Pokud vaše oblíbená sladkost obsahuje více než 7 éček, najděte si jinou – vhodnější, s méně éčky, ale dejte pozor na vysoký obsah tuků a cukrů, které našemu zdraví neprospívají.

UPOZORNĚNÍ UPOZORNĚNÍ UPOZORNĚNÍ

Složení potravinového výrobku musí být uváděno sestupně, to znamená, že na obalu výrobku je na prvním místě uvedena složka, která se v potravě vyskytuje nejvíce (podle hmotnosti). Zde můžete zjistit další zásadní rozdíl mezi některými sladkostmi, kdy na prvním místě se může nacházet buď mouka (v tom lepším případě) nebo také cukr či tuk. Éčka jsou uvedena vždy ke konci, protože jejich množství je v porovnání se základními ingrediencemi malé, ale to rozhodně nesnižuje jejich negativní účinek na naše zdraví.

Konzumní stravě se také říká strava **rafinovaná**, protože výrobci potravin často používají při jejich výrobě proces rafinace potravin, kterým prodlužují trvanlivost výrobků. Při rafinaci ovšem

dochází k likvidaci přírodních látek (živin) v potravě, tudíž potravina se tak stává nehodnotnou. Takováto strava je plná bílé mouky, cukru, nekvalitních tuků, mléka a masa.

Konzumní strava je znehodnocená a pro zdraví má jen malý význam.

To, jak se radikálně změnila výživa lidí u nás, prezentuje následující statistická tabulka, která porovnává složení potravy současného člověka a člověka před cca 100 lety.

SLOŽENÍ POTRAVY	HISTORIE do zač. 20. stol.	SOUČASNOST
 Potrava ze zvířat	5%	42% 
Rafinovaná strava	0%	51%
Rostlinná strava	95%	7% 

Kromě toho, že rafinovaná strava představuje více než polovinu našeho jídelníčku, rapidně se zvýšila konzumace živočišné stravy, a to vše na úkor léčivé rostlinné stravy, která nyní obsahuje pouhých 7% z původních 95%.

Otázky do diskuze



1. Proč 95% trhu s potravinami představuje konzumní strava? Co je toho příčinou?
2. Používáte doma hodně polotovary (potraviny, které stačí krátce tepelně upravit, a jsou tak připraveny ke konzumaci)?
3. Jaké polotovary znáte?
4. Jak by vypadala vaše výše uvedená tabulka? Jaká procenta byste měli u jednotlivých položek stravy?
5. Myslíte si, že můžete ovlivnit to, co jíte?
6. Vaří se u vás doma? A když ano, jak často?



2.1 SLOŽENÍ PŘIROZENÉ STRAVY

Pouze **5% trhu** představuje strava přirozená, tj. strava, která si zachovává svou výživovou hodnotu, protože není tolik mechanicky a chemicky upravována.

Přestože skutečná hodnotná strava tvoří malou část v obchodech s potravinami, je to **pestrá a dostačující strava** a my si to teď ukážeme.

Přirozená strava je plná živin a má zásadní význam pro naše zdraví.

Přirozená strava obsahuje tyto hlavní skupiny potravin:

- ▶ obiloviny
- ▶ zeleninu
- ▶ luštěniny
- ▶ semínka a ořechy
- ▶ a další ...

SLOŽENÍ PŘIROZENÝCH ŽIVIN:

- ▶ Minerály a stopové prvky – např. hořčík, vápník, železo, selen, zinek, jód aj.
- ▶ Enzymy – mezi ně patří i vitamíny
- ▶ Doprovodné látky – látky, které pomáhají zabudovávat do těla ostatní živiny



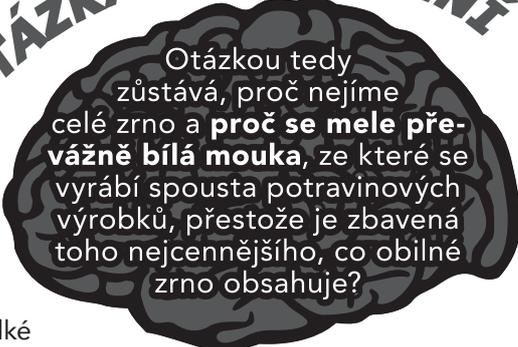
2.1.1 O obilovinách

Všude na světě je základem stravy obilí. Každý kout světa má svou specifickou obilninu, kterou se živí především. V Číně je to rýže, u nás pšenice, v Mexiku kukuřice. Problém konzumace obilnin dnešní doby je, že my nejíme obilné zrno, ale výrobky z něj.

Kupujeme chléb, pečivo, sladké pečivo, sušenky, těstoviny apod. Toto jsou výrobky z mouky, tedy z rozemletého obilného zrna. Tím, že člověk konzumuje pouze mouku, se ochuzuje o to nejlepší, co mu obilné zrno může dát.

Dnes se především prodává bílá mouka a výrobky z ní. **Bílá mouka** je mouka **namletá** pouze z **moučného jádra** obsahujícího hlavně škrob bez obalu a výživného klíčku. **Obal zrna** (otruby) nám přitom poskytuje živiny, kterých se nejvíce nachází právě těsně pod obalem. Dále díky vláknině nám otruby zajišťují čištění střev, tedy pravidelnou stolici. **Klíček** je z hlediska výživy ta nejcennější část z celého zrna plná vitamínů skupiny B, E a zdravých tuků – nenasycených mastných kyselin.

OTÁZKA K ZAMYŠLENÍ



Otázkou tedy zůstává, proč nejíme celé zrno a **proč se mele převážně bílá mouka**, ze které se vyrábí spousta potravinových výrobků, přestože je zbavená toho nejcennějšího, co obilné zrno obsahuje?

Jeden z důvodů vám přeci jenom prozradíme. Není v tom nic jiného než **zisk výrobců a prodejců mouky**, tak jako v případě reklamy. Jde o to, že mouka namletá pouze z moučného jádra (bílá mouka) má delší trvanlivost než celozrnná mouka. Na to přišli obchodníci s moukou v 19. století v Americe. A tak se začala ve velkém mlít bílá mouka zbavena otrub a klíčku, tedy tuku, aby nehořkla a netuchla. **Celozrnná mouka** – namletá z celého obilného zrna včetně obalu a klíčku je mnohem výživnější, ale vydrží pouze 3 měsíce, na rozdíl od bílé mouky, která má trvanlivost půl roku.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT O MOUCE

 To, že celozrnná mouka nám díky vláknině podporuje peristaltiku střev, již víme. Zajímavostí je ovšem i fakt, že celozrnný chléb svědčí i našim zubům, protože je díky otrubám a klíčkům hutnější, a tedy ho musíme více kousat a žvýkat, a tím dochází i k čištění zubů.

 Naopak každodenní konzumace bílé mouky poškozují zdraví člověka, a to chronickou zácpou (která přispívá k rakovině tlustého střeva), zubním kazem a přemírou lepku, který kromě nadváhy vyvolává i onemocnění zvané celiakie (alergie na lepek).

VÍTE, ŽE...

ČR má celosvětové prvenství ve výskytu rakoviny tlustého střeva a konečníku. Ročně přibývá přes 5500 pacientů s tímto onemocněním.

Protože výrazů ohledně pečiva se v současnosti používá velké množství, připravili jsme pro vás na další stránce malý **SLOVNÍČEK POJMŮ**, který vám pomůže při nákupu se lépe orientovat.



• Otázky do diskuze

1. Jaké pečivo doma konzumujete?
2. Pečete si doma také vlastní chléb nebo housky?
3. Jakou mouku používáte v kuchyni?
4. Víte, kde se dá koupit ve vašem okolí celozrnné pečivo?

SLOVNÍČEK POJMŮ

CELOZRNNÉ PEČIVO - musí podle současných zákonných norem obsahovat minimálně 80% celozrnné mouky, takže se nenechte natchytat tím, že ve složení je uvedena celozrnná mouka. Pokud není celozrnná mouka uvedena ve složení na prvním místě, tak to není celozrnné pečivo. Je to nejuživnější pečivo ze všech uvedených druhů.



VÍCEZRNNÉ PEČIVO – musí opět podle zákonných norem obsahovat minimálně 5% mouky z jiných obilovin, než je pšenice nebo žito. To znamená, že mezi vícezrnnými pečivy mohou být obrovské rozdíly. Některé mohou obsahovat např. pouze 5% ova, jiné třeba 80% ova, nebo to může být i směs 7 různých obilnin. Každopádně vícezrnné pečivo nemusí být celozrnné!

GRAHAMOVÉ PEČIVO – tento název vznikl po panu Grahamovi, který byl velkým kritikem bílé mouky, a podle jeho přání se začalo vyrábět pečivo ze směsi pšeničné hladké mouky a mouky celozrnné s vyšším obsahem otrub, čímž má pečivo vyšší obsah vlákniny a zdraví prospěšných látek.

SVĚTLÉ PEČIVO – u nás nejrozšířenější, vyrobeno z bílé mouky s minimálním obsahem živin.

RUSTIKÁLNÍ PEČIVO – vychází z lidových způsobů přípravy pečiva, je charakteristické hustým posypem dýňových nebo slunečnicových semínek a obsahuje pšeničné klíčky a hrachové otruby.

CEREÁLNÍ – zákon tento výraz nezná, používá se u produktů, které byly vyrobeny z cereálií, tedy z obilovin. Tento výraz pochází od jména řecké bohyně sklizně a zemědělství Ceres.

BEZLEPKOVÉ – vyrobeno pouze z bezlepkových obilnin, tedy těch, co neobsahují alergen – lepek.





Na závěr našeho slovníčku chceme zmínit, že **méně někdy znamená více**. Nenechte se zlákat pod rouškou pestrosti tím, že vícezrnné pečivo musí být vždy zdravější. Pokud je to pečivo vyrobené ze směsi mnoha obilnin (4 a více druhů), je to pro naše trávicí ústrojí složitá potravina. Každý druh obilniny obsahuje speciální bílkovinu, ke stravení které naše tělo potřebuje vyrobit speciální trávicí enzymy, čímž se trávení stává složitým.

PÁR TIPŮ PŘI NÁKUPU CHLEBA A PEČIVA:

-  *Upřednostňujte chléb před pečivem, je zdravotně vhodnější.*
-  *Pro usnadnění trávení a odlehčení jídelníčku si vybírejte chléb nebo pečivo vyrobené z jednoho nebo dvou druhů obilnin.*
-  *Pokud vám prodavač není schopen říct, jestli je pečivo celozrnné, s největší pravděpodobností není, je to pouze pečivo barvené. Ten, kdo prodává celozrnné pečivo, se tím chlubí, protože ví, že prodává kvalitu.*
-  *Rozhodně si kupujte čerstvé výrobky, a ne pečivo ze zmrazeného polotovaru, které obsahuje často mnoho chemických látek.*

A nyní se dostáváme k **jednotlivým druhům obilí**, která u nás rostou, popř. zde zdomácněly, což je např. rýže.

JEŠTĚ PÁR SLOV O CELIAKII – ALERGII NA LEPEK

U jednotlivých druhů obilného zrna je v současnosti aktuální rozdělení na lepkové a bezlepkové obilniny s ohledem na onemocnění celiakie. Alergiků na lepek

neustále přibývá a jediným řešením je bezlepková strava. Tato nemoc souvisí s nadměrnou konzumací bílé mouky, kdy dochází k tomu, že organizmus přijímá velké množství lepku, které se nachází v moučném jádru, a není

schopen si s tím poradit. Postupně začne tělo reagovat alergickou reakcí na lepek (glutén). Otruby nejen že podporují naši pravidelnou stolicí, ale spolu s tím také tahají lepek z těla ven. Konzumací bílé mouky bez vlákniny se člověk zanáší lepkem, navíc bez významné výživové hodnoty, tudíž o to je trávení

lepku pro tělo namáhavější.

TIP: Navíc lepek „drží váhu“, tedy snadno přispívá k nadváze a obezitě. Pokud si tedy chcete odlehčit jídelníček, omezte přísun lepku.

A nyní už k výše zmíněnému rozdělení obilnin na lepkové a bezlepkové:

LEPKOVÉ OBI LNINY

PŠENICE
OVES
JEČMEN
ŽITO



Výčet lepkových obilnin je uveden se-
stupně, tzn. že na prvním místě je uve-
dena pšenice, která obsahuje nejvíce
lepku, potom následuje oves s men-
ším obsahem lepku, poté ječmen
a nakonec žito, které má nejnižší ob-
sah lepku ze všech uvedených obil-
nin. Z tohoto důvodu je **žitný chléb**
vhodnější pro naše zdraví.

BEZLEPKOVÉ OBI LNINY:

POHANKA
JÁHLY
KUKUŘICE
RÝŽE



Uvádíme
zde i symbol
bezlepkových
potravin (pře-
škrtnutý klas).

TIP JAK SI VYROBIT DOMA CELOZRNNOU MOUKU:

Tento tip zde uvádíme proto, že
ceny celozrnné mouky v obcho-
dech jsou značně vyšší než cena
bílé mouky. Pro příklad uvedeme
průměrné současné ceny 1 kg růz-
ných druhů mouky (r. 2015): bílá
pšeničná mouka – 14 Kč, celozrnná

pšeničná mouka – 28 Kč, špaldová
mouka¹ – 70 Kč. Ale my si můžeme
připravit celozrnnou mouku doma
levněji.

Ten, kdo má doma mlýnek
na obilí, to má snadné, koupí si
zrní a namele si doma celozrnnou
mouku. Ale nezapomínejte, co mlý-
nek nevlastníte.

1) Špalda je druh pšenice, zde uvedené druhy obilí se dělí ještě na další „poddruhy“

2) Rozdělení mouky na hladkou, polohrubou a hrubou je dělení podle velikosti namletých zrn

Kupte si obyčejnou hladkou² bílou mouku, dále pšeničné nebo ovesné otruby a pak ještě pšeničné klíčky. Pokud otruby a klíčky neseženete v běžném supermarketu, koupíte je v prodejnách se zdravou výživou. Velký sáček otrub stojí něco přes 10 Kč a sáček klíčků přibližně 20 Kč. Nyní máte k dispozici vše, co obsa-

huje celé zrno, a můžete to smíchat. Rozhodně nevyužijete celý sáček otrub, stačí přidat do 1 kg mouky třetinu až polovinu sáčku a s klíčky je to obdobné. Můžete si dělat různé pokusy s poměrem otrub či klíčků, a zjistit tak, která mouka vám chutná nejlépe pro jaké pečení (chléb, housky, koláče, vánočka aj.)

RYCHLÝ RECEPT NA DOMÁCÍ CHLÉB

Pak si doma ze své mouky něco upečte. Na internetu je spousta jednoduchých receptů pro chléb, pečivo nebo koláč. Určitě vám s tím pomohou i rodiče. Čím jednodušší recept, tím lépe pro vaše trávení. Na velký chléb opravdu nepotřebujete nic víc než 1 kg vaší celozrnné mouky, teplou vodu, sůl a kostku droždí.

Nenechávejte kynout, vypracujte vláčné lepkavé těsto s dostatkem teplé vody, ať chléb není po upečení vysušený, ale vláčný. Vložte do trouby na máslem vymaštěný plech cca na 180 °C a pečte cca 40 minut. Kůrka by měla chytit snědou barvu. Po upečení potřete máslem. Když si budete péct chléb doma pravidelně, časem vychytáte to správné množství.

Ale nyní se opět na závěr vraťme k obilnému zrnu. Je obrovská škoda, že jsme si zvykli konzumovat obilí zejména v podobě mouky. Mouka je rozemleté zrno, které už v sobě neskrývá tolik živin a vitality jako **obilí ve své přirozené podobě**. Když obilí necháte ladem tisíce let, opět vám po vložení do země vyklíčí. Takovou **odolnost, vitálnost a adaptabilitnost** má obilné zrno. Chcete být vitální, odolní a přizpůsobiví? Jezte zrní v jeho přirozené podobě nebo aspoň v podobě krup či vloček.

CO S OBI LNÝM ZRNEM V KUCHYNI?

Lze ho přidat jako zavářku do polévek (např. pohanku, kukuřici, ječné kroupy), uvařit si z něj zeleninové jídlo jako rizoto, z jáhel jahleto, z krup krupeto nebo šoulet (kroupy s hrachem) nebo kaši.

Možností je mnoho, na internetu jistě najdete mnoho receptů, pár vám jich také nabízíme v kapitole Zdravé recepty.





UPOZORNĚNÍ UPOZORNĚNÍ UPOZO

Pokud si budete vybírat mezi recepty na webu, upřednostněte ty, které nepoužívají mléko, mnoho tuku a cukru. Všechny tyto složky zbytečně redukují pozitivní účinky obilného zrna pro naše zdraví.

2.1.2 O zelenině

Přestože všichni odborníci na výživu a různé časopisy nám doporučují konzumovat dostatečné množství zeleniny denně, Češi se tím evidentně neřídí. Česká republika je třetím nejhorším jedlíkem ovoce a zeleniny v Evropě po Švédsku a Islandu. Průměrný Čech zkonsumuje 253 gramů zeleniny za den, přičemž **doporučená denní dávka** se stanovuje na **400 gramů**. Tomu pak odpovídá i zdravotní stav naší populace - také jsme na **třetím místě ve výskytu obezity** v Evropě hned za Řeckem a Slovinskem.

Zdá se, že je na místě opět si vyjmenovat **blahodárné účinky zeleniny** na náš organizmus. Tak jako auta jezdí na benzín, tak člověk, pokud má kvalitně v životě fungovat, potřebuje **složitě cukry**, a ty jsou právě nejvíce obsaženy v zelenině. Pokud máte během dne dostatečný přísun složitých cukrů, tak máte v životě **energii, vůli a houževnatost**. Pokud ovšem energii zís-

káváte zejména z jednoduchých cukrů v podobě sladkostí, tak se cítíte unavení a nestiháte to, co byste chtěli.

Zelenina obsahuje **rozpustnou vlákninu**, která nám výborně **čistí cévní systém**, a tím nás chrání před srdečně-cévními onemocněními. Vláknina také **podporuje správnou funkci střev**, tedy nám přináší pravidelnou a bezbolestnou stolici.

Zelenina je plná různých **antioxidantů**, které chrání buňky před negativním vlivem okolí, a pomáhají tak **bojovat proti stárnutí a nemoce**, včetně rakoviny. Zelenina nás tedy **omlazuje**.

Ze zeleniny se téměř vůbec nedá přibrat na váze díky jejímu **očistnému působení**. Samozřejmě v případě, že ji nekonzumujete pouze ve smažené formě jako smažený květák, brokolici aj.

Stejně jako ostatní skupiny přirozené stravy také zelenina obsahuje **vitamíny** a **minerály**. Například vápník najdete v zelenině bílé a zelené barvy.



