



PRÍPRAVA A STRAVA NA PÔSTNE OBDOBIE



napísala

Mgr. Soňa MILOVÁ

©2020 Soňa Milová, www.vyziva5elementov.eu

OBSAH

Úvod	3
1. Moja otvorená sponed'.....	5
2. Ach ten metabolizmus.....	7
3. Sedavé zamestnanie – pomsta modernej doby	11
4. Očista - prirodzená cesta dosiahnutia zdravia a dlhovekosti	12
5. Niekoľko rád pre každodenné udržiavanie kondície	16
6. Zmeňte svoje stravovacie návyky.....	19
7. Čo dať do nákupného košíka	26
8. Záver.....	28

Úvod

Milí priatelia,

jarné obdobie je časom na zamyslenie sa a odľahčenie. Práve pôst je tým najlepším obdobím, kedy si môžete vaše telo odľahčiť, očistiť a oddetoxikovať po zimnom priberaní. Toto je príprava na pôst. Tak ako všetko v živote začína v hlave myšlienkou, tak aj pôst začína vašim rozhodnutím. Na to, aby bol účinný a zvládli ste ho s ľahkou hlavou, potrebujete niekoľko overených informácií, ktoré vám zaručia úspech. Nezabúdajte, že v tom nie ste sami.

Verím, že aj nasledujúce dni pôstu prinesú dlho očakávaný stav.

Prajem vám veľa pevnej vôle.



Prehlásenie

Tento eBook je vzdelávaco – informačným produktom. Dostali ste ho ako bonus, pretože ste členom klubu Výživa piatich elementov. Akékoľvek šírenie, alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tejto informácie. Stiahnutím tohto materiálu rozumieme to, že akékoľvek používanie informácií z tohto materiálu úspechy či neúspechy z toho plynúce, sú iba vo vašich rukách a autorka za ne nenesie žiadnu zodpovednosť.

1. Moja otvorená sponed'



Túto stránku začnem pekne od seba. Informatívne, aby som vás nezaťažila prílišným čítaním. Chcela by som vám povedať, ako to bolo so mnou. Po štyridsiatke som pomaly začala priberať. Z mojej konfekčnej veľkosti 38 som sa posunula za 2 roky na veľkosť 40. To by nebolo nič vážne. Pribrala som do partii, kde som vždy chcela mať viac a konečne sa splnil môj sen nosiť hlboké výstrihy ☺. Zaoblili sa mi boky a do nočných podnikov som konečne nemusela ukazovať občiansky preukaz. Bolo mi dobre, a tak som si dopriala aj nejaký ten prehrešok.

Moja práca bola náročná, a tak stravovanie nebolo nepravidelné a pohyb sa obmedzil na minimum. Moje štyridsiate piate narodeniny som oslávila v plnosti a konfekčnej veľkosti 42. Začala som priberať a výstražný prst sa začal ukazovať čoraz častejšie. Bola som viac unavená, podráždená a v práci som si toho naberala čoraz viac. Veď ja to predsa zvládnem. Dotiahla som to až na artroskopiю ramena a vtedy zablikala posledná kontrolka. Viete, ako sa hovorí „šuster chodí bosý“.

Dva mesiace poctivej každodennej rekonvalescencie, akupunktúry, pitia bylín a cvičenia mi dali čas na rozmýšľanie. Ja sama radím ostatným a nemám poriadok vo svojej hlave? Nedržala som predtým žiadne očisty ani žiadne diéty. Môj živacný trakt bol v poriadku. No teraz sa niečo deje. Vedela som presne, čo mám robiť. Dlho som sa odhodlávala, špekulovala, pozerala na rôzne diéty, ale všade to bolo na jedno kopyto. S mojimi znalosťami dietetiky ma nič neuspokojilo. A tak som začala sama s pevnou vôľou niečo zmeniť, znalosťou svojho konštitučného typu, znalosťou potravín zmeniť stav navždy. **Zmenila som svoje stravovacie návyky.**

Toto bolo moje AHÁÁÁÁ!!!!



Preto vám po mojich vlastných skúsenostiach môžem odborne poradiť. Podobnú stravu a prístup som mala možnosť aplikovať na niekoľkých desiatkach klientov a zabrala v každom prípade. Tak prečo by nemala zabrať u vás? Cieľom nie je vám pripraviť diétu, ponúknuť presný zoznam a jedálny lístok ako každý očakáva.

Opak je pravdou. Ak sa počas pôstu, očisty, či diéty nenaučíte počúvať váš organizmus, pracovať na sebe, zmeniť svoje stravovacie návyky, životný štýl, pravidelne oddychovať a hýbať sa, tak nič nezaberie. Vlastne zaberie, ale len na chvíľu a vy budete sklamaní, že zasa jedna „blbosť“, na ktorú ste naleteli. Na mojej stránke

www.vyziva5elementov.eu pravidelne informujem všetkých, čo majú konzumovať, aká strava a potraviny práve teraz vrcholia, aký účinok majú na náš organizmus. Nájdete tam veľa dobrých rád a odporúčaní. Okrem toho v mojom [e-Booku „S ľahkou hlavou“](#)... nájdete všetky informácie prečo nejesť v pôstnom období a období odľahčujúcej stravy mäso a mäsové výrobky, mlieko kravského pôvodu a mliečne výrobky, bielu múku, vajíčka, obmedziť cukor a soľ. Sú v ňom informácie aj ako nahradiť jednotlivé potraviny. Je veľmi dôležité si prečítať tieto články. Myslím, že po ich prečítaní sa vám bude ľahšie očisťovať. Mne osobne to pomohlo. No a ja nepatrím medzi štíhle blondínky a môj vek sa skláňa k dôchodku. Tak tieto stránky sú hlavne pre moje verné poslucháčky zrelého veku ako aj mužov či celé rodiny, ktorým naozaj záleží na svojom zdraví. To máme len jedno a nikto nevie, kedy vám zaklope na dvere nečakaný hosť.

- Ako nahradiť mäso a mäsové výrobky
- Ako nahradiť mlieko a mliečne výrobky
- Ako nahradiť múku, pečivo a sladkosti z nich

Tu je základ, toho aby ste pochopili akým smerom sa bude uberať váš pôst, odľahčujúca strava či očista. Nesľubujem vám prechádzku ružovým sadom, nesľubujem zhodenie 10 kg (možno, že to niekto dá ☺). Môžem vám ponúknuť vedenie, zdieľanie, podporu a vlastné skúsenosti terapeuta zaoberajúceho sa rokmi dietetikou TČM. Ak si správne stanovíte svoj cieľ a budete postupovať podľa môjho vedenia, tak dosiahnete svoje víťazstvo. Rozhodne odmenou bude vaša ľahkosť, zdravie, úsmev na tvári, šťastie, že ste to zvládli. Veď **po 14 dňoch** sa vymení krv a niečo sa musí udiť. Sú na to vedecké štúdie. Chcem sa poďakovať všetkým mojim klientom, ktorí ma neustále bombardovali a donútili ma hľadať odpovede na ich problémy aj niekde inde ako v dietetike. Pochopiť konštitučný typ a Klasickú čínsku medicínu je naozaj umenie. Som vďačná aj svojmu učiteľovi CCM Norovi Synčákovi, že otvoril zatvorené dvere tajomstiev a zdieľa toto učenie pre všetkých.

Tak čo, idete so mnou do toho? Ak áno, tak sa pripravte na divokú jazdu. Výsledok je vaša očista, zhodenie faldíkov a nový spôsob stravovania, nový prístup k samému sebe. Tu sa odmeňujete vy, tlieškajú vám vaše orgány a na stupeň víťazov nastupuje vnútorná krása. Zahodíte osobné váhy, prestanete počítať kalórie a iné hodnoty, raz a navždy budete vedieť, čo máte robiť a čo jesť.

