

OPRAVDOVÉ JÍDLO PRO DĚTI

PROČ A JAK ZAČÍT VAŘIT PALEO

TEREZA BROSCHOVÁ

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
KDO JE TEREZA BROSCHOVÁ	9
PÁR SLOV NA ÚVOD	13
1. ZMĚNA JE ŽIVOT	17
2. CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O SLOŽKÁCH POTRAVY	21
Makroživiny	21
Mikroživiny	28
3. FUNGOVÁNÍ NA CUKR, NEBO NA TUK?	29
Problémy se sacharidovým metabolismem	31
Výhody tukového metabolismu	35
4. PRINCIPY PALEO STRAVY	37
Historie životního stylu paleo	37
Principy paleo stravování	38
Co omezit, nebo úplně vyloučit z jídelníčku	41
Kvalita jídla je zásadní	48
Benefity, které přinese paleo jídelníček vašim dětem	51
5. CO V DĚTSKÉM JÍDELNÍČKU NESMÍ CHYBĚT	53
Zdravé tuky	53
Zelenina	57
Bílkoviny	58
Ovoce	61
Doporučená sladidla	62
Jsou nutné doplňky stravy?	62
6. JAK SNADNO OBMĚNIT JÍDELNÍČEK	67
Tuky	68
Maso	69
Zelenina aneb Jak z oblohy udělat přílohu	77
Polévky	83
Snídaně	84
Ovocné svačinky a jiné mlsání	98
Čím si jídlo dochutit	103
Ořechy a semena	104

Co pít	104
Jak do dětí dostat více zeleniny	105
Jak si ušetřit práci při vaření	105
Kde ušetřit peníze	106
7. VŠE KOLEM JÍDLA	107
Cukrová chřipka	107
Přechod na paleo se staršími dětmi	108
Příprava jídla s dětmi	108
Jak často jíst	109
Jídlo v zajetí emocí	109
Sociální aspekty jídla	110
Jídlo mimo domov	111
Školka a škola	112
Návštěvy	112
8. ZDRAVÉ, NEBO NEMOCNÉ DÍTĚ?	115
Geny, nebo vliv prostředí? Kdo za to může?	116
Mikrobiota	116
Chronický zánět	118
Protizánětlivá strava	119
Strašáky dnešní doby	119
Jak zjistit, s čím má dítě problém	121
Léčivé diety	121
GAPS dieta	124
9. PALEO NENÍ JEN O JÍDLE	127
10. ROZHOVORY	129
MUDr. Ludmila Eleková	129
Jana Dell Plotnářková	135
Hana Štipák	137
Michaela Hejlová Barlatovová	142
DOSLOV	145
KAM A KE KOMU PRO INSPIRACI	147
CITACE A POZNÁMKY	151

PÁR SLOV NA ÚVOD

Pokud se zeptáte vyznavačů paleo, co pro ně tento způsob života znamená, nikdy nedostanete stejnou odpověď. Paleo není žádné dogmatické následování přesně určených pravidel. Má sice vytyčené hranice, ale je na každém, jak se k těmto hranicím postaví.

Paleo stravu si můžete představit jako rámec nebo šablonu. Je inspirována jídelníčkem, na který byl náš organismus původně nastaven, a je pro něj tudíž nejpřirozenější. Není to ale o tom, že se přestěhujeme do jeskyní a začneme se živit lovem a sběrem jako naši předci. Každý si v dnešní době může svůj jídelníček přizpůsobit k obrazu svému.

Někdo má svou stravu postavenou na paleu z 80 % a zbytek doplňuje třeba některými vhodně upravenými obilovinami, luštěninami nebo fermentovanými mléčnými výrobky, někdo ho dodržuje téměř na 100 %. Někdo přijímá více sacharidů v podobě ovoce a škrobovitě zeleniny, někomu vyhovuje více varianta nízkosacharidová. Vždy záleží na individuálním zdravotním stavu a preferencích každého člověka. Nejsme všichni stejní a nelze doporučovat jeden schematický jídelníček pro všechny.

Pro mě je životní styl paleo návratem k přirozenosti, jak k té fyzické, tak i k té psychické. Přestože je tato kniha zejména o jídle, paleo zapadlo do mých názorů o svobodě, výchově (či spíše nevýchově) mých dětí a o šetrném (či chcete-li ekologickém) způsobu života, který toužím se svou rodinou prožít, nikoliv jen přežít.