Oranžová barva je znakem výskytu vitamínů A, C a E. Ano, i podle barev se můžete orientovat v živinách. A že těch **barev** zelenina má! Na internetu si velice snadno můžete k tomuto tématu najít bližší informace. To je docela zábavné, co říkáte?

Zelenina **podporuje regeneraci** buněk. Regenerace je proces, který neustále probíhá, nejintenzivněji v noci, když spíme. Tělo opravuje samo sebe, aby fungovalo co nejlépe. Proto je zeleninové jídlo bez tuku velmi vhodná večeře, která podpoří regenerační proces, a navíc to poznáte i ráno při vstávání – budete lehčí, lépe se vám bude probouzet než po večeři z bílé mouky nebo masa.

Je to zvláštní, že se zelenině tolik vyhýbáme, protože právě zelenina vykazuje tu **největší pestrost** ze všech potravinových skupin, takže je z čeho vybírat. Pojdte se schválně na to podívat. Zeleninu lze rozdělit podle toho, kterou část z ní konzumujeme, na:

- ▶ **kořenovou** – mrkev, celer, petržel, pastináč, ředkve, ředkvičky
- ▶ **listovou** – kapusta, růžičková **kapusta**, zelí, různé saláty – hlávkový, ledový
- ▶ **plodovou** – okurka, cuketa, dýně

- ▶ **košťálovou** – květák, brokolice
- ▶ **cibulovou** – všechny druhy cibule, česnek
- ▶ **mořskou** – mořské řasy – různé druhy
- ▶ **divokou** – byliny jako pampeliška, jitrocel, sedmikráska, bršlice (kozí noha)

U jednotlivých druhů zeleniny jsme uvedli pár příkladů pro představu, ale výčet rozhodně není konečný. Zelenina je tak pestrá, že prakticky **v každém ročním období** jsme schopni v supermarketu vybírat přibližně z **20 různých druhů**. A to se bavíme pouze o druhové pestrosti. My si ovšem zeleninu můžeme v kuchyni **připravit na mnoho způsobů**. Úplně nejjednodušší je jíst zeleninu syrovou, ale zeleninu lze dusit, vařit, smažit, zapékat, dělat na páře, mixovat, zavařovat a zkušený kuchař by jistě našel dalších 10 způsobů, jak lze zeleninu připravit. Takže zde se jedná o pestrost přípravy zeleniny.

Další pestrost plyne z **kombinací**, které můžeme se zeleninou vytvářet. Ke svačině – chleba s máslem si můžeme vzít list salátu i ředkvičky nebo příště okurku a mrkev. Polévku můžeme uvařit z kapusty, celeru a cibule. Ale nejde jenom o polévku



a syrovou přílohu, ale také mnoho dalších zeleninových jídel, které lze uvařit. Nechte se inspirovat třeba recepty v této knize. Každopádně nejde o to zkombinovat v jednom jídle spoustu různé zeleniny, to by bylo naopak pro naše trávení nežádoucí. Ideální je kombinace 3 – 4 druhů. Pokud si ovšem připravíte jídlo nebo polévku pouze ze dvou druhů zeleniny bez tuku a dalších přísad (kromě soli a koření), bude to velmi čistící pokrm.

SYROVÁ, NEBO TEPELNĚ UPRAVENÁ?

Mnoho zdrojů o zdravé výživě uvádí, že bychom měli upřednostňovat zejména syrovou zeleninu a ovoce, abychom měli dostatek enzymů a zbytečně je neničili varem. Uvedme toto dilema na pravou míru. Jako ve všem v životě i zde je **důležitá rovnováha** a obyčejný selský rozum. Za prvé, člověk si odnepaměti připravoval jídlo na ohni, tudíž ho tepelně upravoval. Za druhé, enzymy jsou sice důležité látky, ale jejich přemíra poškozuje žaludek, slinivku a slezinu. Člověk nemá 4 žaludky jako kráva, která se živí především pastvou, tedy potravou plnou enzymů. Člověk má pouze jeden žaludek, a proto má **problém trávit enzymy ve velkém množství**.



Znáte přísloví: „Polévka je grunt, kdo ji nejí je špunt“?

Jde o moudrá slova, která pramení z dlouhé zkušenosti mnoha generací, proto nevynechávejte polévku na oběd a klidně si ji dopřejte i na večeri kvůli zmíněné regeneraci. Zeleninový vývar můžete využít i jako kvalitní pitný režim během dne.



VÍTE, ŽE...

- ▶ mořské řasy jsou největším zdrojem minerálů pro naše tělo, a především vápníku
- ▶ mořské řasy lze koupit v prodejnách zdravé výživy, a že jich existuje mnoho druhů
- ▶ divoká zelenina jsou vlastně bylinky, které ani nemusíte sušit, ale můžete je rovnou jíst – takový chléb posypaný sedmikráskami vypadá opravdu lákavě nebo smažená vajíčka s natrhaným jitrocelem dostanou opravdový šmrnc
- ▶ název divoká zelenina vznikl proto, že tyto bylinky rostou všude možné – nikdo je nepěstuje, samy se musí o sebe postarat, proto jsou nesmírně odolné – a nám stačí je pouze utrhnout, když jdeme kolem louky nebo lesem
 - ▶ nejvíce živin v zelenině se nachází těsně pod slupkou, proto je škoda zeleninu čistit, stačí pořádně omýt

Žaludeční šťávy býložravců nelze srovnávat s člověkem.

A tak je správná **zlatá střední cesta**, ale v tomto případě ještě upravená podle ročního období, ve kterém se nacházíme. **V zimě**, kdy se potřebuje tělo zahřát, konzumujeme **především zeleninu tepelně upravenou**, a to přibližně v poměru 70% tepelně upravená a 30% syrová. Naopak **v létě**, kdy se potřebujeme zchladit, tento poměr obrátíme – **syrová zelenina** nás příjemně osvěží ve vysokých letních teplotách.



Otázky do diskuze

1. Jíte zeleninu každý den?
2. Vaříte doma ze zeleniny?
3. Jaká jídla doma ze zeleniny připravujete?
4. Jakou zeleninu upřednostňujete – syrovou, nebo tepelně upravenou?
5. Máte nějaké oblíbené zeleninové jídlo? Co to je?

TIP NA ZÁVĚR:

Kysané zelí je zázrak. Kysané zelí lidé z našich končin vyrábí od nepaměti – zbavuje tělo chemických látek, udržuje bystrou mysl a omlazuje naše buňky. Obsahuje mnoho vitamínu C. Je to produkt, který je dostupný v obchodech celý rok. Ideální je ten bez chemické konzervace. K zázračným účinkům kysaného zelí patří i to, že se výborně stará o zdravé prostředí v našem tenkém střevě (aby tam byly ty správné bakterie). Kysané zelí je tedy nejlepší tzv. probiotikum na trhu. Nenechte se zmást reklamami na jogurty a podobné výrobky. Kysané zelí můžete jíst syrové i tepelně upravené.

Tak snad tato podkapitola o zelenině ve vašem jídelníčku neskončí příslovím: „*Jako by hrách na zed' házel ...*“ a tímto se dostáváme k další důležité skupině potravin, a tou jsou luštěniny.

2.1.3 O luštěninách

S luštěninami je to v českých domácnostech obdobné jako se zeleninou, možná ještě horší. Kdysi to ovšem tak nebývalo. Před 50 lety a dál do minulosti to bylo v domácnostech přesně naopak. Tak jak se zpívá v jedné lidové písni:

*„Hrách a kroupy³, to je hloupý, to my jíme každý den,
ale vdolky z bílé mouky pouze jednou za týden.“*

V současné době lze ze zkušeností tvrdit, že v mnoha rodinách se nekonzumují luštěniny ani jednou za týden, zato bílá mouka denně (rohlíky, sušenky, další bílé pečivo, těstoviny, knedlíky aj.). Tudíž jsme na tom hůř, než kdybychom refrén zmíněné písničky obrátili. Bílou mouku konzumujeme několikrát denně, ale na hrách si v týdnu vzpomene málokdo.

Otázky do diskuze

1. Jaké znáte druhy luštěnin?
2. Připravujete doma luštěniny?
3. Jaká znáte jídla připravovaná z luštěnin?
4. Nabízejí restaurace či jídelny ve vašem regionu běžně luštěninová jídla?

3) Toto kdysi typické jídlo se nazývalo šoulet

ÚKOL

Zeptejte se svých prarodičů, co jídávali, když byli dětmi jako vy? Jak často jedli luštěniny, sladká jídla, zeleninu, maso. Diskutujte o tom navzájem.

Proč konzumovat luštěniny? Luštěniny patří k základním potravinám a jsou **zdrojem kvalitních bílkovin**, které je potřeba doplňovat zejména v období **růstu u dětí a mládeže**. Každé dítě by mělo mít **dvakrát do týdne** na talíři porci luštěniny.

Pro dospělé jsou zase bílkoviny z luštěnin nezbytné pro **obnovu tkání**, když už nerosteme.

Luštěniny, jako rostlinná verze bílkoviny, jsou pro nás mnohem vhodnější a stravitelnější než živočišné produkty, a ten rozdíl se skrývá v tuku. Luštěniny **neobsahují žádné tuky**, proto jsou pro



nás lépe stravitelné a získáváme z nich mnohem více energie než z masa. Naopak maso, i to nejlibovější, obsahuje minimálně 20% tuku. Co se týká veškerých obsažených živin, jsou luštěniny mnohonásobně výživnější než maso. A na celém světě jich existuje asi 1000 druhů. Když si projedeme jednotlivé základní druhy tuzemských luštěnin, zjistíte že je opravdu z čeho vybírat:

- ▶ hrách – zelený, žlutý
- ▶ čočka – zelená, hnědá, červená
- ▶ fazole – bílé, tmavé, strakaté, různé velikosti
- ▶ cizrna zvaná i římský hrách
- ▶ vikev – méně rozšířena

Kromě tuzemských luštěnin, které bychom měli jíst především, protože pochází z regionu, kde žijeme, můžete občas pro pestrost sáhnout i po exotických druzích, jako např. mungo, adzuki aj., které seženete v prodejnách se zdravou výživou. Výhodou exotických luštěnin je, že jsou menší, tudíž jejich příprava je rychlejší.

ZPŮSOBY PŘÍPRAVY LUŠTĚNIN

jsou široké – od polévek, přes kaše, luštěninové guláše, zavářky do zeleninových omáček, jako přídavek do rizota nebo jen tak o samotě k dalším přílohám, jako je zelenina či obilnina.

UPOZORNĚNÍ

 U vaření většiny našich luštěnin je potřeba mít trpělivost, než změknou, trvá to i několik hodin. Ovšem důležité je zmínit, že u hrnce nemusíte stát, hrnec vaří sám, stačí pouze občas zkontrolovat, aby to nevykypělo.

 Luštěniny vaříme vždy bez soli, nezměkly by nám a neprovařily by se (bud' dosolíme až na samý závěr a chvilku převaříme, nebo postříkáme po dovaření kvalitní sójovou omáčkou).

VÍTE, ŽE:

 Mnoho alergiků na mléčné výrobky je alergických i na luštěninu sóju, protože má velmi podobné složení jako mléko.

 Luštěniny nadýmají pouze toho, kdo má zanesené tlusté střevo.

 Nadýmání z luštěnin lze předejít přidáním koření: saturejky, majoránky, kmínu nebo estragonu.

 Červená čočka a adzuki jsou luštěniny bez obsahu purinů, čili nadýmavých látek.

 Pěna, která vzniká při vaření luštěnin, se z hrnce dává pryč.



RYCHLÉ TIPY

Červenou čočku uvaříte za 20 minut. Je velmi chutná s volským okem a zeleninou. Luštěniny lze koupit již uvařené, a to v konzervách. V běžných obchodech tak seženete čočku, fazole na několik způsobů, hrášek i cizrnu.

Ze sóji se vyrábí **specifické potraviny**, které jsou vhodné pro naše zdraví a mohou je konzumovat i alergici na mléko a mléčné výrobky. Jedná se o:

-  **kvalitní japonskou sójovou omáčku bez cukru a umělých sladidel** s názvem Shoyu nebo Tamari, jsou to přírodně fermentované⁴ omáčky bez chemických látek, které působí dobře na naše střeva, žaludek i kvalitu krve, a tím zabraňují únavě
-  **tofu sýr** vyrobený nechemickou technologií pocházející z Číny, který je velmi dobře stravitelný
-  **sójový sýr tempeh** vyráběný fermentací s vysokým obsahem vitamínu B12, tedy jde o plnohodnotnou náhražku masa

2.1.4 O semínkách a ořechách

Zdejší semena jsou hotovým pokladem, protože jsou plná živin. Málokdo ovšem ví, že **semena** jsou **nejbohatším zdrojem vitamínů** ze všech potravinových skupin. Není to ani ovoce, ani zelenina, které se v této souvislosti propagují především. Kromě vitamínů ovšem semínka obsahují pestrou paletu **minerálů** (hořčík, vápník, zinek, mangan aj.) pro

silné a zdravé kosti, zuby, vlasy a nehty a také esenciální aminokyseliny **proti stárnutí**. Průběžná konzumace semínek je tedy pro naše zdraví nesmírně důležitá.



• Otázky do diskuze

1. Jste zvyklí jíst semínka a ořechy?
2. V jaké podobě semínka jíte?
3. Jaké jednotlivé druhy semen znáte? Víte, jak vypadají (barva, tvar, velikost)?

4) Fermentace je proces kvašení

U NÁS SE JEDNÁ O SEMÍNKA:

- ▶ dýňová
- ▶ slunečnicová
- ▶ sezamová
- ▶ lněná



Dýňová semínka obsahují nejméně tuku a jsou plná hořčíku, který nám pomáhá realizovat změny v našem životě. Takže pokud byste chtěli v životě něco změnit a ne a ne to udělat, dodávejte si pravidelně porci dýňových semínek.

Slunečnicová semínka jsou plná slunečné energie, a proto v nás vyvolávají dobrou náladu. Takže až budete příště smutní nebo v depresi, vzpomeňte si na ně.

Sezamovému semínku se také říká semínko života, protože obsahuje mnoho aminokyselin. Aminokyseliny jsou stavebními kameny všech bílkovin, které naše tělo potřebuje – v mládí k růstu a poté k regeneraci buněk. Pomáhá při obtížích se žaludkem a střevy a zvyšuje tvorbu mateřského mléka u maminek.

Lněné semínko pomáhá při zácpě. Musí se na noc namáčet nebo je možné ho rozemlít a pak si dávat lžičku ráno a před spaním.

Výhody konzumace semínek

jsou mnohé. Kromě výše uvedených výživových látek se semínka **nekazí** jako jiné potraviny. I z tohoto důvodu jsou tedy ideální svačinkou.

Když na ni zapomenete, tak se jí nic nestane, ať je léto nebo zima, klidně můžete semínka mít v baťožu nebo kabelce několik týdnů. To by s chlebem, jogurtem nebo houskou nebylo možné. Další výhodou je jejich **připravenost k okamžité konzumaci**. Koupíte si sáček semínek (kromě lněných), otevřete a můžete ihned jíst. Ale semínka **lze i tepelně upravit** – můžeme je přidat do kaší nebo si je nasucho opražit na pánvi se sójovou omáčkou (přidává se po odložení z plotýnky) či rozinkami nebo jiným sušeným ovocem. Takto si je můžete vychutnat jak ve slané podobě (se sójovkou), tak i v té sladké (se sušeným ovocem). Je možné zkoušet různé kombinace semen a sušeného ovoce, takže variant je mnoho. Přestane vás bavit jedna, zkuste jinou. **Doporučená denní dávka semínek** jsou přibližně 3 polévkové lžíce denně.

UPOZORNĚNÍ UPOZO

Při pražení se semínka nafukují a pukají a někdy i vyskakují z pánve. Buďte na to připraveni, ať nejste zaskočení. Je to tak v pořádku.

Semínka jsou plnohodnotnou stravou, takže je ideální je konzumovat jako samostatné jídlo nebo kombinované se sušeným ovocem. Dnes ovšem většina lidí semínka a ořechy zná ve svém jídelníčku v méně vhodné podobě, a to s rafinovaným cukrem jako např. mandle v čokoládě. No, pokud vás honí mlsná, tak mandle v čokoládě jsou rozhodně lepší variantou než sušenka

plná cukru a umělých tuků, ale pro zdravotní efekt je opravdu nezbytné **jíst semínka v jejich přirozené podobě** bez přísad cukru a tuků, tak jak jsme si to popsali výše.

Semínka lze jíst kdykoli během dne. Opatrnější buďte navečer, protože semínka jsou plná olejů, proto se jim také říká **olejnatá semena**. Není tedy divu, že se z nich vyrábí oleje.

DŮLEŽITÁ POZNÁMKA K OLEJŮM

Skutečně kvalitní oleje jsou oleje **za studena lisované**. Pokud je olej tímto způsobem vyroben, je to napsáno na jeho obalu, pokud tomu tak není, jedná se o průmyslově vyráběný olej, čili tzv. rafinovaný olej. Nechte se oklamat názvem a obrázky na obalu, pouze sdělení „za studena lisovaný“ je v tomto případě podstatné. Mimochodem i oleje za studena lisované lze používat bez problémů na smažení. Vyšší cena za studena lisovaných olejů odpovídá jejich kvalitě.



Ořechy jsou spíše jenom doplňkem, protože největším zdrojem živin jsou semena. Ořechy jsou zajímavé tím, že **podporují mozkovou činnost**, proto ne náhodou má vlašský ořech tvar lidského mozku.

TIP PRO STUDENTY:

Když vás čeká důležitá zkouška nebo písemka, konzumujte při studiu a před onou zkouškou ořechy. Bude se vám lépe učit a lépe vám bude sloužit paměť.

Pro nás jsou vhodné tuzemské ořechy:

- ▶ vlašské
- ▶ lískové
- ▶ mandle

VÍTE, ŽE:

- Vlašské ořechy je dobré konzumovat při Alzheimerově chorobě⁵
- Mandle napomáhají očištnému procesu našeho těla
- Pražením ořechů nasucho se ztrácí alergenní složky v nich

5) Nemoc, která začíná ztrátou paměti, poté pokračuje agresivitou a zmateností a nakonec vede k demenci

2.1.5 A další ...

Ta nejzdravější strava již byla zmíněna. O některých potravinách jsme však ještě nehovořili, těm bude věnována následující část textu. **Základními složkami** v našem jídelníčku by opravdu měly být **obiloviny, zelenina, luštěniny, semena a ořechy**. Z tohoto důvodu ostatním složkám potravy již nebudeme věnovat takovou pozornost.