2. Ach ten metabolizmus



Túto vetu počúvam u mňa v poradni stále.

„Ja mám zlý metabolizmus.“

„Od posledného tehotenstva som pribrala, netrúvi mi, asi mám spomalený metabolizmus.“

„Neviem, čo mám jesť, priberám už aj zo vzduchu.“

„Nemôžem schudnúť lebo mám problém so štítnou žľazou.“

Takto by som mohla pokračovať. Odpoveď na túto otázku je jednoduchá. Treba si najprv odpovedať a hlavne vysvetliť čo je to **metabolizmus**, čo je to **trávenie**. Má **genetika** vplyv na metabolizmus?

Toto sú tri rozdielne pojmy.

Metabolizmus – prebieha v každej bunke nášho tela.

Trávenie – je proces mechanického a chemického spracovania potravy v tráviacom trakte.

Genetika – genetika čiastočne rozhoduje o vašom metabolizme (a vašej hmotnosti). Ak je vaše telo naprogramované na hromadenie tuku, bude vás stáť viacej námahy, aby sa číslo vašich riflí začínalo sexi dvojkou, ak ste žena alebo sexi trojkou, ak ste muž. Musím však povedať, že len 30% génov má nad vašou váhou a vami moc. Ostatné môžete ovplyvniť sami. Teda **vonkajšie okolnosti a váš spôsob života**.

No, a aby ste nemuseli veľa študovať a naháňať „Google“, tak som vám spracovala tabuľky na vaše otázky skôr, než ich napíšete do komentárov. Ak by sa aj po tomto našla nejaká tá nezodpovedaná, veľmi rada vám na ňu odpoviem. Ponúkam prehľadnú tabuľku:

Váš metabolizmus spomaľuje:	
1.	vynechávanie jedál (hlavne raňajok)
2.	každá blesková alebo nezmyselná redukčná diéta
3.	sedavé zamestnanie a pasivita
4.	nedostatok svalovej hmoty a testosterónu
5.	zlá kuchárska kniha = veľa tuku, cukru a bielej múky v strave
6.	nedostatok spánku a znížená kvalita spánku
7.	zlý vzťah k prírode a veľmi dobrý vzťah ku gauču
8.	nedostatočný pitný režim
9.	prejedanie sa a prejedanie
10.	glutaman sodný a všetky práškové polievky, ochucovacie zmesi, omáčky a potraviny, ktoré ho obsahujú
11.	kvetinové vône
12.	niektoré antidepresíva, lieky na zníženie krvného tlaku (betablokátory tlmia aktivitu hnedého tuku)
13.	a lieky na zníženie cholesterolu (statíny spôsobujú zmenšenie svalov)
14.	niektoré hormonálne prípravky (vrátane hormonálnej antikoncepcie)

Váš metabolizmus podporíte tým, že:	
1.	nebudete vynechávať hlavné jedlá ako raňajky, večeru môžete vynechať
2.	systematicky narušíte dlhé hodiny sedenia (krátkymi aktivitami, pri ktorých sa aspoň trochu zadýchate)
3.	budete si silovým tréningom (primeraným veku) udržiavať svalovú hmotu a prirodzenú hladinu testosterónu
4.	po cvičení, tréningu alebo inej fyzickej aktivite nebudete zhruba hodinu jesť a piť nič, čo obsahuje cukor, tuk alebo oligosacharidy
5.	budete dbať o svoj pitný režim - voda a pitný režim
6.	budete si pestovať aktívny vzťah k prírode a zlý vzťah ku gauču
7.	budete postupne a trpezlivo odburávať viscerálny tuk = zmenšíte obvod svojho pása
8.	doprajete si dostatok kvalitného spánku

Špeciálna podpora metabolizmu	
1.	pred raňajkami zjedzte 1/2 grapefruitu (ak užívate lieky, overte si kontraindikáciu na citrusové plody, napr. na stránke www.akv.sk)
2.	každý deň si do jedla pridajte 1/2 KL mletej škorice alebo zázvoru – pozor pri horúčosti !!
3.	každý deň zjedzte 1 - 2 PL olivového, bodliakového alebo kokosového oleja ako súčasť vášho jedla (nie ako sirup)
4.	párkrát do týždňa si pridajte do jedla na štipku noža kajanského korenia (netreba aby vám z úst šľahali plamene)
5.	vo svojom okolí uprednostňujte citrusové vône

3. Sedavé zamestnanie – pomsta modernej doby



Upozorňujem, aby ste túto kapitolu nebrali osobne.

V TČM v **pojednaní o slezine a zranení** sa hovorí: „**Dlhodobé sedenie zraňuje slezinu.** Vytvára stagnáciu krvi a qi. Všetko sa zablokuje a neprúdi. Preto mandaríni – úradníci na cisárskom dvore vymysleli Jerlínový čaj, ktorý by nezraňoval slezinu a zároveň by nám pomáhal všetko rozprúdiť a zabránil usadeniu toxínov v tele“.

Teraz vám prezradím tajomstvo staré tisíce rokov. Dokonca v jednom balíčku dostanete aj návod na to, ako sa odnaučiť piť kávu. A to moje ďalšie **AHÁÁÁÁ**. Ja som to zvládla a zvládnete to aj vy. Chce to len vykročiť vpred postupnými krokmi. Dokonca vám kávička prestane chutiť.

No, ale vráťme sa k sedavému zamestnaniu. Tu je zasa niekoľko dôvodov, prečo je potrebné cez deň sa pohybovať a pomáhať organizmu zbavovať sa pri očiste toxínov.

Moje klientky sú často **ženy v zrelom veku a hlavne so sedavým zamestnaním**. Pracujú 8 – 10 hodín denne v práci. Sedia za počítačom, sedia v aute, komunikujú, jednajú, účtujú, telefonujú, píšú, organizujú, zlostia sa, presviedčajú a dopujú. **Je to riziková skupina** najviac ohrozená z pohľadu chorôb ochorenia srdca. Hovoríte, že vy sa hýbete? Nestačí vám ísť 1 x do týždňa „do fitka“ a mať dobrý pocit, že ste niečo pre seba urobili. Toto nezaberá ani pri zvýšenom opakovaní. Najnovšie výskumy ukázali, že pri sedavom zamestnaní treba mať aspoň 4 x do dňa krátku prestávku v pohybe a rytme srdca na vzduchu, alebo po schodoch. Takto rozhýbete krv a qi, znížite krvný tlak, a hlavne vypustíte prebytočný adrenalin a nahromadenú zlosť v tele. Jednoducho vyfučíte. Tento spôsob má niekoľko priaznivých účinkov:

- ✓ Pozitívny účinok na vysoký krvný tlak, dokonca lepší ako pri 40 minútovej záťaži,
- ✓ Účinok pretrvá 11 hodín oproti 7 hodinám po 40 minútovom cvičení,
- ✓ Chránite sa pred cukrovkou, Alzheimerovou chorobou, ale hlavne **podporujete svoj metabolizmus**
- ✓ Počas celého dňa **každú hodinu vstaňte aspoň na 1 minútu a trochu sa natiahnite** o niekoľko týždňov máte pás o 3 cm štíhlejší ☺. A tie úškry si nevšímajte, váš pásik za to stojí ☺
- ✓ **Nepoužívajte výťah a chodiace schody**, odmena o 3 mesiace 2,5 kg dole ☺
- ✓ **Toaletu navštívte na najvzdialenejšom poschodí** – samozrejme pešo ☺

- ✓ **Po obede choďte pešo** - pomaly, ale pešo ☺
- ✓ **Nastavte si hodinky**, telefón alebo počítač, aby vám pripomenul, že sa máte postaviť ☺
- ✓ Pridajte aj nejaké **strečingové cviky**, možno sa **zmestí aj fit lopta** ☺

No a jedna pravda na záver od MUDr. Bukovského

„Choroba sa zvyčajne vyliadne z vajca, ktoré vysedí zadok na gauči a na stoličke“.