Tato kniha je nejen praktickým průvodcem s vysvětleními základními principy paleo životního stylu, ale hlavně by chtěla být skutečným

pomocníkem rodinám s dětmi, které se rozhodly přemýšlet o jídle a svém zdraví. Je to kniha, kterou bych si přála číst v době, kdy jsem se o paleo dozvěděla, ale neměla jsem tušení, jak do toho – co to obnáší, čím začít, kde hledat informace. V knize se dozvíte základní principy, na kterých paleo životní styl stojí, co by rozhodně mělo v dětské stravě být a co je vhodné omezit či úplně vynechat.

Málokomu se chce do kompletní změny jídelníčku, proto je tato kniha uzpůsobena tak, abyste při minimální změně docílili maximálního zisku. V knize najdete konkrétní praktické návody, základní recepty a tipy, jak výživná, ale zároveň jednoduchá jídla připravit. Jsou to většinou tradiční jídla, která se běžně v českých rodinách vaří, ale jsou upravená tak, aby vyhovovala paleo principům. Najdete tu tedy „paleo karbanátky“, „paleo těstoviny“, „paleo rýži“, „paleo chléb“ a mnoho dalších jídel. Pokud vás vaření baví a rádi se učíte nové recepty, ukážu vám, kde hledat inspiraci.

Součástí knihy je i 8 receptů od výborné kuchařky a autorky řady e-kuchařek Lucie Grusové. Její blog *paleosnadno.cz* vám velmi doporučuji navštívit. I na jiných stránkách internetu nebo v tištěných kuchařkách (některé uvádím na konci knihy) najdete tisíce paleo receptů a rozhodně vám to vyvrátí možnou námitku, že jídelníček bez toho či onoho bude velmi jednotvárný.

Tato kniha není jen další odbornou knihou na téma „zdravá a pestrá strava“. Tato kniha ukazuje, jak má vypadat opravdové jídlo pro vaše děti a jak ho s úspěchem zavést u vás doma.

Jedna z nejdůležitějších věcí v životě, kterou by měl každý vědět, tedy jak jíst, se nikde neučí. To, co si vezmeme od svých rodičů, je vlastně v podstatě to jediné, co nám pak v dospělosti slouží jako vodítko. Ale stačí to? Čím byli, nebo stále jsou ovlivněni naši rodiče?

Opět tím, v čem vyrůstali, co jim servírovala jejich rodina (která ale žila v naprosto odlišném prostředí a jedla naprosto jiné potraviny z hlediska kvality). Dále jsou to lékaři západní medicíny, kteří stále ještě v drtivé většině nevěří, že jídlo ovlivňuje zdraví, byť už zakladateli moderní medicíny Hippokratovi je připisován výrok: „Nechť je jídlo tvým lékem a tvým lékem nechť je jídlo.“ Obrovský vliv pak měly a stále více mají i reklamy potravinářského průmyslu, kterému ale zcela určitě nejde o vaše zdraví.

1. ZMĚNA JE ŽIVOT

Naše tělo funguje na základě toho, co mu každý den dáváme k dispozici, tedy jídlo a pití, pohyb, vzduch. Očekává výživnou stravu, díky které může bezproblémově sloužit celý život bez nemocí a neduhů. Bohužel je normou, že všude kolem nás jsou lidé nemocní a nemoc je v naší společnosti brána jako něco obvyklého a normálního, nikoliv jako volání organismu o pomoc, o změnu způsobu života. Děti trpí na neustálé rýmy, angíny, chřipky, chronické nemoci, s kterými si západní medicína neví rady, přibývá neurologických poruch a mnohé další. Opravdu se zdá jako by naše civilizace degenerovala, když naši nejmenší jsou od raných let nemocní.

Čím to je? Genetikou? Na tu se to opravdu svést nedá, i když je to velmi lákavé a zbavuje nás to v podstatě zodpovědnosti za náš zdravotní stav i zdravotní stav našich dětí. Drtivá většina onemocnění vychází ze způsobu, jakým se ke svému tělu chováme a jakým způsobem žijeme. Tato zjištění ale západní medicína nereflektuje a každý lékař se snaží řešit pouze ten svůj „vystudovaný orgán“ místo toho, aby se zaměřil na člověka a celé geniálně propojené fungování organismu.

Na úvod knihy to není zrovna optimistické čtení, že? Řeknu vám ale jednu věc, asi tu nejpodstatnější z celé této knihy – životní styl se dá změnit. Hned. Okamžitě, jak se pro to rozhodnete. Navzdory okolím, navzdory dobře míněným radám, že to nebude fungovat, že je to zbytečné a že „tělo má jít do hrobu řádně zhuntované“.

aby v nich žluknutí probíhalo co nejpomaleji (v tmavých skleněných lahvích v chladném prostředí).