MASO – jíst, či nejíst. Lidé k tomu mají různé přístupy a ti, kteří se vyhýbají masu, k tomu mají své důvody. Někdo nechce ubližovat zvířatům (etický důvod), jiní nechtějí mít těžké trávení nebo jim maso lékař nedoporučil s ohledem na jejich zdravotní stav (dietetický důvod), nebo jim prostě maso nechutná. Každopádně zde je potřeba zmínit, že maso je ze všech potravin **nejhůře stravitelné**. Jeho trávení trvá minimálně 8

hodin, průměrně 12 hodin a u některých jedinců i 16 hodin. To je důvod, proč po konzumaci masa získáváme méně energie, než je energie, kterou spotřebujeme na jeho trávení. Víte, každé trávení nás stojí kus energie a u masa je tento poměr 70:30 ve prospěch trávení, tj. **70% energie z masa spotřebujeme na trávení** a 30% nám zbude pro ostatní aktivity. Pro srovnání – u luštěnin je tento poměr obrácený. Na trávení luštěnin spotřebujeme 30% a zbude nám 70% energie, přičemž přijmeme navíc mnohem více živin včetně bílkovin, a to bez tuku.

Proto není divu, že většina výživových poradců doporučuje konzumaci masa pouze **jednou týdně**. V případech, kdy vykazujete větší fyzickou aktivitu, např. provozujete náročný sport, jako je hokej, můžete si maso dovolit 3x týdně.

VÍTE, ŽE:



Ryby jsou lépe stravitelné než jiné druhy masa díky fosforu, který podporuje trávení. Proto by ryby měly být upřednostňovány v našem jídelníčku.



Průměrný Čech konzumuje velmi málo ryb – ročně 5,5 kg, přičemž průměr v Evropě je 12 kg a celosvětový průměr je na úrovni 18 kg.

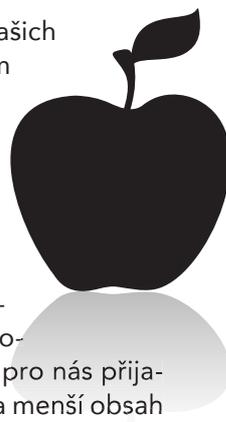


Ryby svým unikátním složením chrání člověka před srdečněcévními (kardiovaskulárními) nemocemi a bohužel ČR patří mezi státy s nejvyšší úmrtností na tuto onemocnění.

-  Kuřata v běžných supermarketech obsahují mnoho hormonů, proto nejsou příliš vhodná pro konzumaci.
-  Krůta je zvíře, které nepřijímá hormony do svého těla, a tímto je vhodným masem pro člověka.
-  Trávení masa si můžete ulehčit tím, že ho budete konzumovat se zeleninou, bez příloh, jako jsou brambory, knedlík aj.

Konzumace čerstvého **ovoce** je v dnešní době hodně podporována reklamou a radami v časopisech o životním stylu z důvodu dostatečného příjmu vitamínů. Nicméně my už víme, že největším zdrojem vitamínů jsou semena, tudíž není potřeba je získávat především z ovoce. Ovoce obsahuje silné ovocné kyseliny, které nesvědčí našemu žaludku ani mikroflóře našeho tenkého střeva. Ovocné kyseliny totiž likvidují ty

správné bakterie v našich střevech, a ve větším množství tím oslabují naši imunitu. Základ naší imunity je opravdu ve střevech, proto má strava pro naše zdraví zásadní význam. Z tohoto důvodu je **sušené ovoce** pro nás přijatelnější s ohledem na menší obsah ovocných kyselin.



TIPY PRO KONZUMACI OVOCE

Čerstvé ovoce je vhodnou **odpolední svačinkou**, kdy stěny střeva jsou chráněny doposud zkonsumovaným jídlem během dne, tudíž se eliminuje negativní vliv ovocných kyselin.

Pro zmírnění vlivu ovocných kyselin je vhodná i tepelná úprava čerstvého ovoce. Taková uvařená jablka se skořicí a solí jsou opravdu chutná.

Mimo léto není z výše uvedených důvodů vhodné konzumovat čerstvé ovoce každý den, stačí 3x týdně. A v létě upřednostňujte **lesní ovoce**, je mnohem výživnější

ZAMYŠLENÍ

Všimli jste si, že ovoce u nás roste pouze koncem jara a v létě? To aby nás v teplých dnech zchladilo a osvěžilo. Příroda je moudrá. V zimě, kdy venku chumelí a je pod nulou, lidské tělo nepotřebuje zchlazovat, ale naopak zahřát, proto v tomto období vůbec není vhodné denně jíst čerstvé ovoce, a navíc exotické.

než ovoce pěstované v monokulturách, tedy ve velkých sadech a sklenících.



Vejsce jsou významným zdrojem vysoce kvalitních bílkovin a tuků, řady vitamínů a minerálních látek, a proto patří mezi **nutričně nejhodnotnější potraviny**. Složení živin v bílku a žloutku je odlišné. Bílek obsahuje především vodu a bílkoviny, zatímco žloutek obsahuje vody méně, ale ve větší míře obsahuje tuk, bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Bílkoviny ve vejcích jsou biologicky hodnotnější než bílkoviny masa nebo mléka. Vaječné bílkoviny ob-

sahují všechny esenciální aminokyseliny. Esenciální aminokyseliny jsou pro naše tělo nezbytné, ale tělo samo si je nedokáže vytvořit, a tak je musíme přijímat potravou. Vejce mají vysokou sytící schopnost. Žloutek je významným zdrojem **vitaminů A, D, E a vitaminů skupiny B**. Pokud jde o minerální látky, vejce mají vysoký obsah železa, draslíku, fosforu a zinku, ze stopových prvků obsahují selen a jód. Proto nezapomínejte na vejce – taková míchaná vajíčka nebo smaženice, to je pochoutka. Mňam.



Jídelníček si dále můžeme zpestřit zajímavou skupinou potravin, a tou jsou **houby**. Navíc radost z jejich konzumace nám může zvýšit i zážitek z jejich sběru. Voní po lese a mají specifickou chuť. Samozřejmě, sběr provádíme jen se

zkušeným houbařem, jinak by to mohlo špatně dopadnout. Houby obsahují hodně vody, málo kalorií a mají schopnost nasávat minerály z okolí. Složení jejich minerálů tedy závisí hlavně na tom, v jakém prostředí rostou. A jsou zajímavé tím, že obsahují specifický druh bílkoviny.

Mléko a mléčné výrobky jsme zařadili na konec této podkapitoly jako nejkontroverznější dietetické téma v dnešní společnosti. Odborníci se dělí na 2 zcela odlišné skupiny – jedni doporučují pravidelnou každodenní konzuma-



ci, ti druzí naopak radí vyhýbat se mléku a mléčným výrobkům. Pojdme se tedy na to podívat zdravým selským rozumem a sami porovnejme argumenty, složení mléčných výrobků a související statistiky či výzkumy.

ARGUMENTY **PRO** MLÉKO

Mléko a mléčné výrobky jsou z hlediska vápníku ve stravě zcela nezastupitelné a **vápník** je dobře využit díky přítomné laktóze (mléčnému cukru) a bílkovinám.

Člověk je živočišným druhem, jehož stravování se od jiných savců podstatně liší, a je jediným, jehož mládě vyžaduje velmi dlouhou péči. Lidský druh **vstřebává** potřebné množství vápníku právě a nejnáze z kravského mléka, a to po celý život. Pokud má člověk **potíže s trávením kravského mléka**, jedná se o **anomálii jedince**, nikoliv lidského druhu.

Lékaři upozorňují, že vápník, jehož jsou mléčné výrobky nenahraditelným zdrojem, je nezbytný pro pohyb svalů, přenos signálů v nervovém systému, umožňuje srážení krve a je na něm závislý například i pohyb spermií.

Obsahuje řadu vitaminů **A, D, B12**, nebo **B1**. Mléko také obsahuje **selen**, který zpomaluje proces stárnutí a přispívá k ochraně imunitního systému.

Příznivci mléka proto tvrdí, že např. **zakysané výrobky** upravují poruchy trávení, chrání před infekcemi nebo třeba zlepšují pleť.

Mléko krav **lěčených antibiotiky** neobsahuje ani stopy těchto látek. Rozsáhlý výzkum na toto téma zpracovali například britští lékaři z Oxfordu. Přítomnost hormonů v kravském mléce vědci nepopírají, ale argumentují tím, že jde o tak miniaturní množství, které na lidské zdraví nemůže mít absolutně žádný vliv.

ARGUMENTY **PROTI** MLÉKU

Obsahuje mnoho koncentrovaného vápníku, který vede k **porušení acidobazické rovnováhy**⁶, a tím ke snížené schopnosti těla trávit vápník a k nadměrnému vylučování vitamínu D spolu s vápníkem z těla ven – čili v konečném důsledku se kosti oslabují.

Obtížná vstřebatelnost mléčného vápníku, jenž je vázán na **mléčnou bílkovinu (kasein)**, kterou špatně tráví většina dospělé populace.

Podle některých studií až **60%** dospělého obyvatelstva **není schopno trávit mléčnou bílkovinu** (tato schopnost mizí po batolecím věku dítěte).

Bílkoviny v mléce mají jinou strukturu, než potřebuje lidské tělo, protože mají zajistit **rychlý váhový přírůstek** telátek

Obsahuje velké množství bílkovin, které nedokáže lidské tělo využít, a to zatěžuje trávicí trakt, a zejména játra, která musí **nestrávené bílkoviny** odbourávat.

200 milionů Evropanů není schopno trávit mléčný cukr (laktózu), protože přirozeně jejich tělo již v dospělosti neprodukuje tolik laktázy (trávicího enzymu), jehož produkce se výrazně snižuje po 2 letech života.

Mléčné výrobky **neprochází řádným fermentačním procesem** (proces kysání), tudíž i u nich zůstává problém s trávením laktózy.

6) Jedná se o dynamickou rovnováhu mezi kyselými a zásaditými látkami uvnitř organismu a tělo ji neustále obnovuje, nicméně může být porušena metabolickými ději (sloužícími k tvorbě energie z přijatých látek) nebo poruchou dýchání.

ARGUMENTY **PRO** MLÉKO

Mléko vytváří na sliznici trávicího traktu ochranný film (emulze tuku a vody), který se po velmi krátké době trávením rozkládá na **základní živiny**.

ARGUMENTY **PROTI** MLÉKU

Dnes je **pasterizace** (tepelná úprava mléka), která zničí nežádoucí mikroorganismy, nutná s ohledem na **způsob chovu**, kde se v malém prostoru, který skot má k žití, rychleji šíří nemoci. Dále jsou krávy krmeny i **GMO** výrobky a produkty s hormony pro rychlejší růst, obilným šrotem místo přirozené trávy a léčí se používáním antibiotik.

Převážná část skotu žije ve stresu a **hladina stresových hormonů** se odráží i v mléce – jde o to, že krávy jsou uměle oplodňovány a následně uměle dojeny, i když už mláďata nejsou s nimi.

Mléko a mléčné výrobky jsou velmi **častým alergenem**

Zdravotní problémy, které způsobuje běžně dostupné mléko: **ekzémy, vyrážky** (alergie), **astma** (zahleňováním plic), **srdeční potíže, kazivost zubů, poruchy hormonální rovnováhy**, přispívá k **nadváze a agresivitě**.

Otázky do diskuze

1. Myslíte si, že skot, který je krměn **GMO** potravinami nebo produkty s hormony a je léčen antibiotiky, může dávat kvalitní mléko, které není tímto nijak zatíženo?
2. Znáte nějakou biofarmu se skotem ve vašem okolí? Víte, jak tam probíhá chov zvířat?
3. Konzumujete pravidelně mléko a mléčné výrobky? V jaké podobě?

NĚCO O PROCESU VÝROBY BĚŽNÉHO MLÉKA

Čerstvé mléko v mlékárně nejprve projde „**separací a standardizací**“, při které je odstraněna část tuku, a dosažena tak požadovaná tučnost mléka. Odstraněný tuk je pak použit na výrobu dalších mléčných produktů. Takto upravené mléko je následně homogenizováno. **Homogenizace** je proces, při kterém jsou kapičky tuku rozloženy na podstatně menší tukové jednotky, které

ÚKOL

Zjistěte na webu (nebo možná víte), co je to **GMO** potravina a popovídejte si o tom ve škole.

jsou v mléce rovnoměrně rozptýleny a nevytvářejí shluky a neusazují se. Následuje tepelné ošetření metodou UHT (trvanlivé mléko) nebo metodou pasterizace (pasterizované mléko). **Paste-**

rizace je zejména pro obchodníky velmi důležitá, protože díky ní se **prodlužuje životnost** mléka, tudíž ho mohou skladovat delší dobu. Stejný důvod, jako u produkce bílé mouky.

PÁR ZAJÍMAVÝCH VÝZKUMŮ O MLÉKU

Známý a zkušený vědec **Dr. William Ellis, M.D.**, lékař v důchodu, ortopéd a chirurg, žijící ve státě Texas se zabýval výzkumem mléka a jeho vlivu na své pacienty po dobu 42 let. V článku Pravda o mléce v americkém zdravotnickém časopisu The Healthview č. 14 shrnul závěry ze svého dlouhodobého výzkumu. Pár z nich zde uvádíme:

-  *Proces **homogenizace** mléka je jednou z hlavních příčin srdečních potíží v USA, protože enzym zvaný xantinoxidáza (XO), který se v mléku nachází, se procesem homogenizace stává pro člověka neodfiltrovatelným z těla ven. Lidské ledviny ho prostě nezvládají vyloučit z těla ven, a tak se jeho částičky dostávají do krevního oběhu, kde napadají srdce a tkáně cév.*
-  *Problém **sýrů** je ještě vážnější. Lidé si neuvědomují, že sýry jsou velmi koncentrovanou potravinou. Na výrobu 1 kilogramu je třeba průměrně 11 až 15 litrů mléka podle tvrdosti sýra. Je-li něco tak silně koncentrovaného, nemusíme toho ani moc sníst, abychom **přibrali na váze**.*
-  *Jak mléko způsobuje alergie? Nestrávené bílkoviny vstupují do krevního oběhu a vytvářejí tam **kyselé prostředí**, které dráždí tkáně a vyvolává nepříjemné vyrážky a jiné **alergické reakce**.*
-  *Mnoho lidí nedokáže vápník z mléka trávit, a to je příčinou **svalových bolestí a syndromu chronické únavy**.*

Z českých odborníků na výživu lze zmínit **RNDr. Ing. Pavla Stratila**, který již v roce 1987 publikoval v brožuře Výživou za zdravím řadu pozoruhodných informací z vlastních výzkumů o mléce. Dospěl k tomu, že **pasterizace snižuje využitelnost vápníku v těle** – děti, které pravidelně konzumovaly mléko, měly vyšší výskyt zubních kazů než děti, které ho nekonzumovaly.

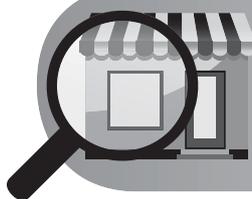
VÝZKUM Z DRUHÉ STRANY

Evropský úřad pro bezpečnost potravin testoval jednotlivé jogurty a probiotické výrobky a další mléčné nápoje a výsledek byl šokující. Vědecký tým, který zkoumal 180 tvrzení o pozitivním zdravotním vlivu na lidský organizmus, došel k závěru, že ani jedno tvrzení není podložené.

Na internetu najdete spousty dalších výzkumů na toto téma. Otázka zní, proč se mléko a mléčné výrobky tolik propagují, když vědecké výzkumy prokazují velké zdravotní potíže z jeho konzumace? S **propagandou živočišné výroby** se začalo přibližně **před 50 lety** v dobách socialismu, kdy

bylo potřeba mléko produkovat z **ekonomických důvodů**. Dnes je mléčný průmysl velkým ekonomickým pilířem, do kterého proudí mnoho peněz. Schválně se zkuste zeptat rodičů, jestli si pamatují na socialistické reklamy o mléce a vejcích.

A nyní se pomyslně přeneseme do obchodu. Všimli jste si, že **není jogurt jako jogurt**. Některé jogurty obsahují pouze mléko, mléčné bílkoviny a jogurtové kultury, ale v jiných (a těch je většina) narazíte na různé škroby, cukr, éčka, želatínu. Pozor tedy na tzv. mléčné dezerty, které se tváří zdravě, a přitom je tomu přesně naopak.



PROZKOUMEJTE V OBCHODECH

Které firmy vyrábí skutečné jogurty s krátkou dobou trvanlivosti?

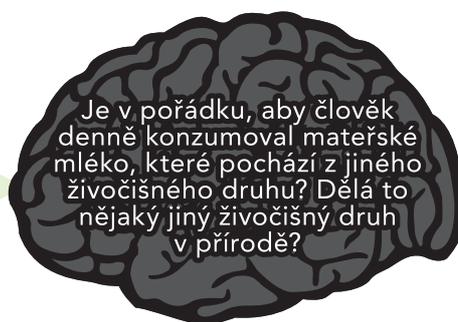
Které značky naopak lákají reklamou na zdraví, a přitom jejich výrobky jsou plné éček, cukru a škrobů?

PÁR DALŠÍCH ZAJÍMAVOSTÍ ANEB VÍTE, ŽE:

-  Kravské mléko se **sporadicky** začalo používat zhruba před 6500 lety v oblasti úrodného půlměsíce (oblast od Egypta po Indii). Mléko pili čerstvé a pouze v období, kdy měla kráva telátka.
-  Statistika **výskytu osteoporózy** (řídnutí kostí z nedostatku vápníku) kopíruje statistiku spotřeby mléka. Země, které nejvíce konzumují mléko (USA, Finsko, Dánsko, Velká Británie), jsou státy, které vykazují nejvyšší výskyt osteoporózy na světě.

- 🐄 Osteoporóza je také jednou z civilizačních nemocí, v ČR má tuto diagnózu cca 8% populace. Osteoporóza postihuje odhadem **75 milionů lidí v Evropě, USA a Japonsku.**
- 🐄 Kvalifikované odhady Světové zdravotnické organizace předpokládají v následujících 50 letech v zemích Evropské unie více než **zdvojnásobení počtu zlomenin krčku nebo kyčle**, a to i přes výrazně stoupající úroveň diagnostiky, a především léčby osteoporózy.

