

večerní program:

Jarka Vomáčková z Tábora.

Povídání o zdravé výživě – terapie, informační terapie, práce s energiemi je homeopatie

Jeden z úhlů pohledu na stravu je pohled na energii – přijímáme 18-20% energie ze stravy. Protože se ze stravy přijme málo, je důležité se orientovat na stravu, která je z hlediska energie významná.

To, co se tím zabývá je makrobiotika. Existuje i řada dalších cest. Nebo vitamíny, minerální látky.

Je třeba se více zabývat výživou. Všeobecně klesl obsah vitamínů a minerálů o dvě třetiny za 15 let. Kazivost ovoce stoupá. Obsah vitamínu C v jahodách klesl o 87%. Chybí látky v půdě.

Mléko, cukr... Konzumace mléka v dnešní podobě se používá teprve 50 let. Cukr 100 let.

Sojová bílkovina. Tempeh, tofu.

Sojový sýr tofu – postup výroby v letáčcích. Je bez vlákniny, velmi vhodné pro bezlepkovou dietu. Diabetes. Nelze zamrazovat – ztratí se kvalita struktury. Prohřátí v páře. Obalovat, zavářky do polévky, majonéza, ofritovat...

Tempeh – vitamín B12. Obsahuje vlákninu, dá se zamrazovat. Velký zdroj energie. I před větší psychickou zátěží. Lehčeji stravitelné. Velký zdroj bílkoviny.

Uzení probíhá ekologickým uzením. Marináda ze sojové omáčky, koření a kouř z pilin mnohokrát filtrovaný.

Když se komponent ze stravy vyřadí, musí se zase nahradit. Strava musí být tak pestrá, jak chce, aby byl pestrý jeho život.

Sladká, kyselá, slaná, pikantní, hořká – pět základních chutí. Během dne by mělo být obsaženo všech pět chutí. Během jednoho jídla alespoň 3.

Jedno jídlo – miska ze svých dlaní. Každé sousto by se mělo řádně prožvýkat. Každé sousto se má prožvýkat 50x. Pocit nasycení nastupuje po 5 minutách.

Pitný režim. Záleží na okolnostech. Žízeň je stav, kdy je tělo dehydrované. To už je pozdě. Jak pít. Po doušcích. Ne najednou. Tekutina přinejmenším pokojovou teplotu. Pokud chladná voda, vznikají zácpy. Do pitného režimu se počítá: ne černá káva, podává se k ní vždy voda, kvůli dehydrataci. Černý čaj není vhodný pro děti. Sorta zeleného čaje Bancha. Je opražený čaj. Letní s zimní druh. Spařuje se jeden druh a druhý se vaří. Neutralizační aspekt. Odkyseluje.

Orgánové hodiny.

Každé ohřívání jídlo je zakyselující. Nejhorší je ohřívání polévka – přidat neutralizační aspekt – bancha čaj.

Sůl. Jodidovaná sůl – nejvíce se dostane do těla dýcháním. Atlantská sůl – vhodná, jiná vazba jódu se asi nevolňuje. Sůl by se měla provařit. Jinak váže vodu a vysušuje. Děti do dvou let by neměly k soli přijít. (Někteří pochybují). Sliznice jinak trpí.

Doplnění soli u dospělých i dětí. Nápoj ze 4 sladkých zelenin. Cibule, mrkev, zelí, . Zelenina se nastrouhá najemno a dá se vrchovatá lžíce nastrouhané zeleniny a povaří se 15 minut. Nápoj 2x až 3x týdně.

Minerální hospodářství rozházené – vlasy zuby, nehty.

Sojová omáčka – (glutaman poškozují oční pozadí) – shoju, tamari. Tamari není pšenice.

Sladká chuť – slad, sladěnka. Javorový sirup ne při diabetu.

Mořské řasy – Wakame doporučovaná. Kombu.

Luštěniny vždy namáčet a vždy voda slít. 6 – 10 hodin.

Kombu se vaří hodinu a namáčí minimálně půl.

Nori obsahuje nejvíce vstřebatelného jódu.

ume boshi – královna alkalické stravy. Umí se to chovat jako jin i jang. Najde si místo, kde je třeba účinkovat. ume pasta – zakyselení, kožní problémy, zanesené žlučovody, akné
- ume ocet

Kváskové pečivo.