Omega-3 mastné kyseliny

Kyseliny řady omega-3 (EPA, DHA) vznikají v těle z esenciální kyseliny alfa-linolenové (ALA), kterou si tělo neumí vyrobit a musí ji přijímat v potravě. Zdrojem jsou zejména ryby, korýši, lněné semínko a olej z něj, chia semínka, vlašské ořechy, ale i vaječné žloutky nebo vnitřnosti. Tyto kyseliny jsou zásadní pro správný vývoj mozku a jejich dostatek by měly řešit hlavně těhotné a kojící ženy. A samozřejmě tyto kyseliny musí být zastoupeny v dostatečném množství ve stravě dětí. Více o tom v dalších kapitolách.

Omega-6 mastné kyseliny

Řada omega-6 kyselin (DGLA, AA) vzniká z esenciální kyseliny linolové (LA) a v klasické západní stravě ji přijímáme nadbytek, zejména formou rafinovaných rostlinných olejů, které jsou základem většiny průmyslově zpracovaných výrobků.

Právě nepoměr mezi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami stojí podle nejnovějších výzkumů za prozánětlivým prostředím v našich tělech a následnými zdravotními problémy (rakovina, choroby srdce, nefungování imunitního systému, poruchy trávení, poruchy učení, poškození růstu a příbytek na váze).⁴ Ideální poměr těchto mastných kyselin by měl být 1 : 1 až 1 : 3, v současné době v Evropě je odhad poměru 1 : 15 až 1 : 30.

Transmastné kyseliny

Transmastné kyseliny v margarínech, pokrmech z fast foodu, pečivu nebo v sušenkách patří mezi nenasycené mastné kyseliny. Jsou uměle vytvořené za vysokých teplot. Při konzumaci se zabudovávají do buněčných membrán a brání tak správnému fungování metabolismu.

„Správně fungující buněčná membrána tvoří základ zdraví a správně pracujícího organismu.“⁵

Cholesterol

Cholesterol a ucpávání cév – kdo by o tom neslyšel, že? Cholesterol je látka tukové povahy, která má v organismu nezastupitelnou roli. Neprávem byl označen za hlavního viníka ucpávání cév.

„Naše cévy se mohou poškodit různými způsoby – podrážděním způsobeným volnými radikály nebo viry, nebo protože jsou co do struktury slabé – a když k tomu dojde, nastupuje přirozená hojivá látka organismu, aby škodu opravila. Touto látkou je cholesterol.“⁶

Cholesterol není viníkem, příčinou je zánět v cévách. Prozánětlivá strava (založená na vysokém množství rafinovaných sacharidů a velkém nepoměru mezi omega-6 a omega-3 mastnými kyselinami) způsobuje zánět v tepnách, které se pak cholesterol snaží zhojit.⁷

Cholesterol je jedna z nejdůležitějších látek v organismu a má mnoho funkcí. Většinu cholesterolu si tělo vytváří samo v játrech a buňkách, jen málo ho přijímáme v potravě. Navíc má tělo mechanismus, který nižší příjem ve stravě dokáže kompenzovat vlastní vyšší výrobou.

Díky cholesterolu se vytváří vitamín D, řada hormonů, funguje také jako antioxidant (látka působící protizánětlivě) a je životně důležitý pro růst mozku a vývoj nervového systému (mateřské mléko obsahuje více než polovinu tuků nasycených a velké množství cholesterolu). Pro nervový systém je to natolik zásadní látka, že si ho některé mozkové buňky umějí vytvořit i samy.

Sacharidy

Sacharidy jsou třetí základní živinou, kterou přijímáme v potravě. Žádná forma sacharidů není esenciální, tzn. že je nemusíme přijímat v potravě. Tělo ke svému fungování potřebuje určité množství glukózy (v krvi neustále koluje cca 5 gramů glukózy), na kterou se sacharidy v organismu rozkládají, ale má v sobě zabudovaný mechanismus, kdy si dokáže vyrobit glukózu i z nesacharidových zdrojů (tuků, případně bílkovin).

Sacharidy si můžeme rozdělit do tří skupin: monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy.

