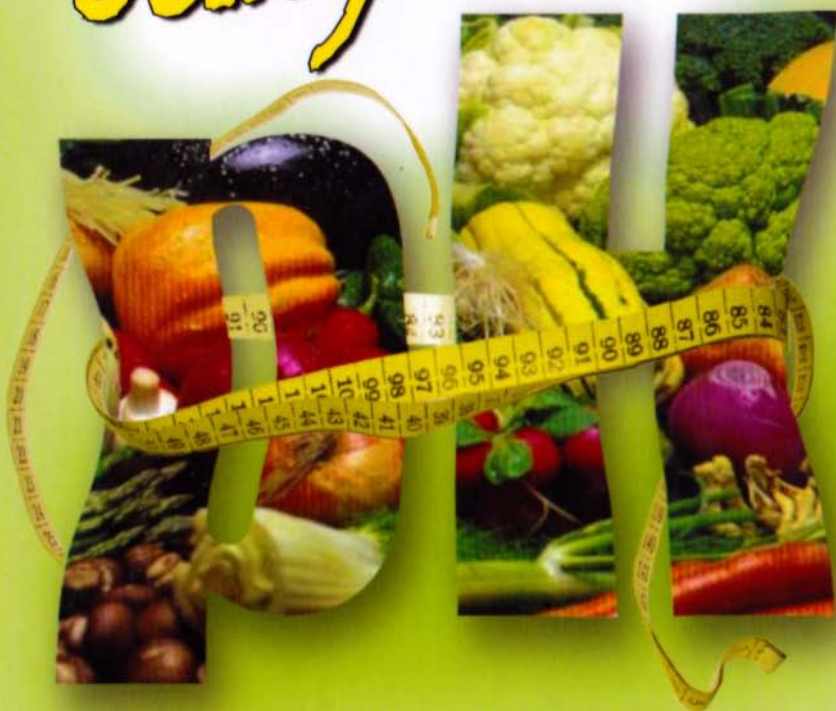


Robert O. Young  
Shelley Redfordová Youngová

**ZÁZRAČNÉ** *pH*  
**SCHUDNITE**  
*odkyslením*



Dr. Robert O. Young  
Shelley Redfordová Youngová

ZAIRACNÉ  
pt/  
**SCHUDNITE**  
odkyslením

Vyváž svoj metabolizmus,  
dosiahneš ideálnu hmotnosť

## Venovanie

Robert O. Young, Ph.D., Shelley Redford Young  
THE pH MIRACLE FOR WEIGHT LOSS  
2005

2009 by MUDr. Robert Hrebiček

Prvé vydanie

„V strede vesmíru leží milujúce srdce, ktoré neprestajne bije a chce pre každého to najlepšie. Ak môžeme urobiť niečo na pozdvihnutie intelektu, ducha a emocionálneho rastu našich blízkych, je to naša povinnosť. Tí z nás, čo majú túto víziu, musia napriek všetkému pokračovať. Život treba venovať službe iným.“

Toto sú hlboké a láskyplné slová nebohého Freda Rogersa, ktorý naučil mnohých dospievajúcich, ako aj nás slúžiť iným a ľúbiť ich. Keď uvažujeme nad jeho myšlienkami, musíme priznať, že najväčšie šťastie a radosť zažívame pri službe Bohu, rodine, priateľom, bratom a sestrám na celom svete. Aj my sa domnievame, že život treba zasvätiť pomoci iným - jeho zmyslom je zmena ich života k lepšiemu a ich záchrana pred telesným, emocionálnym a duševným jarmom. Takto definujeme svoju misiu, v tom spočíva naša nádej na lepšiu, spravodlivejšiu a láskyplnejšiu svet. To isté učil aj Ježiš, keď kráčal po zemi: milovať Boha a slúžiť mu celým srdcom, myslou a silou, mať rád jeden druhého a slúžiť si navzájom.

Keďže podstatou nášho života sa stala láska a služba, je našou čťou, poctou a požehnaním venovať túto knihu predovšetkým Bohu, ktorý nám dal život a poskytol nám dôvod slúžiť iným; až potom našim deťom Adamovi, Ashley, Andrewovi a Alexovi, zatiaľ Matthewovi a vnučke CharLee, ktorí nás učia prostredníctvom svojej dobroty, lásky a príkladov; ďalej priateľovi pánu Rogersovi a jeho veľkému príkladu služby deťom všetkých vekových skupín; a napokon deťom a dospelým, ktorí v súvislosti s obezitou pocítili bolesť, zúfalstvo a beznádej. Nech je táto kniha olivovým listom nádeje a uzdravenia.

Kiežby sa naša služba začala najskôr nezištnými prejavmi lásky venovanými iným a potom - až potom - pokračovala telesným, emocionálnym a duševným uzdravovaním nás samých, našich rodín, komunit, krajín - a napokon celého sveta.

## PodĎakovanie

Domnievam sa, že spolu so Shelley sme v knihe *Zázračné pH — schudnite odkyslením* naznačili osobitné duchovné pravdy, ktoré môžu rozhodnúť — a rozhodnú - o kvalite i dĺžke vášho života. Úplne vás oslobodia, aby ste mohli žiť vo viere, nádeji, radošti, šťastí, láske, energii a vášni - bez nadmernej hmotnosti a chorôb. Túto knihu sme nedokončili sami či v izolácii, ale s pomocou mnohých iných - zrodila sa vďaka ich času a schopnostiam.

Vďaku by sme chceli vyjadriť predovšetkým milujúcemu nebeskému Otcovi, ktorý požehnal Shelley a mňa svetlom a poznaním duchovných princípov či právd, aby sme sa o ne podelili s rodinou, priateľmi, bratmi a sestrami na celom svete s cieľom zvýšiť kvalitu i dĺžku života každého organizmu na tejto planéte vrátane všetkých živočíchov a rastlín.

Naším úžasným deťom Adamovi, Ashley, Andrewovi a Alexovi patrí láska a vďaka za to, že nás neustále podporujú v úsilí slúžiť iným, hoci pritom obetujeme čas, ktorý by sme mohli stráviť doma s nimi.

Opäť musíme vyjadriť vďaku za život a dielo najväčšieho vedca 19. storočia Antoina Bechampa a za pravdy, o ktoré sa podelil so svetom vo svojej poslednej knihe *Krv: tretí anatomický element*. Jeho práca osviežujúcim spôsobom potvrdila, že Shelley a ja sme sa ocitli na ceste pravdy a svetla vedúcej k stromu života a dokázateľne zvyšuje kvalitu i kvantitu života tisícok ľudí na celom svete.

Vďaka patrí aj nášmu praprastarému otcovi Brighamovi Youngovi, ktorý pred vyše sto rokmi vlastnými slovami objasnil charakter hmoty: „Hmotu nemožno vytvoriť ani zničiť, môže byť iba organizovaná alebo dezorganizovaná.“ Podstatu hmoty som teda poznal a mohol som sledovať a neskôr aj zdokumentovať biologickú transformáciu jednej jej formy na druhú, napríklad premenu červenej krvinky na bakteriálnu či kvasinkovú bunku a naopak.

Nášmu vydavateľstvu Warner Books, predovšetkým editorke Diane Baroniovej: srdečná vďaka za odvahu a dôveru, ktorú ste vložili do nás oboch so Shelley pri vydaní tejto knihy, ktorá nie je iba ďalším z radu diel o chudnutí, ale odhaľuje aj základné pozemské i duchovné pravdy o zdravom a dlhodobom znížení hmotnosti bez akýchkoľvek chorôb.

