DharmaGaia

STRAVA a VĚDOMÍ

NAPSAL TOMÁŠ ŠTANZEL
NAKRESLILA ŠÁRKA REMEŠOVÁ

STRAVA a VĚDOMÍ

NAPSAL TOMÁŠ ŠTANZEL
NAKRESLILA ŠÁRKA REMEŠOVÁ

DharmaGaia 2010

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Štanzel, Tomáš
Strava a vědomí / napsal Tomáš Štanzel ; nakreslila Šárka Remešová. – 2., upr. vyd., V nakl. DharmaGaia 1. – V Praze : Dharmagaia, 2010. – 219 s. : il.

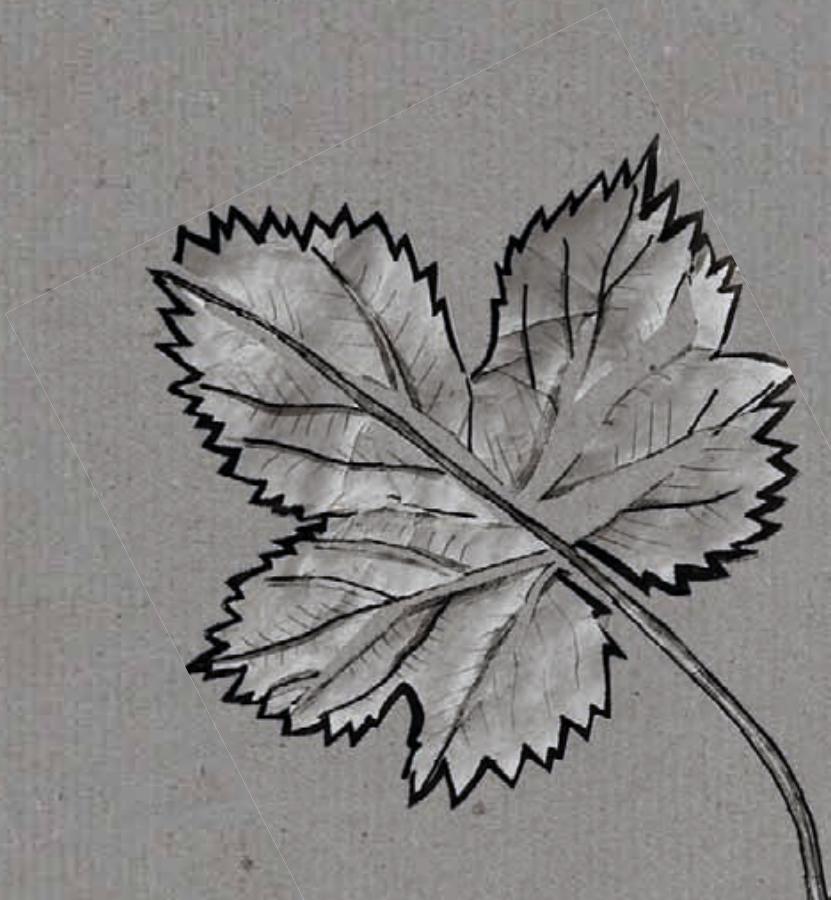
613.2 * 159.9 * 0/9–021.361
– zdravá výživa
– dietetika – psychologické aspekty
– holismus
– příručky

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Copyright © by Tomáš Štanzel, 2010
Illustration © by Šárka Remešová, 2010
Czech edition © by DharmaGaia, 2010
ISBN 978–80–7436–010–7

Stravou z celistvých přírodních potravin jsme schopni:

- dosáhnout lepší svěžesti a celkového zdraví;
- vyhnout se nežádoucím psychickým a emocionálním stavům;
- dosáhnout citlivějšího vnímání, klidu a bdělé pozornosti.



Strava a zdraví. Cesta osobního růstu

Cílem vyváženého stravování je dodat potravou tělu vše, co potřebuje k plnému zdraví a uspokojení, a přitom jen minimálně zatížit organismus.

Strava z celistvých přírodních potravin

Dnes jsme se již značně vzdálili životu v souladu s přírodou. Začali jsme používat metody, o nichž jsme si mysleli, že nám život usnadní a zlepší, ale ukazuje se, že často je tomu spíše naopak.

Dříve se potraviny mnoho nezpracovávaly. Používaly se ve svém původním, přírodním, celistvém stavu. Budeme-li je tak užívat i dnes, kdy o vlivu stravy na tělo i psychiku víme již více, kdy máme k dispozici větší výběr surovin a můžeme je připravit i lepšími metodami, může to pro nás být skutečným tělesným i duchovním ozdravěním.

Strava z přírodních potravin použitých v jejich celku se chová k lidskému organismu mnohem šetrněji než obvyklá strava s obsahem průmyslově zpracovaných potravin a tuků. Umožňuje tak udržovat nejenom lepší zdraví a pocity svěžesti, ale dokonce i stabilnější psychický a emocionální stav. Důvodů, proč tomu tak je, je více:/[13]

- Základem stravy jsou celozrnné obiloviny, které dodávají organismu většinu potřebných stavebních látek i energie. Přidá-li se k obilovinám zelenina a ovoce, tělo se zásobí všemi potřebnými minerálními látkami i vitaminy. Doplnění o luštěniny dále zlepší celkové využití výživových látek, takže k nasycení postačí celkově menší množství jídla.
- Energie z celozrnných obilovin se uvolňuje rovnoměrně a plynule. Pocit nasycení se tak udržuje po dlouhou dobu. Díky tomu není nutno ve stravě používat mnoho tuku. Tuky jsou asi nejkritičtější složkou dnešní běžné stravy. Jednak jsou obtížně stravitelné, jednak přinášejí do těla látky s vysloveně negativními účinky. Kromě obezity mohou způsobovat kornatění tepen, snižovat imunitu, podporovat stárnutí organismu.

- Základní chuť obilovin je sladká, proto může být potřeba sladké chuti z větší části uspokojena již hlavním jídlem. Sladkosti a sladidla lze pak používat již jen v malém množství. K tomu stačí sladidla přirozená, jako například čerstvé nebo sušené ovoce, ječný slad, med. Cukr je další kritickou složkou běžné moderní stravy. Je hlavní příčinou zubního kazu, podporuje obezitu, cukrovku, způsobuje nestabilitu psychiky a mnoho dalších potíží.
- Přírodní potraviny jsou poměrně dobře slučitelné v jednom jídle zároveň. Trávení není zatěžováno těžšími kombinacemi potravin. Jídlo prosté a jednoduché zatěžuje organismus jen málo.
- Přírodní potraviny obsahují větší množství vody a vlákniny, takže sytí již svým objemem. K přejídání při dnešní obvyklé stravě dochází často v důsledku průmyslově zpracovaného, příliš koncentrovaného jídla.
- Přírodní potraviny nezatěžují organismus toxickými látkami. Neobsahují žádné konzervační ani aromatizační látky. Jsou začátkem potravinového řetězce; veškeré toxické látky v nich obsažené mohou být jen z procesu pěstování. Zatížení dnešního člověka toxickými látkami pochází z větší části ze stravy a jenom z menší části ze znečištěného prostředí. Obiloviny, luštěniny a běžná zelenina jsou oproti jiným potravinám poměrně levné, takže je možné je kupovat i biologicky pěstované.

V dalším textu nazýváme popisovanou stravu — tedy složenou z přírodních průmyslově nezpracovaných potravin — zkráceně jen „celistvá", v případě obilovin a luštěnin „celozrnná" strava. Tím ji chceme odlišit od dnešní obvyklé stravy, v níž jsou více či méně zastoupeny upravené, průmyslově zpracované potraviny.

Strava, psychické a emocionální stavy

Optimální kondice

Abychom byli schopni myslet a jednat pružně, operativně, s humorem a nadhledem, potřebujeme být přiměřeně uvolnění. Na druhé straně, k rychlému a ráznému jednání potřebujeme být dostatečně pevní.

Všichni podléháme různým náladám. Někdy jsme ochablí, sklíčení, máme sklon k různým černým myšlenkám a depresím. Tyto stavy jsou

projevem nepřiměřené, nadměrné uvolněnosti. Vhodně volená strava nám může pomoci zabránit jejich dalšímu prohlubování a brzy opět dosáhnout rovnováhy. Přestaneme užívat všechny výrazně uvolňující potraviny, jako například sladkosti, zmrzlinu, alkohol nebo ovoce, a zařadíme jídla s mírně zpevňujícím účinkem: více koncentrovaná, sušší, s převahou obilovin.

Opačným stavem je nepřiměřená, nadměrná zpevněnost. Projevuje se tak, že jsme ztuhlí, přepjatí, nemůžeme se dobře uvolnit, všechno děláme zbrkle a ve spěchu. K návratu do rovnováhy nám mohou pomoci jídla s mírně uvolňujícím účinkem: méně koncentrovaná, s převahou vařených obilovin a zeleniny.

Příprava k plánované činnosti

Stravou je možné se připravit a naladit na činnost, kterou plánujeme na další hodiny nebo dny. Například na turistický výlet, zábavný společenský večírek nebo na uměleckou tvorbu, dále na studium, na práci v kanceláři, na vystoupení na veřejnosti, na obchodní nebo politické jednání. Každá z těchto činností vyžaduje určitou míru koncentrace těla a mysli, čemuž napomáhá i určitý způsob stravování.

Odvrácení útlumu, rozladění, nadměrné stimulace

Některé potraviny a jídla působí na organismus tak, že jej utlumují a rozlaďují, vytvářejí stav otupělosti a pasivity. Jiné naopak obsahují látky, které organismus nadměrně podněcují a stimulují jej k nepřiměřené aktivitě. Je výhodné tyto zákonitosti znát a volit jídla, která rovnováhu nenarušují.

Přínosy na cestě osobního růstu

Zkušenosti lidí, kteří přešli na prostou celistvou stravu, ukazují, že tato strava napomáhá:

- udržovat celkovou svěžest a klidnou, čistou mysl, schopnou bdělé pozornosti;
- prohloubit vnímavost a citlivost.[13]

Oba tyto přínosy oceňují zvláště lidé, kteří se snaží uvědoměle na sobě pracovat — zbavovat se svých zmatků a nedostatků. Tento proces představuje vlastně duchovní růst člověka. Zahrnuje jednak zušlechťování

charakteru — morální očistu — jednak zušlechťování srdce — rozvíjení soucítění a lásky.

Přispěje-li celistvá strava k větší svěžesti a čistotě mysli, pomůže tak procesu zušlechťování charakteru. Napomůže-li prohloubení citlivosti, přispívá tak k rozvoji soucítění a lásky.

K prohloubení vnímavosti a citlivosti dochází zcela přirozeně tím, že se užívají jen přírodní, průmyslově nezpracované potraviny, které organismus nijak nedráždí a neobsahují mnoho toxických látek.

Svěžesti je možné dosáhnout jídlem, které šetří vlastní energii organismu. Volí se určité druhy potravin, šetrně se připravují a spolu kombinují podle jistých zákonitostí. Uspokojení z jídla zajišťuje rovnováha pěti základních chutí.

Jídlo se jí v klidu a dobře se žvýká. Takového jídla stačí docela malé množství.

Využíváme poznatky moderní vědy, ale i tisícileté zkušenosti lidstva

Díky vědeckému poznání dnes máme o stravě a jejím vlivu na lidský organismus mnoho informací. Jsme za ně vděčni a snažíme se jich využívat. Při veškeré úctě k vědě si však uvědomujeme, že její možnosti jsou stále jen omezené.

Věda umí většinou pracovat jen s tím, co dokáže změřit, vyhodnotit a vysvětlit. Je zřejmé, že nejsou-li zatím k dispozici dostatečně citlivé metody, které by mohly zaznamenat a vysvětlit jemné procesy v těle, není možno tyto jevy přijmout z vědeckého hlediska jako dostatečně věrohodné.

V tomto ohledu jsme ve výhodě. My nepotřebujeme mít přírodní procesy přesně vysvětlené. K tomu, abychom je mohli využívat, nám stačí, víme-li, že fungují spolehlivě podle vypozorovaných zákonitostí.