PRINCIPY PALEO STRAVOVÁNÍ

Zamysleme se nad tím, proč vlastně člověk jí, a co musí splňovat výživa, která je pro tělo přínosná. Potraviny, které přijímáme, slouží jako základ pro vytváření energie, která nám umožňuje žít, a zároveň slouží k výstavbě buněk, které se neustále obnovují. V dětství je výstavba těla a zejména mozku mnohem intenzivnější, a proto je také velmi důležité, co děti jedí.

Strava tedy musí mít vysokou výživovou hodnotu (obsahovat všechny potřebné látky pro tělo – esenciální tuky, bílkoviny, vitamíny a minerály), nesmí zbytečně zatěžovat organismus a postupně ho vyřazovat z provozu poškozováním buněk a rozhozením hormonálního systému, který řídí procesy v těle. Jídlo musí být sytivé, aby uspokojilo hlad na delší dobu, a navíc i chutné, protože to je důležité pro naši psychickou pohodu.

Tato kniha je o stravování, ale musím na tomto místě také poznamenat, že pohoda anebo stres významně ovlivňují to, jak se živiny z potravy budou v těle chovat. Stres u jídla je proto mnohdy horší než samotná nezdravá potravina.

Paleo strava

- respektuje naše biologické nastavení,
- je založená na přirozených, čerstvých a průmyslově nezpracovaných potravinách,
- dbá na kvalitu potravin,
- obsahuje potraviny, které mají nejvyšší výživovou hodnotu z celého spektra potravin (nejvíce minerálů, vitamínů, fytochemikálií),¹⁹
- je protizánětlivá,
- je dobře stravitelná, neobsahuje látky, které jsou pro tělo těžko stravitelné,
- má základ v příjmu tuků a bílkovin, přičemž tuky tělo využívá jako primární zdroj energie,

- je strava, při které člověk přijímá méně sacharidů, než je běžné u konvenční stravy, přičemž rafinované sacharidy jsou z jídelníčku zcela vyloučeny,
- je strava, u které se nepočítají kalorie, nic se neváží, jí se při pocitu hladu a do nasycení.

Základ paleo jídelníčku tvoří

- zelenina,
- maso, vnitřnosti, vejce, ryby, vývary z masa a kostí,
- zdravé tuky (kokosový olej, přepuštěné máslo, bio sádlo, olivy a olivový olej, avokádo),
- ovoce,
- ořechy a semínka.



Snídaně nasladko

Lívance z banánu a vajíček

1 banán (rozmačkaný vidličkou) smíchejte s 2 rozšlehanými vajíčky a na kokosovém oleji usmažte malé lívanečky.

Kaše z chia semínek

200 ml kokosového mléka spolu se 3 lžícemi chia semínek vařte cca 8 minut za stálého míchání v hrnci.

Kaši pak přelijte do mističek a doplňte libovolným nakrájeným ovocem (banány, borůvky) nebo posypte skořicí (či karobem, kakaem) a pokapejte rozpuštěným máslem ghí. Dosladit můžete trochou medu nebo datlového sirupu.

Kaše z kokosového mléka a kokosové mouky

Hrnek kokosového mléka zahřejte v hrnci a přidejte cca 2 lžíce kokosové mouky. Za stálého míchání nechte projít varem a servírujte. Přidat můžete ghí, skořici, karob, banán, maliny... zkrátka co doma najdete. Místo kokosového mléka můžete použít jen vodu, kaše ale nebude tak vydatná.

Koktejl z ovoce

V mixéru rozmixujte kokosové mléko a ovoce (banán, maliny, borůvky⁵⁶, ostružiny).

Nalijte koktejl do tvořítek na zmrzlinu a dejte zmrazit. Po pár hodinách si můžete pochutnat na domácím nanuku.⁵⁷ Pokud místo ovoce použijete kakao nebo karob, pochutnáte si na čokoládové zmrzlině.

Dochucení sladkých snídaní (nebo dezertů)

- nakrájené čerstvé ovoce,
- poleva z rozmixovaného ovoce a kokosového mléka,
- kakao, karob, skořice, mák, strouhaný kokos, švestkový sirup,
- ořechy a semínka,
- na doslazení: med, datlový sirup, kokosový cukr (s mírou).

nudnou částí dne, ani nemusí trvat hodiny. Děti dokážou udělat zábavu z čehokoliv, tak si to s nimi užijme.

JAK ČASTO JÍST

Mainstreamová média, lékaři i většina výživových poradců nám neustále opakují, jak důležité je jíst 5× až 6× denně, aby se udržela hladina krevního cukru. Z čeho plyne toto doporučení? Zejména z toho, že pokud organismus spaluje převážně glukózu, tak je po dvou, třech hodinách opravdu zase na nule a musí doplnit palivo.