Vyslovujeme vďaku aj redaktorky Colleen Kapkleinovej, ktorá aj naďalej starostlivo a pozorne splete z našich slov nádherný rukopis, aby každý mohol pochopiť tieto zásady a uplatniť ich v živote.

Agentom Richardovi Hillovi a Gregovi Linkovi ďakujeme za dôveru a oddanosť, s akou sa podujali odovzdať našu správu svetu, aby sa všetci bratia a sestry mohli tešiť z výhod tohto programu.

Nášmu dobrému a vernému priateľovi a spoluslužobníkovi Glenovi Ezekielovi, ktorý nám vždy ochotne a všemožne pomohol — z celého srdca ti ďakujeme.

Radi by sme vyjadrili vďaku aj Jasonovi Moorovi a Corrine Brandiovej, ktorí nám pomohli pri zhromažďovaní mimoriadne presvedčivých výsledkov výskumu krvi do tejto knihy. S ich pomocou sme zdokumentovali realitu biologickej premeny a spôsob, akým sa život začína i končí v krvi v podobe základnej bunky — červenej krvinky. Slovom rímskeho cisára Marca Aurélia Antonína, „nič nedokáže rozšíriť obzory tak ako schopnosť systematicky a pravdivo skúmať všetko, čo si v živote všimneš“. Sme nekonečne vďační za vašu nezištnú službu a oddanosť Shelley, mne a ostatným obyvateľom sveta hľadajúcim lepší spôsob života, jedenia a myslenia.

Ďakujeme aj tisícak ľuď na celom svete trpiacim nadmernou či nedostatočnou hmotnosťou, chorobami a únavou, najmä tým jednotlivcom, ktorí prejavili potrebnú vieru, nádej, odvahu a oddanosť, využili životný program v štýle zázračného pH, urobili nevyhnutné zmeny v životnom štýle a strave opísané v tejto knihe a získali späť stratené zdravie, energiu, ideálnu hmotnosť a vašu seň pre život bez akýchkoľvek chorôb — sme vám skutočne vďační. Predstavujete inšpiráciu a motiváciu pre všetkých, ktorí budú čítať vaše príbehy o trpezlivosti, vytrvalosti, viere, nádeji a oddanosti. Vďaka týmto svedectvám a poznaniu, že *nikto* nemusí byť tučný, chorý či unavený, sa život mnohých ľudí zmení k lepšiemu a dôjde k ich záchrane. Naučili ste nás všetkých, že choroby, úna-

va a tučnota nemusia byť nevyhnutné, ale sú vedomou voľbou, že bezchybné zdravie, energia a vitalita sú nám vlastné a nikto nám ich nemusí dávať. Ďakujeme vám za to, že ste sa stali žiarivými príkladmi životného programu v štýle zázračného pH.

Veľmi si ceníme aj úsilie mnohých talentovaných šéfkuchárov, ktorí sa zúčastnili na druhej súťaži s receptami do knihy Zázračné pH. Keďže máte štedré a starostlivé srdcia, dostali sme mnoho vašich nápaditých a chutných receptov. Ďakujeme vám, že ste sa podelili s ostatnými o svoje majstrovské kulinárne diela a teraz sa z nich môžeme všetci tešiť! Chceli by sme sa poďakovať aj personálu Centra pH Miracle Living, najmä Brockovi, Matthewovi, Richardovi, Edne, Donne, Ashley a Katie — pripravovali a ochutnávali jednotlivé jedlá a rozhodli o víťazoch súťaže. Osobitná vďaka patrí Ashley Youngovej Lisonbeeovej a Donne Downingovej za ich úsilie pri vytváraní nových receptov a prípravu všetkých receptov do publikácie.

S vďakou, láskou a svetlom

*Dr. Robert a Shelley Youngovci*

## Obsah

1. kapitola: Národ masnej stravy	9
2. kapitola: Nejde o tuk, ale o kyslosť	21
3. kapitola: Ako s tým súvisí krv?	33
4. kapitola: Vyberte si ktorúkoľvek obľúbenú diétu - a ja vám vysvetlím, prečo ste ešte vždy tuční, chorí a unavení	47
5. kapitola: Ste tým, čo pijete	59
6. kapitola: Tuk je váš priateľ	79
7. kapitola: Správnym myslením k štíhlej línii	99
8. kapitola: Jedzte správne po celý zvyšok svojho života	115
9. kapitola: Základné výživové doplnky	142
10. kapitola: Zacvičme si	157
11. kapitola: Sedem krokov k ideálnej hmotnosti	194
12. kapitola: Zajedzme si	217
Príloha	353
Literatúra	354
Register	366
O autoroch	376

## 1. kapitola

### Národ mastnej stravy

*Aby bolo možné prijať nové myšlienky, musíme počkať,  
kým vymrie celá generácia vedcov a nenahradí ju nová.*

MAX PLANCK, laureát Nobelovej ceny za fyziku v roku 1918

Začnime jednoduchou matematikou. Koľko nadbytočných kilogramov musíte zhodiť, aby ste dosiahli ideálnu, zdravú hmotnosť — päť, pätnásť, päťdesiat?

Nech už vaša odpoveď bude znieť akokoľvek, vynásobte kilá dvoma.

Získali ste maximálny počet dní, počas ktorých si splníte sen, ak budete dodržiavať životný program v štýle zázračného pH. Ak pneumatika, ktorú nosíte okolo pása, váži sedem kilogramov, zbavíte sa jej do mesiaca - a možno dokonca aj za polovicu tohto času. Tlačí vás k zemi štyridsať kilogramov navyše? O šesť mesiacov už o nich nebudete vedieť — a s rovnakou pravdepodobnosťou o tri mesiace. Nejde iba o diétu, ale o úplnú a trvalú zmenu životného štýlu. Funguje to. Tento program nikdy nesklamal tých, ktorí dodržiavali jeho zásady. Tisíce ľudí pri ňom dosiahli ideálnu hmotnosť, pričom *každý deň* schudli v priemere o štvrt' až pol kilogramu — a uchovali si dosiahnutú hmotnosť. Sme tu na to, aby sme vám povedali: aj vy to zvládnete.

Vedeli sme, že 40 kilogramov za 90 dní vás zaujme. Koniec koncov, ste tu, podobne ako dve tretiny Američanov (ide o 120 miliónov ľudí) preto, lebo trpíte nadmernou hmotnosťou a chcete sa jej zbaviť. Patrite medzi 45 percent amerických žien a 30 percent mužov, ktorí sa v určitom okamihu života aktívne pokúšajú schudnúť. Nachádzame sa uprostred ohromujúcej, a predsa rých-

lo sa rozvíjajúcej epidémie obezity. „Najtučnejšou“ krajinou na svete je Amerika. Sme tučnejší než kedykoľvek predtým - štatisticky neklamú.

Dnes má nadmernú hmotnosť takmer jeden z troch dospelých Američanov, hoci iba pred desiatimi rokmi ňou trpel približne jeden zo štyroch. Aspoň polovica Američanov s nadváhou je oficiálne obézna, to znamená, že prekračuje ideálnu hmotnosť o viac ako 20 percent a váži asi o 14 kilogramov viac, ako je zdravé. Výskum spoločnosti American Sports Data ukázal, že jeden z deviatich dospelých amerických mužov váži vyše 114 kilogramov a jedna zo šiestich dospelých žien vyše 91 kilogramov. V rokoch 1960 - 2000 sa miera obezity podľa výskumného centra National Institutes of Health (NIH) viac ako zdvojnásobila, a to najmä v deväťdesiatych rokoch 20. storočia. Ak nezmeníme životosprávu, do roku 2040 budeme nadváhou trpieť prakticky všetci. Napríklad, 15 percent amerických detí má nadmernú hmotnosť alebo trpi obezitou. Ide o deväť miliónov detí a ďalších sedem miliónov je „v ohrození“ — tieto hodnoty sú vskutku rekordné, pretože v roku 1980 sa to týkalo iba 5 percent detí. Deti s nadváhou budú v dospelosti trpieť nadmernou hmotnosťou s oveľa vyššou pravdepodobnosťou než ich rovesníci. Agentúra CDC (Centers for Disease Control) zverejnila výsledky výskumu, podľa ktorých majú dospievajúci s nadváhou 80-percentnú šancu, že sa ich tento problém bude týkať aj v dospelosti.