Citlivější lidé vždy zaznamenávali vlivy, které narušovaly jejich stabilitu. Všímali si potravin, po kterých pociťovali nepříjemné napětí nebo naopak uvolnění. Zjistili, že některá jídla je mohou podráždit a vést je k neuváženému jednání. Poznali potraviny, které mohou vyvolat ospalost a otupělost. Také si všimli, že strava určitého typu může vést k prohlubování citlivosti a vnímavosti.

Historie lidstva je dlouhá a zákonitosti přírody pro nás platí stejně jako pro naše předky. Za dobu své existence lidé nashromáždili o stravě velké množství poznatků. Dnes jsou tyto poznatky přístupné všem. Záleží jen na tom, do jaké míry jsme k nim otevření a nakolik

dokážeme přijímat i věci, které nejsou zcela v souladu s naším zaběhaným způsobem myšlení.

Každý dle svých cílů, založení a možností

Domníváme se, že principy vyváženého stravování je možno v běžném životě využívat, aniž bychom zabýváním se stravou trávili mnoho času nebo se vyčleňovali z normálního života. Nejsme-li nemocní, nemusíme být k sobě tak přísní, jak nám radí léčebné metody makrobiotiky.

Stačí, když si osvojíme principy vyvážených a nevyvážených potravin, jejich kuchyňské přípravy a aplikujeme je na potraviny, které používáme. Jsou-li to obiloviny, luštěniny a zelenina, nemusíme se ani úplně vyhýbat střídmému používání méně vyvážených potravin, na které jsme byli zvyklí. V malém množství můžeme dále používat i brambory nebo kysané mléčné výrobky. Vypěstujeme-li si vyváženým stravováním citlivost vůči vlastnímu tělu, sami snadno poznáme, co nám svědčí více a co méně, a ty méně vhodné potraviny vyloučíme.

Nakonec se stejně každý rozhodne sám, jak daleko půjde ve svých změnách ve stravě. Přechod na přírodní celistvou stravu může být rychlý — může být otázkou pouhých několika měsíců — nebo třeba jen částečný a trvat několik let. Záleží na našich cílech, motivaci, na celkovém založení, způsobu života a samozřejmě i na možnostech, jaké máme.

Vyšší cíl

Máme-li nějaký vyšší cíl, tak všechno, co děláme, je jenom prostředkem k jeho naplnění. Pokud žádný takový cíl nemáme, naše jednání může snadno přejít do samoúčelného uspokojování různých svých představ, chtění nebo vášní.

A co je vlastně oním vyšším cílem? Je to prostě cíl, který je založen na jiných pohnutkách než těch, které sledujeme pudově, k nimž nás vedou naše instinkty.

Zkusme být nyní chvíli k sobě poctiví a pokusme si uvědomit své obvyklé snahy a jejich pohnutky. A potom zvažme, nemohou-li být ty skutečné pohnutky vedeny našimi hluboko uloženými pudy — instinkty. Základní instinkty jsou:

- snaha o sebezachování;
- snaha obsadit a udržet si své vlastní teritorium;

- snaha dosáhnout co nejvyššího postavení ve smečce;
- rozmnožování (snaha o zachování svého druhu).

Většinou si neuvědomujeme, že jsme vlastně jen živočichové a podléháme všem zákonům živočišné říše. Jako lidé jsme sice oproti ostatním živým tvorům obdařeni darem řeči, a tím i myšlení v pojmech, jinak se ale od ostatních živých tvorů nijak podstatně nelišíme. Stejně jako oni jednáme nevědomě na základě svých instinktů.[5]

Pokud nezasvětíme své snahy vyšším cílům — zdokonalování sebe sama za účelem pomoci druhým — není mezi tím, co děláme, vlastně vůbec žádný rozdíl. Všechny naše snahy jsou vlastně stejné: buď své jednání nevědomě podřizujeme svým pudům, nebo se chceme zbavit svého utrpení či mu alespoň na chvíli uniknout. Můžeme se vrhat do všech možných aktivit a zasvětit jim třeba celý svůj život — může to být politika, kultura, sport či hazardní hry, ale třeba i ekologie nebo zdravá výživa.

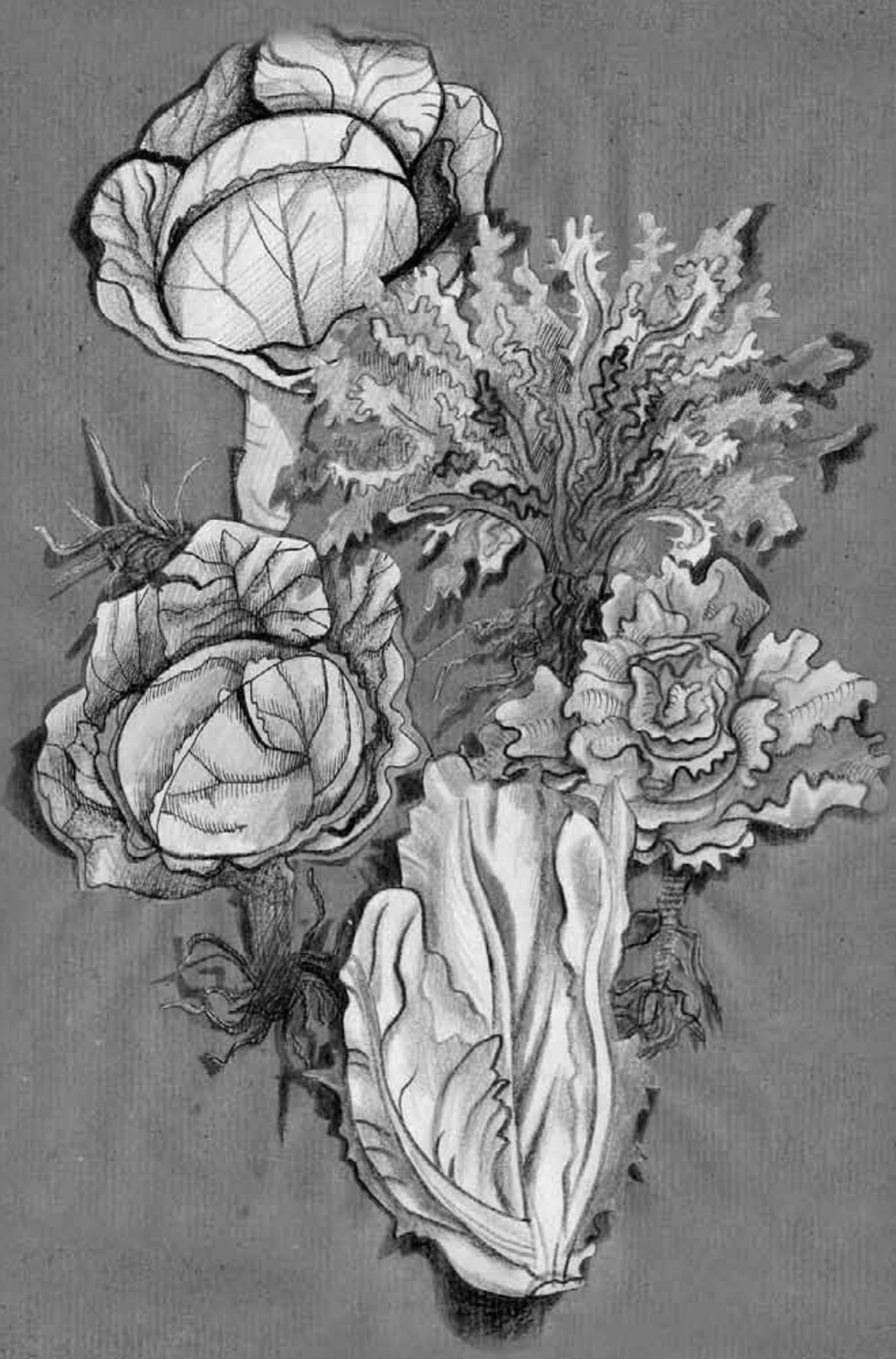
Nahlédneme-li do životopisů mudrců a světců, uvědomíme si, že se jim podařilo nadvlády svých instinktů úplně zbavit. Když jejich jednání nebylo poháněno podvědomými pudy, mohli svou životní sílu věnovat nezištné práci pro svět. Na osobní vývoj člověka je tedy možno pohlížet také jako na zbavování se vlády svých instinktů.

Změna pohledu

Většinou hledíme na svět přes filtr svých představ. Leccos se nám proto nedaří a musíme začínat stále znovu, dokud neuvidíme věci konečně takové, jaké jsou. K rozptýlení některých představ stačí často již jen pohled z jiného úhlu.

Dokážeme-li se více otevřít skutečnosti, náhle zjistíme, že mnohé zásadní věci nám předtím zcela unikaly, ačkoli jsme je měli doslova před nosem.

Nevidíme-li skutečnost takovou, jaká je, máme tendenci zůstávat ve vyjetých kolejích, protože taková cesta se zdá být nejsnazší. Nakonec nás však nějaký životní nezdar stejně přinutí přistoupit na jiný způsob života s novými prvky, které mohou napomoci našemu dalšímu vývoji a lepšímu prohlédnutí. Možná že pustíme-li se na novou, byť obtížnější, cestu sami, nezdary již nebudeme potřebovat.



I.
SPOJITOSTI S TĚLEM A MYSLÍ

Vše je jedna mysl

Dobře volená strava nám pomůže se vyrovnat se všemi zásadními vlivy, které na nás z prostředí doléhají.

Proces objevování sebe musí vycházet z přiměřeného zdraví, tedy z oblasti hmoty, prostoru a času.

1. Mezi uvolněním a zpevněním

Soulad mezi stravou, tělesným založením a způsobem života

Víme, že naše strava nás zásadně ovlivňuje, a rádi bychom ji sestavovali co nejlépe. Na výživu ovšem existuje mnoho různých pohledů a je těžké rozhodnout, který z nich je správný.

Seznámíme-li se s různými stravovacími systémy trochu blíže, zjistíme, že se často od sebe dost liší. Přitom mnohé se osvědčují, i když jsou úplně protichůdné. Jak můžeme vědět, který směr je správný?

Prakticky zkoušet i jen část popisovaných systémů by byla záležitost na mnoho let. A je otázka, jestli bychom se vůbec dopracovali k nějakým jasnějším závěrům.

Zdá se tedy, že tudy cesta nevede. Problematika stravy je velice složitá a ukazuje se, že není možné ji řešit jen rozumovou úvahou. Ve hře jsou totiž nejenom faktory samotné stravy, ale i naše vrozená tělesná konstituce, genetické vlivy, aktuální tělesná i psychická kondice, životní postoj, víra, autosugesce. Tyto jemné, obtížně postižitelné vlivy se ovšem vymykají obvyklému analytickému zkoumání. Přitom však mohou mít zásadní význam. Na jejich základě je možno i vysvětlit, proč mohou být i protichůdné výživové směry úspěšné.

Život se prostě brání uchopení a začlenění do nějakého jasného, pevného, dobře vysvětlitelného řádu. Výživové směry vzniklé v pracovnách „výživářů“ se v praxi neosvědčují. Zdá se, že lepší je poučit se z poznatků, k nimž lidé sami během svého života došli a které časem ověřili. A právě o to se zde budeme snažit.

Základním hlediskem je stav našeho těla

Již jsme zmínili, že volba stravy na základě rozumové úvahy se v praxi příliš neosvědčuje. Každý z nás jsme jiný, a dokonce i naše vlastní potřeby se hodinu od hodiny mění. Kdybychom je chtěli nějak exaktně vyhodnotit a na jejich základě volit tu nejlepší stravu, asi bychom nedělali nic jiného, než jen seděli u počítače a vkládali stále nová data.

K volbě stravy je tedy třeba přistupovat jinak. Zdá se, že řešením je naučit se dobře poznat skutečné potřeby vlastního těla a snažit se jim vhodnou stravou vyhovět. Potřebujeme se tedy naučit nějak vyhodnotit stav svého organismu.