Při spalování tuku namísto toho vydržíte nejíst čtyři, pět hodin bez jakéhokoliv pocitu hladu (a to i děti). Takto nastavený metabolismus je pro organismus přirozenější a šetrnější, nemusí neustále zpracovávat a trávit přísun potravin.

Stačí jíst 3× až 4× denně (někdo jí jen 2× denně). Nikdy v minulosti se nejedlo tak často jako dnes. Velká změna nastala hlavně s rozvojem potravinářského průmyslu, který přišel s nápadem dopoledních a odpoledních svačinek, aby měl odbyt pro své výrobky.

Nechte děti, ať jedí, když mají hlad, nikoliv podle ručiček na hodinách. Tím, že je necháte regulovat si příjem potravy, nezničíte jim přirozený instinkt pocitu hladu. Na této stravě se nejspíše stane, že budou jíst méně v objemu i méně často. Výživnější jídla je sasytí na delší dobu.

Nabízejte dítěti jídlo, ovšem pokud ho nechce, nebo sní jen trochu, respektujte to. Nebojujte s ním. Kde není nepřítel, není ani boj. Budte k tomu lhostejní, ale zároveň nepodávejte nic náhradního.

Některé děti ráno odmítají snídat. Nenuťte je. Pokud jste doma, udělejte jim snídani později. Školákům zabalte výživnou svačinu.

Zejména malé děti často nerozlišují mezi hladem a chutí. Pokud dítě tvrdí, že má hlad, nabídněte mu zbytek oběda nebo polévku a sami uvidíte, jestli by spíše něco mlsaly, nebo mají opravdu hlad a nabízené jídlo si s chutí dají. Často to bývá jen návyk neustále něco požídat, třeba z nudy.

JÍDLO V ZAJETÍ EMOCÍ

V naší kultuře je běžné, že se jídlo spojuje s emocemi. Jídlo by mělo uspokojovat naši potřebu hladu, dodat energii a vyživit tělo. Nic víc,

nemělo bagatelizovat a čekat, až z toho dítě vyroste. Obvykle nevyroste, jen se problémy přesunou na jiné místo v těle.

Zuby jsou vedle kůže dalším jasným znakem, jak vypadá prostředí uvnitř organismu. Zubní kaz není jen lokální problém, zuby podléhají stejným metabolickým procesům, které působí i na jiné orgány v těle.⁶⁹ Nestačí jen čistit zuby dvakrát denně a omezit sladká jídla. Pokud mají vaše děti problémy se zubními kazy, je nutné přehodnotit dosavadní způsob jejich výživy.⁷⁰

JAK ZJISTIT, S ČÍM MÁ DÍTĚ PROBLÉM

Existují testy, které vám provedou na odděleních alergologie nebo imunologie. Nejčastěji se setkáte s testy na alergie. U dětí jsou s tím ale spojeny dva problémy.

Prvním je nízká průkaznost těchto testů u dětí. Dětem se totiž v prvních letech života vyvíjí imunita a testy často nejsou schopné zachytit opravdové problematické alergeny (ať už potravinové, nebo pylové). Druhým problémem je, že se zjišťuje většinou pouze alergie, ale vaše dítě může mít intoleranci nebo být prostě jen citlivé na některé složky potravy.

Existují i alternativní způsoby pomocí různých přístrojů, jak zjistit, co dítěti vadí, ale i tyto přístupy jsou předmětem mnoha diskuzí.

LÉČIVÉ DIETY

Nejjistější metodou, jak se dopátrat problematické potravy, je vyzkoušet eliminační dietu. Je to způsob, na který se můžete s největší pravděpodobností spolehnout. S eliminačními dietami jde ruku v ruce i pojem léčivé diety, které se zároveň snaží organismus dostat do lepší kondice a případně pak některé vyloučené potraviny zařadit zpět. Zpětné zařazování je velmi individuální a je možné, že s některými potravinami se člověk musí na dlouhou dobu rozloučit (někdy i navždy), protože jeho tělo je netoleruje v žádném množství.