Podľa CDC je obezita v našej krajine druhou najvýznamnejšou príčinou úmrtí, ktorým možno predísť. Úmrtia súvisiace s nadmernou hmotnosťou prevyšujú úmrtia spôsobené alkoholom, liekmi, strelnými zbraňami a motorovými vozidlami.

V roku 2003 predstavovali lekárske náklady na liečbu obezity asi 75 miliárd dolárov. Spolu s pribúdajúcimi kilogramami sa zvyšuje aj pravdepodobnosť, že budete trpieť ischemickou chorobou srdca, cukrovkou a jej komplikáciami, artritídou, žlčovými kameňmi, zlyhaním obličiek, vysokým krvným tlakom, mŕtvicou, niektorými druhmi rakoviny a ďalšími smrteľnými ochoreniami. Dokonca aj tí, ktorých netrápi nadmerná hmotnosť, majú záujem ukončiť túto epidémiu: podľa štúdie, ktorú okrem iných sponzorovala aj agentúra CDC, vynakladajú daňoví poplatníci zhruba

39 miliárd dolárov ročne (asi 175 dolárov na osobu) na financovanie starostlivosti o obézných spoluobčanov prostredníctvom programov Medicare a Medicaid.

Prečo však táto epidémia napreduje? Môže za to záplava rozporuplných rád o výžive z televízie, kníh a iných médií. Alebo nedostatočné odporúčania lekárov. Štúdia CDC z roku 2000 odhalila, že iba 40 percent lekárov radí pacientom s nadváhou, aby schudli. V porovnaní s rokom 1994 ide dokonca o pokles, a to aj napriek tomu, že obyvatelia tejto krajiny sú dnes tučnejší ako vtedy a pacienti, ktorým lekári odporúčajú zhodiť kilogramy, to urobia takmer s trojnásobne vyššou pravdepodobnosťou ako tí, ktorých lekári sa k tejto téme nevyjadria. Mlčanie lekárov by nás však nemalo natoľko prekvapovať, lebo absolvujú málo hodín výučby z oblasti výživy a vzhľadom na to je ich vzdelanie neadekvátne.

Čo ak však obezitu jednoducho nerozpoznajú ani vtedy, keď sa s ňou stretnú? Alebo o nej vôbec nezačnú hovoriť? Podľa výskumu, ktorý sa uskutočnil v Baltimore a v roku 2002 ho uverejnil *American Journal of Medicine*, až štvrtina lekárov si nevšimla, že ich pacienti majú problémy s hmotnosťou. (Ani sami pacienti nemali pre to pochopenie — 21 percent ľudí postihnutých nadváhou sa domnievalo, že má normálnu hmotnosť a 22 percent pacientov dokonca trpelo obezitou.)

Nie je však jasné, či by pomohlo, keby pacienti pristupovali k tomuto problému vnímavejšie. Veď väčšina z toho, čo lekárska veda predpisuje na zdolanie tučnosti, dosahuje z dlhodobého hľadiska len nízku úspešnosť. Dlhé roky nám hovoria, že máme menej jesť a viac sa hýbať, a predsa sa miera obezity strojnásobila.

Môžete sa teda rozhodnúť, či budete krútiť hlavou nad tým, ako zdravotníctvo zlyhalo alebo si uvedomíte, že za svoju hmotnosť a zdravie musíte niesť zodpovednosť sami. Blahoželáme vám: keďže čítate túto knihu, vchádzate dverami číslo dva. Možno vás však prekvapí, čo za nimi nájdete.

Američania sú tučnejší ako kedykoľvek predtým a ich situácia sa každý rok zhoršuje. Naše činy totiž až doteraz motivovalo zásadné nepochopenie toho, ako a prečo si telo ukladá tuk. Zamerali sme sa na falošné záchytné body a dali sme sa zaviesť do slepej uličky. Skutočné príčiny tejto pohromy do značnej miery

ignorujeme. Táto kniha to naprávi a predstaví vám jednoduchý program, ktorý umožní čitateľom vyriešiť ich osobnú epidémiu nadmernej hmotnosti.

## VÝZNAM ZÁSADITÉHO PROSTREDIA

V tejto knihe prichádzam s radikálnym tvrdením, že najdôležitejšie je udržiavať zásadité, nie kyslé prostredie organizmu. Nastolenie tejto rovnováhy umožní telu navždy sa zbaviť nepotrebných tukových buniek.

Z praktického hľadiska si dosiahnutie a udržanie ideálnej hmotnosti vyžaduje konzumáciu množstva kvalitných, zdravých tukov a preorientovanie sa na zelenú zeleninu. Najväčšie tajomstvo však spočíva v tom, čo *pijete*. Táto kniha vám ukáže, že dostatočné hydratovanie tela vhodnou vodou robí doslova zázraky. Ide najmä o hlavné princípy *záračného pH*, ktoré nenájdete nikde inde. Táto publikácia prináša jednoduchý sedemkrokový program s presným a podrobným návodom, ako dosiahnuť ideálnu hmotnosť v štýle *záračného pH*.

V tejto knihe navyše po prvý raz predstavujem osobitný cvičebný plán, ktorý skvele doplní zmeny v stravovaní, ktoré budete robiť. Odpútava pozornosť od zvyčajne zdôrazňovaného spaľovania kalórií a zameriava sa na jediné, čo je pre schudnutie skutočne dôležité: správnu acidobázickú rovnováhu. Po prvý raz tu nájdete jedálne lístky od mojej manželky (a spoluautorky tejto knihy) Shelley, ktoré vás budú sprevádzať na ceste chudnutím. Shelley nezabudla ani na zvyčajne bohatú nádielku novučičkových receptov.

Táto kniha vychádza z teórie uvedenej v knižke *Záračné pH*, podľa ktorej acidobázická rovnováha priaznivo ovplyvňuje obrovské množstvo zdravotných ťažkostí, pričom sa zameriavame najmä na chudnutie. Ako vám dosvedčí každý, kto zápasil s nadmernou hmotnosťou, nájdenie zdravého a trvalého riešenia pre nadbytočné kilogramy možno skutočne pokladať za zázrak.

Podistým ste sami zažili, že rady o výžive, ktoré sú momentálne k dispozícii, zlyhávajú. Možno aj vy patríte k tým miliónom ľudí, ktorí vyskúšali rozličné diéty, napr. Atkinsovu diétu, diétu The Zo-

ne, Weight Watchers, South Beach či ktorýkoľvek iný z desiatok programov zaplňajúcich police kníhkupectiev a pouličných obchodov. Ak je to tak, nepochybne už dôverne poznáte niektoré z ich obmedzení. V 4. kapitole sa budeme hlbšie zaoberať tým, prečo nefunguje ani jedna z obľúbených diét. Dokonca aj pri tom najlepšom scenári - naozaj schudnete — je pravdepodobné, že zhodené kilogramy získate späť a priberiete ešte viac. Zaoberali ste sa totiž iba príznakom, nie základnou príčinou. Vaše víťazstvo bude iluzórne dokonca aj vtedy, keď si udržíte štíhlu líniu: budete síce chudší, nie však zdravší.