4. Očista - prirodzená cesta dosiahnutia zdravia a dlhovekosti



Milí priatelia, srdečne blahoželám, dostali ste sa k najdôležitejším informáciám a v tejto kapitole si povieme zásady našej očisty. Najprv by som sa však vo všeobecnosti chcela zmieniť o tom, čo je to **očista – detoxikácia**, čo je to **hladovka a pôst**.

Hladovka

Vzdať sa na istý čas jedla, ešte nie je hladovka. Hladovka je súhrn praktických i duchovných činností, umožňujúcich nám správne do seba prijať to, čo nám patrí a odvieť pozornosť od nepotrebného k potrebnému. Dobrovoľne a s prijatím. Hladovka je spôsob očisty, ktorý nám ukáže ako dokážeme zvládať naše pudy, schopnosti a nakoľko sme v sebe silní, odhodlaní pre očistu tela i mysle. Hladovka je očista mysle i tela. Predstavuje jeden z najvyšších princípov samoočistnej regenerácie akú môžeme pre seba urobiť. Ukazuje smer spojenia so sebou samým. Umožňuje nám pozrieť sa do očí našej temnote a

premeniť ju na potrebné. Tento proces teda nie je len jednoduchým nejedením ako si mnohí myslia. Umenie hladovať je umenie spoznávať seba. Mnohí z nás sa však v tomto štádiu nenachádzajú a chýba nám vnútorný pokoj, pokora, sila a ochota niečo pre seba urobiť. Je to cesta náročná a mali by ju praktizovať ľudia, ktorí majú skúsenosti s očistou, dlhodobým pôstom. Toto bude ďalšia kapitola a výzva pre vás.

Pôst

Pôst sa u nás dodržiava pravidelne dvakrát v roku. Je to 60 dní pre Veľkou nocou a pred Vianocami. Má v sebe zakódované aj náboženské rituály a dôvody. Naši starí rodičia veľmi dobre vedeli, čo ich telo potrebuje a praktizovali pôsty dlhé storočia. Pritom ich potraviny a prostredie neboli tak znečistené ako naše.

Pri pôste ide o vylúčenie mäsa a mäsových výrobkov, sladkostí, bielej múky. Priaznivé účinky dodržiavania pôstu pocítite a telo sa príslušne prispôsobí a bude pokračovať v procese vtedy, ak budete stále držať určenú stravu, ktorá pozostáva aspoň zo 75% zeleniny a ovocia. Ak máte akúkoľvek otázku týkajúcu sa držania pôstu alebo svojho zdravotného stavu, vyhľadajte lekára či odborníka na naturopatiu, alternatívnu medicínu. Všeobecne by ste nemali strátiť príliš veľa váhy, pokiaľ samozrejme nedržíte ostrý pôst len na vode. Nečakajte, že sa vám hneď po skončení pôstu vráti pôvodná energia. Trvá niekoľko dní, než sa dostaví plná sila, avšak postupom času zistíte, že máte ďaleko viacej sily než kedykoľvek predtým.

Detoxikácia – očista

Naše dôvody a rozhodnutie vstúpiť do očisty sú prosté a jednoduché. Treba zhodiť niekoľko centimetrov v páse, aby sme sa dostali do plaviek a nemuseli investovať do nových šiat. Pre niekoho je to výzva. Pre iných spôsob ako môže pod odborným vedením za pomoci kolektívu urobiť veľký krok, na ktorý ste nemali odvahu sami. O očiste som písala vo svojom prvom Ebooku, a tak tu len pripomeniem cestu, po ktorej sme už kráčali. Niektorí si vyskúšali tú svoju trnistejšiu bez vedenia a receptov. Tá naša bude jednoduchšia.

Očista alebo ak chcete detoxikácia je jediným spôsobom, ako vyliečiť akúkoľvek chronickú chorobu alebo degeneratívny stav, je to stav eliminácie prvej príčiny tým, že zbavíme telo toxínov, ktoré otravujú tkanivo a krv, lákajú baktérie a oslabujú odolnosť a imunitu. Znamená to detoxikovať vnútorné prostredie ľudského tela, napraviť škody spáchané toxínmi na životne dôležitých orgánoch. Obnoviť rovnováhu u všetkých životných funkciách. Keď sa tkanivo a krv zbaví toxínov, degenerácia sa zastaví, baktérie nemôžu útočiť a prirodzený ozdravný mechanizmus tela začne napravovať škody a obnovovať optimálny zdravotný stav v celom tele.

Prečistenie môže byť aplikované **iba vtedy, keď cítite aj vnútornú potrebu a ste pripravení k očiste v každom ohľade**. Len potom ju môžete vydržať správne a bez nátlaku. Výsledok je nanajvýš príjemný a prirodzene zvlášť účinný u ľudí, ktorí patria medzi veľkých jedákov živočíšnych produktov a priemyslovo spracovávaných potravín, pretože práve tí majú najhoršie usadeniny. V priebehu očisty by ste mali organizmu dopriať dostatok pokoja, aby sa mohol skutočne zbaviť zmobilizovaných nečistôt. Keď človek upratuje starý odpad, často sa objavujú tie najpodivnejšie, často veľmi nepríjemné veci. Preto sme ich držali celé roky pod zámkom!

Zachádzajte so sebou, prosím, opatrne a s láskou!

Ľudské telo je naprogramované tak, aby sa prirodzene mohlo zbavovať toxínov. Ale my ľudia sme to dotiahli zasa do extrému, a tak sa trestáme sami. Preto musíme pochopiť a pomôcť telu a duši napraviť to, čo sme spôsobili.

Nechcem sa rozpisovať, čo všetko a prečo. Myslím si, že je oveľa dôležitejšie vám povedať, ako to celé bude prebiehať, aby ste nemali strach z nového a nepoznaného.

Pozitívna správa

- nebudete hladovať
- najete sa do sýtosti
- budete dodržiavať pitný režim
- strava bude jednoduchá
- prispôsobená našim podmienkam a sezónnym potravinám
- nebudete musieť stáť pri sporáku a vyvárať diéty
- povieme si ako na to, ak sa stravujete v reštaurácii ☹
- nepotrebujete svoju osobnú váhu
- nepočítate žiadne kalórie a iné hodnoty
- príroda sa stane vašim kamarátom a spoločníkom
- nájdete si svoj obľúbený strom
- čistíte, chudnete a pri tom jete do sýtosti
- faldíky sú preč

Negatívna správa

- odnaučíte sa piť kávu, alkohol
- nebudete siaháť po cigaretách
- budete potrebovať zabráť v oblasti emócií
- budete sa viacej čistiť – (doporučujem zaobstarať kvalitný jemný toaletný papier)

Ako to celé bude prebiehať

1. Prípravný týždeň

Úlohou týchto týždňov je:

- kontrola zaplatenej faktúry, vstupné údaje - uchovanie
- prihlásenie sa do skupiny a programu
- registrácia na facebooku uzatvorená skupina
- kúpiť batérie „do foťáka“ alebo inštalovať program facebook do mobilu
- spoločná večera, obed, raňajky s rodinou a oznámenie vášho rozhodnutia očistiť sa – budovanie podpory
- dvadsaťjeden dní o tom
- upratovanie v špajze, chladničke, šuplíkoch a skrinkách s potravinami