Velmi známý je protokol Terry Wahlsové⁷¹ nebo Sarah Ballantyne (viz dále). Jde o to, vyloučit ze stravy potencionální alergeny na 1 až 3 měsíce a poté je zkoušet opět zavádět do jídelníčku. Pokud se vydáte touto cestou, opravdu doporučuji držet se předepsaných pravidel a vyloučit zpočátku vše, co se uvádí. Když vyloučíte například lepek, a nedojde ke zlepšení, opět ho vrátíte a vyloučíte mléko, nikdy se

10. ROZHOVORY

Vyzpovídala jsem tři ženy, které se výživou profesně zabývají a jednu maminku, která paleo životním stylem se svou rodinou žije.

Věřím, že jejich odpovědi pro vás budou další motivací k zamyšlení se nad důležitostí správného stravování u dětí.

MUDR. LUDMILA ELEKOVÁ

MUDr. Ludmila Eleková pracuje jako praktická lékařka, ale její praxe je na české poměry netradiční. Nevěnuje se totiž pouze klasickým metodám, ale kombinuje je s dalšími alternativnějšími přístupy léčby. Výsledkem je pak celostní přístup, který nevynechává ani psychickou stránku člověka.

Již více než 20 let se věnuje výživě a sleduje nejnovější vědecké poznatky v této oblasti. Seznamuje s nimi své pacienty a pomáhá jim tak najít optimální složení jídelníčku, podporujícího jejich zdraví.



Jak velký vliv má strava na vyvíjející se dětský organismus?

Naprosto zásadní. Potrava má vliv na růst úplně každého živého organismu na Zemi, rostliny i živočicha. Podle toho, co dítě jí, podle toho

vyroste, podle toho se mu budou vyvíjet orgány, podle toho bude inteligentní, bude mít dobré, nebo špatné oči, dobré, nebo špatné zuby, podle toho se rozvine jeho imunita. Výživa v dětství má vliv na nástup puberty, plodnost, vznik různých nemocí ve středním a vyšším věku.

DNA je plán stavby jako architektův návrh domu. Architekt (DNA) může vymyslet a nakreslit sebekrásnější dům, ale když stavitel nebude mít k dispozici ten nejlepší materiál, nebo ho nebude mít dostatek, dům podle plánu prostě nepostaví. DNA programuje ideální růst, všechny odchylky od něj k horšímu (s výjimkou genetických vad) jsou způsobeny nedostatečnou výživou. Ale jídlo není jen stavební materiál a palivo, ono má vliv na naše geny, každé sousto vede k expresi nebo utlumení nějakých genů. Každým soustem rozhodujeme o svém zdraví, neexistuje neutrální potrava. To si mnoho lidí včetně lékařů neuvědomuje: na naše geny má vliv každý faktor vnějšího prostředí. Každé sousto, kvalita spánku a pohyb.

Kdo si říká – nepotřebuji být dokonale štíhlý a vysportovaný, nepotřebuji být superzdravý, tak budu jíst „normálně“ a nebudu systematicky sportovat a vůbec dbát na zdravý životní styl – takový člověk se vůči svému tělu nechová neutrálně, ale nevyhnutelně ho poškozuje. Protože náš současný „normální“ životní styl včetně stravy je jednoznačně nezdravý. Opakují, neexistuje neutrální strava, každé sousto buď aktivuje geny a procesy podporující zdraví, nebo naopak spouští nemoc.

Jaké potraviny by v jídelníčku dětí rozhodně neměly chybět?

Je třeba se spíše ptát, jaké živiny by neměly chybět, z toho vyplynou potraviny. Jak poznáme dobře živeného člověka? Jak poznáme dobře živeného koně nebo psa? Každý živočišný druh má standardy vzhledu. Pro člověka to je vzhled, který zachytili antičtí umělci a který vidíme u přírodních národů žijících tradičním způsobem života.

Je to postava souměrná, antických proporcí, přiměřeně svalnatá, bez zbytečného tuku, se širokým obličejem, dobrým zrakem, širokými lícnicemi kostmi, rovnými a zdravými zuby. Je to jedinec, kterému i uvnitř vše funguje, má silný imunitní systém a dobře myslící hlavu, vyrovnané emoce a pozitivní naladění k životu. To se rovná zdraví.

Hledáme tedy živiny, které zajistí správný růst kostí, svalů, správný metabolismus, silnou imunitu a správně fungující mozek a nervový systém. Těmito živinami jsou bílkoviny, zdravé tuky, minerály a vitamíny rozpustné v tucích.



CELEROVÉ PLACKY, strana 79



ČOKOLÁDOVÁ PANNA COTTA, strana 100



LOSOS V HOŘČIČNÉ KRUSTĚ, strana 76