## DOKÁZANÉ VÝSLEDKY

Existuje lepšie riešenie. Tisíce ľudí na celom svete sú živým dôkazom účinnosti tohto programu - sú dýchajúcimi, kráčajúcimi a rozprávajúcimi zázrakmi. Počas posledných pätnástich rokov som sledoval tieto úžasné výsledky. Len čo som sa však rozhodol, že vyhradím tajomstvo ich úspechu v knihe, chcel som výsledky najskôr kvantifikovať v kontrolovanej štúdii. S jej závermi vás oboznámim na ďalších stránkach. Nateraz by ste mali vedieť, že v priebehu dvanástich týždňov zhodilo dvadsaťsedem účastníkov 613 kilogramov - priemerne 23 kilogramov na osobu — pričom na konci chudnutia mali menej tuku a viac svalovej hmoty. Priemerne schudli štvrt kilogramu denne. Takmer 15 percent účastníkov zhodilo denne aspoň pol kilogramu.

Schudnúť sa podarilo veľkému počtu ľudí s množstvom kilogramov navyše, program však neprospeľ len im. Sen si splnili aj jednotlivci s piatimi či siedmimi nadbytočnými kilogramami. Celou knihou sa ako niť tiahnú svedectvá mužov i žien, ktorí nielenže schudli pomocou životného programu v štýle *záračného pH*, ale osožilo im to aj inak. Príbehy o skutočnosti, ktorá sa skrýva za teóriou, si prečítate v ich podaní - ide o skutočných ľudí s reálnymi výsledkami. Došlo napr. poklesu krvného tlaku, hladiny cholesterolu a krvného cukru, dokonca aj k zvratu v priebehu dlhodobých ochorení, ktorý nastal po dosiahnutí ideálnej hmotnosti. Súčasťou knihy sú aj dramatické fotografie „predtým a potom“

hodné tisícich slov. Aj ony svedčia o tom, ako vám tento program môže zmeniť život.

Vezmite si, napríklad, Sharlene. Rovnako ako všetkým úžasným mužom a ženám, s ktorými som spolupracoval a zaradil ich príbehy do knihy, aj jej umožním, aby sa vyjadrila vlastnými slovami:

*Keď ručička prekročila 136 kilogramov, zoskočila som z váhy a odmietla sa ďalej vážiť. A priznať si, ako veľmi som pribrala. Až teraz si uvedomujem, že som nikdy nedovolila, aby ma fotografovali, keď moja hmotnosť dosahovala maximum. Odhadujem, že počas celej dospelosti som vážila v priemere 124 kilogramov. Presiahnutie hranice 136 kilogramov som už jednoducho nezniesla.*

*Vyskúšala som prakticky všetky diéty vrátane Atkinsovej diéty, ďalej diéty South Beach, The Zone, Eat Right for Your (Blood) Type, Weight Watchers, Carbohydrate Addicts atď. Spriateľmi som uzatvárala stávky o to, kto najrýchlejšie zhodí 14 kilogramov (sto dolárov si však zakaždým odniesol domov niekto iný). Dokonca som prešla na takmer vegánsku stravu — stal sa zo mňa prvý tučný vegán na svete? Pri pohľade späť si uvedomujem, že som sa živila takmer výlučne sacharidmi. Keďže som nejedla mäso, mliečne výrobky či vajcia, živila som sa cestovinami, zemiakmi a ryžou. Skonzumovala som dvakrát viac jedla ako manžel, a predsa som mala ustavične pocit hladu a prázdna. Myslím, že som trpela nedostatkom bielkovín.*

*Už dvakrát som zhodila asi 45 kilogramov, ale potom som sa vždy cítila chorá a unavená. Napokon som znova pribrala a vážila som ešte viac ako predtým. Dnes už viem, že diéty boli len dočasným riešením, pretože trvalé schudnutie si vyžaduje trvalú zmenu životného štýlu. Diéta Weight Watchers mi však predsa len dala čosi užitočné: musíte ju prežívať, nie na ňu zomrieť.*

*Moja (posledná!) púť za schudnutím sa začala vtedy, keď som sa v práci zapojila do programu Weight Watchers. Začala som chudnúť vďaka týždenným stretnutiam a váženiam, ktoré podporovali našu zodpovednosť a poskytli mi oporu. Nešlo to však dostatočne rýchlo. Potom som narazila na program Záračné pH a rozhodla som sa ho vyskúšať. Jeho princípy som*

Sharlene predtým



Sharlene potom

kombinovala s bodovým systémom Weight Watchers a konečne som sa začala zbavovať kilogramov — a rýchlo! Za šesť mesiacov som zhodila 73 kilogramov!

Cítim sa ako úplne iný človek. A myslím, že tak aj vyzerám. Nedávno som stretla starú priateľku, ktorú som nevidela asi päť rokov. Keď sa mi chystala potriasť rukou, uvedomila som si, že ma vôbec nespoznala! Keď som jej naznačila, kto som — „Volám sa Sharlene!“ —, zdalo sa mi, že stratí reč. Priatelia vravia, že vyzerám mladšie ako kedykoľvek predtým. Cítim sa skvele. Mám viac energie a vitality ako počas predchádzajúcich pätnástich rokov.

Teraz vážim iba 65 kilogramov a už vôbec nepriberám. Všetky šaty veľkosti 71 sú mi zbytočné — musela som si zadovážiť úplne nový šatník. Veľkosť 15!

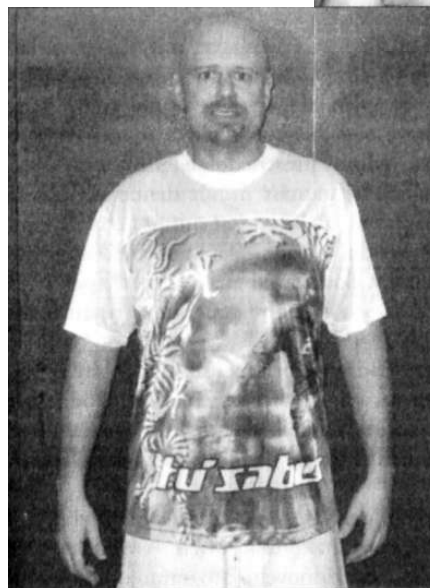
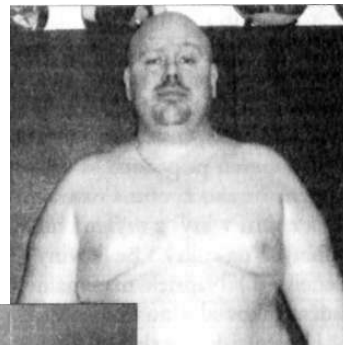
Alebo David:

Pred ôsmimi mesiacmi som v hĺbke duše pocítil, že mám problém. Telo mi začínalo zlyhávať a vedel som, že ak čosi okamžite nezmením, zomriem. Niekoľko rokov som užíval obrovské množstvo antibiotík. Pri vedomí som sa udržiaval kofeínom a cukrom a zaspával som s pomocou voľne predajných liekov na spanie.

Napokon som prestal váľať vinu na iných ľudí a vlastné gény a rozhodol som sa aktívne zmeniť svoj životný štýl. Mojim cieľom nebolo schudnúť. Všetkými mojimi príznakmi (okrem iného išlo o gastroezofágový reflux, prostatitídu, hemoroidy, alergiu, depresiu, palpitácie, bolesť hrudníka a kĺbov) trpia aj chudí ľudia. Nadmernú hmotnosť som pokladal za ďalší prejav narušeného zdravia, viditeľný ukazovateľ môjho nezdravého životného štýlu.