- dojedanie zásob
- zavedenie denníka – moje osobné dôvody na pôst, stav na začiatku, stav na konci, čo sa zmenilo
- štúdium vstupných materiálov
- ako by mal vyzeráť môj tanier
- moja prvá meditácia a vnútorné rozhodnutie (idem naplno do toho!!!)
- úlohy na prvý týždeň
- čo vynecháme a ako to nahradíme
- nákupný zoznam
- priebeh prvého týždňa – záznam, pocity, recepty, zaznamenané zmeny, nálada, psychika, emócie

2. Prvý týždeň

- čo zaradíme do jedálneho lístka a čo vynecháme
- prečo nejeseť mäso a mliečne výrobky
- recepty bez mäsa a mliečnych výrobkov
- tvoríme vlastné recepty – fotky, zdieľanie, diskusia
- moja druhá meditácia
- čistenie hlavy a duše
- keď vás chyťí „mlsná“
- úlohy na tento týždeň
- nákupný zoznam na ďalší týždeň

3. Druhý týždeň

- čo zaradíme do jedálneho lístka a čo vynecháme
- prečo nejeseť cukor, bielu múku a biele pečivo
- recepty bez mäsa, mliečnych výrobkov a múky
- tvoríme vlastné recepty – fotky, zdieľanie, diskusia
- moja tretia meditácia
- čistenie tela a detoxikácia
- ako na abstinenčný príznak
- úlohy na tento týždeň
- vyhodnotenie

4. Záver

- ako to všetko ukončiť a neublížiť si
- moja štvrtá meditácia – poďakovanie

- vyhodnotenie najlepších receptov
- posledný záznam v denníku
- naspäť do bežného života
- chcete to dotiahnuť ešte ďalej - ako na to
- odmena
- záver - video, fotky, úspechy, stupeň víťazov

5. Niekoľko rád pre každodenné udržiavanie kondície



Hlavným znakom bežnej starostlivosti o svoje zdravie je ochrana zdravia a posilňovanie možnosti tela každodenným cvičením. Skutočne sa oplatí venovať každý deň aj triviálnym činnostiam, pretože môže byť pre vaše zdravie blahodarne. Nasledujúce rady pochádzajú od lekára dynastie Ming, Leng Qiana. Ja ich praktikujem skoro každé ráno a stali sa súčasťou môjho ranného rituálu. Verím, že aj vám sa zapáčia a začleníte ich do svojej zostavy.

1. Trenie tváre

Znamená to trenie líc obidvoma rukami. Najprv ráno trite krátko dlane medzi sebou, aby vzniklo malé teplo, potom začnite trieť svoju tvár, tak ako by ste sa umývali vodou. Opakujte 10 x, aby sa všetky svaly prehriali. Je

možné použiť aj studený vlhký uterák. Trenie tváre zabezpečí piling a prehreje a rozprúdi vašu krv a qi. Zaisťí vám príjemný vzhľad pokožky. Ušetríte na kozmetike a všetky krémy sa lepšie vstrebajú. Trenie tváre pomáha odstraňovať únavu a posilňuje rozhodnosť.

2. Česanie vlasov

Česanie vlasov podporuje obeh qi a krvi na hlave. Podľa TČM je hlava stretnutím všetkých dráh. Česanie poslúži na cirkuláciu krvi, zmierňuje únavu a osviežuje myseľ. Zájďte prstami do vlasov ako pri česaní, ľahko pritlačte na hlavu a škrabte pokožku ako pri umývaní hlavy do pocitu uvoľňovania a rozpínania sa. Je možné použiť aj masážnu kefu z prírodných vlákien a česať sa dlhšiu dobu. Okrem toho na hlave sa nachádza dráha žlčníka a tá je vždy preplnená. Masážou uvoľníte napätie a stres.

3. Rozhýbanie očí

Toto cvičenie robte v kúpeľni pred zrkadlom. Budete gúľať očami. Praktikuje sa zo zatvorenými viečkami. Krúťte očami 9 x doprava a potom 9 x doľava. Potom nechajte oči na chvíľu zatvorené a potom ich prudko otvorte a dívajte sa uprene na nejaký predmet. Opakovanie tohto cvičenia v priebehu dňa prečisťuje oheň v pečeni a posilňuje zrak.

4. Zakrývanie uší

V tomto prípade ide o predkláňanie a zakláňanie hlavy s dlaňami priloženými na ušiach. Cvičenie sa opakuje 5 – 7 x . Počas cvičenia by ste nemali myslieť na nič. Toto cvičenie sa doporučuje v prípade zvrátnu, pomáha na udržanie jasnej mysle.

5. Cvakanie zubov

Robí sa ešte v posteli a to 36 x. Dlhodobé cvičenie zlepšuje kvalitu zubov.

6. Zatvorené ústa

Pokiaľ v priebehu dňa položíme jazyk na podnebie, zatvoríme ústa a budeme po nejakú dobu dýchať zhlboka, pravidelne a voľne, dôjde k posilneniu pľúc a funkcii qi a produkcii Yin Ye (telesných tekutín).

7. Prehĺtanie slín

Sliny xia podporujúce funkciu sleziny a žalúdka sa tvoria v ústach a sú zodpovedné za prehĺtanie. Každé ráno pohybujte jazykom po stenách vnútra úst tak, aby sa začali tvoriť sliny. Tie potom prehltnite na 3 x približne tak tretinu objemu slín. Toto cvičenie významne posilňuje tráviaci systém.

8. Zdvíhanie Qi

Zdvíhanie qi sa vzťahuje ku koordinácii dýchania a zaťahovania konečníka do tela, t.j. v priebehu pomalého nádychu. Konečník jemne vtiahnite smerom hore spolu s nádychom. Na hranici nádychu a výdychu sa konečník v dosiahnutej polohe krátko podrží. Po výdychu sa uvoľní. Časté opakovanie zdvíhania qi je blahodarne pre každého, čo dosiahol 40 rokov svojho života. Pomáha hlavne tým, ktorí majú sklon k rôznym prepadnutiam, napr. konečníka alebo maternice, úniku moču, prostaty a pomáha tiež oddialiť nástup senility.

9. Upokojenie mysle

Pokiaľ je myseľ pokojná, qi a krv môžu voľne prúdiť a emócie zostávajú pokojné. Pokiaľ si človek dokáže udržať pokojnú myseľ, odbremeniť sa od rušivých myšlienok, mrzutosti a smútku a udržiava si optimistický prístup k životu, potom qi a krv prúdia bez prekážok. Toto vedie k pocitu vnútornej sily. V opačnom prípade sa objavuje úzkosť a hnev ako dôsledok stagnácie qi a krvi, čo je pre zdravie veľmi nežiaduce.

10. Starostlivosť o ducha Shen

Toto odporúčanie sa vzťahuje k užívaniu mysle, vedomia a intelektu. Nadmerné premietanie, úzkosť a nervozita nevyhnutne vedú k vyčerpaniu ducha Shen, čo vyvoláva mentálnu vyčerpanosť a nedostatok energie. Pokiaľ človek dokáže byť počas dňa mentálne uvoľnený, a to aspoň v určitých intervaloch, potom si udrží zdravú, jasnú a bystrú myseľ.