Uvolněnost a zpevněnost

Člověk je ve svém životě vystaven mnoha různým vlivům. Mohou to být vlivy přírodní, jako třeba počasí, vlivy prostředí, jako život v průmyslovém městě, vlivy společenské, jako například jednání a vztahy s lidmi. Všechny tyto vlivy zasahují naše tělo i psychiku. Někdy příznivě, jindy méně příznivě. Je dobré si všímat, jak na nás působí.

Všichni máme chvíle, kdy jsme ochablí, skleslí a nechce se nám nic dělat. Jindy jsme naopak naplněni mohutnou energií a máme chuť dobývat svět. Někdy nás nemůže nic zadržet a chtěli bychom se vznášet, jindy jsme zase ztuhlí, spoutaní, jakoby přimáčknutí k zemi.

Tyto stavy nejsou vůbec nahodilé, mají své příčiny i zákonitosti. K tomu, abychom jim nepodléhali, je dobré tyto zákonitosti znát.

Všechny silnější vnější vlivy vyvolávají tělesnou i psychickou nerovnováhu. Nerovnováha jakéhokoli orgánu v těle se projeví ze všeho nejdříve různými nepříjemnými psychickými a tělesnými pocity. Například zvýšeným napětím, různými tlaky, nebo naopak únavou a pasivitou. Určité části těla mohou být ztuhlé a nepružné nebo ochablé a bez energie.

Stav těla charakterizovaný ztuhlostí, nepružností, přepjatostí budeme v našem textu nazývat „nadměrná zpevněnost" a stav ochablosti, skleslosti a pasivity „nadměrná uvolněnost" (podrobněji v tabulce na s. 21). Jsou-li uvolňující a zpevňující vlivy z našeho prostředí v souladu s naším momentálním tělesným i psychickým stavem (kondicí) a s vrozenými vlastnostmi našeho těla (konstitucí), jsme v rovnováze a cítíme se dobře.

Dokážeme-li zaznamenat první projevy nadměrného uvolnění nebo zpevnění, máme tak vlastně k dispozici docela citlivý způsob zjištění své nerovnováhy. Každou nerovnováhu, která se začíná rozvíjet, tak můžeme zastavit již v počátcích. Potřebujeme se tedy naučit dobře poznat projevy přílišné uvolněnosti a zpevněnosti.

Jedním z nejzásadnějších vlivů, jež na nás z našeho vnějšího prostředí doléhají, je strava. Oproti většině ostatních vlivů má však výhodu v tom, že je možno ji v širokých mezích řídit a ovlivňovat. Když ji vhodně přizpůsobíme, můžeme si vytvořit ke všem ostatním faktorům z našeho okolí větší odolnost.

Souvislost s tradiční čínskou medicínou a makrobiotikou

Udržování rovnováhy mezi dvěma základními silami jin a jang je principem tradiční čínské medicíny. Každý, kdo se snažil osvojit si její principy, dobře ví, že to vůbec není jednoduché. A pokud se snažil v jejím kontextu porozumět i makrobiotice, která rovněž operuje s pojmy jin a jang, narazil na další problém: jin a jang mají v makrobiotice v některých případech jiný význam než v tradiční čínské medicíně. Jak je to možné, když oba systémy jsou zřejmě správné?

Zakladatel makrobiotiky George Ohsawa se zřejmě nesnažil, aby principy, které formuloval, byly plně v souladu s principy tradiční čínské medicíny. Asi mu stačilo, že vyhovují v oblasti potravin a jejich vlivu na tělo. Aby mohl snadno aplikovat teorii dvou základních vesmírných sil na stravu a její vliv na tělo, zdálo se mu asi výhodné původní systém modifikovat.

Hlavní odlišností je, že expanzi, jež v tradiční čínské medicíně odpovídá základní síle jang, přiřadil Ohsawa charakter jin, a naopak kontrakci, která má v tradiční čínské medicíně charakter jin, přiřadil charakter jang. Expanze a kontrakce jsou tedy v tradiční čínské medicíně a makrobiotice přesně obráceně. Přitom ale charakter ostatních dvojic sil, jako jsou slunce a měsíc, den a noc, oheň a voda, teplo a chlad, sucho a vlhko, světlo a temno, muž a žena, zůstává v makrobiotice stejný jako v tradiční čínské medicíně.[15]

Tím dochází k tomu, že chceme-li systém makrobiotiky aplikovat obecně na přírodní síly, dojdeme k jinému výsledku. Avšak aplikujeme-li jej na jídlo a potraviny, pro něž je určen, funguje dobře. Jde jenom o způsob pohledu a vnějšího popisu. Působení energií se prostě popisuje v procesu růstu plodin, kuchyňské přípravy potravin a nakonec ve vlivu na lidské tělo prostě jinak, než je popisuje tradiční systém čínské medicíny.

Abychom nerozšiřovali zmatek v této věci, nebudeme v našem textu pojmy jin a jang v souvislosti s potravinami raději používat a budeme se snažit vysvětlovat příslušné jevy až projevem těchto sil na naše tělo — tedy procesem uvolňování (expanze) a zpevňování (kontrakce). Přitom budeme ovšem respektovat jak principy makrobiotiky, tak i tradiční čínské medicíny. Věříme, že se tak podaří zpřístupnit problematiku více čtenářům. Proto bude také text volen tak, aby nebylo nutno používat mnoha cizích nebo příliš odborných pojmů.

Rozdíly v přístupu současné akademické medicíny a tradiční čínské medicíny ke stravě

Pohled současné naší (západní) medicíny na stravu je analytický. Hodnotí stravu podle jejího složení — podle obsahu bílkovin, sacharidů, tuků, minerálních látek, vitaminů. Na první pohled se zdá, že tento přístup by měl být zcela správný. Dokážeme-li zjistit vše, co v potravinách je, a víme--li, jak všechny tyto komponenty na lidské tělo působí, musíme být i schopni určit, jak na nás bude působit potravina jako celek. Ukazuje se však, že analytický přístup ke stravě funguje jenom částečně. Důvodem je, že přes veškerý pokrok ve vědeckém poznání nejsou naše metody analýzy potravin stále ještě dostatečně citlivé, takže nejsme schopni potraviny dokonale prozkoumat. Ze stejného důvodu nejsme zatím schopni dostatečně poznat ani procesy v lidském těle. Mnozí biologové přiznávají, že zatím jsme byli schopni poznat z hmotné podstaty života jen velmi málo.

Jsme schopni určit obsah základních živin v potravinách a na jeho základě odhadnout, jaký vliv bude mít tato potravina na tělo. Potíž je ale v tom, že nemůžeme vědět, zda jsme do této úvahy zahrnuli všechny důležité složky potraviny. Snadno se totiž může stát, že rozhodující vliv v působení potraviny v některém konkrétním případě bude mít některá složka, jejíž obsah jsme neznali, nebo jsme dokonce ani nevěděli, že existuje.

Přístup tradiční čínské medicíny ke stravě je naopak empirický, založený na pozorování a poznání účinků stravy na lidské tělo. Hodnotí až konečný účinek stravy, a nepotřebuje tedy přesně znát složení potravin.

Z hlediska tradiční čínské medicíny se člověk cítí dobře a je zdráv, je-li v jeho těle vyvážené proudění dvou polarizovaných energií. Energie proudí drahami nazývanými „meridiány", které vedou po povrchu i vnitřkem těla. Energie jang proudící meridiány musí být v rovnováze s energií jin. Je-li jejich rovnováha narušena, je jin nebo jang přebytek, nebo naopak nedostatek (prázdnota). Léčebné metody tradiční čínské medicíny, jako například akupunktura, fungují tím způsobem, že obnovují rovnováhu energií jin a jang ve všech tělesných drahách.

Naučit se vyhodnotit stavy energie jin a jang v těle (například pulzovou diagnostikou) je dosti obtížné. Jde-li nám ovšem jenom o hodnocení stavu našeho vlastního těla, můžeme použít jednodušší metodu a sledovat stavy lépe postižitelné. Jsou to pocity uvolněnosti

oproti pocitům zpevněnosti. Netroufáme si tvrdit, že uvolněnost a zpevněnost odpovídají přesně stavům jin a jang, nepochybně ale s nimi přímo souvisejí. V každém případě můžeme tyto dva stavy využít k ovládání a nastavení rovnováhy našeho těla, čímž dosáhneme stejného cíle.

Přiměřená uvolněnost a zpevněnost — optimální kondice

Chceme-li být v rovnováze, potřebujeme vědět, jak tento stav vlastně vypadá. Prozatím nám může být vodítkem následující přehled:

Jsme-li schopni jednat:

- pružně, operativně, citlivě (nikoli však změkčile), s humorem a nadhledem, k čemuž je třeba přiměřeného uvolnění,

a za okamžik nato

- rychle, účinně, dynamicky (přitom však nenásilně), k čemuž je třeba přiměřeného zpevnění,
- a brzy poté dosáhnout opět rovnováhy, což je možné jen tehdy, nejsme-li z ní příliš vychýleni,

naše kondice je optimální.

Faktory uvolnění a zpevnění

Naše kondice je ovlivňována vnitřními i vnějšími vlivy. Z vnitřních vlivů jsou to zejména myšlenková hnutí a emoce. Strach nebo nutnost vzdoru zpevňují, radost uvolňuje.

Z vnějších vlivů jsou důležité klimatické podmínky. Teplo uvolňuje, zima zpevňuje.

Důležitá je dále činnost, kterou vykonáváme. Intenzivní práce zpevňuje, odpočinek uvolňuje. K tomu, abychom mohli dobře organizovat práci s lidmi, potřebujeme být schopni dosáhnout určité pevnosti. Naopak pro uměleckou nebo vědeckou práci vyhovuje větší uvolněnost.

Nejdůležitější z vnějších vlivů je však pro nás asi strava. Můžeme ji totiž volit tak, abychom se mohli se všemi ostatními vlivy snadno vyrovnat.

Optimální kondice a vrozená konstituce

Optimální kondice je pro každého člověka jiná. Každý z nás se narodil s jiným tělesným založením.

Někteří lidé jsou od přírody energičtější, dynamičtější a praktičtější — s konstitucí více zpevněnou.

Jiní lidé jsou naopak mírnější, klidnější, hloubavější — s konstitucí více uvolněnou.

Muži mají obvykle od přírody konstituci více zpevněnou, ženy více uvolněnou.

Dobře se můžeme cítit jedině tehdy, podaří-li se nám udržet svou kondici v souladu s vrozenou konstitucí a všemi okolnostmi svého života.

PŘIMĚŘENÁ UVOLNĚNOST A ZPEVNĚNOST
(optimální kondice)
Je charakterizována schopností rychle přejít v případě potřeby z uvolněného do zpevněného stavu a naopak.

Přiměřená uvolněnost	**Přiměřená zpevněnost**
Tvůrčí, intuitivní myšlení	Logické, racionální myšlení
Mysl schopná utišení	Soustředěná mysl
Pružné, operativní jednání	Rychlé, účinné jednání
Humor, nadhled	Rázné, nesmlouvavé jednání
Bohatý, svěží projev	Stručný, jasný projev
Schopnost hlubších citových prožitků	Realistický přístup k vnějšímu světu
Zájem o kulturu, umění, spiritualitu	Zájem o praktické věci života

Nadměrná uvolněnost nebo zpevněnost

Není-li naše kondice v souladu s naší vrozenou konstitucí a podmínkami okolí, necítíme se dobře. Jedná-li se jen o přechodný stav několika hodin, příčinou mohou být různé nahodilé okolnosti nebo nějaké náhodné nevhodné jídlo. Udržuje-li se však déle, bývá to většinou důsledek nerovnováhy uvolňujících a zpevňujících vlivů v našem životě. Víme-li, jak zacházet se stravou, jsme schopni tuto nerovnováhu vyrovnat.

Projevy nadměrné uvolněnosti a zpevněnosti

Nerovnováha se projeví na tělesné i psychické úrovni.

