

Kvalitní strava a pozitivní vibrace mysli

Potrava může být naším lékem, nebo nás může pomalu zabíjet. Každý jsme trochu jiný, každý by si měl nalézt svoji vlastní skladbu stravy. To, co však máme společné, je naše mysl, která přináší i do naší stravy buďto pozitivní vibrace, nebo může potenciál i nejdřívějšího jídla zcela zničit a asimilaci živin úplně zablokovat.

text: František Kouba
foto: archiv autora,
Shutterstock.com



Náš mozek představuje cca 2,5 % tělesné hmotnosti, ale spotřebovává, tedy pokud jsme v klidu, neuvěřitelných 22 % energie. Máme o 350 % větší spotřebu energie na mozkovou činnost než mozek šimpanzů, goril, orangutanů a některých spících ústavních činitelů v poslanecké sněmovně. Větší spotřeba energie znamená nutnost většího přísunu kalorií. Nejnovější vědecké studie dokládají, že super palivem pro mozek je kyselina beta-hydroxymáselná, z níž se energie uvolňuje účinněji než z glukózy a navíc chrání naše nervové buňky před poškozením toxiny. Tyto toxiny by mohly vést ke vzniku nemocí vedoucích k demenci, tedy ke vzniku Alzheimerovy nebo Parkinsonovy choroby.

Mastné kyseliny

Nejlepším zdrojem kyseliny beta-hydroxymáselné je podle výzkumů kokosový olej, který podněcuje tvorbu nových neuronů a mitochondrií v nich. Jak jsem psal v minulém čísle Nové Regeny, tvořily tuky u našich předků (lovci a sběrači) 60 % stravy. Díky nim zůstávali zdraví a štíhlí. Náš způsob stravování, který je založen hlavně na sacharidech, zvyšuje hladinu inzulínu, což vede k přeměně sacharidů na tuky a k jejich následnému ukládání. Pro kvalitní fungování mozku je také nezbytný vitamín D, který je dobře rozpustný v tucích. Takzvaný vitamín D podle vědců nepatří mezi vitamíny, ale je to steroidní

hormon, který v mozku podporuje růst nervových buněk, chrání neurony před volnými radikály a je účinným protizánětlivým prvkem. Významně se podílí na potlačování degenerativních chorob, jakými jsou Alzheimer, Parkinson a roztroušená skleróza. Nedostatek tohoto vitamínu-hormonu přispívá ke vzniku stresu, depresí, nálad, chronické únavy, tedy k velkým ztrátám energií, které tolik potřebujeme při dnešním uspěchaném životě.

Teď v zimě bych doporučil zeleninu a ovoce spíše tepelně upravené a nekonzumovat ovoce tropické, které hodně ochlazuje organismus.

Výzkum holandských vědců, publikovaný v roce 1998, jasně prokázal, že pro fungování mozkových buněk a jejich ochranu proti degenerativním chorobám jsou důležité omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí hlavně v rybách a ve lněném oleji. Zcela jinou službu nám udělá olej světlivcový, slunečnicový,

kukuřičný, sojový, olej z vlašských ořechů a sezamový. Obsahuje hlavně omega-6 mastné kyseliny, které patří do kategorie „špatných tuků“, které sice vykazují protizánětlivý účinek, ale jejich vyšší konzumace vede k degenerativním poruchám mozku.

Dnešní populace konzumuje 10–25krát více omega-6 mastných kyselin než naši předkové. Zato omega-3 mastné kyseliny, které jsou zárukou zdravého rozvoje mozkových funkcí, konzumujeme minimálně. Proto je v naší populaci nárůst degenerativních mozkových chorob tak obrovský. Záměrná mystifikace tzv. výživových odborníků, kteří doporučují potraviny poškozující lidské zdraví a zamlžují informace o potravinách zdraví prospěšných, je čím dál tím více zřetelná. Komu z toho plynou miliardové zisky do kapsy, to ani nemusím rozvádět. Pořád je to stejný podnik. Ten, který doporučuje své, zdraví poškozující potraviny, zároveň vyrábí chemické „léky“.

