



ZÁKLADNÍ A MATEŘSKÁ ŠKOLA  
HORKA NAD MORAVOU  
společnost • environment • ekonomika

---

# PROJEKT ABSOLVENT

## SEMINÁRNÍ PRÁCE

AUTOR: MICHAELA MLČÚCHOVÁ

GARANT: MGR. MILENA ZAPLETALOVÁ

OBLAST: ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

TÉMA: **JÍDLO JAKO LÉK**

## Anotace

Have you ever wondered what you eat? If so, did you know that the food that you consider as healthy isn't healthy? In my Project Absolvent, I would like to present you to a healthy diet and nutrition in my view. You will find that food is medicine.

## Problémové otázky

Co našemu tělu škodí?

Co to jsou superpotravinny?

Osnova:

1. Úvod
- 2. Nemoci**
  - 2.1. Příčiny
  - 2.2. Farmaceutika
- 3. Léčba nemocí stravou**
  - 3.1. Vyřazení špatných potravin
  - 3.2. Detoxikace
  - 3.3. Superpotraviny
- 4. Směry stravování**
  - 4.1. Vegetariánství
  - 4.2. Veganství
  - 4.3. Vitariánství

## 1. Úvod

V dnešní době lidé konzumují potraviny plné chemických látek, které způsobují řadu nemocí. Celý náš organismus závisí na stravě. Když budete vybírat kvalitní potraviny, máte vyhráno.

## 2. Nemoci

*„Nemoc je pomsta přírody za porušování jejích zákonů!“ - Charles Simmons*

### 2.1. Příčiny

*„Podle mých zkušeností je devětadevadesát procent symptomů nemocí způsobeno genetickým oslabením, toxicitou a překyselením.“* říká Robert S. Morse, lékař, naturopat, biochemik, iridolog, znalec bylin a autor knihy *Zázračná detoxikace*.

#### – **Genetická oslabení**

Tělo je genetickým otiskem rodokmenu a síla či slabost buněk pochází z vaší genetické historie. S přibývajícím věkem naše vrozená oslabí zvětšujeme nebo zmenšujeme, v závislosti na našem životním stylu. V dnešní době má každá nová generace větší a větší zdravotní problémy než ta předchozí.

#### – **Toxicita**

Toxicita nebo-li výskyt jedů v organismu je široký pojem, který zahrnuje mnoho věcí, od hromadění hleny z mléčných výrobků, dráždivých látek a složitých cukrů po chemikálie, toxické kovy a minerální usazeniny. Tato toxicita pochází z potravy, vzduchu, kosmetiky... Dnes je většina věcí, které sníme a vypijeme, kyselá a hlenotvorná.

#### – **Překyselení – acidóza**

Kyselost či zásaditost našeho těla se stanovuje v hodnotách pH. Stupnice pH má rozsah 0 až 14, přičemž 0 označuje největší kyselost, 7 neutrální a 14 největší zásaditost. Čím více kyselých potravin jíme, tím více jsme překyselení.

Příklad:

Kyselé potraviny: maso, bílý cukr, bílá mouka, alkohol, dorty, koláče, pečivo...

Zásadité potraviny: ovoce, zelenina, bylinky, rostlinné mléko, mořské řasy...

## 2.2. Farmaceutika

Pokud vás zastihne nemoc, jdete k lékaři, který vám předepíše nějaký lék. Léky se užívají na všechno, od bolestí hlavy a zvýšené teploty až po depresivní choroby a rakovinu. K farmaceutickým společnostem se hrnou peníze levou zadní. Bohužel léky neodstraní příčiny nemocí, ale jenom symptomy. Chemikálie obsažené v lécích oslabují a ničí buňky. Pokud někdo má rakovinu a chodí na chemoterapie, nedělá moc dobře, protože prudce zvyšuje acidózu a hubí buňky, což má za následek další rakovinu nebo její rozšíření (metastázu).