Nadměrná uvolněnost

Tělesná úroveň

Člověk je zlenivělý, ochablý a unavený, i když třeba vůbec nic nedělal. Má nechuť k jakékoli činnosti, pohybuje se pomalu a mátožně. Může trpět chladem a nechutenstvím. Má studené ruce a nohy, vylučuje velké množství moči světlé barvy, stolici má řídkou. Dýchá povrchně, nepravidelně, s občasnými hlubokými vzdechy.

Psychická úroveň

V důsledku rozptýleného, nesoustředěného až zamlženého myšlení a nedostatku energie není člověk schopen efektivní, soustředěné činnosti. Má sklony k melancholickým stavům, sklíčenosti, depresím.

Nadměrná zpevněnost

Tělesná úroveň

Člověk se cítí ztuhlý, strnulý, jakoby něčím spoutaný nebo svázaný, nemůže se úplně volně pohybovat a ohýbat. Je nakrčený, napružený, stále jakoby připravený k boji. Cítí se jako ve svěrací kazajce, nahromaděným napětím se může až třást. Může trpět pocity horka, vylučuje malé množství moči tmavé barvy, trpí zácpou.

Psychická úroveň

Nadměrné zpevnění se většinou projeví i v jednání člověka. Nutí ho k nepromyšlené, uspěchané činnosti a často k nepružnému, konzervativnímu jednání. Člověk se marně snaží o naprostou dokonalost a lpí i na nepodstatných maličkostech. Není schopen žádné tvůrčí práce ani hlubších citových prožitků. Energie je jako nahromaděná v přetopeném kotli a hrozí výbuchem.

PROJEVY NADMĚRNÉ UVOLNĚNOSTI A ZPEVNĚNOSTI

Nadměrná uvolněnost	**Nadměrná zpevněnost**
Vnitřní pocity	
Úbytek sil	Přetlak energie, nebezpečí výbuchu
Tělesná i duševní ochablost	Přepjatost, ztuhlost, sevřenost, strnulost
Nesoustředěnost	Neodbytné, utkvěle se držící myšlenky
Pocit chladu	Rozpálení, vyprahlost
Vnější tělesné projevy	
Vratký postoj	Ztuhlý, prkenný postoj
Šouravá, klátivá chůze	Rázná, vojenská chůze
Pomalé, špatně koordinované pohyby	Prudké, rázné, trhavé pohyby
Slabý, nejistý hlas	Silný, rázný hlas, hlučnost
Nepravidelný dech, vzdychání	Rychlé dýchání, supění
Pobledlá pleť	Zarudlá pleť
Citlivost na chlad	Citlivost k horku
Studené ruce a nohy	Rozpálené ruce a nohy
Projevy v chování	
Slabost, ochablost	Výbušné jednání, zbrklost
Snadná manipulovatelnost	Panovačnost, rozkazovačnost
Liknavost	Zbrklost
Nedbalost	Lpění na detailech, puntičkářství
Přehlížení stanoveného řádu	Lpění na stanoveném řádu
Neschopnost soustředěného myšlení	Nepružné, konzervativní myšlení
Nestálost v názorech	Lpění na názorech
Nezájem o praktické věci života	Zájem jen o praktické věci života
Zasněná nepřítomnost (hlava v oblacích)	Touha po vlastnictví a moci (zemitost)

RUM

5. Jednota stravy a mysli

Asi nám nebude činit potíže přijmout skutečnost, že naše strava ovlivňuje stav celého našeho těla, a tím i mysli. Již méně zřejmé ale asi bude, že tento vztah může být i obrácený, tedy že mysl může ovlivňovat procesy stravy.

Pokud by tomu tak bylo, znamenalo by to, že v některých případech nemusí být strava vůbec dokonalá, protože mysl ji může přeměnit do takové podoby, jakou tělo potřebuje.

Takovýto pohled je zcela v souladu s tradičním učením východních národů. Tak například ájurvédská medicína považuje potravu za důležitou, nikoli však za prioritní. Ájurvéda zcela samozřejmě uznává, že strava má vliv na mysl, za prvotní však považuje vliv mysli na stravu. Učí, že člověk je nadán schopností vystoupit z řetězu příčin a následků a svojí myslí ovlivnit způsob trávení i vstřebávání potravy. Nejedná se přitom o nějakou zvláštní schopnost získanou třeba cvičením jógy. Schopnost dosáhnout takového stavu a naladění, při nichž dochází ke změně procesů vstřebávání a zpracování potravy, má zřejmě do určité míry vrozenou každý z nás. Mysl může ovlivnit zpracování potravy možná až natolik, že se vytvářejí i prvky, které nebyly původně ve stravě vůbec obsažené.[1]

Přeměny prvků v živých organismech — biologické transmutace

O tom, že živé organismy jsou schopny přeměňovat některé chemické prvky obsažené v potravě nebo ve vzduchu na jiné prvky, které ke svému životu nezbytně potřebují, svědčí mnoho známých úkazů z přírody:

- Například španělský mech roste dobře i na drátě, na němž nemá žádnou jinou výživu než látky, které může získat ze vzduchu. Přitom byl v tomto mechu zjištěn velký obsah železa, a to i v případě, kdy byl pěstován na měděném drátě v kontrolovaném prostředí skleníku. Není jiné vysvětlení, než že rostlina je schopna přeměnit měď na železo.

- Při pokusech s klíčením semen se zjistilo, že naklíčí-li se semena v kontrolovaném prostředí laboratoře, nevysvětlitelným způsobem se v nich zvýší obsah vápníku.
- Rybí jikry neobsahují žádný vápník, a přesto se z nich vylíhnou rybičky s dobře vyvinutou kostrou. Podobné případy nalezneme i u ptáků.
- Asi nejprůkaznější je pokus se slepicemi, který provedl francouzský vědec Louis Kevran. Umístil slepice do místa s jílovitou půdou, kde neměly žádný zdroj vápníku. Během několika dnů začaly snášet vejce s tenkou, měkkou, až ohebnou skořápkou. Pak jim nasypal přečištěnou slídu. Slepice se na ni okamžitě vrhly, hrabaly v ní a zobaly ji s velkým požitkem. Den poté snesly vejce s normální tvrdou skořápkou. Tím bylo prokázáno, že organismus slepic dokáže využít látky ze slídy k výstavbě vápenatých skořápek. Slída však žádný vápník neobsahuje. Kromě jiných prvků však obsahuje křemík a draslík. Nejpravděpodobnější je, že k vytvoření vápníku dokáží živé organismy využít právě křemík. Kevran označil tyto vzájemné přeměny prvků názvem „biologické transmutace".[1,13]

S poznáním biologické transmutace se ukazuje, že vyšší forma hmoty může úplně přetvářet nižší formy hmoty. Rostliny a živočichové mohou přeměňovat jeden prvek v druhý.

Je pravděpodobné, že podobné přeměny prvků probíhají i v těle člověka. Tím je ovšem nutné celý náš přístup k problematice výživy zcela přehodnotit. Již je jasnější, proč není možné stanovit ve výživě jednotně platná pravidla. Každý z nás má zřejmě tuto schopnost vyvinutou do různého stupně. Mnoho lidí může trpět nedostatkem minerálních látek čistě proto, že jejich tělo není schopno si je samo vytvářet. Zdá se, že při současné dostupnosti potravin, a to dokonce i v zimě, má deficit živin v těle svou základní příčinu v psychice.

Poznatky biologické transmutace přijímá dnešní západní věda, založená na zkoumání řetězu příčin a následků jevů, jen stěží.

V tomto ohledu může být pro nás přínosem pohled východní filosofie, která již od dob starověku říká, že vše, co je projevené ve hmotném světě, není nic jiného než manifestace něčeho daleko jemnějšího ze světa duchovního. Vědomí je tedy schopno přetvářet hmotu.

Z náboženských tradic známe řadu světců, kteří žili léta bez jediného sousta potravy. Ve světle biologických transmutací se můžeme

pokusit to vysvětlit. Tito lidé jsou prostě schopni přetvářet látky, obsažené ve vzduchu, který dýchají, na látky, jež jejich tělo ke své existenci potřebuje. Skutečnost, že se jedná o lidi nábožensky nebo duchovně orientované, svědčí o tom, že tato schopnost je duchovního charakteru.

Můžeme stravu přetvořit myšlením?

Do určité míry probíhají procesy biologické transmutace u každého z nás. Není však možné se na ně příliš spoléhat. Známe mnoho případů, kdy různé nemoci, jako třeba rakovina nebo arterioskleróza, vznikly v důsledku špatného stravování.

Na jisté úrovni tedy schopnost dokonale přeměnit stravu existuje, pro většinu z nás je však tato úroveň zatím nedosažitelná. Zenbuddhistické učení říká: „Vše je jedna Mysl." Přímé prožívání této všezahrnující mysli je tím, co označujeme za „Jednotu". K tomu, aby bylo možno Jednotu přijmout, je třeba nejdříve tělo i mysl dobře vyčistit. Rychlé samovolné osvícení bez práce není příliš pravděpodobné. K práci na sobě je dobré mít přiměřené zdraví, což je již v rámci našeho praktického života, tedy hmoty, prostoru a času.

Je možné zhodnocení stravy nějak napomoci?

Zkoumáme-li, co je společné všem lidem, kteří dokáží žít o zcela nedostatečné stravě, nebo dokonce úplně bez stravy, zjistíme, že je to částečné nebo úplné opuštění všech osobních snah čili jejich přenechání nějaké vyšší síle. Nejdůležitější je opustit snahu řídit sám sebe, v což spadá i snaha řídit procesy svého vlastního těla.

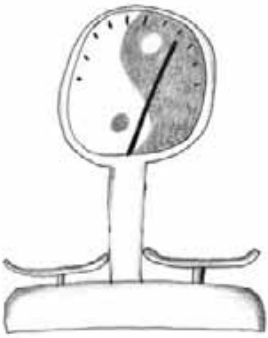
Náš rozum je jen nedokonalý nástroj a má jen málo možností k tomu, aby mohl řídit tak jemné a složité procesy, jaké probíhají v našem těle. Chce-li jim nějak pomáhat, spíše jim naopak brání.

Přestaneme-li se chtít řídit sami, otevřeme se vlastně do velké míry proudu základní životní energie, kterou je tvořen celý vesmír a která je zřejmě schopna neomezeně přetvářet, nebo dokonce i vytvářet hmotu. Tato základní energie zajišťuje zřejmě všechny procesy v těle, a čím je její proud mohutnější, tím více může pohánět i tak jemné procesy, jako jsou biologické transmutace čili vzájemné přeměny prvků.

Cesta k opuštění svých snah může vést přes víru. Víra není vlastně nic jiného než předání sebe sama a svých snah vyšší síle, Bohu.

Víra nemusí být jenom náboženského charakteru. Známe lidi, kteří se léta vyživují nepříliš kvalitní stravou, a navzdory tomu zůstávají celkem zdraví. Zkoumáme-li trochu jejich založení, zjistíme, že všichni pevně věří, že za všech okolností zůstanou zdraví. Ať snědí cokoli, tak věří, že jim to nijak neuškodí. Tato jejich důvěra působí vlastně tak, že neuplatňují snahy svého rozumu řídit procesy potravy, ale přenechávají vše vyšším silám, čímž se vlastně otevírají proudění oné základní životní energie.

O podobný přístup se můžeme také pokusit. Svou stravu sestavujeme a připravujeme podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Tím však již vše, co můžeme sami vykonat, končí. O další pak poprosíme, přenecháme to vyšším silám, spolehneme se na moudrost svého těla, na to, že vše potřebné maximálně využije a vše přebytečné hladce vyloučí. Blíže se o tyto procesy již nestaráme. Necháváme je klidně probíhat a vzdáváme za ně svůj vděk.



III.
UVEDENÍ DO PRAXE

Nepotřebuji lékaře,
potřebuji dobrého kuchaře.