11. Uchovávanie krížov v teple

Po celom chrbte prechádza dráha močového mechúra a zadná stredná dráha Du Mai. Práve chrbát je miestom s kadiaľ môžu vpadnúť škodliviny ako je chlad a vietor. Tie sa snažia preniknúť do tela a hľadajú slabé orgány. Preto treba chrbát vždy držať v teple, aby vás nemohol prepadnúť vietor

a chlad. Okrem toho na zadnej strane sa nachádzajú obličky a tam sa ukrýva naša prenatálna energia. Preto treba chrbát mať vždy v teple. Používajte vesty.

12. Masáž brucha

Znamená to masírovať brucho krúživými pohybmi 30 – 50 krát. Najprv v smere hodinových ručičiek, potom opačne proti smeru. Cvičenie je účinné pre posilnenie trávenia, pokiaľ sa aplikuje po jedle. Častá masáž brucha pomáha aj pri nafukovaní a zápche.

13. Ochrana hrude

V hrudi sídli srdce a pľúca, a preto je potrebné chrániť túto oblasť pred zraneniami. Masáž hrude pomáha rozptýliť pocit plnosti a tlaku na hrudi, reguluje tok qi a krvi a podporuje zdravé fungovanie srdca a pľúc.

14. Ticho

Qi sa rýchlo vytráca, pokiaľ človek príliš veľa hovorí. Zatiaľ čo mlčanie pomáha qi rozhýbať sa. Je preto lepšie hovoriť menej. To platí pre ľudí, ktorí sú oslabení a starší.

15. Umývanie na sucho

Znamená to umývanie tela na sucho po celom jeho povrchu. Suché umývanie zintenzívni cirkuláciu qi a krvi, uvoľní svaly a šľachy a podporí dopraviť výživu do pokožky, aby sa stala opäť hladkou a pružnou.

Vyššie uvedené metódy vynikajú svojou jednoduchosťou. Kľúčovým faktorom je však ich pravidelná aplikácia. Vznik týchto metód sa datuje do obdobia dynastie Jin a Sui. Od tých čias boli tieto metódy predávané nasledujúcimi generáciami ako veľmi cenný poklad. Verím, že aj u vás si nájdete svoje miesto, tak ako u mňa. Veď dlhovekosť a večná mladosť za to stojí.

6. Zmeňte svoje stravovacie návyky



1. Primeranosť v jedle

To znamená jesť v približne rovnakú dobu, rovnaké množstvo. Dôraz klásť na raňajky, primeraný obed a malú večeru. Jedlo v noci berie Yin žalúdku a slezina má rada pravidelnosť. Či už budete jesť s ľahkou hlavou alebo zvolíte aj malé prehrešky je potrebné upraviť stravovacie návyky k lepšiemu, aby sa zlepšilo aj vaše zdravie. Ani najlepší jedálny lístok vás neprivedie k lepšiemu stavu, keď budete hľtať, čítať pri obede noviny, pozeráť televízor a jesť o deviatej večer.

Sú to veľmi dôležité a podstatné argumenty. Preto som sa rozhodla im venovať jednu kapitolu. Ak nepochopíte tento systém, bude sa vám veľmi ťažko zhadzovať to nejaké kilečko.

2. Neponáhľajte sa a sústreďte sa na jedlo

Je dôležité jesť pomaly a riadne žuť. Jedlo konzumované v zhone vedie k narušeniu trávenia (stagnácii), následne k horúčave v žalúdku a samozrejme k tráviacim problémom ako je pálenie záhy, pocit ťažoby po jedle, únava, malátnosť, grganie, nadúvanie a samozrejme žalúdočné vredy. V kapitole o vode a pití som písala, prečo netreba počas jedla a po jedle piť vodu či niečo iné.

Z jedla máte väčší pôžitok a úžitok, keď ho jete v pokoji a vedome, teda **uvedomujete si s každým sústom, že jete, čo jete a prečo to jete**. To je celkom známa vec.

Ale ako to chodí v praxi? Jedlo za pochodu, s mobilom na uchu, pri televízii, s novinami pred nosom alebo pri počítači. Tak tomuto by ste mali dať zbohom navždy alebo to vziať ako štandard aspoň pri očiste. Je to ďalšia nevyhnutnosť k zdravému tráveniu. Je chybou pri jedle hovoriť aj myslieť na prácu, starosti a pod. Dokonca vynikajúca skúsenosť našich domácností. Konečne, keď sedíte za stolom a niečo konzumujete, tak sa všetci zhrnú a niečo potrebujú alebo sa začnete rozčuľovať, hádať. V takomto prípade hrozí napadnutie žalúdku pečeňou. No a to je potom už zle. Žlčníkové kamene začali pracovať na svojom usídlení. A vraj z čoho to mám? Aj pri obyčajnom sledovaní správ či napínaveho filmu sa vám zovrie trávenie a všetko ide horšie. Preto nekonzumujte nič pri televízii. Škodíte si.

Proste si to užite. Premýšľajte o tom, čo jete. Buďte na seba pyšní, keď budete jesť niečo zdravé, čo ste si sami pripravili, možno to nebude dokonalé, možno to nebude ani také chutné. Ale už v tom bude kus vašej energie a odhodlania a to sa počíta. Nie je od veci si uvedomiť vďačnosť za to, že vôbec máte čo jesť a že na sebe pracujete. Nech by ste jedli po našom alebo konvenčne, je potrebné jesť v pokoji pre dobré trávenie.

3. Začnite prežúvať

Keď bola moja dcéra malá tak, sme sa chodili pozeráť na kravičky a tie stále prežúvali. Vždy som jej hovorila, že aj ona musí dlho žuvať a zapisovať, koľko zjedla. Nemáme síce knihu ako krava, ale táto informácia sa nejak vytratila a naša doba si vyžiadala rýchlosť aj tam, kde nemá byť. Proces trávenia začína v ústach. To je jeden z najdôležitejších princípov zdravého stravovania. Len v ústach máme enzým ptyalín, ktorý pomáha štiepiť najmä škroby a účinkuje ešte hodinu po jedle, kým sa jedlo nedostane do žalúdka. Pre trávenie obilnín je to teda podstatný krok.

Naše sliny sú zásadotvorné, takže aj "horšie" jedlo je pre nás stráviteľnejšie a menej škodí, keď ho takto upravíme žuvaním a preslinením. Práve v ústach sa nachádza najlepší mlyn v organizme a to naše zuby. Ostatné orgány nič podobné nemajú, a tak či chceme alebo nie v ústach to začína. Dobrý začiatok ešte lepší koniec. Ak nebudete venovať pozornosť tomuto detailu, tak potom váš organizmus musí urobiť všetko za vás. Zoberie vám silu z ostatných orgánov a únava je na svete. Navyše pravidelným dlhodobým prežúvaním zjeme menej jedla s väčším úžitkom. To oceníte hlavne pri očiste. Menej znamená kilá dole! A ak ste začiatovník, bude sa vám táto skúsenosť hodiť, až budete prvýkrát žuť celozrnné obilie a strukovinu. Pretože, ak spomínané potraviny dokonale nepohryziete a nepremiešate so slinami, príde pomsta organizmu. Nadúvanie.



4. Ako dlho prežúvať

Rôzne knihy a kurzy odporúčajú jedno sústo pohryzť na 36 - 100 x a ľudia sa to učia na kurzoch, kde sa liečia z rakoviny a iných vážnych chorôb. Má to vraj úžasné výsledky. Na takomto kurze sa vraj len sedí a hodinu žuje miska jedla na obed. Nikto nehovorí, všetci premýšľajú a hryzú. Možno je úspešnosť liečby vážnych chorôb aj v tom, že okrem jedla sa jedná vlastne aj o meditáciu a chorí možno nahliadnu aj do iných príčin svojej choroby. Toto je niečo, čo je len malou informáciou pre vás. Samozrejme žuvať musíte a hlavne sa skúste sústrediť na to, v akom stave je sústo, ktoré putuje do krku. Možno zistíte, že koľkokrát prehltnete ešte kus jedla, pritom by to mala byť riedučká kašička, čo prehltate. Touto cestou potom môžete zistiť, prečo je obilie sladké. Zložité cukry, ktoré obsahuje, totiž začnú byť sladké v ústach až za určitú dobu. Bežné sladkosti sú cítiť hneď sladko, obilné sa musia požuť, než si uvedomíme sladkú chuť.