Dnes jsou reklamou nejvíce doporučované rostlinné oleje a margaríny. Ty jsou vyráběny za vysoké teploty a tlaku a jsou našimi největšími zabijáky. Náš organismus je špatně zpracovává a cholesterol, který z nich v našem těle vzniká, má krátký poločas rozpadu, tedy rychle koroduje, což následně vytváří větší množství odpadních látek. Ty zanášejí krevní řečiště

a vytvářejí shluky, které nakonec vedou k těžkým cévním a srdečním chorobám. Margaríny a potraviny light jsou zhoubou pro normální a zdravé fungování našeho organismu!

LIGHT a sladkosti

Izraelsí vědci zjistili při pokusech na myších a následně na čtyřech stech dobrovolnících, že potraviny LIGHT, obsahující umělá sladidla, způsobují změnu skladby střevní mikroflóry (už po pouhých čtyřech dnech), což v konečném důsledku vede k opačnému efektu, než nám zdravotní odborníci předkládá. Dochází tak k výraznému navýšení váhy a také ke vzniku CUKROVKY!

Přestože výživoví poradci rostou jako houby po dešti, přibývá celosvětově obézních lidí geometrickou řadou. Od roku 1980 tak jejich počet stoupl na téměř 1,5 miliardy. To je myslím důvod k zamyšlení, a proto bych rád doporučil, abyste jedli kvalitní tuky a bílkoviny, kvalitní sacharidy, ale opatrně, a sladkostem se vyhýbali velkým obloukem, tedy pokud chcete pracovat na svém zdraví. Neměl bych zapomínat také na zeleninu a ovoce. Teď v zimě bych doporučil zeleninu a ovoce spíše tepelně upravené a nekonzumovat ovoce tropické, které hodně ochlazuje organismus. Kupujeme produkty raději z domácí české výroby, je to pro náš organismus prospěšnější a také tím podpoříme naše zemědělce. Naším domácím výrobcům bych zase doporučil co nejnižší používání chemikálií při pěstování či výrobě svých produktů a také se prosím nesnažte svléknout do naha nás, spotřebitele, tak jak je to zvykem zahraničních firem.

Cholesterol

Nízký příjem kvalitních přírodních tuků znamená nižší hladinu cholesterolu, což podstatně zvyšuje možnosti vzniku degenerativních onemocnění, stejně jako v případě lepku. Je třeba si uvědomit, že mozkové neurony bez cholesterolu nemohou fungovat. Jak se asi bude rozvíjet mozková činnost, tedy myšlení u lidí, kteří jako palivo pro svůj mozek dodají umělé tuky, rafinovaný cukr a ještě ho zalépejí lepidlem, tedy lepem? Proč asi nastal tak obrovský nárůst degenerativních onemocnění u starších lidí a poruch mozkové činnosti u tolika dětí, přestože užívají tuny úžasných chemických léků?



Slíbil jsem posleďně něco ze slaných jídel, tak tady je jedna z možností, jak si polechtat chuťové pohárky:

1 cibule, 3 stroužky česneku, 1–2 mrkve, 1 petržel, menší hrnek mraženého hrášku a poloviční množství mražené kukuřice, sůl podle chuti, 1 čajová lžička kurkumy, špetka pepře černého, 2 špetky cayenského pepře, špetka koriandru, kardamonu, ½ čajové lžičky gram masala, lžice sojové omáčky Tamari, hrst sušených hub a 3 vejce uvařená natvrdo, sádlo nebo rýžový olej a budeme potřebovat převařenou vodu, ½–1 litr, také sůl a agar.

Osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova, ke konci přidáme nadrobno nakrájený česnek, mrkev a petržel, podlijeme vařící vodou a přidáme sůl podle chuti. Vedle si v osolené vodě povaříme mezi dlaněmi rozdrčené houby s hráškem a kukuřicí. Po změknutí vše smícháme, ještě společně 5 minut podusíme. Do 2 dcl studené vody rozmícháme 1 vr-



chovatou lžící agaru a za stálého míchání přidáme k ostatnímu. Povaříme 1 minutu a potom nalijeme do připravené formy. Do ještě teplé směsi přidáme půlená vajíčka a necháme ztuhnout.

Můžeme do směsi také přidat na kousky nakrájené a osmažené např. kuřecí maso nebo vynechat houby atd. Fantazii se meze nekladou. Jíme se zeleninovou oblohou. Tato laskomina vydrží v pohodě i týden v lednici, tedy pokud se hned nezdrábne.