Kuchař má velkou zodpovědnost. Svojí prací může ovlivňovat tělesné i duševní zdraví lidí, pro které vaří.

Svoji stravu volíme a připravujeme podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Zbytek již přenecháme moudrosti svého těla.

Uvědomění napomáhá jen strava dobře připravená a po všech stránkách kvalitní.

14. Přechod na celistvou stravu

Máme-li v úmyslu změnit způsob svého stravování, pouštíme se do dost obtížné věci. Jak si máme počínat, nemáme-li s tím žádné zkušenosti? Lidé racionálně založení se obvykle snaží při změně své stravy využít všechny své znalosti. I když se zdá takový přístup rozumný, ukazuje se, že lepší je poučit se přímo ze zkušeností lidí, kteří se takovým způsobem stravují.

Každé jídlo něčím prospívá a něčím jiným zase naopak škodí. Působí jinak dnes nebo zítra, ráno nebo večer, v létě nebo v zimě. Působí úplně jinak na mne nebo na vás. Například čerstvé ovoce může někdy léčit, jindy zase škodit. Všechny tyto vlivy dohromady je velmi obtížné, možná dokonce nemožné rozumovou úvahou spolehlivě vyhodnotit.

Výzkumníci v oboru výživy se proto obvykle zaměřují vždy jen na některé z účinků potravin — podle toho, v jakém směru výzkum provádějí, a ostatní neuvažují. Co když ale faktory, které nebyly v procesu hodnocení brány v úvahu, jsou pro někoho z nás právě ty podstatné?

Zdá se tedy, že jistější je poučit se u lidí, kteří se způsobem, jejž zamýšlíme praktikovat, sami dlouhodobě stravují v souladu se svou tradicí a o nichž víme, že jim strava tohoto typu vyhovuje, že se cítí dobře a těší se oproti nám i lepšímu zdraví.

Celistvá celozrnná strava v tradičních společenstvích. Základní složky jídla.

Ve světě nalezneme celá společenství lidí, kteří žijí z různých důvodů téměř anebo zcela vegetariánsky od dávnověku. Zkoumáme-li trochu blíže jejich jídelníček, zjistíme, že jeho základem jsou vždy obiloviny. Ve východní Indii užívají nejvíce rýži nebo celozrnný pšeničný chléb, v Číně a Japonsku rýži nebo jáhly, v Mexiku kukuřičné tortilly, na Středním východě pšeničné placky pity nebo pšeničný bulgur.

Obiloviny vždy doplňují luštěninami. V Indii používají dál z fazolí nebo hrachu. V Číně a Japonsku sójové výrobky, jako například tofu, v Mexiku smažené fazole, na Středním východě takzvaný humus, což

je hrách garbanzo (neboli římský hrách či též cizrna; pozn. red.), se sezamovými semeny. Luštěnin užívají zhruba čtvrtinu až polovinu množství obilovin.

Obiloviny a luštěniny tvoří nutriční základ jídla. Pravou chuť a svěžest mu však dodává až zelenina. Je-li dostupná v dostatečné míře, bývá jí více než luštěnin, ne však tolik jako obilovin. Užívají se všechny možné druhy v nejrůznějších úpravách, nejoblíbenější je však zelená listová zelenina.

Vedle těchto základních třech skupin potravin obsahuje tradiční strava obvykle i trochu živočišných potravin. Jsou to různé mléčné produkty, vejce. Ve společenstvích, která nejsou zcela vegetariánská, užívají též ryby, drůbež a jiné maso.

Pátou základní skupinou jsou syrové potraviny. Alespoň malé množství syrových potravin je ve stravě obvykle každý den. Může to být například ovoce. Je-li ho v sezoně dostatek, užívá se většinou jako samostatné jídlo. Není-li dostatečné množství čerstvého ovoce k dispozici, bývá součástí hlavního jídla dne malé množství jiných syrových nebo kvašených potravin. V Indii užívají například ředkvičky, okurku, zelený salát. Někdy také přidávají k jídlu lžičku jogurtu. V Paňdžábu doplňují jídlo hrstkou naklíčených bobů. V Číně používají syrovou cibuli šalotku, na Středním východě čerstvou mátu. V některých krajích zastupuje úlohu kvašených potravin často i pivo nebo víno.[1]

Vidíme, že v různých částech světa i v různých klimatických podmínkách (pokud nejsou přímo extrémní jako tropická vedra nebo naopak arktické mrazy) došli lidé v principu k podobné sestavě jídla. Jeho základem jsou vždy obiloviny. K obilovinám bývá o něco menší porce vařené zeleniny a ještě o něco menší porce luštěnin. Každý den jedí trochu syrových nebo kvašených potravin nebo čerstvého ovoce. Občas doplňují jídelníček menším množstvím živočišných potravin. Sestava jídla a jeho úprava se liší podle specifických zvyklostí a konkrétních podmínek — například potravin, jež jsou k dispozici. V zásadě je ale všude dost podobná. Tuto tradiční sestavu jídla používají lidé při stravě složené z přirozených potravin v různých krajích odedávna.

V dřívějších dobách spolu lidé z různých světadílů nekomunikovali. Můžeme tedy předpokládat, že ke svému modelu stravy došli nezávisle na sobě. A to je asi nejlepší doklad, že by mohl fungovat obecně.

Strava tohoto typu začíná být dnes doporučována i moderní dietologií. Velmi se totiž podobá stravě čínských venkovanů, jejichž stav,

kondice a zdraví jsou oproti nám obdivuhodné. Jejich jídlo je založeno právě na obilovinách a zelenině; živočišných potravin používají jen málo.

Postupná změna jídelníčku

V období přechodu na celozrnnou stravu bude asi vyhovovat každému člověku jiné množství jednotlivých druhů potravin, v závislosti na tom, jaké složky byly více zastoupeny v jeho stravě doposud.

Lidem, kteří jedli dříve více masa (tedy více bílkovin), bude pravděpodobně přechodně vyhovovat větší množství luštěnin, sýrů, vajec — vyvážené zeleninou a ovocem. Obiloviny budou zatím jíst méně.

Naopak lidem, kteří jedli spíše větší množství mléčných výrobků nebo ovoce, bude vyhovovat pravděpodobně více obilovin a méně ostatních druhů potravin.

Přechod na celistvou stravu může trvat několik měsíců anebo také několik let. Záleží na našich cílech, způsobu života a možnostech.

Obiloviny

Obiloviny mohou být vařené v celých zrnech nebo připravené z celozrnné mouky. Jako doplněk i naklíčené. Pokud jsme byli zvyklí na rafinované obiloviny, jako bílou mouku, bílé pečivo nebo bílou rýži, nahrazujeme je postupně celozrnnými.

Celozrnné obiloviny dodají většinu látek potřebných k životu. Obsahují energii ve formě složených cukrů (škrobů), ze kterých si je organismus odebírá plynule a rovnoměrně. Jsou-li užívány v celých zrnech, mají v klíčku kvalitní tuky a ve slupce množství minerálních látek a vitaminů. Obsahují dostatečné množství bílkovin, jejichž charakter se vhodně doplňuje s bílkovinami luštěnin. Stanou-li se celozrnné obiloviny základem stravy, brzy klesá potřeba masa, protože potřebné látky, které z něj organismus dříve čerpal, získává nyní z obilovin.

Jídla z celozrnných obilovin ovšem vyžadují dobré žvýkání, jinak jsou hůře stravitelné, nadýmají a vydají pouze část své hodnoty. Obilovin jíme tolik, kolik potřebujeme k plnému nasycení.
(O použití obilovin podrobněji na s. 142.)

Luštěniny

Luštěniny jsou klíčem k vyváženému jídelníčku celozrnné stravy. Doplňují obiloviny dalšími druhy bílkovin, minerálních látek a vitaminů. Bílkoviny luštěnin se ideálně doplňují s bílkovinami obilovin.

Jejich kombinací vznikají bílkoviny vhodné právě ke stavbě lidských tkání.

Luštěniny doplňují obiloviny i v působení na psychiku. Obiloviny převážně relaxují, luštěniny pomáhají aktivizovat.

Doplňujeme-li ve stravě obiloviny luštěninami, vystačíme s podstatně menším množstvím jídla, než kdybychom jedli obiloviny samotné. Menší množství jídla znamená především menší zatížení organismu. K této zkušenosti došli lidé, jejichž základem stravy jsou obiloviny, zcela intuitivně vlastní praxí, a jedí proto luštěniny pravidelně každý den.

V Indii užívají asi 30–80 gramů luštěnin denně (vážených v suché formě), v závislosti na celkové potřebě jídla. Většinou je podávají ve dvou různých jídlech během dne, vždy alespoň s dvojnásobným množstvím chleba, rýže nebo jiných obilovin.

Takové množství luštěnin se zdá být optimální i pro nás. Představuje to asi 2–5 polévkových lžic suchých luštěnin. Máme-li větší výdej energie, a tím i větší spotřebu jídla, nemusíme množství luštěnin již dále zvyšovat. Stačí jíst jen více obilovin, které jsou zdrojem té nejčistší energie.

Luštěniny mají vysušující charakter. Proto se obvykle užívají s přídavkem tuku. Například Mexičané smaží fazole pinto v oleji nebo na sádle. Na Středním východě připravují své každodenní jídlo humus z hrachu garbanzo a sezamového másla tahini.

K hladkému užívání luštěnin je třeba se vypořádat s jejich nadýmavostí. Tento problém by mohl být aktuální zvláště zpočátku. Při pravidelném užívání se organismus na zpracování luštěnin postupně adaptuje. Existuje několik metod, jak připravovat luštěniny tak, že se jejich nadýmavost výrazně sníží. Podstatné je také množství, v jakém se užívají. Většinou získali lidé špatné zkušenosti s luštěninami, když jich snědli příliš mnoho najednou nebo v kombinaci s vejcem či uzeninou.
(O použití luštěnin a možnostech zlepšení jejich stravitelnosti podrobněji na s. 173.)

Zelenina a syrový podíl stravy

Zelenina se s obilovinami a luštěninami velmi dobře doplňuje. Obiloviny a luštěniny jsou potraviny především stavební a sytící, zelenina je potravinou spíše čisticí. Je zdrojem důležitých minerálních látek, vitaminů a chlorofylu. Dodává jídlu založenému na obilovinách výraznější chuť.

Samotné obiloviny jsou převážně jen sladké. Sladká chuť je příjemná a důležitá, ale k úplnému jídlu samotná nestačí. Větší množství sladkého jídla může způsobit stagnaci trávení. Zelenina je důležitá tedy také proto, že doplňuje jídlo o další výrazné chuti — pikantní, hořkou a kyselou.

Zeleninu používáme tepelně zpracovanou i syrovou. Syrová doplňuje jídlo o čerstvé potraviny. Zeleninové saláty mohou být součástí oběda. V zimě můžeme použít kvašenou zeleninu, jako například kysané zelí nebo různá pickles, která si můžeme sami připravit.
(O zelenině podrobněji na s. 181, o syrovém podílu stravy na s. 193.)

Ovoce, ořechy a olejnatá semena

Ovoce užíváme nejvíce v období, kdy je k dispozici čerstvé, přímo z našeho okolí. V létě může tvořit větší část syrového podílu naší stravy. V zimě je užíváme více tepelně zpracované.

Ořechy a olejnatá semena používáme jen jako doplněk a ke zpestření jídla, nikoli tedy k nasycení.
(Ovoce podrobněji na s. 188, ořechy a olejnatá semena na s. 190.)

Mořské řasy

Stravu je výhodné pravidelně doplňovat malým množstvím mořských řas. Jsou to mořské rostliny a obsahují minerální látky jiného druhu a v jiných poměrech než suchozemské rostliny. Proto se výborně hodí k jejich doplnění. Například mohou doplnit jód. Tohoto důležitého prvku mají naše zemědělské plodiny nedostatek.