No keď som pristúpil k zmene, zameral sa na optimálne zdravie, vzdal sa sna o čarovnom prútiku, šibnutím ktorého sa všetko zlepší, a začal používať viacero prístupov naraz (pil som zelený nápoj, zdravo som sa stravoval, začal som cvičiť, pestoval som v sebe dobré myšlienky a pomáhal som iným), počas ôsmich mesiacov som schudol 45 kilogramov. V mojej zdravotnej dokumentácii sa už neuvádza ani jeden z príznakov, ktorými som trpel, a teším sa pozoruhodnej kvalite života.

David predtým



David potom

V rámci dvanásťtýždňovej štúdie zameranej na kvantifikáciu výsledkov — z predchádzajúcej skúsenosti som vedel, o čo pôjde — som sledoval trinásť žien a štrnásť mužov, ktorí sa usilovali schudnúť pomocou rozličných populárnych diét. Každý účastník štúdie vyskúšal jeden či viacero takýchto programov, no bez úspechu. V niektorých prípadoch sa dokonca objavili príznaky, ktoré boli závažnejšie ako samotná nadváha — vysoký krvný tlak, vysoká hladina cukru v krvi a zvýšená hladina cholesterolu. (Vplyvom diét bohatých na cukry a bielkoviny sa totiž všetci stávali čoraz prekslenejšími.) Napriek maximálnemu úsiliu nedosiahol ani jeden z účastníkov ideálnu hmotnosť.

Účastníci každý deň vypili 1 liter alkalické vody (pozri 5. kapitolu) na každých 14 kilogramov telesnej hmotnosti. Užívali výživové doplnky vrátane kvapiek pH a zeleného prášku vo vode (pozri 9. kapitolu), zdravé oleje, sójové klíčky a montmorilonit (pozri 9. kapitolu), ako aj bylinný prostriedok na prečistenie čriev. Okrem toho cvičili, najmenej pätnásť minút denne skákali na trampolíne (pozri 10. kapitolu) alebo tridsať minút denne chodili, plávali či behali, a to päť dní v týždni. Tí, ktorí mali schudnúť maximálne o 23 kilogramov, dodržiavali „tekutý pôst“ (pozri 11. kapitolu) počas prvých dvoch týždňov programu, ostatní ešte o týždeň dlhšie.

Každý účastník dostal 21-dňový jedálny lístok podobný tomu, ktorý nájdete v 12. kapitole, a návrh receptov na jedlá vhodné počas celých dvanástich týždňov. Poradili sme im, aby konzumovali šesť až deväťkrát denne menšie porcie namiesto zaužívaných troch pokrmov denne.

Každý účastník si viedol denník o tom, čo zjedol a vypil, aké výživové doplnky užíval, kedy a ako dlho cvičil. A všetkých sme na začiatku i na konci dvanásťtýždňového programu odfotografovali a odmerali, aby si lepšie uvedomili dosiahnuté výsledky.

Zároveň sme každému na začiatku aj na konci urobili analýzu čerstvej a uschnutej krvi, aby sme potvrdili rozdiel na bunkovej úrovni.

Výsledky zhŕňa táto tabuľka:

Účastník, vek	Počiatková hmotnosť (kg)	Konečná hmotnosť (kg)	Celkový úbytok na váhe (kg)
Muž, 52	198	156	42
Muž, 48	124	92	32
Muž, 45	98	82	16 <sup>a</sup>
Muž, 34	98	79	19
Muž, 46	152	110	42
Muž, 42	128	84	44
Muž, 48	11	179	32
Muž, 29	91	66	25
Muž, 58	125	113	12
Muž, 53	121	106	15
Muž, 52	124	101	23
Muž, 61	111	97	14
Muž, 48	82	73	9 <sup>b</sup>
Muž, 36	96	87	9
Žena, 58	123	101	22
Žena, 52	1/2	56	16
Žena, 50	64	54	10
Žena, 38	91	59	32
Žena, 55	154	133	21
Žena, 58	73	57	16
Žena, 38	120	105	15
Žena, 36	95	80	15
Žena, 55	139	122	17
Žena, 34	82	70	12
Žena, 48	102	78	24
Žena, 46	109	67	42
Žena, 45	124	92	32 <sup>c</sup>

<sup>a</sup> Ideálnu hmotnosť dosiahol po ôsmich týždňoch a udržal si ju; počas posledných štyroch týždňov už nechudol.  
<sup>b</sup> Ideálnu hmotnosť dosiahol po štyroch týždňoch a udržal si ju; počas posledných ôsmich týždňov už nechudol.  
<sup>c</sup> Program dodržiavala aj naďalej a dnes váži 65 kilogramov, celkovo schudla o 59 kilogramov, takže namiesto veľkosti 71 používa 15!

Všetci účastníci zaznamenali zlepšenie zdravotného stavu vrátane zníženia hladiny cholesterolu, poklesu krvného tlaku, normalizácie hladiny krvného cukru (vysadili lieky na všetky tri poruchy), vzrastu libida či zvýšenia svalového tonusu. Navyše sa zbavili pálenia záhy, porúch trávenia, zápchy, hnačky, kvasinkovej infekcie, depresie a bolesti. A to ešte nie je všetko!

Súčasnej kríze v liečbe obezity sa dalo úplne predísť. Ak zhodíme nadbytočné kilogramy, budeme zdravší, zlepši sa kvalita nášho života a predĺži sa jeho dĺžka. Ak sa zbavíte kilogramov navyše aj vy, dočkáte sa lepšieho zdravia a budete žiť dlhšie a lepšie. No každý, kto sa pustil do boja so svojou hmotnosťou vie, že to nie je také jednoduché.

Aspoň doteraz to tak platilo. S týmto programom to však *skutočne* bude veľmi jednoduché. Riadťte sa ním a schudnete. Pripravte sa na to, že sa v ňom stretnete so zásadným rozdielom oproti všetkému, čo ste doteraz počuli. V tejto knihe nehovoríme o schudnutí s cieľom vyzdraviť. Najskôr si upevníte zdravie a potom sa vaše telo zbaví nadbytočnej hmotnosti, čo ho ťažila. Aj to je, našťastie, ľahké. Úvodné kapitoly ozrejmujú základné princípy, ktoré musíte pochopiť, aby ste uspeli. Zvyšok knihy vám poskytne praktické rady. Osvojte si ich. Používajte ich. A rozlúčte sa s pneumatikou, ktorú ste nosili okolo pása, pretože ju už nebudete potrebovať.

## 2. kapitola

### Nejde o tuk, ale o kyslosť

*Skutočnosti neprestanú existovať, keď ich budeme ignorovať.*

ALDOUS HUXLEY

Ak hovoríme o nadbytočnej hmotnosti, ktorú nosíme so sebou, platí, že najskôr musíme pochopiť príčinu a až potom môžeme zvládnuť liečbu. Žiadny program, ktorý sa venuje iba očividnému prejavu problému (nadbytočné kilogramy), nerieši skutočnú príčinu. Pripomína to trhanie buriny bez koreňov. Až doteraz sme príčinu obezity nepoznali. Trhali sme korene, no ani z jedného nevyrastala burina, ktorej sme chceli zbaviť záhradu! Teraz je nielen zaburinená, ale trpia v nej aj kvety a rastliny.