5. Paličky alebo príbor

V tejto oblasti mám rada paličky. Naučila som sa s nimi jesť a preto aj dlho žujem a vychutnávam si jedlo. Svoj príbor používam málo. Je dôležité, či už budete jesť paličkami alebo príborom, aby ste svoje jedlo pokiaľ nie je na kašu nenaberali. Položte ho pekne na tanier a nech odpočíva. Naberte až vtedy, pokiaľ nie je predchádzajúce sústo v brušku. No, a ak máte zvládnuté aj paličky jete rýchlo, tak ich preložte do druhej ruky 😊.

6. Posledné jedlo

Posledné jedlo by malo byť o 18:00 hod. Po tejto hodine už nekonzumujte nič. Ak je váš zdravotný stav vážny, tak o to viac je dôležité dodržiavať toto pravidlo. Na tomto sa zhodnú všetky výživové smery a všetci poradcovia a lekári. Ak sa vám táto zásada počas našej očisty dostane pod kožu, tak nebudete mať už s ňou nikdy problém. Píše sa to všade, ale pre istotu opakovanie ja matkou múdrosti. Jedlo po šiestej hodine sa jednoducho dostatočne nestrávi a zaťažuje náš

organizmus, najmä obličky a pankreas. V noci potom miesto regenerácie a vylučovania škodlivín naše telo pracuje, spracováva jedlo a ukladá ho všade možné, kde nechceme. V noci máme nepokojný spánok, ráno sme unavení a cez deň máme chuť na sladké. Nášmu telu je úplne jedno, o koľkej chodíme z práce, že ponocujeme, alebo že robíme na smeny. Má svoje biorytmy a vyžaduje ich rešpektovanie. Pre koho je jedlo v 18:00 nereálne, nech si určí svoj reálny čas a ten dodržiava. Postupne sa na šiestu dostanete. Dôležité je začať to riešiť. Môže to byť beh na dlhú trať, ale stojí to za to. Je dôležitejšie to, kedy budete naposledy jesť, než čo si na večeru dáte. Kto to vyskúša, **nechce inak**. Ľahkosť, akú budete mať v bruchu a v noci pri spaní, budete chcieť stále. A ak ponocujete a máte hlad, odporúčam to zaspáť. Výnimku tvoria dojčiace mamičky, ktoré môžu mať ešte, približne do 20:30, ľahkú večeru, zdravý dezert pod.

7. Záver

Posledná rada sa týka jedla a jeho chuti. Ak ste úplný začiatok, môže byť pre vás chuť zeleniny, obilia a strukovín nudná, fádna, môže vám to pripadať bez chuti. Uvedomte si, že cukor, soľ, korenie, cigarety, sladidlá a niektoré umelé látky pridávané do potravín, nám otupujú chuť. Ale je vyskúšané, že stačí vydržať 3 dni a chuťové bunky sa začnú spamätávať! V každom programe sa to deje znova. Každá návšteva trvajúca týždeň to po troch dňoch cíti. Nováčikovia zo začiatku prežívajú naše jedlo a tvária sa znudene, že je to málo slané, málo výrazné, dezerty málo sladké atď. Bez toho, aby sa zmenil kuchár či množstvo soli, po troch dňoch im začína chutiť a po štyroch či piatich si začnú pridávať a užívať nový rozmer jedla. Len sa do toho prehrýzť! Takže počkajte, vydržte a odmenou vám bude schopnosť rozlíšiť oveľa viac chutí a vôní ako predtým.

Zásady v skratke

- Primeranosť v jedle
- Neponáhľať sa a sústrediť sa na jedlo
- Prežívať, presliniť každé sústo a zapisovať
- Konzumovať v sede, pokoji a ničím nerušení
- Používať paličky
- Nejesť po 18:00 hodine !!!!!
- Vydržať aspoň tri dni v kuse
- Záver: sladké víťazstvo !!!



Raňajky

Na túto tému som už toho napísala veľa, ale sú medzi nami aj nováčikovia, a tak radšej všetko zhrniem osobitne. Bolo by to až príliš jednoduché, keby stačilo napísať čo jesť a čo nejesť a všetci by sa očistili a schudli. Lenže pri očistení záleží aj na množstve jednotlivých potravín, vhodnom pomere a aj na čase jedenia (všetko bližšie nájdete v kapitole Strava a jedálniček). Jednoducho ich treba jesť tak, aby vaše telo dostalo všetko, čo potrebuje. A keďže sme každý iný, tak aj potreby nášho tela sú odlišné. Ale nebojte sa, spolu to nejakou zvládneme.

Zásady pri raňajkách

Najdôležitejšia zásada – raňajky sú štartérom vášho života a zdravia. Nikdy za žiadnych okolností nevynechávajte raňajky! Bez raňajok natrvalo bez jojo efektu neschudnete! Ak ste doteraz neraňajkovali, pretože vám ráno nechutí, nemáte čas, váš tráviaci systém ráno odmieta jedlo atď. Žiadny z týchto argumentov neobstojí. Ak naozaj chcete zhodiť faldíky, tak raňajky sú prvou vecou, ktorú môžete hneď ráno urobiť pre svoj pôst a chudnutie.

Začnite s mini raňajkami a postupne sa dostaňte na klasické raňajky – ale pozor, nie sú raňajky ako raňajky!!! Ľudia, ktorí raňajkujú, sú pri chudnutí úspešnejší. Ľudia, ktorí neraňajkujú, majú nadváhu a obezitu častejšie. Tu je niekoľko dôvodov, prečo by ste mali **kvalitne** a **pravidelne** raňajkovať:

- ✓ **Budete menej hladní a nebudete vyjedať zbytočné kalórie** – ak aj napriek tomu pociťujete pred obedom jesť, tak ide o psychogénne jedenie.
- ✓ **Na obed zjete toho menej** – ak ste v práci v meste a nestravujete sa doma, tak si na obed v bufete vyberiete menej kalorický obed.
- ✓ **Znížite riziko večerného prejedania sa** – ranný prísun jedla a dobre zloženie raňajok uspokojí vašu myseľ a budete sa počas dňa usmievať.

Čo raňajkovať

Raňajky sú prvé jedlo dňa, a preto je dôležité, aby obsahovali najmä **dostatok ľahko stráviteľných bielkovín, vlákniny, komplexných sacharidov, vitamínov a bezpečný tuk**. Pokiaľ Vaše raňajky obsahujú tieto komponenty, tak sa raňajky vstrebávajú dlhšie a zamedzíte chůtkam počas dňa. Vitamíny a iné živiny sú dôležité, aby Vaše telo mohlo správne fungovať. Vyvarujte sa potravinám s vysokým glykemickým indexom, ktoré Vám síce nárazovo dodajú veľa energie, ale následne budete mať veľký problém s udržaním svojich chůtok na uzde.

Ktoré raňajky sú pre naše telo najchutnejšie, ktoré najzdravšie a ktoré najlepšie na očistu a chudnutie?