Mořské řasy používáme jen v malém množství. Ve větším množství by mohly příliš ochlazovat. Množství minerálních látek, kterými pokrm obohatí, je často jen stopové. I to však může být cenné. Ani při nejlepší snaze o skladbu své stravy nemusíme totiž dosáhnout vždy zcela vyrovnaného zastoupení všech potřebných minerálních látek. Důvodem je, že půda, na níž se dnes zemědělské plodiny pěstují, je často o některé minerály zcela ochuzená. Mořské řasy tak mohou být jakousi ochranou proti případnému deficitu.

Živočišné potraviny

Živočišné produkty užíváme jen v menším množství jako doplněk. Nemusíme je ani zařazovat každý den. I v malém množství mohou pokrýt potřebu vitaminu B12, který jako jediný z vitaminů není obsažený v rostlinné stravě v dostatečné míře.

Snažíme se snižovat spotřebu vajec a mléčných výrobků, protože ve větším množství jsou hlenotvorné. Naše základní složka jídla — obiloviny — je mírně hlenotvorná, a přidáme-li k ní navíc vejce a mléčné výrobky, tento účinek ještě zvýšíme.

Maso vypouštíme ze svého jídelníčku postupně. Nejprve přestaneme užívat maso savců, později drůbež a nakonec, pocítíme-li, že již žádné nepotřebujeme, vyloučíme i ryby.

Živočišné produkty je lepší užívat častěji a v menším množství než naopak. Organismus je tak lépe využije. Vyhneme se tím i nebezpečí, že na ně dostaneme někdy náhlou chuť a jejich konzumaci pak přeženeme. Jakmile dojde k vyrovnání procesů v organismu, potřeba živočišných potravin se sníží.

(O mléce a mléčných výrobcích podrobněji na s. 208, o vejcích na s. 210.)

Chyby při přechodu na celistvou celozrnnou stravu

Celistvá celozrnná strava obsahuje jen malé množství masa nebo je úplně bezmasá. Se stravou tohoto typu nemáme v našich krajích mnoho zkušeností, a tak lidé, kteří se rozhodnou s ní začít, mnohdy dobře nevědí, jak na to a s jakými potížemi se mohou setkat.

Nejčastější chybou je ponechání výrazně uvolňujících potravin ve stravě. Maso je totiž vysoce koncentrovaná potravina — obsahuje mnoho bílkovin i minerálních látek, a díky tomu značně zpevňuje. Máme-li ve stravě maso, můžeme, anebo dokonce musíme je doplňovat větším množstvím potravin s uvolňující povahou. Když však maso ze své stravy vyloučíme a ostatní složky v ní beze změny ponecháme, tento poměr se úplně změní. Můžeme se dostat do stavu nadměrné uvolněnosti, který zasáhne celý organismus.

Mnoho lidí se poctivě o stravu bez masa pokoušeli, časem se ale necítili dobře a nevydrželi. Budeme-li dostatečně informováni a věnujeme-li přípravě stravy trochu práce, může nám bezmasá strava vyhovovat trvale a můžeme při ní dosáhnout daleko vyrovnanějšího tělesného i psychického stavu, než jak by bylo možné při stravě smíšené.

Pokusíme se možné chyby popsat podrobněji.

Příliš mnoho cukru

Omezíme-li ve svém jídelníčku maso, musíme současně omezit všechny potraviny s obsahem jednoduchých cukrů. Máme-li získat potřebné množství bílkovin, minerálních látek a vitaminů z obilovin a luštěnin, musíme jich sníst dostatečné množství. To však nebude možné, pokud se nasytíme sladkostmi, které nám dodají živin jen málo.

Potraviny s obsahem rafinovaného cukru vyloučíme ze své stravy úplně, snažíme se omezit i ostatní potraviny s přirozeným obsahem cukru. Šetříme i ovocem. Jíme jen domácí druhy v době jeho dozrávání. V zimě stačí jablka. Protože základní chuť obilovin je sladká, nepotřebujeme již tolik jiných potravin jako dříve.

Málo luštěnin

Bez luštěnin to při bezmasé stravě prostě nejde. Jsou naprosto nutné. Jsou klíčem k vyváženému vegetariánskému jídelníčku. Doplňují obiloviny jak v bílkovinách, tak i minerálních látkách a vitaminech.

Budeme-li luštěniny opomíjet, budou nám s největší pravděpodobností chybět některé bílkoviny, minerální látky a vitaminy a nebudeme schopni se nikdy řádně nasytit. To vede ke snaze dojíst se jinými, méně vhodnými potravinami, třeba masem nebo sladkostmi. Protože luštěniny se nejlépe zužitkují, jsou-li s obilovinami v jednom jídle zároveň, měly by být na talíři dvakrát denně, přesně tak, jak to dělají lidé, kteří žijí přirozeně vegetariánsky v souladu se svou tradicí. Luštěnin nemusí být mnoho, stačí asi pětina množství obilovin.

Snaha nahradit maso různými rostlinnými náhradami

Místo živočišného masa se nabízí takzvané sójové maso nebo pšeničné maso (seitan). Tyto produkty mají sice také vysoký obsah bílkovin, ale mnohem méně důležitých minerálních látek a vitaminů. Skutečné maso tedy plně nahradit nemohou.

Při vyloučení masa je proto nutné jíst dostatek celozrnných obilovin, luštěnin a zeleniny, které minerály a vitaminy v potřebné míře dodají. Sójové maso nebo seitan můžeme jíst také, musíme však vědět, že na rozdíl od masa je musíme doplňovat dalšími potravinami.

Lidé, kteří jedí větší množství masa, užívají obvykle i mnoho sladkostí, tuků a výrobků z bílé mouky. Není možné nahradit maso nějakou rostlinnou náhradou a všechny tyto ostatní potraviny jíst stejně jako doposud. V takovém případě bychom pravděpodobně brzy

pocítili nějaký nedostatek, který by se mohl projevit právě jako chuť na maso. Naše poctivě míněná snaha o změnu jídelníčku by tak mohla skončit.

Snaha nahradit maso mléčnými výrobky

Maso se snažíme často nahradit různými sýry. Ty obsahují sice dostatek bílkovin, mnohem méně však již nepostradatelných minerálních látek, jako například železa, hořčíku, zinku. Tyto minerály je možno získat konzumací dostatečného množství obilovin a luštěnin. To však již stěží bude možné, pokud se nasytíme již samotnými sýry.

Konzumace jogurtu, kefíru nebo acidofilního mléka, ačkoli jsou všeobecně považovány za zdravé, také není příliš vhodná. Jakožto tekuté kvašené potraviny jsou při stravě bez masa výrazně ochlazující. Moderní dietologie si je cení pro jejich obsah bakterií mléčného kvašení, které mají příznivý vliv na naše střeva. Stejného účinku můžeme ale dosáhnout pravidelným používáním sójové pasty miso (viz s. 194) nebo mléčně kvašené zeleniny, a to bez jakýchkoli negativních důsledků, jaké má konzumace mléčných výrobků.

Velké množství tuku ve stravě

Tuky dodají organismu velké množství energie, ale téměř žádné další potřebné živiny. U lidí konzumujících maso činí tuky obvykle 30–40% celkové kalorické hodnoty stravy. Při celistvé celozrnné stravě je možno konzumovat tuků méně — asi polovinu tohoto obvyklého množství. Díky omezení konzumace tuků můžeme jíst více základních potravin — obilovin, luštěnin a zeleniny, a lépe tak zajistíme dostatek všech důležitých živin z jídla. Nejvíce pomůže omezení tuků z mléčných výrobků a olejů používaných při přípravě jídla. Doporučujeme šetřit máslem, tučnými sýry a nepřipravovat jídla smažená na oleji.

Mnoho průmyslového pečiva a málo kvalitních obilovin

Při bezmasé stravě jsou obiloviny hlavní potravinou a sníme jich mnoho. Musí být proto opravdu kvalitní a připraveny tak, aby si svou hodnotu zachovaly. Jen tak mohou poskytnout živiny, které je třeba stravou organismu dodat, tedy látky, které jsme dříve získávali z masa.

Užívat obiloviny ve formě chleba a jiného pečiva je lákavé, protože je můžeme koupit již hotové. Tyto výrobky mají ale jen zlomek

hodnoty doma připravených obilovin v celých zrnech. Budeme-li je používat ve větší míře, mohou nám některé důležité prvky ve stravě chybět.

Pro pečení chleba se použije v pekárně jen málokdy mouka kvalitní a čerstvá. I pro takzvané žitné chleby se používá z větší části mouka z klasické pšenice, která obsahuje mnoho lepku, který většinou dnes špatně snášíme. Vysokou teplotou při pečení se nutriční látky obilného zrna značně znehodnotí. Přidává se mnoho dalších přísad, které do zdravé stravy nepatří. Koupený chléb je také většinou přesolený.

Hlavně je potřeba přestat jíst všechny produkty z bílé mouky. Obsahují téměř jen škrob a mají skoro tak ničivé účinky jako obyčejný cukr. Obsahují velmi málo vlákniny a zahleňují organismus.

Mnoho koupených hotových jídel, konzervovaných a zmrazených potravin

Všichni máme tendenci vyhnout se námaze a práci si co nejvíce zjednodušit. Věřme ale prosím, že nic nám nemůže nahradit čerstvě vařené jídlo z kvalitních čerstvých surovin.

Konzervací značně utrpí obsah vitaminů a minerálních látek. Ani zmrazené potraviny nejsou vhodné. Navzdory tomu, že podle laboratorních výzkumů se při zmrazení potravin ztrácí vitaminů a minerálů jen málo, zkušenosti ukazují, že zmrazené potraviny jako náhrada za čerstvé v případě bezmasé stravy zdaleka nestačí.[15, 3] I v zimě vystačíme s druhy zeleniny, které jsou k dispozici čerstvé nebo uskladněné od podzimu.

Každé jídlo přinese našemu tělu určité množství energie, část jí ale zase spotřebuje na jeho zpracování a vyloučení zbytků z těla. Jde tedy o to, volit taková jídla, která nám co nejvíce energie přinesou a co nejméně odeberou. Z tohoto hlediska jsou všechna hotová trvanlivá, konzervovaná či zmrazená jídla velmi nevýhodná. Všechny zmrazené pizzy, polévky ze sáčku, konzervy. I ten nejkvalitnější chléb s tím nejlepším sýrem nám může dát jen zlomek toho, co nám dodá právě upečená placka z čerstvě namletých obilovin doplněná právě vařenými luštěninami. Není žádné jiné řešení, musíme se smířit s tím, že věci, které mají hodnotu, nejsou zadarmo.

Pokračování v konzumaci piva, vína a jiného alkoholu

Jen málokdo si uvědomuje, jak nepříznivě působí při bezmasé stravě konzumace alkoholu. Množství, které konzumenti masa dobře

snášejí, může vegetariána rychle uvést do stavu nadměrné uvolněnosti, neschopnosti cílevědomě jednat a může u něj též vyvolat melancholii. Při stravě s obsahem masa je totiž alkohol udržován v rovnováze velkým množstvím bílkovin a tuků z masa, takže lidé, kteří jedí maso, snášejí alkohol lépe.

Příliš vlhká a objemná jídla s nedostatkem živin

Neosvojíme-li si dostatečně umění přípravy jídla, máme často sklon připravovat celozrnnou stravu v příliš objemné a vlhké formě, tak jak jsme byli dříve zvyklí připravovat přílohy k masu. To nám dodalo potřebné bílkoviny, tuky, minerální látky a vitaminy. Pokud maso již ale nejíme, tak samotné jídlo typu přílohy je chudé na potřebné nutriční látky. Člověk s větším výdejem energie bude pravděpodobně brzy opět hladový, často nebude schopen se pořádně nasytit. To může vést v lepším případě k tendenci dojídat se chlebem, v horším případě k návratu k dřívějšímu způsobu stravování.

Obzvláště v zimě je třeba připravovat jídla v koncentrovanější formě, sušší, s menším obsahem vody.