No, je vidět, že v oblasti mléka a mléčných výrobků se máme nad čím zamýšlet, a tak tedy přidáváme ještě jednu **otázku k zamyšlení.**



Co doporučit a říci na závěr. V té spleti protichůdných názorů bude asi rozumné vybrat si **zlatou střední cestu:**

- ▶ Nekonzumovat mléko a mléčné výrobky každý den
- ▶ Vybírat si ty nejkvalitnější (na tom se shodnou obě strany), čili **zakysané mléčné výrobky** nebo základní výrobky bez éček – bílý jogurt, smetana, termizované (nezrající) sýry
- ▶ **Doplňovat vápník** i z jiných zdrojů – zelená a bílá zelenina, dýňová semínka, luštěniny

TIPY K VYZKOUŠENÍ:

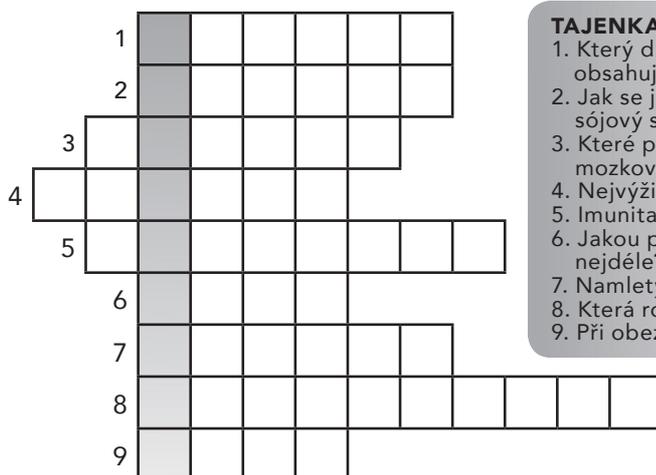
- ▶ Pokud vám vadí laktóza, vyzkoušejte obilné mléko – rýžové, ovesné nebo mandlové či kokosové
- ▶ Zdravý ovocný jogurt si vyrobte doma sami – smíchejte kvalitní bílý jogurt s čerstvým ovocem nebo domácí marmeládou



2.2 PRAVIDLA ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Na závěr povídání o jídle jsme si pro vás připravili jako shrnutí stručná pravidla zdravého stravování podle MUDr. Petra Hoffmanna:

- 1 Jezte opravdové jídlo,** a ne rafinované potravinové výrobky plné bílé mouky, umělých tuků a rafinovaného cukru.
- 2 Jezte živé jídlo,** tj. jídlo, které se co nejvíce podobá tomu z přírody. To poznáte podle toho, že doba jeho spotřeby je malá. Co je přirozené, se většinou kazí rychleji. Rafinovaná strava má díky éčkům dlouhou dobu trvanlivosti a našemu zdraví neprospívá.
- 3 Jezte jednoduché jídlo.** Čím méně ingrediencí (složek), tím lépe. Usonadněte si trávení. Stanovte si např. maximálně 5 složek.
- 4 Jezte převážně rostlinné jídlo.** Návrat k zeleným potravinám a luštěninám je nutný, pokud si chceme navrátit zdraví zlikvidované civilizačními nemocemi.
- 5 Jezte** (doplňte z tajenky).
Další důležitou vlastnost našeho stravování skrývá tajenka.



TAJENKA

1. Který druh potravin obsahuje nejvíce vitamínů?
2. Jak se jmenuje fermentovaný sójový sýr?
3. Které potraviny podporují mozkovou činnost?
4. Nejvýživnější část obilného zrna je?
5. Imunita se jinak řekne...
6. Jakou potravinu tráví člověk nejdéle?
7. Namletý obal zrní jsou...
8. Která rostlina se otáčí za sluncem?
9. Při obezitě je častý vysoký krevní...

To v dnešním časovém shonu, který si na sebe lidi ušili sami, platí více než kdy jindy. Jezte pomalu a vychutnávejte každé sousto.

6 Jezte domácí jídlo. Když si ho připravíte sami, přesně víte, co tam máte a nemáte. A když si to ještě sami vypěstujete, dodáte tomu další rozměr zážitku z domácího vaření.

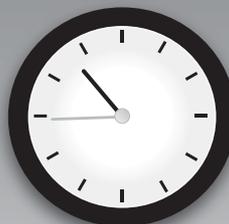
7 Jezte pestře. Ono se to nezdá, ale přestože máme obrovský výběr potravin, většina z nás se stravuje velmi fádně. Prostě jsme si na něco zvykli a držíme se toho. Změňte to.

8 Jezte pravidelně. Pravidelnost přináší našemu tělu pocit harmonie. Nejdůležitější ze všeho je **nevynechat snídani**, rozhodně si dát svačinku, nezapomenout na oběd a večerět zlehka.

9 Jezte pomalu. Jen tak máte požitek a zážitek z jídla. O tomto by vám nejlépe mohli vyprávět Francouzi a Italové, kteří si jídlo doslova umí užívat i několik hodin. Pomalé vychutnávání jídla má i další výhodu, a tou je **pocit sytosti**, který se dostaví daleko dříve, než když do sebe za 5 minut hodíme celý oběd. V konečném důsledku tedy sníme méně a cítíme se lépe.

10 Jezte v dobrém rozmaru – u jídelního stolu (to není tam, kde stojí počítač), s rodinou nebo přáteli. Když pospícháte a nemáte čas se v klidu najíst, radši jídlo vynechte, ale to nelze dělat pravidelně, to by měla být výjimka.

11 Jezte bez extrémů. Pokud si **občas** dopřejete hody u různých příležitostí (svatby, oslavy narozenin aj.), nic zásadního se neděje. Zdravý organizmus dokáže tento výkyv vykom-



Z dotazníkového průzkumu stravovacích návyků u žáků základních škol Českého zdravotnického fóra stravovacích návyků z roku 2013 vyplývá, že nejčastějšími důvody rostoucího počtu lidí trpících obezitou je mimo jiné nepravidelná snídane – v deváté třídě nesnídá celá pětina dětí a čtvrtina žáků si kupuje svačinku ve školních bufetech.

penzovat. A pokud mu ještě dopomůžete odlehčenou stravou a zvýšeným pohybem, je to v pořádku. Ale pokud slovíčko občas bude u vás znamenat obden, tak je to pro vaše zdraví problém, který se dříve nebo později projeví v podobě nemoci.

12 Snídaně je základ. Po dlouhé noci tělo potřebuje načerpat živiny, aby mělo energii na aktivity během dne. To, co ráno dáme do úst, nás ovlivní na celý den, proto je kvalita snídaně zásadní. Jak zjistit, co je kvalitní snídaně? Naše trávicí ústrojí se dá přirovnat ke kamnům. Ráno je potřeba v kamnech řádně zatopit, aby dobře spalovala (trávila) po celý den. Na to použijeme tzv. suché dříví, čili **potraviny, které přinášejí do těla teplo** (zahřejí nás). Jsou to uvařené obilné kaše, teplé polévky či zeleninové vývary, míchaná vajíčka, popř. i chléb. Přesto v dnešní době spousta lidí řeší snídani jogurtem, ovocnými džusy nebo sladkými sušenkami – to je mokré dříví – potraviny, které nás zchlazují a oheň v kotli nerozpálí. Tyto potraviny, pokud se jich nechcete vzdát, je dobré si nechat až na svačinky. Když je oheň v břiše řádně ráno rozpálen, tak můžeme v čase od 11.00 do 15.00 hod. pozřít i něco ne úplně vhodného (např. tu sušenku) a pro tělo to není problém. I mokré dříví totiž shoří v dobře rozdělaném ohničku.



13 Jezte a dopřejte si. Držet dietu přísným omezením jídla není řešení. Mimo chodem my lidé, vnímáme diety jako něco dočasného – např. na 14 dní se v něčem omezíme a pak máme pocit, že už to máme za sebou a můžeme se spustit. To je příčina tzv. jojo-efektu při hubnutí. Zhubnu a pak zase přiběru. Přitom slovo "dieta" pochází z řečtiny od slova Deus (Bůh) a znamená v překladu – **přístup k životu**, což by mělo být něco dlouhodobého, na čem můžete stavět, určité principy – např. tato pravidla stravování. Takže užívejte jídlo, ale s mírou a střídmostí.

2.3 OBEZITA A CO S NÍ

Obezita je závažné onemocnění, které je charakterizováno zvýšenou hmotností nebo zvýšeným množstvím tukové tkáně v organismu. Vzniká v situaci, kdy dlouhodobě převažuje příjem energie nad jeho výdejem. Dochází tak k hromadění tukové tkáně a nárůstu hmotnosti.

Před patnácti až dvaceti lety bylo v populaci dvacet procent obézních dětí. S nástupem puberty z obezity polovina dětí vyrostla a ostatní si nadváhu jako drobný problém přenesli do dospělosti. V dnešní době je však situace jiná – mnohem horší.

S rozvojem potravinářského průmyslu se objevilo **velké množství polotovarů s vysokým kalorickým obsahem**. Rychlé občerstvení s nadměrným množstvím tuků a nízkým obsahem výživných látek. A v neposlední řadě množství pochutin a sladkostí postavených na surovinách postrádajících výživné látky – bílá mouka, škrob, rafinovaný cukr a tuk, barviva a dochucovadla.

Informovanost o potravinách je mizivá. Většina informací pochází z reklam a od samotných výrobců, což není vždy plně ob-

jektivní. Každý chválí své zboží jako nejlepší a přitom zlevňuje výrobu a maximalizuje zisky. Rodiče ovlivněni reklamou doma méně vaří a více kupují polotovary. Dětem vybírají pochutiny a sladkosti podle barvy, chuti a ceny, nikoliv podle kvality a výživové hodnoty.

Takto se děti naučí vnímat potraviny jako nástroj pro uspokojení, a ne pro zdraví. Také díky těmto okolnostem je dnes **čtyřnásobně více obézních dětí** než před čtyřiceti lety. Přibližně **sedmdesát procent z nich si přenášejí nadváhu do dospělosti**.

V minulých desetiletích se obezita vnímala jako problém vzhledu a nikdo to příliš neřešil. Moderní medicína však přinesla překvapivé zjištění – obezita je středně těžké onemocnění. Pro představu – přirovnává se k zápalu plic.

Dnes je jasné, že obezita je větší problém, než jsme si mysleli.

ORGANISMUS JE PŘI NADVÁZE DLOUHODOBĚ PŘETĚŽOVÁN:

- ▶ Postupně je oslabován imunitní systém.
- ▶ Se zvyšováním podílu tuku v organismu ubývá svalová hmota a ztrácí se výkonnost těla.
- ▶ Zkracuje se věk.
- ▶ Oslabuje se myšlení, neboť většinu energie tělo dává na vyrovnání přetížení z nadváhy a namáhavého pohybu.
- ▶ Ztrácí se chuť tvořit, učit se, pamatovat si.
- ▶ Člověk si těžko zvyká na změny.

VYPOČTI SI SVŮJ BMI

Nejčastěji se hodnotí podle tzv. BMI (Body Mass Index), který si můžete snadno vypočítat podle následujícího vzorečku:

$$\frac{\text{VAŠE HMOTNOST (v Kg)}}{\text{VAŠE VÝŠKA (v m)}^2}$$



Pokud vám vyjde hodnota vyšší než 25, jedná se již o nadváhu, která také může být spojena s dalšími zdravotními problémy, jako je tomu u obezity.

Při hodnotě vyšší než 30 se jedná o obezitu, tedy závažný problém, který není radno podceňovat, protože obezita způsobuje další zdravotní potíže a problémy. O některých z nich se zmiňujeme v podkapitole 2.5.

PŘÍČINY OBEZITY JSOU DVĚ:

1. Konzumujeme příliš mnoho a večer.
2. Konzumujeme sice přiměřeně, ale vysoce kalorická jídla.

RIZIKOVÉ KALORICKÉ POTRAVINY:

- ❗ Tučná masa a uzeniny, paštiky a pomazánky, kde základem je olej nebo majonéza
- ❗ Sladké pomazánky, ořechové pomazánky, med, džemy a marmelády
- ❗ Bílé pečivo, průmyslově vyráběné sladké pečivo, koláče a buchty
- ❗ Mléčné výrobky – tvrdé a tavené sýry, nejlevnější typy jogurtů a sladká ochucená mléka
- ❗ Sladkosti – bonbóny, sušenky s náplní i bez
- ❗ Slazené nápoje a limonády
- ❗ Specifickou sladkostí jsou čokolády. Víte, že **skutečná čokoláda** je s **obsahem kakaové hmoty 60% a více** a bez přidání rostlinného oleje? Vše ostatní není čokoláda, i když to tak vypadá, ale jen čokoládová poleva – a to je přibližně devadesát procent všech čokolád v obchodě.

PRVNÍM KROKEM PŘI OBEZITĚ JE ZMĚNA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ:

1. Naučit se vydatně snídat
2. Mít výživnou svačinu dopoledne i odpoledne
3. Obědvat polévku a hlavní jídlo
4. Zvyknout si na lehkou večeři mezi 18. – 19. hodinou

2.4 ZDRAVÉ RECEPTY

Aby tělo dostalo vše, co potřebuje, naučíme se udělat si sami snídani, svačinu, oběd i večeři. To zvládne jistě každý z vás.

Snídane



Ovesná kaše s rozinkami, máslem a skořicí

Ingredience:

- 3 hrnky vody
- 1 hrnek ovesných vloček
- 3 polévkové lžíce rozinek (použít se může i jiné sušené ovoce)
- 1 polévková lžíce kravského másla
- 1 rovnou čajovou lžičku skořice mleté (nebo strouhaný kokos)
- 1 špetka soli

Doba přípravy 10 minut.

Návod na přípravu:

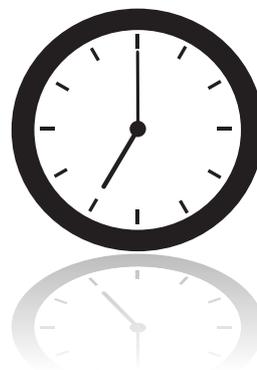
Vodu nalijeme do menšího hrnce, přidáme sůl, rozinky a máslo. Přivedeme k varu. Když se voda vaří, nasypeme ovesné vločky a skořici. Ihned vypneme vařič a dáme hrnec stranou. Počkáme 3 minuty. Pak vše zamícháme a nandáme do misky nebo na talíře.

Pravidelnou konzumací ovesné kaše se zlepšuje pleť a snižuje se nadváha. Tělo dostává vlákninu a dochází k pravidelnému vylučování stolice. Organismus získává vitamíny skupiny B, stopové prvky, minerální látky a vitamíny A a D pro správnou funkci mozku.

Vaječná placka s kukuřicí

Ingredience:

- 3 vajíčka
- ½ plechovky kukuřice bez cukru
- 1 čajovou lžičku másla
- 1 špetku soli



Návod na přípravu:

Vajíčka rozbijeme do misky a rozmícháme vidličkou. Máslo rozehtřejeme na pánvi. Nalijeme vajíčka a přidáme špetku soli. Máme minutu čas. Otevřeme konzervu kukuřice, sladkou vodu vypijeme, vysypeme kukuřici na vaječnou placku a za 2 minuty vypneme a přendáme na talíř.

Vajíčka jsou zdrojem bílkovin a vitamínů A a D. Posílíme tím tělo (svaly) a správné myšlení. Kukuřice je zdrojem kvalitních cukrů. Díky tomuto jídlu budeme pozornější a zlepší se nám nálada. Posílíme i správné trávení. Energie nám vydrží bez únavy 2 až 3 hodiny.

Svačina



Chléb s máslem a jablkem

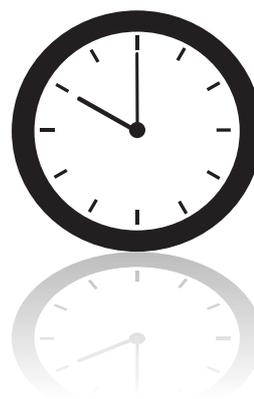
Ingredience:

- 2 krajíce chleba
- 4 plátky kravského másla
- 2 jablka od českých pěstitelů

Návod na přípravu:

Vezmeme dva krajíce chleba a potřeme je máslem. Přikusujeme jablko, nebo ho nakrájíme na plátky a poklademe na chléb a sníme.

Obyčejný chléb neobsahuje vlákninu. Když však chléb konzumujeme s jablkem, vláknina je ve slupce a mouka z chleba nezatěžuje trávení. Máslo nejen zlepšuje chuť chleba i jablka, ale také neutralizuje ovocné kyseliny z ovoce. Z této svačiny získáme energii na dvě hodiny. Budeme vitální a doplníme stopové prvky (slupka z jablka) a vitamíny A a D (máslo).



Celozrnné pečivo s Lučinou a petrželkou

Ingredience:

- 2 celozrnné rohlíky
- 2 Lučiny bez příchutě (v obalu) nebo jednu Lučinu (ve vaničce)
- ½ hrnku petrželky zelené

Návod na přípravu:

Lučiny rozbalíme a dáme do misky. Přidáme nadrobno nakrájenou petrželku a smícháme dohromady v jednu směs. Podélně rozkrojíme rohlíky a dovnitř natřeme pomazánku, přiklopíme druhou půlkou rohlíku a sníme.

Celozrnné pečivo obsahuje vlákninu pro správnou funkci střev. Lučina dodá bílkoviny pro sílu a výdrž. Petrželka je zdrojem vlákniny pro lepší trávení mléčných bílkovin. Obsahuje také zinek a hořčík. Posiluje tkáň a kosti a napomáhá ke správnému fungování orgánů.



Čočková polévka s petrželí a mrkví

Ingredience:

- 1 hrnek červené čočky
- 1 hrnek mrkve (nakrájené)
- 1 hrnek petržele (nakrájené)
- 1 polévkovou lžící majoránky
- 2 čajové lžičky soli
- 15 hrnků vody

Návod na přípravu:

Do studené vody nasypeme červenou čočku a dáme vařit na 15 minut.

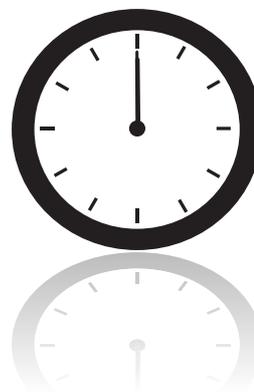
Mezitím si nakrájíme petržel a mrkev na kolečka nebo kostičky. Po 15 minutách nasypeme zeleninu k čočce, osolíme a vaříme 20 minut. Pak přidáme majoránku a necháme ještě 2 minuty vařit. Po dvou minutách vypneme plotýnku, ochutnáme a podle chuti můžeme ještě přisolit. Podáváme...

Je to silný vývar. Kombinace rostlinných bílkovin a složitých cukrů. Polévka vyživuje organismus a zlepšuje kvalitu krve. Je zdrojem potřebných bílkovin, minerálů, stopových prvků a vitamínů skupiny B. Posiluje slinivku, slezinu a žaludek.