- ✓ **Kompletné sacharidy a vlákninu obsahujú:** obilniny, obilné vločky, celozrnné pečivo, celozrnný chlieb, celozrnný knäckebrat
- ✓ **Vláknina:** hrá mimoriadnu úlohu v raňajkách. Dajte si záležať na celozrnných potravinách nie na „cereálnych“ je to reklamný ťah a nemá nič spoločné so zdravím. Najlepšie sú **ovos** – ak je vám zima, ale v lete siahnite po inej obilovine ako je **špalda, pšenica, natural čierna, červená ryža, jačmeň, pohánka, amarant, quinoa, kamut, pšeno**.
- ✓ **Ľahko stráviteľné bielkoviny:** hovoríme o nízkoťučných bielkovinách ako je sójové mlieko, ryžové, mandľové, kokosové, ovsené (nie v práškovej forme, pozrite koľko je tam tuku a možno sa udivíte nad „zdravou stravou“); tofu, strukovinové nátierky, vajíčka pripravené bez živočíšneho tuku.

- ✓ **Bezpečný tuk:** v tomto prípade ide o orechy, mleté semená olejnatého pôvodu (ľanové, tekvicové, kokos, slnečnicové, sezam), avokádo, panenský olivový olej, arašidové maslo, kokosový olej.
- ✓ **Jednoduché sacharidy:** pokiaľ vám ovocie vo vašich raňajkách nestačí, tak môžete prisladiť, sladenka, med, ovocie väčšie množstvo, sušené ovocie (nesladené), masala, kúsok horkej čokolády, stévia, javorový a datľový sirup.
- ✓ **Antioxidanty:** zeleninové šťavy, dusená zelenina, surové ovocie, mrazené ovocie a zelenina
- ✓ **Ovocné šťavy:** v tejto oblasti som skeptická a mám vyskúšanú jednu vec. Radšej zjem jeden pomaranč ako vypiť pohár odšťaveného džúsu. Predávané ovocné nápoje o tých už ani nehovorím - stop!!!

Ktoré raňajky ohrozujú vašu postavu?

- ✓ **Údeniny** - párky, šunka, klobása, slanina, mäsové konzervy, vajíčka so šunkou, tučné mliečne výrobky aj zmrzlina ☹.
- ✓ **Biela múka a pečivo** – croissant, šišky/fánky, bábovka a vianočka z bielej múky, veľa džemu, medu, sirupu ☹.
- ✓ **Corn flakes** – všetko je to v podstate fritovaná alebo extrudovaná kukuričná alebo biela múka, všetky tie farebné vankúšiky, guľôčky, medvedíci, burizóny a pod. ☹.

Ak ste dobre čítali a porozumeli, tak nie každý musí raňajkovať sladké raňajky a ovsenú kašu s hrozičkami každé ráno. Vaše raňajky zdravia a vitality môžu byť nasladko ale aj naslano. Viac nájdete v [receptoch](#).

Ako to prebieha u mňa - časový harmonogram

6,00 – budíček, natáhanie sa v posteli a masáž tváre, uší

6,05 – kuchyňa, zapnúť kanvicu s vodou na bylinkový čaj, alebo pripravená vlažná voda odstáta počas noci so šungitom

6,08 – toaleta

6,15 – masáž tváre a hlavy, pohladenie bruška, príprava na raňajky

6,20 – príjem tekutín asi 0,3 – 0,5 litra záleží od obdobia v zime teplé, v lete vlažné, bylinky, huby

6,20 – 6,40 pauza 15 – 30 minút, oblečenie a príprava raňajok

6,40 – 6,55 – raňajky - hlad nemám až po nejakých 4 hodinách a to doplním tekutinami poprípade ovocím ☺

7,00 – som v práci a prijímam ranných zákazníkov, niečo urobím aj skôr a dá sa to stihnúť aj s prípravou desiaty a raňajkami pre troch či viacerých, ide o systém.



Voda a pitný režim počas pôstneho obdobia

Dvakrát v roku riešime nadbytočné kilogramy viac ako obvykle, a to pred blížiacou sa letnou sezónou a po Vianociach. Nie je to žiadne prekvapenie. Lenivý životný štýl sa prejaví azda na každej postave. Preto upravíme nielen stravovanie, ale aj pitný režim. Na nežiaduce faldíky a kilá navyše má vplyv aj dlhodobý nedostatok telesných tekutín a vody. Ich nižší príjem spomaľuje metabolizmus, a tak v organizme pôsobí aj na metabolizmus tukov. Bez dostatku vody nemôže telo normálne fungovať, dochádza k zhoršeniu funkcie obličiek, spomaleniu vyplavovania toxínov, metabolizácii škodlivých látok a k už spomínanému ukladaniu tukov. V tomto pôstnom programe nám pomôže pitný režim a príjem telesných

tekutín.

Naše telo je tvorené zo 70% vody. Voda je prvkom, ktorý extrahuje živiny z potravín, odovzdáva ich do krvného obehu a v podobe roztoku ich doručí do buniek k spracovaniu. 90 % krvi a 85 % mozgu tvorí voda; dokonca aj kosti obsahujú 30 % vody. Preto je dôležité jej pravidelné dopĺňanie, aby náš organizmus mohol fungovať správne. Každý človek je v podstate neustále v pohybe. Veľa komunikujeme, vykonávame prácu a ustavične strácame vodu a telesné tekutiny nielen potom, ale aj vylučovaním. Preto je voda a pitný režim dôležitý pri očistení krvi a tkaniva a vylučovaní odpadu z nášho tela. Denne bude potrebné dopĺňať vodu a telesné tekutiny. Hovorí sa, že bez jedla vydržíme týždeň, no bez vody maximálne dva dni.

Koľko treba piť?

Množstvo tekutín je u každého jedinca individuálne, ale určite dávno neplatí, že je potrebné vypiť minimálne 2 a viac litrov denne. Je to iba v tom prípade, ak prebieha silná detoxikácia a užívate čistiace látky ako sú saponíny. Je ale pravda, že práve tu sa robí najviac chýb, ako v zmysle nedostatku, aj v zmysle nadbytku. Piť málo alebo veľa nám rozhodne neprospeje. Nadmerným pitím sa telo zbavuje dôležitých a potrebných minerálov, obličky, srdce a celý krvný obeh sú zbytočne preťažované. Naopak pri nedostatočnom pití zostávajú odpadové látky v organizme a tam nám škodia. S pitím je to tak, že **čím zdravšie jete, tým menej potrebujete vyplavovať toxické látky a tým menej potrebujete piť**. Rozhodne to teda neznamená, že nebudete piť vôbec. Piť je potrebné, ale pre telo je oveľa lepšie využiteľná voda naviazaná na potraviny (telesné tekutiny), čo sú všetky polievky, obilné kaše, strukovinové pokrmy, všetka zelenina, ovocie, čerstvé aj tepelne upravené. Čím viac máte kašovitú stravu, tým menej tekutín potrebujete prijímať mimo jedla.

Aká je doporučená denná dávka?

Pri očistných pôstoch a hladovkách zvyčajne **sami cítite potrebu piť viac**. Je to preto, že sa telo v tento čas zbavuje škodlivín prostredníctvom moču, stolice a kožou. Preto je potrebné si v tieto dni pitný režim viac strážiť, aby sa škodliviny lepšie vyplavovali.