Jednotvárná, chuťově nevýrazná jídla

Obilovinová, tedy převážně škrobová strava, má základní chuť sladkou a obsahuje jen málo ostatních chutí — například hořkou, pikantní, kyselou, které náš organismus také potřebuje. Bez nich není uspokojení z jídla úplné. Proto se musíme naučit správně vařit a používat kombinace potravin a koření s různými základními chutěmi. Jsou-li základní složkou jídla obiloviny, měla by k nim být dodána zelenina s pikantní chutí, abychom jí mohli sladkou chuť obilovin v průběhu jídla pravidelně střídat.

Příliš mnoho soli ve stravě

Dnešní obvyklá strava je příliš slaná. Skryté nebezpečí soli je v tom, že jíme-li hodě slaná jídla, sůl je pak třeba vyplavovat z těla velkým množství vody. To má nepříjemné důsledky:

Je-li v těle hodně vody, dostáváme se do nadměrně uvolněného stavu, jsme náchylní k infekcím, máme sklony k průjmu, trpíme chladem. V zimě snadno prochladneme, máme studené ruce a nohy. Tělesné tkáně jsou nabobtnalé vodou a náchylné k zánětům.

Velkým množstvím vody dochází dále k vymývání důležitých minerálních látek z těla, například vápníku, hořčíku, zinku.

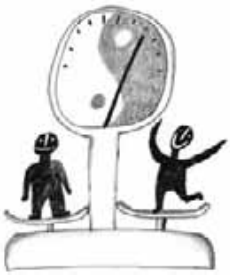
Nenechme se mýlit obecnými doporučeními pít denně 2–3 litry tekutin. Tato doporučení platí pro obvyklou stravu s velkým obsahem masa a soli. Produkty metabolismu masa a nadbytečnou sůl je nutno vymývat z těla velkým množstvím vody.

Chceme-li dosáhnout vyváženého jídelníčku, musíme obsah soli radikálně snížit. Celkově by nám měly stačit 2–3 gramy soli denně. Věřme prosím tomu, že nadměrné solení je jenom zvyk, kterého se můžeme docela snadno zbavit. Postupně nám začnou chutnat jídla mnohem méně slaná než dříve, a ochutnáme-li někdy znovu průmyslově připravený sýr nebo chléb, budou nám připadat nepříjemně přesolené.

Užíváme-li obiloviny v sušší, koncentrovanější formě, stačí je solit jen málo. Připravíme-li zeleninu šetrným napařováním nebo pečením, při němž se v ní obsah minerálů zkoncentruje a zvýrazní se její chuť, nemusíme ji solit vůbec. V každém případě by měla být sůl pevně zabudována do vnitřní struktury potravin procesem vaření.

Ke střídmému užívání soli dále napomáhá skutečnost, že nejíme mnoho ovoce nebo jiných potravin s jednoduchými cukry, a nepotřebujeme je tedy vyvažovat solí.

15. Vaření pro radost



Jednoduchá strava nepotřebuje složité recepty

Celistvá celozrnná strava z přírodních potravin má jednu velkou výhodu: chutná dobře bez jakýchkoli zvláštních kuchařských metod. Stačí jenom suroviny dobře připravit. To znamená uvařit co nejšetrněji tak, abychom zachovali jejich přirozenou chuť. Nepotřebujeme znát žádné „recepty naší babičky" ani „tajemství šéfkuchaře".

Používáme-li přírodní potraviny v celku, obsahují značné množství přirozených minerálních látek, které dodávají jídlu výraznou charakteristickou chuť. Proto může být příprava celozrnné stravy méně pracná než příprava obvyklých jídel z průmyslově zpracovaných surovin, které je třeba připravovat složitějšími postupy již proto, aby jídlo získalo přijatelnou podobu a chuť.

Obiloviny stačí obvykle jenom mírně přisolit. Připravujeme-li zeleninu dušením ve vlastní šťávě nebo šetrným napařováním, zachová si tolik ze své vlastní chuti, že k ní není třeba přidávat žádné koření. Jednoduchou kombinaci koření přidáváme obvykle pouze k luštěninám. Vhodné koření může zlepšit jejich stravitelnost. Všechny složky jídla můžeme ochucovat různými druhy tuku. Jsou-li oleje kvalitní, za studena lisované a čerstvé, mohou jídlo nejenom ochutit, ale i napomoci k lepšímu využití živin.

Z běžně dostupných druhů obilovin, zeleniny a luštěnin je možné vytvořit téměř nekonečné množství variant jídel. Pravidelně střídáme různé druhy obilovin a luštěnin. Ze zeleniny používáme přednostně druhy, které právě rostou. Jídlo může být pokaždé jiné.

K tomu, abychom dobře zvládli vaření, tedy nepotřebujeme žádné recepty. Stačí, když si dostatečně osvojíme přípravu základních složek jídla — obilovin, luštěnin a zeleniny. Recept pak vznikne vlastně sám v souladu s tím, jaké jsou právě podmínky.

Žádný opravdový kuchař podle receptů nevaří. Obvykle má osvojených pár typů jídel, jejichž přípravu natolik ovládá, že ji může volně přizpůsobovat podle toho, jaké má suroviny, nádobí, kolik má času, pro kolik lidí vaří.

Snažíme-li se připravovat jídla podle receptů, narazíme obvykle na potíže: buď nemáme k dispozici všechny suroviny nebo koření, které

zde uvádějí, nemáme potřebné pomůcky nebo je pro nás popisovaná příprava příliš zdlouhavá.

Správný kuchař bere navíc v úvahu i roční období a počasí, jakož i to, zda strávníci potřebují jídlo kaloričtější, nebo méně kalorické, zda potřebují uklidnit, nebo naopak vzbudit z letargie. V těchto ohledech jsou i nejlepší kuchařské knihy bezmocné.

Vaření jako koníček

Máme-li připravovat jídlo pravidelně, je nejlepší zařídit si vaření tak, aby nás bavilo. Znamená to vlastně udělat si z něho koníčka. To se nám může podařit jen tehdy, když do něho budeme vkládat vlastní tvůrčí prvky. Když v něm realizujeme vlastní nápady a věc se zdaří, máme z toho radost a ani větší práce nám pak nevadí. Úspěch nás povzbuzuje k uskutečnění dalších nápadů.

Budeme-li připravovat jídla z konzerv, těstovin nebo zmrazených potravin, bude pro nás vaření nezáživnou, tupou a únavnou prací. Osvojíme-li si však umění vaření tak, že dokážeme připravit jídla, která potěší chutí i pohledem, z únavné a nezáživné rutiny se může stát radost.

Vaření jako prostředek k sebeuvědomění

Jisté je, že má-li být jídlo opravdu kvalitní, určitý čas si jeho příprava přece jenom vyžádá. Proč bychom mu ale nakonec tento čas nemohli věnovat?

Vše, co děláme, může být prostředkem k našemu uvědomění. Po zvládnutí základních principů není vaření nijak rozumově náročná práce. Vaříme-li často, nemusíme se na práci skoro vůbec soustředit. Navenek můžeme sice pracovat, vnitřně však odpočívat, rozjímat, meditovat.

Kuchař je lékař i kněz

Člověk, který připravuje stravu pro ostatní, má velkou odpovědnost. V lidech, pro které ji připravuje, může vytvářet svými jemnými prostředky fyzické i duševní zdraví, nebo ho naopak svojí neznalostí či nedbalostí podkopávat.

V zenbuddhistické tradici se kuchyně považuje za oltář domu. Respektuje se skutečnost, že k zachování života člověka a k rozvoji jeho uvědomění je nutné obětovat životy jiných bytostí. Skutečného uvědomění je možné dosáhnout ovšem jen při stravě po všech stránkách kvalitní a dobře připravené.

V Indii si praví bráhmani nikdy nenajímají kuchaře. Žena se před přípravou jídla vykoupe a oblékne do čistých šatů. Svoji mysl uklidní a soustředí recitací zvláštních manter. Pracuje klidně, výsledky práce přenechává Bohu. Jídlo nikdy neochutnává, dokud není zasvěceno Bohu. Přesto se snad nikdy v potřebném množství surovin a koření nezmýlí.

Vaření je opravdové umění a věda. Jeho kvalita může ovlivňovat člověka ve všech úrovních: jeho fyziologické funkce, mentální a emocionální stav, jeho energii a konečně i uvědomění.

Mohou nastat i situace, kdy pro nás bude mít příprava stravy prvořadou důležitost. Vypráví se příběh o čínském šlechtici, který říká: „Nepotřebuji lékaře, potřebuji dobrého kuchaře."

Naladění kuchaře a působení jídla

V Indii dobře vědí, že člověk, který vaří, vkládá do jídla v procesu jeho přípravy svoji vlastní duchovní energii. Tato jemná nehmatatelná energie se pak přenáší i na strávníky.

Na kuchaři proto leží velká zodpovědnost. Svojí prací může ovlivňovat nejenom tělesné pocity a zdraví lidí, pro které vaří, ale dokonce i jejich psychické rozpoložení a duševní zdraví. Dobrý vztah k vaření je tedy stejně důležitý jako kvalita surovin a způsob jejich přípravy.

Je-li kuchař při práci dobře naladěný a v souladu s jídlem, které připravuje, výsledek bude působit harmonicky i na strávníky. Je-li však rozladěný, zlostný nebo rozhněvaný, vkládá do chystané stravy energii zlosti, což pak postihne všechny, kteří ji budou jíst. Podobně i jídlo připravované ve spěchu může vyvolat chaotické myšlení a chování.

Důležité je též vařit se zdravým sebevědomím. Nevěří-li kuchař dostatečně v úspěch své práce, jídlo, které připravuje, nedopadne dobře.

Vaření jako tvůrčí proces

- Jídlo plánujeme v souladu s denní dobou a počasím. Zvážíme akce, které chystáme na další den. Jídla lehčí, sladší, rozmanitější a pestřejší pomáhají cítit se dobře a harmonicky mezi lidmi. Jídla prostší a koncentrovanější umožňují udržovat soustředění a pozornost, což může být výhodné pro duševní práci nebo studium.

- Dobré jídlo je možné připravit i v méně ideálních podmínkách. Stačí si jen řádně promyslet, čeho chceme vlastně dosáhnout. Postup prací si naplánujeme již před vařením. Pracujeme-li soustředěně

a používáme-li vlastní tvůrčí prvky, práce nás začne brzy bavit a jídlo dopadne dobře.

- Věci zbytečně nekomplikujeme. Dopřejeme jim dostatek času a nenecháme se zmást složitými kuchařskými recepty. Množství surovin uváděné v kuchařkách může být dobrým vodítkem. Pokud si však věříme, docela dobře se bez nich obejdeme.
- I když je práce docela obyčejná, přijímáme s potěšením vše, co je třeba udělat. Jsme vděčni za možnost přispět svojí prací k nasycení druhých.
- Snažíme se dobře poznat vlastnosti všech potravin, které máme k dispozici. Využíváme jejich přirozenou svěžest a chuť tak, abychom nemuseli suroviny příliš upravovat. Nejlepší jídlo je to nejprostší. Smísíme-li příliš mnoho surovin dohromady, vznikne nepřirozený produkt, který může rozladit trávení a způsobit chaotické myšlení.
- Zapojíme svoji intuici. Necháme se vést barvami, chutěmi, tvary, vůněmi. K vytvoření chutí užíváme jednoduchých kombinací potravin. Koření užíváme co nejjemnější, nejlépe kuchyňské bylinky. Důležitá je nejenom chuť, ale i harmonie všech použitých součástí, jejich uspořádání na talíři a konečně i způsob podávání jídla.
- K připravovanému jídlu nepřidáváme starší, které nám zbylo třeba od snídaně. Charakter nového jídla by se jím mohl zcela změnit.
- Při vaření se snažíme příliš neochutnávat. Plný žaludek nepodporuje tvůrčí náladu. Pokud přece jenom ochutnáváme, použitou lžíci odložíme radši hned do dřezu. Bude-li se jídlo uchovávat, mohlo by se stát, že vlivem enzymů ze slin ulpělých na lžíci dojde ke změně jeho charakteru.
- Snažíme se mít vnímavost dítěte a vidět věci úplně nově. Nezapojujeme rozum a zkušenosti tam, kde nás mohou blokovat.