*„Lékaři podávají léky, o nichž moc nevědí, aby léčily nemoci, o nichž vědí ještě méně, lidem, o nichž nevědí vůbec nic.“ - Voltaire, francouzský satirik (1694-1778)*

## 3. Léčba nemocí stravou

Naše zdraví závisí na tom, co jíme. Pokud trpíte nějakou nemocí, tak vyřazením z jídelníčku zdraví škodlivých potravin pomůžete k léčbě nemoci.

### 3.1. Vyřazení špatných potravin

#### Lepek, pšenice

Lepek je směs bílkovin v obilovinách, jako jsou pšenice, oves, ječmen a žito. Mnoha lidem dělá trávení lepku potíže, a to hlavně lepku obsaženého v pšenici a žitě, tam je lepku nejvíce. Nejméně je v ovsu. Přecitlivělost na lepek je základem tzv. celiakie, chronického onemocnění sliznice tenkého střeva.



Většina lidí konzumují lepek denně, a tak ho ani nespojují se svými zdravotními potížemi, mezi které mohou patřit zažívací potíže, průjem, zácpa, nadýmání, únava, psychické potíže. Pokud lepek nedokážeme dokonale rozložit, poškozujeme nám střeva, snižujeme se tím imunita a z přemíry nestrávených bílkovin se nám postupně mohou poškozovat i ledviny.

Pšenice patří mezi nejkonzumovanější obilniny na světě, představuje dvacet procent všech zkonsumovaných kalorií.

Potravin z pšenice se dnes běžně konzumují k snídani, obědu, svačině i večeři. Z takové životosprávy musí mít ministerstvo zemědělství ohromnou radost.

Ale proč se tahle rostlina, která uživila mnoho generací, najednou obrátila proti nám? Už to není ta pšenice, jakou konzumovali naši předci. Pšenice se během staletí vyvíjela pozvolným, přirozeným způsobem, ale v posledních padesáti let prošla drastickou proměnou v rukou zemědělských inženýrů. Pšeničné odrůdy byly upraveny tak, aby lépe odolávaly okolním podmínkám. Ale také velkou roli hrály peníze. Dnes je zkrátka pšenice plná chemikálií, aby si výrobci vydělali co nejvíce peněz za malé náklady.

## Maso

Vysoká spotřeba masa nutí velkochovy přidávat do stravy i to, co by kráva běžně nejedla. Zvířata nerostou normálně, ale jsou rychlena. Nepřirozenou stravou a chemikáliemi získávají zvířata ve velkochovech porážkovou hmotnost až třikrát rychleji, než by měla přirozeně ve chlévě. Všechna rychlená zvířata jsou způsobem chovu týrána, mají patologické změny v organismu, jsou nemocná a jejich maso je nekvalitní.

Pokud jíme maso, trvá až týden, než ho zcela vyloučíme z těla ven. Proces kvašení se tak změnil na zahňívání a ve střevech se nám množí armády hnilobných bakterií. Cholesterol, tuky, stresové hormony, antibiotika a chemie obsažená v mase vytváří rakovinotvorné látky. Navíc maso náš organismus překyseluje, a to vede k civilizačním chorobám.

Pokud si život bez masa nedokážete představit, doporučuji jíst kvalitní netučné maso jedenkrát týdně, nebo vyměnit za ryby (1-3x týdně). Aby nedocházelo k dlouhému zahňívání ve střevech, je ideální vynechat přílohy a jíst maso pouze se zeleninou (tepelně upravenou, aby se rychleji strávila).

## Mléčné výrobky

Možná si říkáte, že mléčné výrobky jsou zdravé a měli bychom je jíst. Ano, jsou zdravé, ale pro telata. Dospělá kráva také už nepije mléko, tak proč bychom ho měli pít i my (a ještě k tomu jiného živočišného druhu)? Desítky let jsme klamáni, že mléčné výrobky jsou zdravé, neboť mlékárny dělají milionové kampaně na podporu svých produktů. Nejspíš budete mít pocit, že nebudete mít dostatek vápníku, ale opak je pravdou. Bylo zjištěno, že mléčné výrobky odvápnují. Lidé, kteří pijí denně mléko častěji trpí na řídnutí kostí.