Jáhlová kaše s cibulí a zeleným hráškem

Ingredience:

- 1 hrnek jahel
- 3 hrnky vody
- 2 střední cibule
- 1 plechovka zeleného hrášku bez cukru
(nebo si předem hrášek uvaříme)
- 1 čajovou lžičku tymiánu
- 1 čajovou lžičku kravského másla



Návod na přípravu:

Do studené vody dáme jáhly a špetku soli. Přivedeme k varu a po 10 minutách (až se voda vsákne) vypneme. Přikryté pokličkou necháme jáhly odpočívat. Nakrájíme cibuli a osmažíme na másle za stálého míchání mírně dozlatova. Ochutíme tymiánem a solí, promícháme. Otevřeme plechovku hrášku a i s vodou přidáme k cibuli. Necháme dusit 10 minut. Voda se téměř vypaří. Vypneme plotýnku. Na talíř nandáme uvažené jáhly a uprostřed uděláme místo. Lžící zaplníme střed zeleninou. Podáváme...

Vytvořili jsme lehké bezlepkové jídlo. Nízkokalorická hodnota dává možnost si přidat, aniž bychom se báli, že přibereme. Posilujeme žaludek, dvanácterník a zlepšujeme kvalitu buněk celého těla.



Teplý pohankový salát s fazolemi a hořčicí

Ingredience:

- 1 hrnek pohanky
- 2 hrnky vody
- 1 plechovka fazolí bez cukru
(nebo si fazole uvaříme)
- 1 svazek jarní cibulky
- 2 polévkové lžíce obyčejné hořčice
- 1 špetku soli
- 1 čajová lžička mletého kmínu

Návod na přípravu:

Dáme vařit vodu se špetkou soli. Jakmile se začne vařit, přidáme pohanku a po pěti minutách vypneme a necháme pod pokličkou odpočinout. Na pánev vysypeme fazole i s vodou, přidáme nakrájenou cibulku a kmín. Přivedeme k varu a občas zamícháme. Podusíme 10 minut a vypneme. Do mísy nasypeme pohanku a fazole s cibulkou, přidáme hořčici a vše promícháme. Teplý salát je hotový... podáváme.

Je to silná bílkovinná večeře odlehčená pohankou bez lepku. Obsahuje bílkoviny, minerály, stopové prvky, složité cukry a vlákninu. Působí povzbudivě na trávení, posiluje srdečně cévní systém a žlázy s vnitřní sekrecí. Přináší klidné sny.



Studený cizrnový salát s melasou

Ingredience:

- 1 plechovku cizrny bez cukru (nebo uvařit)
- 4 listy čínského (pekingského) zelí nakrájeného nadrobno
- 2 mrkve nastrouhané najemno
- 2 polévkové lžíce třtinové melasy (lze zakoupit v prodejnách se zdravou výživou)
- 2 polévkové lžíce vody

Návod na přípravu:

Do mísy vysypeme plechovku cizrny i s vodou, přidáme čínské zelí a mrkev. Do plechového kastrůlku dáme melasu a vodu. Za stálého míchání ohřejeme na plotýnce. Teplou melasu nalijeme do mísy a smícháme se salátem. Podáváme v salátových miskách nebo hlubokém talíři.

Cizrna upravuje hormonální rovnováhu. Syrová zelenina je proti nechutenství a únavě. Melasa přináší minerální a stopové prvky a upravuje PH krve.

2.5 TYPY ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÉ OBEZITOU

Obezita není samostatný problém, neboť způsobuje další zdravotní problémy a onemocnění. Některé se projeví během několika měsíců, jiné až po letech. Z hlavních můžeme zmínit **zvýšenou agresivitu**. Je to projev pocitu méněcennosti a posměchu okolí, ve kterém se dítě pohybuje. Hlavně ve škole a ve volném čase s kamarády. Další podstatný problém je pochopitelně **vychýlení páteře a bolesti kyčelních a kolenních kloubů** způsobené nadváhou.

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Jedná se o jedno ze srdečně-cévních onemocnění. Ke zúžení cév a následně ke zvýšenému krevnímu tlaku dochází buď tlakem ztučnělé okolní tkáně na cévy, nebo přímo v cévách vlivem nadměrného výskytu cholesterolu v krvi.

Dříve byl vysoký krevní tlak nemocí spíše starších a přestárnulých lidí, dnes vysokým krevním tlakem trpí děti, především obézní.

Konzumace léků na snížení krevního tlaku nejsou konečným řešením ani u dospělých, natož u dětí. V základu je **nutná změna život-**

Stejně tak úrazy, pády a zlomeniny způsobené obezitou v kombinaci se sníženou rychlostí reakce a rovnováhy.

Pokud trvá nadváha několik let a dítě si ji uvědomuje jako problém, mohou se u něho postupně objevit sklony k alkoholu a drogám. Je-li tato **nemoc neřešená**, může se obezita **přenést jako genetická dispozice** na další generace. A ty už se rodí nejen se sklonem k nadváze, ale i k dalším souvisejícím onemocněním.

správy, včetně osvojení si správných stravovacích návyků.

Hlavní rizikové faktory, které způsobují vysoký krevní tlak, jsou:

- ▶ *Brambůrky a jiné suché smažené potraviny*
- ▶ *Rafinované rostlinné oleje, tuky a margaríny*

Světová zdravotnická organizace už před několika lety vyvrátila mýtus o škodlivosti vajec a kravského másla na srdečně-cévní systém.

Pozitivně na problém s vysokým krevním tlakem působí:

- ▶ *Zapojení většího množství syrové zeleniny – ve formě salátů, samozřejmě bez majonéz a olejů, které neúměrně zvyšují kalorickou hodnotu pokrmu.*



Pro představu – tělu pro zdravý vývoj a fungování stačí denní dávka jedné polévkové lžíce za studena lisovaného oleje nebo kravského másla. Zvýšenou potřebu tuku v dospívání zajišťuje **konzumace ořechů a semen**, a to jako samostatné jídlo.

CUKROVKA (DIABETES)

Onemocnění, které přímo souvisí s nadváhou, se ještě před čtyřiceti lety v povědomí lékařů označovalo jako nemoc starých obézních lidí. V dnešní době se běžně vyskytuje i u mladých lidí a dětí.

Cukrovka vzniká tehdy, pokud dojde v těle ke snížené tvorbě inzulínu, což je tělesný hormon sloužící k udržování stálé hladiny cukru v krvi.

Inzulín se tvoří ve slinivce břišní. Jeho účinek spočívá v tom, že napomáhá ke snadnějšímu přechodu cukru z krve do tkání, které ho poté používají jako zdroj energie. Pokud inzulín začne v těle chybět nebo se jej tvoří nedostatečné množství, cukr nemůže do buněk vstupovat, zvýší se jeho hladina v krvi (hyperglykémie) a vzniká cukrovka.

V počátečním stádiu lze cukrovku regulovat stravou a nezřídko dochází i k vymizení tohoto onemocnění.

V rozvinutých stádiích cukrovky se lze stravou úspěšně vyhnout zanícení končetin a jejich následné amputaci. Předpokladem je však jak **změna jídelníčku**, tak **snížení váhy**.

Nehledě k tomu, že název cukrov-



ka je zavádějící. Toto onemocnění je totiž způsobeno hlavně konzumací tuků v množství, které tělo již nemůže akceptovat jako zdravé.

Rizikové potraviny:

- ▶ *Hlavně tučná masa a uzeniny*
Pozor si dávejte na „dietní“ uzeniny. Sice mají snížený obsah tuku, ale vysoké procento fosfátů – látek, které na sebe vážou vodu. Nahrazují tuk a uměle zvyšují váhu výrobku. Tělo tyto látky nedokáže zpracovat a způsobují v organismu chemické zatížení.
- ▶ Sádlo
- ▶ Tavené a tvrdé sýry
- ▶ Cukry – jen zhoršují cukrovku, nejsou však příčinou

Jídelníček lidí s diabetem musí obsahovat především:

- ▶ *Celozrnné obiloviny – kukuřice, rýže natural, ječmen, jáhly, pohanka*
- ▶ *Tepelně upravenou zeleninu*
- ▶ *Ovoce spíše vařené a pečené*
- ▶ *Mořskou řasu*

KOŽNÍ PROBLÉMY

Ještě než se zjevně projeví obezita, mohou se objevit její příznaky. Většinou si člověk tyto příznaky s obezitou nespojuje. Jedná se o kožní problémy, jako jsou **ekzemy** nebo **vyrážky**.

Ne každému se tuky ukládají ihned na periferních částech těla. Zaná-

šení organismu tukem může začít skrytě kolem vnitřních orgánů. Ekzémy a vyrážky jsou pak příznakem tohoto procesu. Větší množství tuku se tlačí mazovou žlázou směrem k povrchu, ale kožní vývod je příliš malý na takové množství, tak tuk zůstává v podkoží a zanítí se. Povrch kůže pak může zůstat suchý a odlupovat se jako šupiny.

Tyto problémy **způsobují hlavně mléčné výrobky**.

Prudké zanícení nebo vyrážky pak v kombinaci s čerstvým ovocem, ovocnými čaji nebo džusy.

Ani vstřícný krok – zapojení nízkotučných mléčných výrobků do jídelníčku problém neřeší.

Medicína navíc přišla na to, že malé množství plnotučných mléčných výrobků občas je menší zlo pro děti než pravidelná konzumace nízkotučných mléčných výrobků.

Jídelníček pro vymizení kožních problémů by měl hlavně obsahovat:

- ▶ *Luštěniny v kombinaci se zelenou zeleninou (kapusta, pórek, brokolice, zelí), a to ve formě polévek*
- ▶ *Důležitý je pitný režim – kde se dbá na pití čisté neperlivé vody a čajů z koření (fenykl, majoránka, skořice, anýz)*

TRÁVICÍ PROBLÉMY

Mezi nejčastější trávicí problémy patří **nedostatečné** a **nepravidel-**

né vylučování, nadměrná a bolestivá plynatost, řídká tekutá stolice a černá kyselé zapáchající stolice. Tyto trávicí problémy jsou obvykle způsobeny složitou překombinovanou stravou a neschopností trávicího systému strávit některé složky potravin.

Složitá kombinovaná jídla jsou například:

- ▶ *Maso a ovoce*
- ▶ *Maso a sýr*
- ▶ *Maso a tatarka nebo majolka*
- ▶ *Brambory s majolkou nebo tatarkou*
- ▶ *Mezi skrytá kombinovaná jídla patří i žvýkačky (kromě základní suroviny obsahují i čtyři a více umělých sladidel)*
- ▶ *Konzervy, paštiky, salámy*
- ▶ *Průmyslově vyráběné buchty a jiné moučné sladkosti*
- ▶ *A podobné produkty s příliš dlouhým složením obsahující*

velké množství přidaných látek, sladidel a několik druhů tuku

Lidský trávicí systém je od přírody uzpůsoben trávit bez problémů zásadně **přírodní potraviny jednoduchého složení a bez složitých kombinací**. Ostatní potraviny nám způsobují čím dál větší zdravotní problémy.

Řešením problémů trávicího systému je zjednodušení našeho jídelníčku, odstranění složitých kombinací:

- ▶ *Zapojení zeleninových a luštěninových polévek do denního jídelníčku*
- ▶ *Konzumace polovičního množství klasických příloh – brambory, bílá rýže, knedlíky a pšeničné těstoviny – nahrazení těchto příloh rýží natural, velkými kroupami, pohankou a kukuřičnými (bezlepkovými) těstovinami.*

Tímto se vyhneme trávicím potížím a následně také obezitě.



3.0 PITNÉM REŽIMU



První, co by nás mělo napadnout v povídání o pitném režimu, je voda. Voda je pro člověka nesmírně důležitá. Každá naše buňka potřebuje určité množství vody pro své fungování. Voda je základem všeho života na Zemi. Každá rostlina, živočich, dokonce i hornina obsahují vodu.

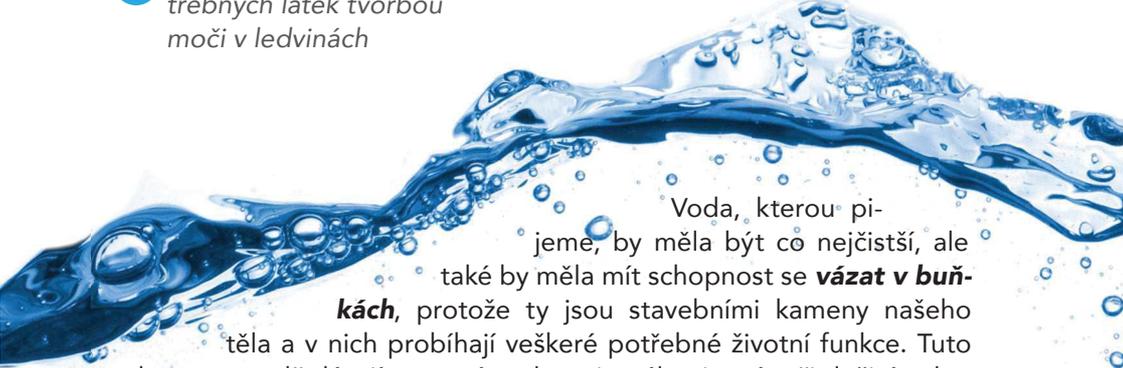
Voda je život.

Voda je:

-  je **nositelem výživných látek** v těle
-  **zabraňuje přehřátí organismu prostřednictvím pocení, tedy plní funkci chladičho systému**
-  **rozpouští se** v ní řada důležitých **látek** nezbytných pro život
-  **umožňuje vylučování** nepotřebných látek tvorbou moči v ledvinách

Otázky do diskuze

1. Co pijete během dne?
2. Je součástí vašeho pitného režimu i voda?
3. Jakou vodu pijete?
4. Kolik (jaké množství) toho vypijete za celý den?



Voda, kterou pijeme, by měla být co nejčistší, ale také by měla mít schopnost se **vázat v buňkách**, protože ty jsou stavebními kameny našeho těla a v nich probíhají veškeré potřebné životní funkce. Tuto schopnost vodě dávají stopové prvky, minerály, vitamíny či složité cukry v ní obsažené. Pokud je voda téměř čirá (bez uvedených látek), tak se

v těle neváže a protéká ledvinami z těla ven. Z tohoto důvodu již naši předkové používali k pití **zeleninové vývary (polévky) a různé druhy čajů.**

Čistá voda se používala jen pro momentální nedostatek nebo zažehnání žízně.

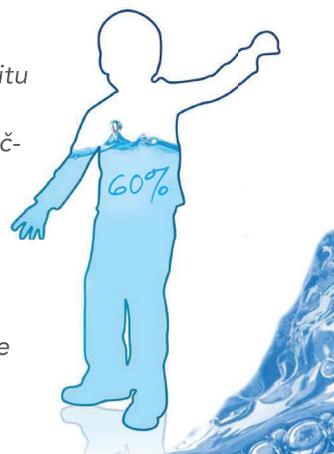
Během staletí člověk vymýšlel jak si obohatit svůj pitný režim, a to např. přidáváním cukru, alkoholu, různých příchutí či návykových látek do nápojů. Tak vznikly různé limonády, kolové nápoje, energy drinky, které jsou schopny naše tělo pořádně znečistit.

ZAJÍMAVÝ VÝZKUM

Doktor Fereydoon Batmanghelidje začal podávat skupině dětí, které pily nápoje s obsahem kofeinu, pitnou vodu. Výsledek – dětem se zlepšily známky ve škole. Tento výzkum prokazuje, že **voda** v pitném režimu **zvyšuje pozornost jedince a zlepšuje jeho paměť.** Navíc působí **proti únavě** a navozuje **lepší spánek.**

VÍTE, ŽE:

- 1 Kolové nápoje a energy drinky obsahují návykovou látku kofein, která způsobuje hyperaktivitu u dětí.
- 1 Nápoje s kofeinem a rafinované limonády v konečném důsledku způsobují dehydrataci (odvodnění) organismu. Je to způsobeno tím, že chemické látky v nich obsažené brání vstřebávání vody do buněk.
- 1 Jeden litr vody váží 1 kg.
- 1 Lidské tělo obsahuje přibližně 60% vody, takže osoba vážící 50 kg má v sobě přibližně 30 l vody.
- 1 80% zemského povrchu tvoří voda.



Bohužel podle průzkumu Českého zdravotnického fóra z roku 2013 je **výrazným problémem** v souvislosti s obezitou nedostatečný pitný režim žáků ZŠ. Až 15% kluků ve věku 13 – 14 let pije nejčastěji **energy**

drinky, v menším, ale stále rizikovém množství konzumují kolové a jiné přeslazené nápoje. Energetické nápoje nutí vaše orgány reagovat tak, jako kdyby se nacházely v nebezpečné situaci. A přitom nejde jen o minutu, jako když běžíte na autobus, ale třeba o půl dne, kdy jedou na plný výkon. Tím jsou velmi přetěžována vaše játra, srdce, mozek, trávicí trakt i ledviny, které pracují zrychleně. Takto nelze fungovat dlouhodobě, jednou tělo zdravotně zkolabuje.

Nyní tedy už víme, že voda má nezastupitelné místo v našem pitném režimu, ale další otázka zní – odkud vodu brát.

V současnosti máme několik zdrojů vody:

- ▶ **STUDÁNKOVÁ**
- ▶ **KOHOUTKOVÁ**
- ▶ **BALENÁ V PET LAHVÍCH**
- ▶ **Z LÉČIVÝCH PRAMENŮ**

Nejideálnějším zdrojem pitné vody je nezávadná voda z přírody – studánková, ale dostupnější pro všechny a se zaručenou kvalitou je **voda kohoutková**. Na posledním místě (podle většiny průzkumů) je voda balená.



Balená voda s sebou nese několik **rizik**:

-  **Její dlouhé, často nevhodné skladování může vést k přemnožení bakterií** uvnitř
-  **Není jasný obsah minerálů** v balených vodách (nemusí se uvádět) – některé jich mohou obsahovat méně než kohoutková voda, jiné zase nadměrné množství, což zatěžuje ledviny
-  **Diskutabilní je i uvolňování umělých látek** z PET lahví do jejich obsahu

TÉMA K ZAMYŠLENÍ

Jaké další výhody má pro vás i životní prostředí pití kohoutkové vody oproti vodě balené v PET lahvích?

Zde opět platí zlatá střední cesta – pít zejména vodu, která obsahuje průměrné množství minerálů,

PŘEHLED OBSAHU MINERÁLŮ V JEDNOTLIVÝCH TYPECH VODY



což je voda kohoutková. **Prameny a mnohé minerálky** obsahují minerálů přespříliš, a navíc jsou tyto **minerály anorganické**, tedy neživé. Naše tělo má mnoho potíží tyto neživé minerály využít, ty se pak usazují na ledvinách a po letech jsou z toho ledvinové kameny. Z tohoto důvodu se prameny v lázních pijí pouze omezenou dobu, a to 3 týdny. Naše tělo naopak dobře využívá tzv. **minerály organické**, čili živé – **vázané v živé hmotě**. Živé minerály najdeme zejména v zeleninových vývarech a obilných čajích.