Pite podľa vašej potreby. Ak budete konzumovať našu stravu (bez múky, mäsa a mliečnych výrobkov) a v poslednom týždni dodržiavať podobne zostavený jedálny lístok, tak nebudete potrebovať viac ako 1,5 l tekutín denne. Samozrejme to zase **závisí od počasia, miesta kde pracujete** (umelá klimatizácia, para, suché prostredie, prašné prostredie, príliš vlhké, popri prípade chladné). Samozrejme záleží to aj **od vašej konštitúcie**, ako veľmi sa hýbete a potíte. Či ste jedli doteraz prevažne konvenčne a zatiaľ obmedzujete alebo vynechávate len mäso, bude vaša potreba tekutín vyššia. Keď jedlo obsahuje veľa soli, chémie, mäsa a mliečnych výrobkov, vytvára sa mnoho dusíkatých odpadových produktov. K tomu je potrebné doplniť dostatok tekutín, aby sa všetko dostalo von. Čím viac jete pečiva, slaných jedál, pečených pokrmov a extrudátov, tým viac vaše telo potrebuje tekutiny na vyrovnanie. Skúste zaradiť denne miso polievku, pridať zeleninu a čo najviac obmedziť celozrnné pečivo.

Kedy piť a čo piť



Najviac tekutín by sme mali **vypiť dopoludnia**, menej popoludní a najmenej večer. Ráno nalačno 3-8 dcl teplej vody s citrónom. Pite skôr než ste smädní, a snažte sa udržať svetlý moč. Najväčšou chybou je piť bezprostredne pred jedlom a počas jedla, najhoršie sú studené tekutiny. A tak, milí pivári, asi budete na tomto mieste veľmi trpieť. Studené pitie nám uhasí tráviaci oheň a trávenie potom zďaleka neprebíha tak, ako by správne malo.

Rovnako tak je to s pitím bezprostredne po jedle. Tým si nariedime potravu a tráviace šťavy a celé jedlo nebude dostatočne strávené. Najvhodnejšia doba pre pitie je medzi jedlami. Po jedle sa môžeme trochu napiť, najskôr za pol hodiny. Preto bežná prax v reštaurácii: "Čo si dáte na pitie?" ,pred jedlom, je pre naše trávenie úplnou záhubou. V Číne si obyvatelia po jedle radšej zoberú kúsok čerstvého ovocia, ktoré im uhasí smäd a doplní potrebné telesné tekutiny. Môžete siahnuť aj po zeleninových šťavách. Sú lepšie ako ovocné. Tie obsahujú veľa kalórií a množstvo cukru. Dokonca aj odstredenú čerstvú ovocie obsahuje veľa cukru, málo biologickej hodnoty a nemá žiadnu vlákninu. Ak už by ste chceli ráno siahnuť po niečom podobnom, tak

doručujem tzv. zeleninový smoothies (hustý rozmixovaný nápoj ovocia/zeleniny).

Ideálne je piť **pramenitú vodu a slabý čaj z trojročných vetvičiek a lístkov**. Tento čaj neobsahuje teín a nájdete ho pod názvami Kukicha, Hojicha a Bancha. Bancha sú lístočky vhodné viac na leto, Kukicha skôr na zimu a sú to vetvičky, Hojicha je zmes oboch. Tieto čaje rastú na rovnakom čajovníku ako zelený čaj, ale sú produktom omladzovania kríkov, ktoré prebieha vždy tretím rokom. Preto takýto čaj teín už neobsahuje (teín obsahujú letorasty), ale obsahuje hľbu minerálov. Navyše je zásadotvorný, teda pre naše telo blahodarný. Má v sebe energiu zo všetkých ročných období. Navyše tento čaj má oveľa lepšiu schopnosť zapojiť sa do nášho metabolizmu ako voda. Pripravuje sa tak, že sa lístky zalejú horúcou vodou, alebo sa pár minút povaria a zlejú. Nálev sa dá použiť niekoľkokrát. Ja to robím tak, že ráno nasypem lyžicu čaju do sitka, zalejeme horúcou vodou (80 °C), nechám lúhovať len pár minút, sitko vyberiem a čaj

vypijeme. Potom rovnaký čaj zalejeme ešte raz, lúhujem dlhšie a opakujem to za deň niekoľkokrát. Večer je to už skôr ľahko zafarbená voda. Výhodou týchto čajov je to, že ho môžu piť aj malé deti, tehotné i dojčiace ženy a nemusia sa v pití nijako obmedzovať.

Môžem ešte ponúknuť na pitie **Jerlínový čaj** pre tých, čo si závislosť na káve nevedia predstaviť. Sú v ňom pražené bylinky a má chuť kávy. Toto vám pomôže v priebehu očisty. Zelený a čierny čaj si preto ponechajte na slávnostnú príležitosť, rovnako tak všetky ovocné čaje. Tieto čaje nie sú na dennodenné pitie vhodné.

Obsahujú alkaloid teín, ktorý nie je pre naše telo žiaduci.

Bylinkové čaje by sme mali brať ako lieky, a tak k nim pristupovať. Na pitie sú vhodné len čaje neutrálne ako sú listy **malín, jahody, ostružiny, medovky alebo nechtíka**. Ale ani tieto nepijeme stále. Vodu pijeme vlažnú alebo teplú. Komu samotná čistá voda nechutí, pridá si pár kvapiek citrónu alebo jablčného octu. Tekutiny by nemali byť studené, mali by mať minimálne izbovú teplotu. V zime vždy teplé.

7. Čo dať do nákupného košíka



Milí účastníci pôstu a očisty, ak ste sa rozhodli variť a jesť zdravo, je potrebné mať doma aspoň základné suroviny. Tovar môžete zakúpiť v supermarketoch v oddeleniach zdravej výživy alebo v špecializovaných obchodoch s bio potravinami. Možno postačí aj nákup vo vašom obchode na blízku.

Budete potrebovať

- kvalitný panenský slnečnicový, olivový alebo sezamový olej (kúpte si aj na ďalšie týždne aspoň 0,5 litra)
- rôzne obilniny ako prílohu
 - o rýchlovky kuskus a bulgur
 - o kvalitnú bielu aj celozrnnú ryžu
 - o pšeno
 - o krúpy aj krúčky

- o holý ovos
- o pohánku
- o ovsené vločky
- rôzne druhy strukovín

o lúpaná červená šošovica

o fazuľa

o cícer

- 0,5 l Ume octu
- 0,5 l kvalitné sójové omáčka Shoyu alebo Tamari (nezameniť s nefermentovaný z bežného obchodu)
- Miso pasta (jačmenná, ryžová, sójová)
- jablčný ocot (predáva sa v 0,7l)
- jemnú morskú soľ alebo himalájsku (bez jódu)
- slnečnicové a tekvicové semienka, aspoň po 100g
- čaj Bancha alebo Kukicha
- sójová smotana Provamel alebo ovsená smotana
- kukuričný škrob, kto chce nahradiť tak kuzu alebo tapiokový
- sladenka - jačmenný slad alebo ryžový slad / sirup

Zelenina

- mrkva
- zeler
- petržlen
- cibuľa
- kapusta
- kel
- pór
- brokolica, karfiol, špargľa
- červená repa
- cesnak
- zázvor

Korenie

- drvenú rascu
- majorán
- tymián

- ligurček
- saturejka
- bobkový list
- rozmarín
- estragón
- kurkuma
- zázvor
- a ďalšie, ktoré máte radi

Sezónne ovocie

- Jahody
- Maliny
- Čučoriedky
- Marhule
- Melón
- Jednoducho to, čo tržnica dala
- Ak nie je čerstvé tak v jarnom období kvalitné sušené

8. Záver

Myslím, že všetko bolo povedané ak ste sa rozhodli na všetkých úrovniach, viete čo máte robiť a ako sa pripraviť, tak pôstne obdobie môže začať. Stačí len vyplniť vstupné údaje a s radosťou sa vydať na cestu.

©Spracovala Soňa Milová
17.12.2019