Mléko od krávy je relativně zdravá, zásadotvorná potrava, plná minerálů pro správný vývoj a růst telátka. Lidé ho dříve pili, ale pouze v malém množství, jen tak slavnostně. Nikdy dříve se mléko a výrobky z něj nekonsumovaly jako základ stravy. Bohužel poslední desítky let díky propagaci začali konzumovat ve velkém a od té doby se z toho stalo pravidlo. A proto ho také bylo třeba nějak upravit, aby se brzy nezkazilo a nebyly v něm choroboplodné zárodky. Začali jsme ho pasterizovat, což znamená zahřátí na vyšší teplotu, která sice zničí choroboplodné zárodky, ale také zdraví prospěšné látky.

Dnes jsou krávy chovány za velmi nepřirozených podmínek. Nemají volný výběh, jsou uměle oplodňovány a po otelení jsou jim telata odebírána, čímž trpí. Dnešní kráva umělou stimulací nadojí až 75x více, než by nadojila normálně za svůj život. Živí se chemickou potravou, po které potom onemocní a poté je ošetřována chemickými léky.

Nejlepší je si koupit rostlinné mléko, nebo ještě lepší je, když si člověk vyrobí rostlinné mléko doma sám. Doporučuji například makové, mandlové či konopné.

## Sladkosti

O tomhle snad toho moc psát nemusím. Je jasné, že různé tyčinky (typu Bounty, Snickers a další) tělu vůbec neprospívají a obsahují spoustu umělých látek, které jsou zdraví škodlivé. Bohužel děti jsou na těchto sladkostech závislé a tím pádem jsou častěji nemocné.

## 3.2 Detoxikace

Pokud chcete změnit stravování - jíst zdravěji, je lepší si nejdříve udělat detoxikaci. Detoxikace znamená zbavení těla nečistot.

Některé druhy detoxikace:

- Půst – nebo-li hladovka, jednodenní či několikadenní, pije se pouze voda.
- Pití ovocných a zeleninových šťáv – po dobu několika dnů se pijou pouze čerstvě odšťavněné zeleninové a ovocné šťávy.
- Výplach střev (klystýr) – dělá se pomocí irigátoru, poprvé je nejlepší dělat pod dohledem někoho zkušeného.

*„Jste-li uvnitř zelení, jste uvnitř rovněž čisti.“ - Dr. Bernand Jensen*

Pokud se chcete pustit do nějaké silnější a přísnější detoxikace, je dobré se nejdříve poradit s odborníkem vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu.

## 3.3 Superpotraviny

Superpotraviny už podle názvu svědčí o tom, že to jsou potraviny, které jsou něčím výjimečné. Již před tisíci lety byly známé svou účinností, charakterem i uzdravujícími schopnostmi. Vitamíny, minerály, antioxidanty, proteiny, enzymy, proenzymy, vlákninu a tak dále. To vše obsahují superpotraviny. Měli bychom je konzumovat v přirozené, syrové formě, protože jinak o všechny důležité živiny přijdou.

Mezi superpotraviny se řadí například mladý ječmen, goji nebo-li kustovnice čínská, chlorella, kakaové boby, chia semínka, konopná semínka, aloe vera, acai bobule, spirulina, quinoa, včelí pyl, matcha tea, nebo také většina ořechů, semínek, fazolí...

## 4. Směry stravování

Stejně tak, jako každý je jiný, tak se i každý jinak stravuje. Existují různé směry stravování. Vegetariáství, veganství, vitariánství, makrobiotika, bezlepková dieta...

Každému vyhovuje něco jiného, takže nikoho, prosím, neodsuzujte, když nejí maso, pečivo a další pro lidi obyčejné věci k jídlu. Někdo změní směr stravování kvůli nemoci, která ho postihla, nebo jen tak ze zajímavosti či zvědavosti.