Kolik tekutin bychom měli vypít během dne, určuje naše tělesná váha. Je logické, že malé dítě nepotřebuje tolik tekutin jako dospělý člověk vážící několiknásobně víc. Existuje **vzoreček**, pomocí kterého si to každý z vás hravě **vypočítá**:

OPTIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ VYPITÝCH TEKUTIN ZA DEN =

VÁHA JEDINCE v kg x 32 ml

Jednoduše řečeno, každé kilo vaší tělesné váhy potřebuje denně přibližně 32 ml tekutin.

Příklad:

Honza vážící 50kg potřebuje denně přijmout přibližně 1,6 litru, protože $50\text{kg} \times 32\text{ml} = 1664\text{ml} = 1,6\text{ litru}$.



1) Je voda zbavena všech minerálů, nelze ji pít, protože jsou s ní spojena vysoká zdravotní rizika

OPTIMÁLNÍ SKLADBA DENNÍHO PITNÉHO REŽIMU

se dá vyjádřit heslem: **50:50**, neboli půl napůl.

Znamená to, že **polovinu** (50%) **našeho pitného režimu** by měla tvořit **čistá voda**. Jde o takzvanou vodu nevázanou. Zbývající polovinou by pak měla představovat **voda vázaná, tj. voda zkombinovaná s něčím jiným** – do této poloviny patří čaje, voda s citronem, zeleninové vývary, ředěné džusy aj.



UDĚLEJTE SI PRŮZKUM

Prostudujte si složení sáčkových čajů, které se prodávají v krabičkách jako ovocné. Zjistěte, kolik ovoce v sobě ve skutečnosti obsahují. Pobavte se spolu o tom ve třídě.

TIPY PRO PITNÝ REŽIM:

-  **pro osvěžení** pijte vodu s citronem nebo pomerančem, vhodné jsou i čaje z koření, jako je fenykl anebo anýz (vařte 5 minut), při vysokých letních teplotách můžete pít stoprocentní džusy ředěné s vodou půl na půl
-  **na zahřátí** i při chřipce jsou velmi účinné zeleninové vývary se solí, např. z celeru, petržele nebo mrkve, horký citron a dále jednodruhové sypané bylinkové čaje, např. meduňka, lípa, mateřídouška apod.
-  **vyzkoušejte** kvalitní čaje ze specializovaných obchodů či čajoven. Je jich mnoho druhů, nezatěžují náš organismus tak jako sáčkové čaje a při správném dávkování jsou levnější, než se zdá. Jedná se např. o čaj Bancha, Kukicha, Himal aj.

DALŠÍ ZAJÍMAVOSTI NA ZÁVĚR:

-  Stoprocentní **ovocné šťávy** obsahují silné ovocné kyseliny, které neschvítají našemu žaludku ani střevům, proto je dobré je ředit s vodou. Ulevíte svému tělu i peněžence.

4. O POHYBU

To, že cvičení je zdravé, je vědecky prokázaný fakt. Za posledních 70 let se prospěšnosti pohybu věnovalo mnoho vědců a bylo prokázáno, že cvičení vyvolává pocit dobré nálady, pomáhá udržet zdravé srdce a tělo, redukuje stres, záněty a má mnoho dalších pozitiv. Přesto toto poznání většinou nebylo uvedeno do praxe. Valná část obyvatelstva prostě necvičí. Chyba.

„Lidé, kteří se domnívají, že nemají čas na fyzickou aktivitu, budou si muset dříve nebo později najít čas na nemoc.“

**Edward Stanley
1873 Liverpool**

VÝZKUM JEREMIAHA MORRISE Z LIVERPOOLU ZAPOČAT V ROCE 1953

Tento dlouholetý výzkum prokázal souvislost mezi tím, jakou práci lidé dělají a jak často se u nich vyskytuje infarkt, čili srdeční mrtvice (přerušení krevního zásobování srdce). Lidé s fyzicky nejnáročnějším zaměstnáním vykazovali nejmenší riziko srdečně-cévních onemocnění. Lidé se sedavým zaměstnáním naopak nejvyšší riziko. Pokud ovšem člověk se sedavým zaměstnáním (úředníci, řidiči) pravidelně sportoval, snížil své **riziko infarktu** až o polovinu.





Zeptejte se svých (pra)prarodičů, jakou práci vykonávali. Jak dlouho u toho seděli či stáli. Pak se zeptejte svých rodičů, jak dlouho sedí nebo stojí v práci, a porovnejte rozdíly.

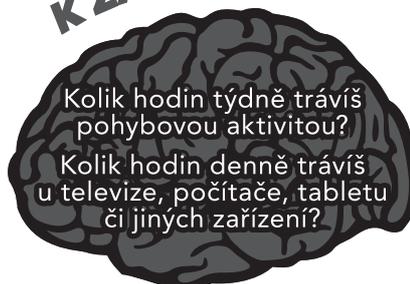
V dnešním digitalizovaném světě došlo k obrovskému poklesu námahy doma i na pracovišti. Stále přibývají způsoby jak zůstat sedět, šetřit pohybem a být líný. Schválně o tom diskutujte, pobavte se s rodiči a učiteli.

K čemu dnes není zapotřebí vycházet z domu, a před 20 lety tomu tak nebylo?

JAK SI HRÁLI VAŠI RODIČE A PRARODIČE?

Jedno je jisté, pro ty, co nepracují ve fyzicky náročných povoláních, jsou volnočasové aktivity nesmírně důležité. Je nepravděpodobné, že by fyzické aktivity bylo opět na pracovištích zapotřebí v takové

K ZAMYŠLENÍ



míře jako před 50 lety. Takže jediná možnost jak se častěji pohybovat je být fyzicky aktivní mimo pracoviště nebo školu. Proto jsme pro vás připravili tuto kapitolu, kde najdete i různé tipy, jak se s kamarády hýbat.

VÍTE, ŽE

- 🚫 české děti nemají dostatek pohybové aktivity
- 🚫 alespoň 60 a více minut denně byste měli být pohybově aktivní
 - 🚫 u televize, počítače, tabletu nebo jiného zařízení bys neměl sedět déle než 4 hodiny denně
 - 🚫 aerobní aktivita by měla tvořit podstatnou část z 60 a více minut pohybové aktivity každý den
 - 🚫 alespoň 3x týdně bys měl provádět posilovací cvičení



PÁR POJMŮ

AEROBNÍ CVIČENÍ

= cvičení prováděné střední intenzitou po delší čas – např. plavání, aerobic...
vede k redukci tuku



ANAEROBNÍ CVIČENÍ

= velké výkony během krátké doby – např. posilování s činkami...
vede k nárůstu svalové hmoty



Pohyb si většina lidí spojuje především s udržením štíhlé linie a mladistvé svěžesti. Pravidelný pohyb však potřebujete hlavně proto, abyste se zdravě fyzicky vyvíjeli. Pohybové aktivity spolu se správným jídelníčkem jsou základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce. Varování před alarmujícím nárůstem dětské obezity způsobené nedostatkem pohybu neustále narůstá. Studie prokázaly, že když si často hrajete venku, máte větší představitivost a jste schopni se lépe a déle soustředit. Týmové hry a sporty vás navíc učí spolupracovat, vnímat pocity druhých,

DALŠÍ DŮVODY PROČ SE PRAVIDELNĚ HÝBAT

- Bude vám to víc pálit
- Budete mít lepší náladu
- Cvičení dodává energii
- Nebudete často nemocní
- Rozpumpujete své srdce
- Cvičení vám dovolí víc jíst
- Zlepšíte své sportovní výkony
- Najdete si nové kamarády

vyhrávat i vyrovnávat se s prohrami. Díky tomu pak lépe navazujete kontakty s vrstevníky a máte více kamarádů.

TIPY, JAK SE VÍCE HÝBAT



CHŮZE NEBO JÍZDA NA KOLE DO ŠKOLY A ZE ŠKOLY

- K chůzi je potřebná kvalitní obuv pevnější kolem kotníku
- Chůze je vhodná především v přírodě
- Denně bys měl ujít alespoň 10 000 kroků
- Jízda na kole je aerobním cvičením a způsobuje růst svalů



POHYBOVÉ HRY

- frisbee (házečí talíř)
- haki sak (korálky naplněný malý pytel) – lze hrát samostatně i ve skupině
- street basketbal
- skákací panák
- švihadlo
- míčové hry
- skákací guma



SPORTOVNÍ AKTIVITY

- skateboard
- in-line bruslení
- kolektivní sporty (zumba – taneční fitness na dynamickou latinsko-americkou hudbu, tanec, gymnastika, balet, tenis, basketbal...)



PRAVIDELNÁ ÚČAST NA SPORTOVNÍCH MIMOŠKOLNÍCH AKTIVITÁCH:

- fotbal
- volejbal
- plavání
- florbal



AKTIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU:

- procházky s kamarády
- se psem



JAK NA POHYBOVÉ HRY GUMA

Rozvíjí – obratnost, sílu nohou, koordinaci

Potřebujete – pradelní gumu o tloušťce cca 5 cm, která má spojené konce

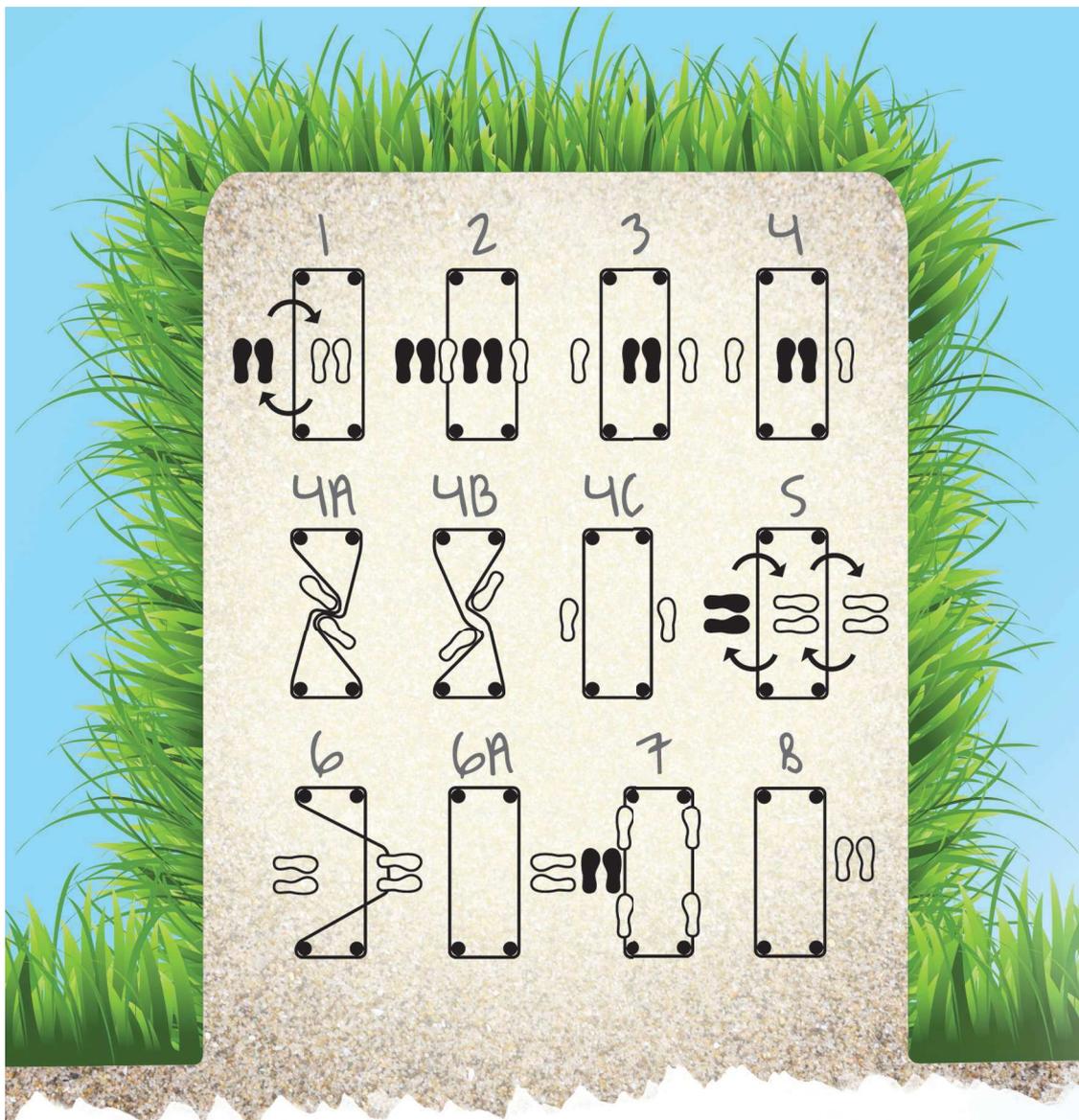
Počet hráčů – libovolný, nejlépe 3

5 stupňů obtížnosti:

1. guma po kotníky
2. guma do půlky lýtek
3. po kolena
4. guma v půlce stehen
5. guma ve výšce hýždí
6. guma do pasu

PRINCIP

Dva se postaví čelem k sobě a gumu si navléknou kolem kotníků. Třetí má za úkol odsákat sestavu, kterou můžete vidět na obrázku na další straně. Postupně se všichni na pozicích vystřídají, a pokud vše zvládnou, jde guma nahoru.

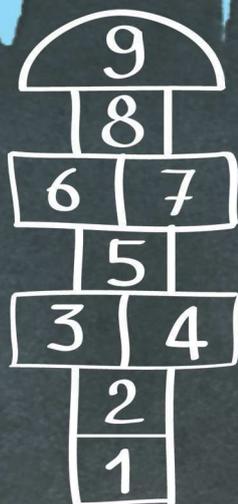


SKÁKACÍ PANÁK

Rozvíjí – obratnost, sílu nohou,
koordinaci, rovnováhu
Potřebujete – křídu nebo kamínek
Počet hráčů – libovolný, nejlépe
2 až 4

3 stupně obtížnosti:

1. snožmo
2. na pravé noze
3. na levé noze



PRINCIP

Hráči hází kamínek do polí podle čísel a odskáčou postupně všechna pole. Pole s kamínkem se přeskakuje. Hráči se vždy mezi danými čísly střídají.



JAK SI PŘI SPORTU NEUBLÍŽIT

Sport je spojován se zdravým životním stylem. Nesprávné sportování však může přinést řadu úrazů. Těm se dá předejít dodržováním jednoduchých zásad.

BEZ ROZCVÍČKY ANI RÁNU!

To, že nejdůležitější část tréninku je rozcvička, vám potvrdí každý profesionální sportovec. Díky rozcvičce prohřejete svaly, protáhnete šlachy, rozpumpujete krev a připravíte tělo na zátěž. Bez rozcvičky hrozí, že se zraníte. Proto se vyplatí investovat do ní 10 až 15 minut.

Po velké sportovní zátěži by mělo následovat i závěrečné protažení se.

CHRAŇTE SE!

Ochranné pomůcky byste měli maximálně využívat. Chrániče kolena a loktů zabrání ošklivým odřeninám, přilba při jízdě na kole nebo při lyžování může zachránit život. I vrcholoví sportovci využívají ochranné pomůcky, není žádná ostuda je mít.

5. O SPÁNKU

Hodně lidí si myslí, že spánek je prostě pouhá bezvýznamná nutnost. Že spíme, jen když jsme unavení, prostě proto, že usneme. Někteří z vás si dokonce možná myslí, že spánek je ztráta času, že je lepší koukat na televizi, hrát počítačové hry, chatovat, než být v posteli a spát. Hlavně pro některé děti je spánek prostě nuda. Vůbec jim nedochází, proč pak nemají sílu na hry, sport, učení se, špatně se soustředí nebo se jim zhoršují známky ve škole.



Otázky do diskuze

1. Kolik hodin denně spíš?
2. V kolik hodin chodíš do postele?
3. Chodíváš spát a vstáváš vždy ve stejný čas?
4. Přispíš si někdy o víkendu?
5. Ponocuješ často?

Znáte pohádku Jana Wericha Královna Koloběžka První? V té musela Hanička, rybářova dcera, uhádnout několik hádanek. Jedna z nich zněla: „Co je na světě nejsladší?“ Víte, jaká je správná odpověď? **Ano, nejsladší na světě je spravedlivý spánek.**

Nesouhlasíte? Tak si pečlivě pročtete následující kapitolu, třeba změníte názor.

Spánek je jednou z **nejdůležitějších činností člověka**. Vždyť vlastně prospíme **přibližně třetinu svého života**. Proč tomu tak ale je?



Při spánku **regeneruje** celé naše tělo. Mimochodem, víte, co znamená slovo „regenerace“? Ve spánku spotřebováváme nejméně energie. Odpočívají naše svaly i orgány. Naše tělesná teplota se snižuje, klesá nám krevní tlak, naše dýchání se zpomaluje. Odpočívá i naše hlava, ale ne úplně, jak by se mohlo zdát. Naš mozek pracuje i ve spánku. Zpracovává všechno, co jsme předešlý den zažili, např. také novou látku probranou ve škole. Všechny informace ukládá na své místo. Během spánku se v našem mozku přehrávají nové události jako ve zrychleném filmu. Někdy se nám pak zdají sny. Dost často mozek ve spánku pracuje pilněji, než když bdíme. Je zaměstnaná jiná část mozku než ve dne. Spánek nám umožňuje také zdravý růst a vylepšuje a podporuje náš imunitní systém, takže lidé, kteří si dopřávají dostatečný spánek, bývají méně nemocní.

Po **dostatečně dlouhém a kvalitním spánku** se cítíme odpočatí. Naše tělo je pak připrave-

no fungovat po celý další den. Máme sílu, energii i chuť zvládnout dopoledne ve škole, odpolední kroužek nebo jiné aktivity. Naš mozek a paměť jsou připraveny naučit se novým věcem, přijmout nové znalosti, více a rychleji si pamatujeme. Víte, proč mají lidé s nedostatkem spánku větší chuť na sladké? Protože chybějící energii, kterou nedočetli během noci spánkem, si tělo žádá doplnit, a tak tento nedostatek dohánějí tzv. rychlými cukry, které jsou v cukrovinkách obsaženy. Kromě toho, že vás však čokoláda nebo sušenky nastartují jen na krátkou chvíli, můžete zbytečně tloustnout... a lenivět... a mít horší známky ve škole... a přestat sportovat... Během spánku se navíc z mozku vyplavují jedovaté látky, toxiny, které se tam během dne nahromadily. Určitě nechceme, aby se nám jimi mozek zbytečně zanášel proto, že mu nedopřejeme dostatečný spánek.