Potřeby k vaření

Pomůcky

Dnes již není problém opatřit si kvalitní hrnce z nerezavějící oceli. Jsou sice nákladnější než smaltované, zato nám však vydrží o mnoho déle. Mají rovné silnější dno, které dobře rozvádí a udržuje teplo.

Svůj vliv má i tvar a velikost hrnce. Vyšší a užší hrnce udržují více vlhkost jídla při vaření, protože unikající pára se sráží na stěnách hrnce a ztéká zpět. Nižší a širší hrnce umožňují větší vypařování vlhkosti z jídla, takže jídlo je sušší.

Přiměřené naplnění hrnce je důležité zvláště při dušení jídla. Budeme-li dusit ve větším hrnci jenom malou vrstvu rýže, pravděpodobně nám dobře nezměkne ani po delší době. Máme proto hrnce různých velikostí.

Kvalitní nerezový tlakový hrnec je téměř nezbytný. Mnohé práce nám usnadní, budeme-li mít k němu jeden menší obyčejný hrnec velký tak, aby bylo možné jej vložit dovnitř tlakového hrnce (viz s. 148).

Velká masivní pánev s nepřilnavým povrchem má pro nás tolik výhod, že se vyplatí pořídit si výrobek prvotřídní kvality i za vyšší cenu. Využijeme ji k přípravě obilovinových placek pečených nebo napařovaných na sucho, k rychlému pečení zeleniny bez tuku a ke všem dalším způsobům přípravy, kdy potřebujeme použít vyšší teplotu a chceme se vyhnout připečení. Máme-li dobrou pánev a nepřipravujeme--li jídla mnoho, může nám nahradit i troubu, což znamená úsporu energie.

Vynikající jsou pánve s povrchem z granitu. Granit je přirozený materiál — je to vlastně žula — a je velmi odolný. Pánev opatřená povrchem z granitu stačí udržovat čistou a jinak nepotřebuje žádnou zvláštní údržbu. Přesto doporučujeme ji před každým použitím tence potřít olejem a poté vytřít kuchyňskou utěrkou do sucha. Takto se její povrch maximálně zachová a i po létech používání bude vypadat jako nová.

Neváhejme investovat do nejkvalitnějšího výrobku. Budeme-li při práci k povrchu pánve šetrní, vydrží nám celá desetiletí a počáteční investice se nám bohatě vyplatí.

Také se vyplatí mít vlastní mlýnek na obilí nebo šrotovník. Můžeme si pak umlít mouku maximální biologické kvality, což je při stravě založené na obilovinách zásadní věc. Mouka se totiž brzy po umletí okysličuje. Stěží se nám podaří ji koupit zcela čerstvou a po dvou měsících po umletí zbývá z její původní hodnoty již jen málo.

Nejvhodnější je mlýnek s kamennými mlecími kotouči. Mletím mezi kamennými kotouči se ze zrn uvolňují jejich nejvrchnější části obsahující hlavně celulózu ve větších kouscích, takže je možno je snadno odstranit následným prosévání (viz s. 145). Další výhodou mlýnku s kamennými kotouči je, že se při mletí mouka zahřívá jen málo, takže se v ní zachovávají i méně stabilní živiny.

Využijeme i tříštivý kávomlýnek (s rotujícím plochým nožem). Velmi dobře se hodí na mletí ovesných vloček, ale i třeba některých koření. V nouzi je možné jej použít i na mletí obilí. Umletou mouku prosejeme přes síto a zbytek umeleme ještě jednou.

Olejnatá semena, jako mák, sezam, len, slunečnici, je možné mlít všechna v mlýnku na mák.

K napařování zeleniny budeme potřebovat napařovák, nejlépe opět nerezový.

Struhadlo je výhodné mít opět nerezové, stojací, kuželovité, s několika plochami pro různé hrubosti.

Dřevěné lžíce a lžičky pro míchání při vaření jsou lepší než měchačky. Je možné jimi jídlo i dobře nabírat. Je výhodné, když má lžíce, kterou mícháme při vaření, spodní hranu šikmou a rovnou. Lépe se drží a je možné jí i uvolňovat jídlo, které se přichytilo ke dnu.

K podávání jídel z obilovin jsou často lepší porcelánové misky než talíře. V misce vydrží jídlo delší dobu teplé.

ZDROJ TEPLA

Ačkoli v tomto ohledu není k dispozici dostatečný výzkum, lidé z různých kultur se nezávisle na sobě shodují v tom, že jídlo připravené na přímém plameni chutná lépe než připravené s pomocí elektrického proudu. Málokdo z nás však asi bude moci vařit na ohni ze slámy, který je považován za nejvhodnější.

Máme-li plynový sporák, budeme potřebovat rozptylnou síťku a kovovou plotýnku. Určitě ale oceníme dnešní hrnce se silným akutermickým dnem.

U elektrických sporáků je možné stupeň záhřevu sice lépe regulovat, i zde jsou však výhodné hrnce se silným dnem. Umožňují dovaření jídla již bez zahřívání, což minimalizuje únik páry například při dušení zeleniny.

Při vaření na elektrickém sporáku se nám někdy stane, že rozpálíme plotýnku příliš mnoho a vaření probíhá příliš prudce. Pro tento případ se docela osvědčuje zhotovit si izolační podložku z alobalu, kterou vložíme mezi hrnec a plotýnku. Stačí několikrát přes sebe přeložený alobal ve velikosti plotýnky. Takovýchto podložek můžeme mít i více a vkládat je pod hrnec postupně podle potřeby.

Mikrovlnnou troubu raději nepoužíváme. Podle četných výzkumů mikrovlnné záření značně snižuje kvalitu potravin.[15]

Obsah

ÚVODEM

Strava a zdraví. Cesta osobního růstu 6
Strava z celistvých přírodních potravin 6
Strava, psychické a emocionální stavy 7
Přínosy na cestě osobního růstu 8

I. SPOJITOSTI S TĚLEM A MYSLÍ

1. Mezi uvolněním a zpevněním. 14
Soulad mezi stravou, tělesným založením a způsobem života . . . 14
Přiměřená uvolněnost a zpevněnost — optimální kondice 18
Faktory uvolnění a zpevnění 18
Optimální kondice a vrozená konstituce. 19
Přiměřená uvolněnost a zpevněnost (optimální kondice) *19*
Nadměrná uvolněnost nebo zpevněnost. 19
Projevy nadměrné uvolněnosti a zpevněnosti *21*
Nerovnováha v důsledku nevyvážené stravy. 23
Poznání stavů nadměrné uvolněnosti a zpevněnosti. 25
Nadměrná uvolněnost nebo zpevněnost a návrat do rovnováhy . . 26
Volba stravy v praxi 28
Vlastnosti potravin. 29
Orientační přehled vlastností základních potravin *31*
Vliv přípravy jídla na jeho charakter. *32*
Den s vyváženou stravou 33
Sestava jednotlivých jídel 36

2. Strava a stavy mysli z pohledu učení starověké Indie 40
Jídla rozlaďující (tamasická) 40
Jídla stimulující (radžasická) 41
Jídla harmonizující (sattvická) 42
Kombinované stavy nerovnováhy 43
Opatrnost je nutná 44

3. Přirozený stav radosti 46
Utišení mysli 46

Dvě cesty osobního růstu 48
Strava na cestě porozumění a zušlechťování charakteru. 50
Strava na cestě soucítění a lásky 52

4. Maso ve stravě 55

5. Jednota stravy a mysli 60

II. MOŽNOSTI ULEHČENÍ TĚLU A MYSLI

6. Kombinace potravin v jídle 66
Základní pravidla kombinování potravin 66
Dělená strava 67
Sjednocení bílkovinných a sacharidových potravin a jejich konzumace po sobě 68
Sestava jídla v praxi 71
Potraviny podle obsahu bílkovin a sacharidů *73*

7. Žvýkání jídla 74

8. Zahřívající a ochlazující účinky jídla 79
Kalorická hodnota potravin 80
Způsob přípravy jídla a jeho zahřívající účinek. 81
Potraviny a směrování proudění energie v těle 82
Zahřívající a ochlazující vlastnosti potravin *85*
Použití poznatků v praxi 89

9. Rozvržení jídla během dne 92
Možnosti rozvržení jídla při celozrnné stravě třikrát denně. 94

10. Celistvá strava a tělesná váha 96

11. Jídlo a meditace. 101

12. Naladění při jídle. 103

13. Uspokojení z jídla 105
Základní chuti a jejich zdroje 105
Přehled chuťových vlastností potravin. *109*
Objem jídla 112
Objem jídla *113*
Volba jídla podle chuti. 113
Nevyvážená strava a přejídání 115
Nejezme, když nám nechutná. 119

III. UVEDENÍ DO PRAXE

14. Přechod na celistvou stravu 124
Postupná změna jídelníčku 126
Chyby při přechodu na celistvou celozrnnou stravu 129

15. Vaření pro radost 135
Potřeby k vaření 138

16. Obiloviny 142
Metody přípravy a charakter jídla 142
Vaření v celých zrnech 145
Metody přípravy obilovin a vlastnosti jídla 153
Rýže 153
Pšenice 158
Žito 163
Oves 165
Jáhly 168
Kroupy 171
Pohanka 172

17. Luštěniny 173
Luštěniny vhodné k pravidelnému užívání (lehce stravitelné) . . 173
Luštěniny vhodné k občasnému užívání 174
Luštěniny obtížněji stravitelné 174
Luštěniny v malém množství každý den 175
Ideální doplnění obilovin 175
Způsoby zlepšení stravitelnosti luštěnin 176

18. Zelenina 181
Způsob přípravy a charakter jídla 182

19. Ovoce 188

20. Ořechy a olejnatá semena 190

21. Syrový podíl stravy a kvašené potraviny 193

22. Sůl 196
K čemu je sůl potřebná? 197
Přiměřené užívání soli 197

23. Tuky a oleje 200
Které tuky jsou vhodné? 200
Použití tuků a olejů v praxi 201

24. Jednoduché cukry 205
Cesta k přiměřenému užívání sladkého 205

25. Mléko a mléčné produkty 208

26. Vejce 210

27. Tekutiny a nápoje 212
Projevy nedostatku a nadbytku tekutin a možnosti nápravy stravou 213
Opatrně s živočišnými bílkovinami a solí 213

28. Kvalitní jídlo ve všední den 216

Doslov 218

Literatura 219

TOMÁŠ ŠTANZEL (1958) Vystudoval chemii na VŠCHT a fotografii na FAMU. Stravou, jakožto podpůrným prostředkem k dosažení tělesného i duševního zdraví, se zabývá přes dvacet let. Publikoval na toto téma řadu článků s cílem poukázat na důležitost každodenní volby stravy a současně zpřístupnit problematiku běžným laikům.

ŠÁRKA REMEŠOVÁ (1958) Vystudovala filmovou a televizní grafiku na VŠUP. Stravou, jakožto podpůrným prostředkem k dosažení tělesného i duševního blaha, se zabývá přes padesát let. V současné době dělá radost vepřem i knedlíkem běžným gurmánům ve své jihočeské hospůdce v Albeři s cílem oprášit klasickou českou kuchyni našich babiček.

Stravou složenou z celistvých přirozených potravin můžeme ovlivňovat svou psychiku, vyhnout se negativním emocionálním stavům a udržovat optimální zdravotní stav.

V knize *Strava a vědomí* jsou popsány možnosti, jak vhodně volenou přírodní stravou ulehčit tělu a harmonizovat své duševní stavy, což napomáhá lépe odolávat nepříznivým vlivům prostředí a udržovat si tělesné, psychické i emocionální zdraví. Tyto přínosy jsou cenné zvláště na osobní duchovní cestě — jak na cestě pročišťování charakteru, tak i na cestě zušlechťování srdce.

www.dharmagaia.cz
knížky pro přemýšlivé lidi
9 788074 360107