## 4.1 Vegetariánství

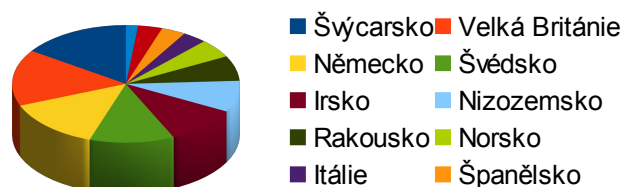
Vegetariánství znamená, že člověk, nazýván vegetarián, nekonzumuje maso.

Jsou různé typy vegetariánství, např.:

- Pesco-vegetariánství – nekonzumují maso kromě ryb
- Semi-vegetariánství – nekonzumují červené maso (skopové, hovězí, vepřové, zvěřinu)
- Lakto-vegetariánství – nekonzumují veškeré maso a vejce

Důvody vegetariánství:

- Kulturní – Člověk žije v zemi, komunitě nebo rodině, kde maso nejí, a tak ho nejí taky.
- Zdravotní – Člověk dojde k názoru, že jeho nemoc se dá vyléčit přechodem na tohle stravování.
- Etické – Soucit se zvířaty. Láska k zvířetům, která neprochází žaludkem.
- Náboženské, filozofické – Člověk je příznivcem nebo členem náboženství či filozofie, které hlásají vegetariánství.
- Ekologické – Člověk dojde k názoru, že tím, že nebude jíst maso, pomůže k ochraně životního prostředí.
- Ekonomické – Člověk nemá peníze na to, aby si kupoval živočišné produkty.
- Anatomické – Člověk dojde k názoru, že člověk nemá žádné znaky, které by ho činily masožravcem.



Vegetariánství ve světě

*„Nic nebude lidskému zdraví prospěšnější a nic nezvýší šance na zachování života na Zemi více než přechod na vegetariánskou stravu.“ - Albert Einstein*

## 4.2 Veganství

Vegani na rozdíl od vegetariánů nekonzumují žádné živočišné produkty, tzn. maso, mléčné výrobky a vejce a také nepoužívají kožešiny, kůže a preferují kosmetiku netestovanou na zvířatech. Přechod na veganství má stejné důvody jako na vegetariánství. Hodně lidí si myslí, že vegani jsou častěji nemocní, ale pokud vegan dodává tělu všechny živiny, je zdravý jako rybička.



### 4.3 Vitariánství

Vitariáni nekonzumují nic, co je tepelně upravené, takže konzumují pouze syrovou, živou, netepelně upravenou stravu, tzn. ovoce, zeleninu, ořechy, semínka, čerstvé klíčky, mořské řasy, pohanku a další.

Syrová strava je nejpřirozenější strava pro člověka. Je plná vitamínů a neobsahuje téměř žádné zdraví škodlivé látky. Vitaráni jsou nejzdravější a nejvíce energetičtí lidé.

Vitariánství není žádná dieta, neznamená to nějaké omezování či odřikání. Jde o přehodnocení pohledu na lidské žití založeném na lidském rozumu a vlastním prožitku.

### Závěr

Zjistili jsme, že našemu tělu škodí potraviny, jako jsou nejen sladkosti, pšenice (lepek), ale i maso a mléčné výrobky. Každému samozřejmě vyhovuje něco jiného, takže pokud vám mléčné výrobky či něco jiného vyhovuje, nebráním vám v konzumaci. Některé potraviny mohou být pro někoho lékem a pro někoho zase jedem.

Dále jsme zjistili, že superpotraviny jsou vážně superpotraviny. Obsahují vše, co naše tělo potřebuje, a měli bychom je konzumovat v přirozené, živé formě.

Zdroje informací:

Kniha – Bioabecedář Hanky Zemanové

Kniha – Zázračná detoxikace

Kniha – Život bez pšenice

[vitarian.cz](http://vitarian.cz)

[jakorybicka.cz](http://jakorybicka.cz)

[vegan-fighter.com](http://vegan-fighter.com)

[jajsem.com](http://jajsem.com)

[viscojis.cz](http://viscojis.cz)