Ale co máme vlastně na mysli tím „dostatečným“ spánkem?

kvalitní a dostatečný spánek = pravidelnost + délka + prostředí + návyky před spaním

PRAVIDELNOST

Každý z nás je jedinečný a každý máme jinak uspořádaný náš den. Někdo chodí do školy pěšky na osmou, jiný vstává brzy a rodiče ho vozí do vzdálenější školy nebo ti menší musí do ranní družiny. Někdo po škole sportuje a chodí ven, jiný tráví čas v různých kroužcích a další zase prosedí celé odpoledne u počítače nebo před televizí. Proto i potřeba spánku, jeho délka a čas, kdy chodíme spát a kdy vstáváme, se u každého z nás mohou lišit. Co by však pro všechny mělo být stejné, je to, aby všechny spánkové návyky byly pravidelné. Abychom spali každý den přibližně stejnou dobu. Abychom chodili každý den v přibližně stejný čas spát a abychom stejně tak ve stejný čas vstávali. Schválně, jak jste odpověděli na otázku k zamyšlení na začátku kapitoly, zda vstáváte a chodíte spát v přibližně stejný

čas? Ti z vás, kteří odpověděli, že ano, dělají pro svůj organismus a své zdraví moc dobře. Naše tělo má pravidelný režim rádo. Nesvědčí mu výkyvy v podobě víkendového dospávání či nárazového ponocování. Samozřejmě že někdy jsme např. v divadle nebo u kamaráda na párty, a tak jdeme spát později než obvykle. Jednou za čas se nic neděje, pokud se opět vrátíme ke starým návykům a pravidelnosti.

Domluv se s kamarádem a vyzkoušej si alespoň 3 týdny chodit spát a vstávat vždy ve stejný čas. Pobavte se pak spolu o tom, zda se něco změnilo s vaší energií, pamětí, ospalostí atd.

TIP



• Otázky do diskuze

1. Co děláš těsně před spaním?
2. Potřebuješ k usínání nějaké světlo (rozsvícenou lampu apod.)?
3. Máš blízko postele svůj zapnutý mobil, iPhone apod.?
4. Usínáš při hudbě nebo se sluchátky na uších?
5. Koukáš při usínání na televizi?
6. Zdají se ti sny? Pamatuješ si jejich obsah? Pobav se o nich se svým kamarádem.

DÉLKA SPÁNKU

Jak jste si odpověděli na otázku na začátku kapitoly, která se týkala toho, jak dlouho spíte? Přestože jsme si v předešlé části řekli, že každý z nás může mít spánek nastavený jinak a **potřeba spánku** každého z nás se může lišit, platí **doporučená minimální a maximální délka** zdravého spánku. Tou je **8 až 11 hodin**, v závislosti na vašem věku. Mladší děti potřebují ještě více hodin spánku než děti v pubertě. Co znamená minimální a maximální délka? To je jednoduché. Za zdravé se nepovažuje spánek kratší než je osmihodinový a delší než jedenáctihodinový. Se spánkem je to tedy jako se vším ostatním. I jeho je potřeba tak akorát, ani málo, ani moc.

NEZAPOMEŇ: *Dodržuj pravidelný režim! Chod' spát a vstávej ve stejný čas! Nedospávej se přes den či o víkendu! Neponocuj!*

 Když jsi přes den ospalý, zkus si zacvičit nebo ještě raději jdi ven na čerstvý vzduch. I krátká procházka tě krásně vzpruží.

TIP

PROSTŘEDÍ

Co máme na mysli prostředím ke spánku? Jedná se o pokoj, v němž spíme, a všechno v něm. Postel a matrace, vzduch a teplota, ostatní zařízení (zaměříme se především na ta elektronická). To vše ovlivňuje to, jak usínáme, a následně jak dobře a zdravě spíme. Ne náhodou jsme se vás ptali, zda spíte při světle, nebo ve tmě nebo zda míváte vedle postele svůj mobil či iPhone. Jaké byly vaše odpovědi? Přečtěte si nyní, jak moc tyto věci mohou ovlivnit váš spánek.

POSTEL

Velmi důležitá ne jen pro naše pohodlí, ale především pro kosterní soustavu a svalstvo je postel a matrace, na jaké spíme. A protože v posteli trávíme tolik času (až jednu třetinu dne, pamatujete?), měla by se nám naše postel líbit a zároveň by měla být pro nás vyhovující. A tady jsme zase u toho, že jsme každý jiný. Někomu vyhovuje širší postel s měkkou matrací, někomu stačí úzká postel a rád leží na tvrdém... Proto i postel a matrací je na výběr nepřeborné množství a každý si zvolí takovou, jakou potřebuje. Rozhodně by matrace měla ležet na roštu (la-

melovém či dřevěném), aby dobře dýchala. Matrace se dětem doporučují pěnové, nikoli pružinové, ani příliš tvrdé, ani příliš měkké. Zkrátka opět tak akorát.

Kolem naší postele bychom měli mít uklizené a čisto. Naprosto **nevhodné** je mít hned vedle sebe (nebo např. pod polštářem) položený mobil, iPhone, tablet, notebook apod. Všechna elektronická zařízení v místnosti by měla být **vypnutá**, tedy i počítač, reproduktory, televizor atd. Rušivé jsou i blikající diody, malé žárovičky. A je jasné, že pokud vadí malé diody, naprosto **špatně je mít rozsvíceno úplně**, třeba stolní lampičku. Spát bychom měli **ve tmě**. Možná jste někde na chatě na samotě nebo třeba máte babičku na vesnici v domku mimo hlavní obec. A možná si vzpomenete na maminku, jak říká, že v noci



Poproste rodiče, aby vám do pokojíčku umístili teploměr. Budete si tak sami moci sledovat teplotu ve vašem pokoji.

TIP

byla tma jako v pytli a že spala jako zabitá? To proto, že tma našemu spánku **prospívá**.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje náš spánek, je **vzduch a teplota** v místnosti, kde spíme. Jednoduše řečeno, neměli bychom mít přetopeno a vydýcháno. Teplota v pokoji by měla být v rozmezí **18 – 20 °C**. Zvláště v zimě bychom neměli nechávat topení puštěné naplno, špatně by se nám dýchalo, mohli bychom se potit a nižší teplota také podporuje posilování naší imunity. Vždy před tím, než ulehne ke spánku, bychom si měli pokoj **vyvětrat**.

NEZAPOMEŇ: Vytřej si každý večer před spaním svůj pokoj! Vypínej si na noc veškerou elektroniku v pokoji, kde spíš, včetně počítače, reproduktorů, telefonů, tabletů apod.!



PŘED SPANÍM

I čas předtím, než se dostaneme do postele, je pro zdravé spaní velmi důležitý. **Kvalitu spánku ovlivňuje** např. to, co večeříme a kdy večeříme, co děláme těsně před spaním nebo zda jsme dané odpoledne strávili uvnitř v nějaké místnosti či venku na čerstvém vzduchu.

Večeřet bychom měli ideálně **2 – 3 hodiny před spaním**. Jídlo k večeři by mělo být lehké, to znamená, že zbytky od oběda v podobě knedlíků se zelím nejsou dobrou volbou. V žádném případě bychom na večer neměli mlsat cukrovinky nebo pít slazené či povzbuzující nápoje (ty ostatně, děti, nepijte ani přes den). Bylo by nám potom těžko, špatně bychom usínali, v noci bychom se mohli budít a žaludek a střeva by místo odpočinku měly napilno. Nejlépe to vystihuje staré české rčení: „**Kdo chce dobře spát, nesmí mnoho žrát.**“

A jaké činnosti nejsou vhodné pro čas těsně před spaním? Totéž co o jídle platí o přílišné pohybové aktivitě. **Cvičit** bychom těsně před usnutím také neměli. Naopak ale pohyb a **pobyt na čerstvém vzduchu** během dne je pro naše zdraví i zdravý spánek velmi blahodárný.

Když potřebuješ něco probrat s rodiči, nedělej to těsně před spaním. Mnohem lepší je pobavit se o potřebném odpoledne nebo třeba o víkendu.

TIP

V čase, kdy se chystáme do postele, není také doporučováno **řešit** nějaké složité **problémy** nebo vést vážné rozhovory. Dost často mohou vést k hádce nebo je nutné při nich rozebírat závažné věci, které se nám pak po celou dobu usínání honí hlavou, a negativně tak náš spánek ovlivňují. Mozek se tak, místo aby zpracovával vše z celého dne, zaobírá touto poslední náročnou činností, a vytlačí tak další zajímavé podněty a informace.

Před usnutím **není vhodné** hrát počítačové hry ani sledovat akční filmy v televizi. Mnohem lepší pro náš zdravý spánek je si číst nebo např. poslouchat příjemnou hudbu. Měli bychom se zkrátka **naladit** na následující činnost, tedy spánek, dostat své tělo i mozek do klidu a připravit se na usínání.

NEZAPOMEŇ: Jez lehké večeře a nikdy ne těsně před spaním. Vyhýbej se mlsání sladkostí navečer.

USÍNÁNÍ

Pro **fázi usínání** je velmi důležité dodržet vše výše uvedené. **Není** tedy **vhodné** usínat při puštěné televizi, při sledování filmů na notebooku, poslouchání hudby, a to ani ze sluchátek. Nutíme tím mozek přijímat stále nové podněty a vzruchy a nedáváme mu dostatečný prostor pro odpočinek.

KVALITA

Všechny výše uvedené faktory dohromady tvoří kvalitu našeho spánku. Tedy to, jak zdravý a dobrý náš spánek je. Pro maximální regeneraci a co nejefektivnější odpočinek při spánku je nutné sladit jak naše činnosti před spaním, tak při usínání a pak spát ve vhodném prostředí. Dodržíme-li k tomu doporučenou dobu spánku a pokusíme se o co největší pravidelnost, odměnou nám bude skvěle odpočinuté tělo i mozek.

Napiš si seznam všech faktorů ovlivňujících tvůj spánek a zamysli se nad tím, jak to máš právě ty. Pomoci ti mohou také otázky k diskusi v této kapitole.

TIP

NEZAPOMEŇ: Spánek je nezbytnou a významnou součástí našeho života. Nesmíme jej podceňovat, ohrozili bychom tím naše zdraví.

6. POBYT NA ČERSTVÉM VZDUCHU

V dnešní uspěchané době máme na všechno málo času. A neplatí to bohužel už jen pro vydělávající dospělé, ale také pro vás, děti. Během pracovního týdne jste celé dopoledne a většinou i kus odpoledne ve škole, pak běžíte do kroužků či na trénink. V tom lepším případě. Najdou se ale i taci, kteří hned po škole padí domů a zasednou před televizi nebo ke svým počítačům, notebookům apod. Někteří z vás tak vlastně jen přebíhají z budovy do budovy, z místnosti do místnosti – z domu do školy, ze školy domů nebo do nějakého kroužku a pak zase domů. Napsali jsme „prebichajici“, ale ještě horší varianta nastává, když vás všude vozí rodiče autem. Pak už **venku na čerstvém vzduchu** netrávíte čas téměř žádný. Napadlo vás někdy, že právě tohle může být důvodem **čas-**

tějších nemocí, únavy (přestože dostatečně spíte) nebo malého **soustředění** ve škole a **horší paměti**, než byste chtěli? Jak jste si odpověděli na otázky k zamyšlení v úvodu této kapitoly? Třeba vám leccos objasní povídání.

Čerstvý vzduch je pro naše zdraví velikým pomocníkem. A to zdraví **ne jen fyzické, ale i duševní**, tzn. pro naši psychickou pohodu. Proč?



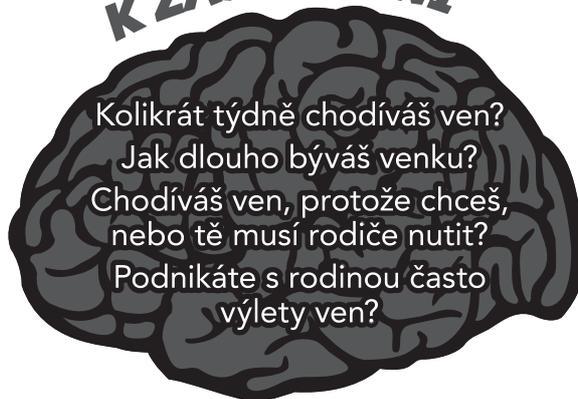
K diskuzi

Pobav se se spolužáky o tom, proč bys měl trávit čas venku na čerstvém vzduchu.

POBYT NA ČERSTVÉM VZDUCHU:

- 🧠 pomáhá k posílení **imunitního systému**
- 🧠 má očistný účinek pro naše **pľíce**
- 🧠 tělo se díky němu lépe **zbavuje toxinů**, nahromaděných škodlivých látek
- 🧠 zlepšuje **krevní oběh a srdeční frekvenci**
- 🧠 podporuje **mozkovou činnost**,
- 🧠 paměť, soustředění se podporuje **pocit pohody** a uvolnění
- 🧠 prospívá zdravému **spánku**

K ZAMYŠLENÍ



Budete-li tedy **venku na čerstvém vzduchu** trávit alespoň **dvě hodiny denně**, můžete tím napomoci tomu, abyste byli méně nemocní, zlepšíte si tak svou kondici (zvláště pohyb na čerstvém vzduchu má zázračné účinky a je mnohem více efektivní než v uzavřených tělocvičnách), vaše srdíčko bude správně pracovat. Velmi důležitý je vliv na mozkovou činnost. Pobytem na čerstvém vzduchu si mozek „ak-

tivujete.“ Už v předchozí kapitole „O spánku“ jsme doporučovali, cítíte-li se unavení, jděte na chvíli ven na čerstvý vzduch. Proberete se a mnohem lépe se pak soustředíte a snadněji a více si zapamatujete.

Říkáte si, že 2 hodiny je moc? Ano, je to ideální stav. Nicméně jakákoli doba, o kterou prodloužíte svůj pobyt na čerstvém vzduchu, je pozitivní. To máte jako s pohybem. Jakýkoli pohyb, byť malý, je lepší než žádný.



Můžeš-li, zkus se venku také učit. Uvidíš, že



TIP
si budeš mnohem lépe a více pamatovat. Možná tě takové učení bude i více bavit.

Ne jen čerstvý vzduch, tedy zásoby kyslíku pro náš organismus, ale také **denní světlo a sluníčko** jsou pro nás léčivé. Vždyť bez slunečního světla by nemohl na naší planetě vzniknout a existovat žádný život. Vzpomeňte si na rostlinky, kam napínají listy a otáčejí květy. A připomeňme si pohádku o Dr. Voštěpovi a nemocné princezně, kde zaznělo staré české přísloví: **„Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.“** Stejně tak, jako prospívá našemu spánku úplná tma, tak naopak ve dne náš organismus potřebuje co nejvíce denního,

tedy přirozeného světla. Sluníčko má na nás blahodárný vliv. Světlo ovlivňuje mnoho **biologických funkcí** v našem organismu. Je také důležité pro naši psychiku. Jeho nedostatek může vyvolat deprese, smutek.

POZITIVNÍ ÚČINKY SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ:

-  slunce zahřívá kůži, zrychluje krevní oběh, může pomoci se snížením vysokého krevního tlaku
-  snižuje stres – zvyšuje využití kyslíku tkáněmi, a napomáhá tím lepšímu využití energie
-  napomáhá snížit hladinu cholesterolu a stabilizaci hladiny cukru v krvi, tzn. dokáže přeměnit cholesterol v tukových žlázách pod kůží na vitamín D. Ten navíc podporuje absorpci vápníku do kostí (doba pro získání minimální dávky vitamínu D je 10 – 15 minut pobytu na slunci)
-  posiluje imunitní systém, zvyšuje produkci protilátek

NADMĚRNÉ VYSTAVOVÁNÍ SE SLUNEČNÍMU ZÁŘENÍ MŮŽE VŠAK TAKÉ ŠKODIT. MĚJ NA PAMĚTI VHODNOU POKRÝVKU HLAVY A OCHRANU SLUNEČNÍMI KRÉMY. I ZDE PLATÍ „VŠEHO S MÍROU.“



Pobyt venku, zvláště pak **v přírodě**, má blahodárné účinky na naši pohodu, zlepšuje náladu, vyvolává příjemné pocity. Nehledě na to, že strávit příjemné odpoledne venku společně s ostatními kamarády podpoří také naše přátelské vazby nebo mohou vzniknout další zajímavá přátelství.

Jak bylo výše napsáno, venku bychom měli trávit **minimálně dvě hodiny denně**. A neměli bychom se nechat odradit ani počasím. Stačí se vhodně obléci, vybavit potřebnými doplňky, svačinkou a pitím, a hurá ven. Navíc **svěží a vlhký vzduch** při dešti a po dešti je pro nás velmi zdravý, zvláště trpíme-li respiračním onemocněními (nemocemi dýchacího ústrojí) nebo rýmou. Proto se ani zimy ani deště nebojte.



K diskuzi

Možná některé z vás, co ven chodí neradi, napadne typická otázka: „Ale co tam budu dělat?“ Zkuste s kamarády vymyslet 10 různých aktivit, které můžete venku provádět.

Kromě klasických a známých her, které jste určitě vymysleli při společné

TIP

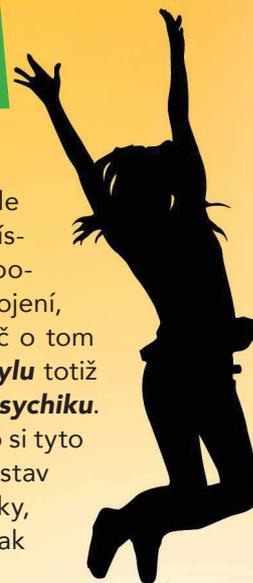
diskuzi, máme pro vás skvělý tip. Chodíte pravidelně do školy, na návštěvu k babičce, do kroužku, do obchodu? A využíváte k tomu jednu známou naučenou trasu? Co takhle vyzkoušet jít jinudy. Nacházet jiné možné trasy a cesty, koukat kolem sebe a objevovat zajímavé budovy, stromy, rostliny, místa k posezení či procházce? Můžete pak své objevy využít k víkendovému výletu s rodinou a zahrát si na průvodce. Uvidíte, že je i kolem vašeho domu ještě spousta zajímavého, co jste dosud nezaregistrovali.

7. O ŽIVOTNÍM POSTOJI

Dnešní doba je velice náročná ne jen pro dospělé, ale také pro vás, děti. Máte přemíru možností, co dělat, kde získat informace. Díky internetu a mobilním telefonům je spojení s kýmkoli snadné a rychlé. Měli byste tedy být spokojení, šťastní... teoreticky. Jak je to však ve skutečnosti? A proč o tom píšeme v této knize? **Součástí zdravého životního stylu** totiž

není pouze **péče** o tělo, ale také **o psychiku**.