Príveľká hmotnosť *nesúvisí* s tukom. Posledných niekoľko desaťročí sa sústreďujeme na nízkotučné výrobky, no všimnite si, kam sme sa dostali. Nejde o kalórie, sacharidy či cholesterol. Kolektívne sme sa pokúšali znížiť ich príjem, no ako národ sme tučnejší ako kedykoľvek predtým.

Nezmení sa to, kým nezačneme riešiť podstatu problému: kyseliny. Telo si udržiava tuk ako ochranu pred nadbytkom kyselín pochádzajúcich z typickej americkej stravy. Niektoré z nich vylučuje tráviacou rúrou, močovým traktom a kožou, no všetky zvyšky treba neutralizovať. Nadbytočné kyseliny začnú rozkladať tkanivá a orgány vo vašom tele presne tak, ako kyslá omáčka zjemňuje mäso. Pre rozpad buniek sa organizmus prepne do režimu sebazáchovy; zúfalo, bez ohľadu na následky využíva tuk zo stravy i z tela na svoju ochranu. Tuk totiž viaže kyseliny a niekedy ich pomáha vylučovať z tela. Využíva sa však najmä na ich *skla-*

*dovanie*. Potvrdí vám to ktorýkoľvek plastický chirurg: tuk, ktorý pri liposukcii odsaje z tela pacientov, je hnedý alebo čierny, pretože obsahuje množstvo kyselín. (Jeden z našich spolupracovníkov, plastický chirurg, si to overil tak, že odoslal vzorky odsatého tuku na analýzu; výsledky z laboratória potvrdili, že bol naozaj plný kyselín.) Z krátkodobého hľadiska ide o dobrú správu: vaše telo sa chráni pred bezprostredným poškodením kyselinami. Zlá správa znie: z dlhodobého hľadiska spôsobujú zásoby tuku/kyselín najrozmanitejšie zdravotné ťažkosti.

Prekyslenie organizmu uvádza do pohybu ničivý cyklus nerovnováhy, nadmernej hmotnosti a chorôb. Všetci hľadáme iba na príznaky, no ich príčinu ešte len začíname chápať. Príveľké množstvo kyselín okráda telo o kyslík, bez ktorého sa spomaľuje metabolizmus. Trávenie prebieha pomalšie, čo vyvoláva priberanie a lenivosť, a čo je ešte horšie, spôsobuje kvasenie (hnitie!) potravy. Následkom fermentácie vznikajú v celom organizme huby vrátane kvasiniek a plesní. Tieto živé organizmy musia „jesť“, a keď sa v kyslom tele premnožia, začnú prijímať *naše* živiny. Znižujú tým chemické a mechanické vstrebávanie všetkého, čo skonzumujete, až o 50 percent. Keď prijímajú potravu, tvoria aj odpadové produkty - *exotoxíny* a *mykotoxíny*, ktoré neraz poškodzujú bunky. (Vo svojej predchádzajúcej knihe *Zázračné pH* sa podrobne venujeme týmto organizmom, ako aj baktériám a tomu, ako sa v prekyslených telách nekontrolovane rozmnožujú - a aké škody pri tom páchajú.) Bez dostatku živín vaše telo nemôže budovať tkanivá, tvoriť zásadité pufre (tlmivé roztoky), hormóny či stovky ďalších chemických zložiek potrebných na získavanie energie pre bunky a činnosť orgánov. V tejto situácii nám strava neposkytuje energiu, ale uviazne v tele a vedie k ďalšiemu prekysleniu - ide o začarovaný kruh. Výsledkom je nežiaduce priberanie, ako aj únava a choroby.

Stručne povedané, netrpíte nadváhou, ale prekyslením. Tuk vám v postate zachraňuje život. Keby nechránil vaše bunky, tkanivá a orgány pred kyselinami, zomreli by ste. (Podobným spôsobom vám pomáha aj cholesterol, ktorý sa už dlho spája s nadváhou. Plaky tvoriace sa na vnútornom povrchu tepien chránia cievy pred kyselinami, ktoré by v nich inak doslova vyžrali diery.)

Tuku by ste teda mali byť vďační! Neznamená to však, že máte túžiť po pneumatikách okolo pásu. Kým nepochopíte, prečo rastú, nemôžete zvrátiť priebeh týchto procesov a tuk *potrebujete*. Informácie uvedené v tejto knihe vám umožnia vyslobodiť sa z väzenia tuku. Len čo ju dočítate, budete vedieť, ako zabrániť prenikaniu kyselín do organizmu. Ten sa potom bude môcť zbaviť nadbytku tuku — a urobí to. Je to veľmi jednoduché. Ak budete prijímať zásaditú (v chémii sa týmto pojmom označuje protiklad kyslej) potravu a nápoje, všetok tuk zadržiavajúci kyseliny sa rozpustí. Telo ho už viac nebude potrebovať.

## NEDOSTATOČNÁ HMOTNOSŤ

Väčšina Američanov, ktorí túžia schudnúť a dosiahnuť optimálne zdravie, by možno vyvrátila oči dohora, no nemalé množstvo ľudí sa zúfalo usiluje *pribrať*. Nadmerná a nedostatočná hmotnosť majú totiž rovnakú príčinu: prekyslenie. Škodlivé mikroorganizmy, ktorým sa darí v kyslom prostredí, spotrebúvajú živiny určené pre *vás*, čím až o polovicu znižujú chemické a mechanické vstrebávanie všetkého, čo zjete. Už to môže spôsobiť nadmerné vychudnutie. Okrem toho, podvyživení ľudia majú často poškodené črevné klky a trpia nahromadením hlienu a nestrávených bielkovín v tenkom čreve. Oba tieto faktory narušajú vstrebávanie tukov. Telo doslova chradne, čím sa vystavuje ešte väčším rizikám závažných ochorení ako v prípade nadváhy!

## ZVÝŠTE SI pH

Ako ste sa pravdepodobne učili na chémii, kyslosť a zásaditosť sa merajú stupnicou pH. Odborne povedané, pH je záporný logaritmus koncentrácie protónov. V praxi ide o 14-dielnu stupnicu prebiehajúcu od najkyslejších hodnôt (0) po najzásaditejšie (14), pričom číslo 7 označuje neutrálnu hodnotu. Čím nižšie klesáte od

## pH tkanív a tekutín ľudského tela

čísla 7, tým je látka kyslejšia, a čím vyššie stúpate od čísla 7, tým je zásaditejšia (alkalickejšia). pH predstavuje relatívne, nie absolútne meranie; vyjadruje, ako je niečo kyslé či zásadité v porovnaní s čímsi iným.

Dosiahnutie (a udržanie) ideálnej telesnej hmotnosti spočíva v udržaní prirodzeného, mierne zásaditého prostredia organizmu. Kto sa živí typickou americkou stravou, bude mať s najväčšou pravdepodobnosťou príznaky (pikyslé) pH s hodnotami hlboko pod 7. Ak túžite po zdravom a trvalom schudnutí, moja jediná rada znie: zvýšte si pH. O konkrétnych krokoch — *vhodnej* diéte, cvičení, vode a výživových doplnkoch — si povieme v ďalších kapitolách. Všeobecne možno povedať, že kyseliny a zásady sú protiklady a vzájomne sa neutralizujú. Aby však k tomu došlo, musia sa ocitnúť v správnom pomere. Neutralizácia akéhokoľvek množstva kyselín v krvi si vyžaduje približne dvadsaťnásobok zásad (ak nie ešte viac!). Znamená to, že musíte prijímať oveľa viac zásadotvorných potravín ako kyselinotvorných. Navyše z toho vyplýva, že je oveľa ľahšie udržať si acidobázickú rovnováhu po jej dosiahnutí ako dopracovať sa k nej z prekysleného stavu.