Ani raději nemluví o obrovském množství takzvaných „éček“ v našich potravinách. Aby toho nebylo málo, nastává prudký rozvoj geneticky modifikovaných potravin, tzv. GMO, které mají destruktivní, rakovinu vyvolávající účinek, vedou k neplodnosti a vzniku degenerativních chorob. Největší firmou na světě, vyrábějící GMO semena, je americká firma Monsanto, která má enormní zájem na získání území Ukrajiny (obilnice Evropy), kde by chtěla pěstovat GMO plodiny a odtud jimi zaplavit celou Evropu. Všechno neštěstí, které se na světě děje, je kvůli hamiznosti lidí, kteří se neštítí čehokoli, jen aby si naplnili své bezedné pokladnice.

Vratme se ale ještě k cholesterolu. To, že bylo v padesátých letech dokázáno, že vyšší hladina cholesterolu vede k většímu riziku vzniku cévních onemocnění a tím vyšší úmrtnosti, byla dobře vymyšlená kamufláž na lidstvo. Je to největší medicínský podvod století! Mohlo tak vzniknout další odvětví chemického průmyslu, vyrábějícího všechny ty tzv. „zdravé“, často z ropy vyráběné, „dobroty“.

Vědecké důkazy z roku 2008 jasně ukazují, že u lidí s NEJNIŽŠÍ hladinou tzv. „zlého cholesterolu“ je o 350 % větší riziko vzniku Parkinsonovy choroby. Když shrneme vše, co nám dokládají vědecky a medicínsky potvrzené studie, je jasné, že cholesterol, který si naše tělo vyrábí z přírodních tuků, je zdraví prospěšný, pomáhá vytvářet elasticitu cév, zabraňuje vzniku Alzheimerovy, Parkinsonovy choroby, RS a dalších degenerativních onemocnění. To vede ke značnému prodloužení života a o téměř 50 % nižší možnosti úmrtí na rakovinu a udržení jasného myšlení až do smrti.

To, co vyplývá z těchto informací, je myslím naprosto převratné. Omezením přísunu sacharidů z našeho jídelníčku na nejvíce 20 % a zařazením 60 % tuků a 20 % bílkovin nastává úplný zvrat, který doslova přeprogramuje geny a ty začnou fungovat jako při narození. Během velmi krátké doby se výrazně zlepší psychická, mentální i fyzická kondice. Pokud Vám někdo bude tvrdit, že naměřený zvýšený cholesterol je třeba redukovat chemickými „léky“,

je potřeba vědět, že cca 80 % naměřených hodnot vypovídá o cholesterolu, který si vyrábí tělo, protože ho potřebuje. Větší množství cholesterolu v potravinách ve skutečnosti vede k menší výrobě cholesterolu organismem. Je to stejné, jako když budete do organismu dodávat umělé hormony. Vždy, když nějakým způsobem zasáhneme do funkcí našeho organismu, ON, CHYTRÝ, musí udělat nějaký protitah, aby vyrovnal námi způsobenou škodu.

Měli bychom si uvědomit, že jsme lidi a ne roboti. Přírozená strava vede k jasnému myšlení, umělé k demenci, tedy k nesamostatnosti, možnosti, že nás „někdo“ bude moci ovládat!

Testosteron

A ještě jedna důležitá věc. Čím dál tím více mužů má problém s pohlavním životem. Nárůst mužů sedících u počítače či televize je obrovský a naše ženy vadnou jako květinčky, které nikdo nezalije. Mužům se vytrácí testosteron. Měli bychom vědět, že si náš organismus vyrábí testosteron z cholesterolu. Co se asi bude dít mužům, kteří užívají prášky na snížení cholesterolu? No jasně! Aby uspokojili své protějšky, budou kupovat „viagru“! Je až neskutečné, jak to má farmacie vymyšlené a vše je „legální“. Poškození i takzvané uzdravování. A my, jako ovce vyděláváme na to, abychom jim naplnili kapsy, a přitom zabíjíme sami sebe. Vezměme život do svých rukou. Můžu říci sám za sebe, že je to úžasné, protože vše, s čím se seznámím, testuji na sobě. Zvýšení příjmu kvalitních tuků a velké omezení sacharidů přineslo své ovoce! Nárůst vitality, jasnější mysl, pozoruji i omlazení organismu a testosteron...? No, však vyzkoušejte sami a uvidíte!!!

Dobrou chuť a jasnou mysl Vám přeje Váš František Kouba.



František Kouba
frantisekkouba@seznam.cz
a www.detox-medicina.cz