Dost často na tohle zapomínáme nebo si tyto souvislosti ani neuvědomujeme. Ale stav ve vašich hlavách, tedy stav vaší psychiky, velice výrazně ovlivňuje vaše zdraví a to, jak kvalitně žijete.



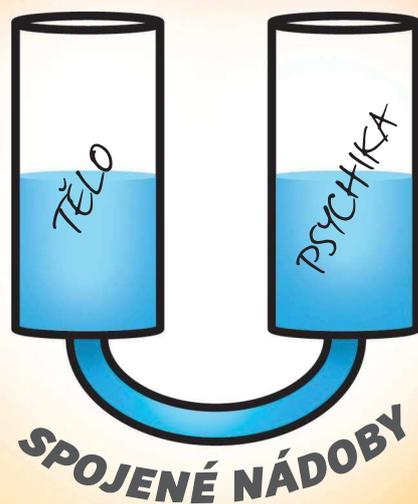
CO JE TO PSYCHIKA?

Pojem psychika pochází z latinského psyché, což znamená duše. Je to souhrn duševních dějů během celého lidského života. Zjednodušeně řečeno jde o všechno, co si myslíme, děláme, jakým způsobem zpracováváme informace a přemýšlíme, jak na informace reagujeme, jak prožíváme životní situace.

Naše psychika je ovlivněna částečně geneticky, tím, co jsme zdědili po našich předcích, částečně ji ovlivňují naše zkušenosti,

zážitky. **Každý z nás je tedy jiný**, každý jsme individuum.

Psychika velice **ovlivňuje zdraví**. Stejně tak ale zdraví, to, jak se cítíme, ovlivňuje psychiku. Respektive naše psychické stavy. Ty jsou buďto přechodné, nebo trvalé. Trvalé jsou charakterové vlastnosti člověka (vytrvalost, úzkost, apod.) Přechodným psychickým stavem je pak dobře známá „nálada“. Skrývat se za nimi může podrážděnost, únava, zklamání, nedostatečný spánek, hlad nebo naopak např. přejídání se atd.



Už dávní předkové věděli, že psychické stavy úzce souvisí s organismem. Znáte např. rčení:

- „Mám toho plné zuby.“
- „Leží mi to v žaludku.“
- „Mám toho plnou hlavu.“
- „Nesu vše na svých bedrech.“

ÚKOL

Zkuste se nad výše uvedenými slovními spojeními zamyslet a pobavit se o tom, co znamenají.

Tělo velmi často zrcadlí naše duševní, psychické děje. Duševní nerovnováhou, nespokojeností si můžeme přivodit také různá onemocnění. Znáte pojem „**psychosomatický**“? Můžete ho slyšet od lékaře, který žádným dostupným vyšetřením nemůže přijít na to, co vám je, jaké onemocnění byste mohli mít. Tento

pojmem vyjadřuje fakt, že zdravotní potíže, které máte, pochází z hlavy, tedy psychiky. Psychiku, a tedy i duševní a fyzické zdraví můžeme ale **pozitivně ovlivnit** způsobem myšlení a postojem k životu, k tomu, co se kolem nás i nám děje. Tento stav označujeme jako **životní postoj**.

ŽIVOTNÍ POSTOJ

Vnitřní pocit spokojenosti a štěstí je velice důležitý. Jenže co je štěstí? Jak padlo v jednom českém filmu: „Štěstí, co je štěstí? Muška jenom zlatá.“



jež jsou dostupné na <http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-let.pdf>, z průzkumu vyplynulo, že české děti mají na prvních místech hodnot „mít šťastnou rodinu“ a „dobré přátele“. Děti mladší 12 let pak na třetím místě uvedly „mít dobré známky“, na rozdíl od dětí ve věku 13 – 15, které za důležité považují „mít hodně peněz“.

Ale zpět k našemu štěstí a životnímu postoji. Jak spolu vzájemně souvisejí? A co to je „životní postoj“? **Životní postoj je způsob našeho myšlení**, to, jak vnímáme sami sebe a svět kolem nás. To, jakým způsobem reagujeme



K diskuzi

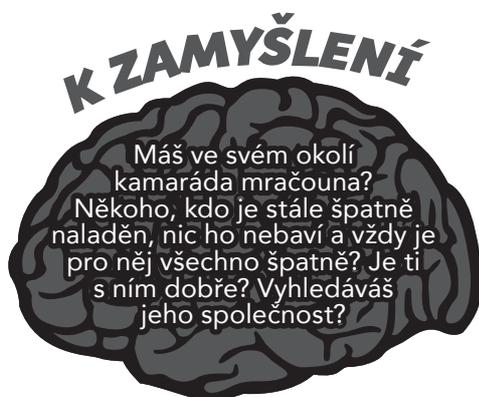
Prodiskutujte se svými spolužáky, kamarády, co si představujete pod pojmem „štěstí“.

Co vám vyplynulo s vašeho povídání? Že jste se nemohli shodnout? To vůbec nevádí. Pro každého z nás je důležité něco jiného. Zvláště pro vás, děti, je tato otázka dost náročná. Vaše názory se mohou měnit s vaším dospíváním. Vaše hodnoty jsou ovlivněny rodinou a prostředím, ve kterém vyrůstáte, školou, kamarády, způsobem, jak trávíte volný čas, a také vaší povahou, osobností.

Pro zajímavost zde můžeme uvést výsledky výzkumu hodnotových orientací, který provedl Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy v roce 2011. Kromě spousty dalších zajímavých informací,



na situace, na lidi, na informace. Pro spokojený život a své zdraví bychom se měli snažit o pozitivní přístup, pozitivní myšlení nebo také optimistický přístup k životu. Opakem pak je pesimismus nebo také negativistické myšlení. Na tomto světě nejsme proto, abychom byli neustále šťastní. Vše na naší planetě, a tedy i v našich životech by mělo být v rovnováze. Tedy i tzv. chvíle štěstí a chvíle smutku. Životní postoj nám ale pomáhá si s těmito chvílemi poradit, umět s nimi správně naložit. To, jak se cítíme, jak reagujeme na některé situace, jak si v nich umíme poradit, to vše můžeme velmi ovlivnit. A to právě svým životním postojem.



Rozhodneme-li se být **pesimisté** a necháme se pohltit **negativními pocity**, jako jsou hněv, zloba, závist, nepřejčnost, vztek, strach, může nám tento postoj přinést do života mnoho zbyteč-

ných potíží. V první řadě si tímto postojem otravujeme své vlastní myšlení a svůj vlastní život a připravujeme se o pěkné chvíle. Dále pak přicházíme o kamarády a přátele, protože s protivnými lidmi, plnými výše popsaných emocí se nikdo moc stýkat a kamarádit nechce. Proč taky?

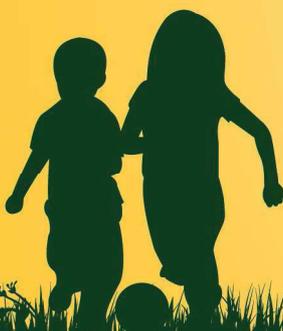
V neposlední řadě si negativním postojem můžeme **poškodit i zdraví**. Lidé, kteří takto smýšlejí, jsou náchylní k častějšímu stonání. Negativní emoce může také zvyšovat krevní tlak a srdeční činnost, zrychluje dýchání, zužuje zornice, zvyšuje pocení, dochází ke zvýšení hladiny cukru v krvi, může způsobovat bolesti břicha, především žaludku, a zažívací potíže. Špatné myšlenky negativně ovlivňují náš spánek, jsme tedy navíc pak více unavení, podráždění, méně soustředění. **Tělo zrcadlí naše myšlenky**. Dlouhodobým negativním přístupem ke všemu si pak můžeme přivodit akutní zdravotní problémy, např. určitý typ bolesti – choroby psychosomatického rázu. Negativně smýšlející osoby také častěji sahají k podpůrným prostředkům, jako jsou drogy, alkohol, příp. řeší své stavy jinými závislostmi (gamblerství apod.) Takoví lidé se utápí v černém vidění světa a neumí si poradit často ani s malými problémy a překážkami. Naopak

lidé pozitivní, optimističtí se nehrouť z každé maličkosti, dokážou mnohem lépe čelit různým potížím a **umí si** se svým životem dobře **poradit**. Nemají potřebu si ničit život a zdraví podobnými berličkami, jako jsou např. drogy. Takoví lidé jsou usměvaví, to, co dělají, je baví, jsou milými společníky a prima kamarády. Mají svá trápení, řeší své problémy, dost často mnohem větší než pesimisté, kteří se hrouť. Pozitivně smýšlející lidé ovšem zaujmou ten správný postoj a **vědí, že „nic se nejl tak horké, jako se uvaří.“**

ÚKOL

Uměl bys vysvětlit toto české přísloví?

Tak co, do které skupiny lidí chcete patřit? Věříme, že nikdo z vás nechce být protiva a sám sobě otravovat život. Ale jak na to? Jak se naučit pozitivně myslet? Máme pro vás několik tipů:



Raduj se z maličkostí!

Je důležité všimnout si i maličkostí a mít z nich radost. Neměli byste čekat jen na velká oslnivá překvapení, těšit se jen na něco výjimečného. Mohlo by se vám pak stát, že vaše očekávání nebudou naplněna, budete z toho zbytečně smutní, místo abyste byli tak nějak obvykle spokojeni. Radovat se třeba z povedeného výletu, dobrého jídla, společné hry s kamarády nebo rodiči, z namalovaného obrázku, z přírody, z povedené písničky atd.

Pochval se, odměň se!

Buď pyšný, když se ti něco povede. Nevšímej si pouze toho, co se zrovna nepodařilo. Nevzdávej věci při prvních nezdarech. A nečekej na chválu druhých, dělej věci pro sebe, pro svůj pocit dobře vykonané práce. Neboj se říct si: „Jo, jsem dobrý.“ Za náročnější úkol se klidně odměň.

Věnuj se svým zálibám!

Dělej, co tě baví, a zdokonaluj se v tom. Neztrácej čas zbytečným nicneděláním.

Pěstuj si svá přátelství a rodinné vztahy!

Tvá rodina a přátelé jsou velice důležití. Věnuj svůj čas a pozornost lidem, které máš rád. Neuzavírej se před nimi. Neomezuj své kontakty pouze na ty virtuální. Jdi s kamarády ven, navštěvujte se. Osobní kontakt nikdy nemůžeš nahradit nějakým chatováním.

Měj se rád takový, jaký jsi!

Neporovnávej se s ostatními. Nebuď závistivý. Každý umí něco jiného, svět by byl strašně nudný, kdybychom byli všichni stejní. Proto respektuj sám sebe, přijmi se, jaký jsi. Rozvíjej své přednosti, pracuj s nedostatky, ale netrap se jimi. Měj rád sám sebe!

Přijmi druhé takové, jací jsou!

Stejně tak přijmi ostatní takové, jací jsou. Každý jsme originál, a to je na tom to skvělé. Nechtěj, aby lidé kolem tebe byli takový, jak bys ty si přál. Lidi kolem změníš jen velmi těžko a nebylo by to vlastně vůbec dobře. Představ si svět plný naprogramovaných robotů. Hrůza!



TEST

*Jsi optimista,
nebo pesimista?*

Zde vám nabízíme krátký test, který odhalí váš životní postoj.

1. Když jdeš večer spát:

- | | |
|--|--------|
| a) Jsi rád/a, že máš celý den za sebou | 3 body |
| b) Děsíš se, že zítra to znovu začne | 5 bodů |
| c) Máš radost, že se ti přece jen něco povedlo | 1 bod |

2. Někdo ve tvém okolí onemocní:

- | | |
|---|--------|
| a) Bojíš se, abys to od něj nechytil, a vyhledáš lékaře | 3 body |
| b) Nejdeš nikam, protože doktoři stejně nic nezjistí | 5 bodů |
| c) Proč stahovat gatě, když brod je ještě daleko | 1 bod |

3. Chystáte se na dovolenou:

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| a) Už teď víš, že bude stejně ošklivo | 5 bodů |
| b) Plánuješ, co všechno si užiješ | 1 bod |
| c) Staráš se, abys nic nezapomněl | 3 body |

4. Při úklidu rozbiješ vázičku:

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| a) Střepy přinášejí štěstí! | 1 bod |
| b) Stejně se na ni jen chytal prach | 3 body |
| c) Čeká tě jistě nějaká mrzutost | 5 bodů |

5. Kamarád ti nabídne lístky do kina:

- | | |
|--|--------|
| a) Těšíš se, že se příjemně pobavíš | 1 bod |
| b) Bude to jistě blbost, když na to sám nejde | 5 bodů |
| c) Alespoň to bude zase nějaká změna, do kina nechodíš přeci každý den | 3 body |

6. V cizím městě si jdeš prohlédnout:

- | | |
|---|--------|
| a) Kostely a hřbitovy | 5 bodů |
| b) Obchodní centrum | 3 body |
| c) Jen se tak procházíš, kudy tě nohy nesou | 1 bod |

7. Před domem potkáš souseda, který venčí psa:

- | | |
|--|--------|
| a) Máš radost, že to zvíře o tebe projevuje čilý zájem | 1 bod |
| b) Pozdravíš a jdeš raději po svých | 3 body |
| c) Otráví tě, že je chodník samá loužička | 5 bodů |

8. Sazení a stírání losy považuješ:

- | | |
|---|--------|
| a) Za občasné zpestření života a pošádlení osudu | 3 body |
| b) Jednou to přece musí vyjít | 1 bod |
| c) Zásadně nesázíš, protože je to švindl a podvod | 5 bodů |

9. Překvapí tě nečekaná návštěva příbuzných:

- | | |
|----------------------------------|--------|
| a) Proč otravují? | 5 bodů |
| b) To je fajn, že se zase vidíme | 1 bod |
| c) Přemýšlíš, čím je pohostit | 3 body |

10. Na zahradě se letos urodila spousta meruněk:

- | | |
|--|--------|
| a) Z části bys chtěl kompot, část sníst, část rozdat | 3 body |
| b) Stejně to někdo ukradne a otrhá a poláme větve | 5 bodů |
| c) Těší tě, jak krásně meruňky zlátnou a zrají | 1 bod |



VYHODNOCENÍ

10 - 21 BODŮ

Jsi jasný optimista, takové sluníčko, které nic nerozhází, a tak se z každého trápení brzy vylížeš a vyspíš a nikdy tím neotravuješ okolí.

Ve všech životních situacích si hledáš to dobré. Kolem sebe máš rád pohodu a harmonii. Rád někoho potěšíš a není ti zatěžko i pomoci. Umíš nakazit ostatní dobrou náladou, i když všichni jsou smutní. Věříš, že se nakonec vždycky všechno v dobré obrátí, a na svět se díváš s úsměvem.

22 - 34 BODŮ

K tvému hodnocení nejlépe sedí, že jsi dokonalý realista a bereš život takový, jaký je, bez přehnaných iluzí a také zbytečných obav. Nikdy se předem nevzdáváš a snažíš se všechno řešit s klidnou a chladnou hlavou. Za své bereš přísloví, že žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří. Umíš přiměřeně riskovat, ale ne bezhlavě a zbytečně. Někdy se ale až moc snažíš o to, aby nikdo nepoznal, jak se skutečně cítíš. Máš rád svou jistotu. Na druhé straně se rád bavíš a nezkazíš žádnou legraci, dokážeš ocenit druhé, ale ve společnosti se spíše držíš v pozadí a nepatříš mezi vyhledávané „baviče“. Je na tebe všestranné spolehnoutí.

35 - 50 BODŮ

Není pochyb, že jsi typický škarohlíd a pesimista, který vidí všechno spíše černě. Neznáš ani jinou variantu uvažování, než podezřívavost s trochou sebelítosti. Patříš k lidem, kteří umějí svým chováním i výrazem snadno otrávit i docela příjemné setkání. Za vším vidíš jen to nejhorší a tvrdíš, že když si koupíš vzácného trpaslíka, do rána ti vyroste, na jaře ptáci řvou a kytky páchnou... Prostě všechno je špatné anebo to špatně skončí, protože máš smůlu a tohle se může stát jenom tobě. Vyhovovalo by ti, kdybys mohl nasadit kyselý obličej, zatáhnout záclony a závěsy a s nikým nemusel komunikovat. Divíš se, že tě lidé neradi potkávají a nikdo tě nepozve na svou narozeninovou oslavu? Zkus se nad sebou zamyslet.

Zdroj: MUDr. Jan Cimický: Psychotesty a desatera na každý den, Fragment 2011

SLOVO NA ZÁVĚR

Co říci na závěr? Snad jsme vás přesvědčili o tom, že má smysl pečovat o svoje zdraví. Víme, že rad, jak na to, je celá kupa a opravdu se to nedá všechno najednou zakomponovat do našich životů. Ale o to ani nejde. Jde o to, to aspoň zkusit. Vybrat si jednu, dvě věci, které vás oslovují. Někdo má silnější vůli v dodržování jídelníčku (vyhýbat se nevhodným potravinám nebo naopak zařadit ty vhodné), jiný lépe zvládá pravidelné cvičení nebo práci s myslí. A toho se držte. Stejně jsou všechny tyto věci navzájem propojeny, takže je jedno odkud začnete. Určitě jste si všimli, že dobrou náladu si můžete zvednout jak dobrým jídlem, tak sportem nebo procházkou na čerstvém vzduchu.

Důležité je nevzdávat se při počátečních nezdarech. Jednou jste vynechali cvičení, no a co? S o to větším nadšením můžete jít cvičit příště! Pokud vám něco dlouhodobě (tím není myšleno

po 3 pokusech) nepůjde zavést do svého života, zkuste se chytit jiného doporučení. Prostě nejtít hlavou proti zdi. Možností je mnoho. Možná se najde ve vašem okolí nějaký rejpálek, který vám bude tvrdit, že pokud to nedáte na 100%, tak to pro vaše zdraví nemá význam. Ale tak to není. Vše má smysl, pokud to děláme vědomě, byť jen jednou za měsíc. Uvědomujme si, že ty změny v životním stylu děláme pro sebe, a je to tak v pořádku. Věřte, že každá malá změna k lepšímu, kterou natrvalo zavedete, je velká revoluce ve vašem životě. Pravidelnost zdravých návyků je klíč k dobrému zdraví. Pravidelnost naše tělo vede k harmonii. Zapomenete na něco, odložíte to na jindy, nebo se vám další týden nechce nic dodržovat? Nevadí, důležité je se k pravidelnosti vrátit.

Hlavně ať vás to baví a jednotlivé pokroky vám dělají radost.

Život je totiž o hledání radosti.