Podobne ako si organizmus udržiava teplotu približne na úrovni 37 °C, je naprogramovaný tak, aby sa jeho pH pohybovalo vo veľmi nízkom intervale. Rozličné oblasti tela môžu mať rozdielne požiadavky na pH a ako sa dozvieme z nasledujúcej tabuľky, niektoré z nich nadobúdajú kyslý charakter. Najlepším spôsobom, ako určiť, či celý organizmus dosahuje acidobázickú rovnováhu, je stanoviť pH krvi, ktorá v ňom koluje. Oficiálna medicína pokladá za normálne pH krvi hodnoty 7,3 — 7,45, pričom slovom *normálny vyjadruje* zvyčajne namerané hodnoty. Normálnosť však v tomto prípade nezodpovedá zdraviu. Veď prakticky každý normálny Američan trpí nadváhou či obezitou! Mój výskum pH u zdravých ľudí s normálnou hmotnosťou odhalil, že požadovaný rozsah pH je 7,350 - 7,380, pričom v ideálnom prípade by jeho hodnota mala dosahovať 7,365 (mierna zásaditosť). Lekársku *normu* pokladám za rozsah potrebný na prežitie, zatiaľ čo ideál predstavuje zdravie (vrátane zdravej hmotnosti). Podobne ako pri telesnej teplote, aj v prípade pH platí, že môže mierne kolísť a nemusí spôsobovať ťažkosti, no značná odchýlka od ideálnej hodnoty môže mať závažné následky.

Tkanivo/tekutina	Štandardná norma	Norma (ideál) podľa programu Záračné pH
pankreatická šťava	8,0-8,3	8,2 - 8,4 (8,3)
tenké črevo	7,5-8,0	7,8-9,5(8,2)
žič	7,8-8,2	7,8-8,2(8,2)
mimobunková tekutina	7,35 - 7,45	7,35-7,38(7,365)
vnútrobunková tekutina	4,5-7,4	7,2-7,45(7,365)
žilová krv	7,3-7,35	7,35 - 7,4 (7,365)
vlásočnicová krv	7,35 - 7,45	7,35 - 7,45 (7,365)
teplová krv	7,34 - 7,45	7,35 - 7,45 (7,365)
sliny	6,0-7,0	6,8 - 7,2 (7,2)
moč	4,5-8,0	6,8 - 7,2 (7,2)
hrubé črevo	5,5-7,0	6,0-7,2(6,5-7,2)
žalúdok	1,0-3,5	3,5-9,5(5,0-9,5)
pošva	3,8-4,5	4,0-4,4(4,2)

Zabudnime na chvíľu na presné čísla: vedci sa zhodli na tom, že ak sa krehká rovnováha pH naruší, môže dôjsť k poškodeniu životne dôležitých orgánov a ohrozeniu života.

Telo sa teda všemožne usiluje udržať si acidobázickú rovnováhu - vytvára cholesterolové plaky, ukladá tuk a uvoľňuje z kostí vápnik a zo srdca či svalov horčík, aby získalo pufre. A to všetko v úsilí ochrániť sa pred poškodením kyselinami. Nič z toho neprospeje srdcu, kostiam, svalom či cievam — dokonca ani obvodu pásu! — a vy sa odrazu ocitnete na ceste k srdcovému infarktu či mŕtvici (aby sme uviedli aspoň dve z mnohých hrozieb).

Stručne povedané, vyvážte si pH tým, že znížite prekyslenie, aby ste zhodili nadbytočné kilogramy a prinavrátili si zdravie.

(Bezplatný prístup k článku „Prekyslenie“ od Dr. Younga je na adrese [www.pHMiracleLiving.com/bookbonus](http://www.pHMiracleLiving.com/bookbonus)).

## ZÁPORNÉ NÁBOJE SÚ UŽITOČNÉ

Pojem pH pochádza z nemčiny — *p* znamená „Potenz“ (sila) a *H* označuje vodík. Odborne povedané, pH vyjadruje momentálnu koncentráciu či aktivitu katiónov vodíka (protónov) v akomkoľvek roztoku.

Skôr ako pokročíme ďalej, musím vás upozorniť, že mnohým z vás sa v myšli vybaví spomienky na stredoškolskú chémiu. Pokúsím sa vám to čo najjednoduchšie vysvetliť. Hoci tento program možno ľahko dodržiavať aj bez podrobného vysvetlenia a pochopenia pH, nasledujúce základné informácie vám umožnia nazerať na to, čo jete a pijete, úplne novým spôsobom. Ide o prvý a rozhodujúci krok na ceste k trvalému schudnutiu. Ste pripravení? Tak poďme na to.

Každý atóm (s výnimkou vodíka) pozostáva z protónov, neutrónov a elektrónov. Protóny majú kladný náboj, elektróny záporný náboj a neutróny nemajú nijaký náboj. Atómy sa vždy vyznačujú rovnakým počtom elektrónov a protónov, ktorých náboje sa vzájomne rušia. Ak atóm priberie alebo odovzdá elektrón, stane sa kladne či záporne nabitým a nazýva sa ión.

pH meria protóny a elektróny, teda kladné a záporné náboje. Ak majú látky pH nižšie ako 7, sú nasýtené katiónmi vodíka (protónmi), a teda kyslé. Látky s pH vyšším ako 7 obsahujú veľa elektrónov a sú zásadité. Čím viac protónov, tým väčšia kyslosť. Prírastok protónov znamená pokles pH a ich úbytok zase jeho vzostup. Inak povedané, všetky kyseliny sú nabité kladne a zásady záporne. Zásady môžu neutralizovať kyseliny preto, lebo môžu od nich prijať protóny a svojimi elektrónmi zrušia ich náboj.

Teraz vám dám jednu radu: dobre si zapamätajte, že naším cieľom je dosiahnuť záporne nabité (alkalické) telo. Nedajte sa pomýliť zvyčajným významom slov: ak ide o kyseliny a zásady, záporný náboj nám v skutočnosti pomáha. Zásaditá potrava a nápoje, ktoré sú záporne nabité, obohacujú organizmus o životnú energiu.

V tele potrebujete kladné aj záporné náboje, rovnako ako alkalická batéria musí mať kladný aj záporný pól. Aby organizmus získal silu a energiu, musí mať - podobne ako batéria - viac elek-

*Laurie*

Mala som veľkú nadváhu a chorľavela som. Okrem toho som podstúpila osem operácií a trpela som poškodením svalov a nervov, ochorením štítnej žľazy a fibromyalgiou. Vedela som, že musím byť aktívna, no stále ma všetko bolelo. Napokon som začala cvičiť vo vode, aby som si odbremenila kĺby a svaly, no aj tak som musela užívať veľa liekov od bolesti.



Laurie  
predtým



Laurie  
potom

Napriek tomu som sedem dní v týždni behávala v bazéne, niekedy aj dve hodiny v jednom kuse. Zosilnela som, no nezhodila som ani kilogram.

Potom mi priateľka povedala o programe *Zázračné pH*. Ubezpečila ma, že ak dám zelenému nápoju a kvapkám pH aspoň dvanásťtýždňovú šancu, stane sa zo mňa iný človek.

Môžem vám povedať, že to netrvalo ani dvanásť týždňov. Už po troch týždňoch som sa cítila lepšie ako kedykoľvek počas posledných rokov. Nič ma nebolelo! Do dvanástich

týždňov som schudla o 42 kilogramov (moja hmotnosť klesla zo 109 na 67) a namiesto veľkosti 51 som mohla používať 25. Išlo o absolútnu revolúciu v mojom živote. Cítim sa po-  
žehnaná. A zdravá.

trónov ako protónov. Keď prijímate zásaditú (teda bohatú na elektróny) potravu a nápoje, dobíjate si baterky. Keď dosiahnete rovnováhu v podobe nadbytku záporných nábojov, vaše telo už nebude musieť zúfalo prijímať a ukladať protóny (kyseliny) spolu s tukom. Udržíte si zdravú hmotnosť a okrem toho bude celkovo zdraví a doslova nabití energiou.

## STE PREKYSLENÍ?

Tvorbe kyselín v tele sa nemôžete celkom vyhnúť. Vznikajú pri trávení (aj keď pri zásadotvornej strave v menšej miere), dýchaní, normálnom metabolizme a rozpade buniek. Skôr ako zohľadníte vplyv dýchania, musíte si uvedomiť, že trávením a metabolizmom sa uvoľní do tela množstvo kyselín, ktoré výrazne ovplyvní jeho pH a potenciálne spôsobí jeho pokles o 2. To znamená, že ak nepomôžeme organizmu účinne sa zbaviť kyslých vedľajších produktov a/alebo ho zaťažíme kyselinotvornou potravou, nápojmi a správaním, odsúdime sami seba na tučnotu, choroby a únavu.

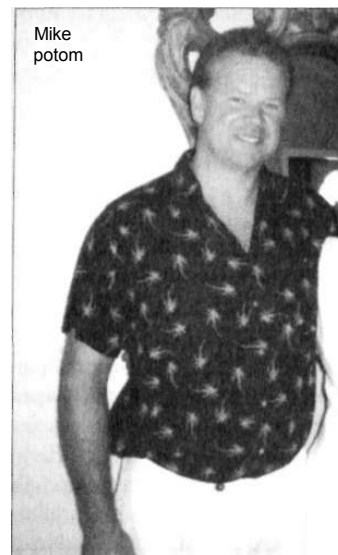
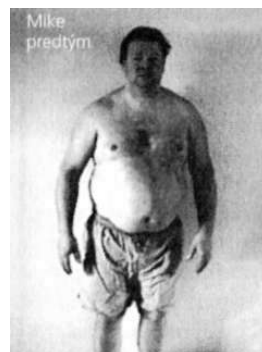
Väčšina Američanov uviazla v zajatí cyklu nerovnováhy. Konzumujeme kyslú potravu (nasýtenú protónmi). Prežívame negatívne emócie, ktoré, ako uvidíte v 7. kapitole, sťažujú udržiavanie zásaditého charakteru organizmu. Naše telá sa čoraz viac prekysľujú, preto sa zdravé bunky menia na baktérie a huby vrátane kvasiniek (úplné vysvetlenie nájdete v knihe *Zázračné pH*). Nielenže sa tým zbavujeme zdravých buniek, ale vystavujeme sa pôsobeniu kyslých vedľajších produktov týchto organizmov. Telo sa všemožne chráni pred kyselinami tým, že ich naviaže na tuky a uloží. Naberáme kilogramy navyše, trpíme bolesťami, ktoré bezpochyby súvisia s prekyslením, a stávame sa náchylnými na choroby a únavu. Keďže sa

## Mike

Mám 47 rokov a pracujem ako záchranár a požiarnik. Väčšinu života som trpel nadváhou a takmer úplným nedostatkom energie. Keď som prišiel z práce, hneď som si musel ľahnúť. Navyše ma navovali otázky priateľov, kedy už porodím,

a ďalšie vtipy týkajúce sa mojej obezity. Bol som odhodlaný urobiť všetko preto, aby som schudol.

Keď som sa prvý raz dozvedel



o tomto programe, vytiahol som kalkulačku a vypočítal som, že žijem už 2 459 týždňov. Dvanásť týždňov mi v porovnaní s tým nepripadalo veľa a rozhodol som sa vyskúšať program. Pridala sa ku mne aj manželka, ktorej takisto

boli všetky šaty malé a ustavične sa cítila unavená. Obaja sme začali tekutým pôstom. Ako sa mi čistilo a detoxikovalo telo, uvedomil som si, že som trpel značnou závislosťou od potravy.

Výsledky sa objavili okamžite. Vždy keď som sa postavil na váhu, zistil som, že ďalej chudnem. To ma povzbudzovalo v ďalšom úsilí.

Cítil som prívál energie. Začal som vstávať skôr a každé ráno som si vyšiel na prechádzku. Mal som v sebe toľko energie, že som o pol šiestej preskakoval žlté stredové čiary na vozovke. Znova som sa cítil mladý. Bolesti, ktorými som dovtedy trpel, vymizli.

Po dvoch mesiacoch som zhodil 23 kilogramov a krvný tlak sa mi znormalizoval. Po necelých troch mesiacoch som schudol o 32 kilogramov a podiel telesného tuku mi klesol z 39,4 percenta na 27 percent. Obvod brucha sa mi zmenšil o 30 centimetrov a v páse som meral o 25 centimetrov menej. Dnes mám 90 kilogramov, čo som naposledy mal v období dospievania.

Manželka schudla o 11 kilogramov a prešla z veľkosti 30 (bola jej pritesná!) na 20. Aj ona pocítila prudký prívál energie. Jedného dňa sa vrátila domov po jazde na bicykli a od šťastia sa rozplakala: vyhlásila, že sa znova cíti ako dieťa. Spoločne sa tešíme zo zásadotvornej stravy a staré kyselinotvorné jedlá nám nechýbajú. Ľudia neraz utrúsia poznámku, akú máme čistú pokožku alebo oči a ako dobre vyzeráme.

Raz som stretol starého priateľa, ktorému od prekvapenia takmer spadla sánka. Vyhlásil: „Takto si nevyzeral už tridsať rokov!“ Nedávno sme sa s manželkou a synom vybrali stanovať. Ráno nás prišla pozdraviť manželkina priateľka, ktorú som predtým videl iba raz. Ospravedlnila sa mi za to, že ma v predchádzajúci večer nepozdravila: „Videla som vás, ale pomyslela som si, že ste sa s Barbarou zrejme rozišli a vybrala sa sem s novým partnerom.“ Poďakoval som jej, no musel som jej dať za pravdu. Manželka *má* úplne nového muža.

ledva vlečieme, necvičíme. A ak aj s najlepším úmyslom trénujeme, nechtiac postupujeme spôsobom, ktorým ešte znásobíme prekyslenie. Toto všetko len zvyšuje našu túžbu po čoraz väčšej stimulácii v podobe kávy, liekov, alkoholu alebo cukru, takže sme čoraz viac prekyslení. Začarovaný kruh sa ustavične opakuje a zakaždým sa zrychlňuje.

## Vera

Na moje šesťdesiate štvrté narodeniny to so mnou zo zdravotného hľadiska nevyzeralo najlepšie. Trpela som viacerými ochoreniami, napr. artritídou, hypotyreózou, gastroezofágovým refluxom a vysokým krvným tlakom. Užívala som všetky lieky, čo mi predpísal lekár, no cítila som sa unavená a pribrala som asi 10 kilogramov. Lekár mi povedal, že s týmto všetkým budem musieť žiť, takže moje vyhlídky na ďalší život boli v tom čase hrozné. Nedisponovala som energiou potrebnou na bežné práce v domácnosti, dokonca ani na to, čo robím najradšej: čalúnenie nábytku.

Napokon som dospela k záveru, že už takto nechcem žiť a musí existovať aj lepšie riešenie. V deň, keď som sa pustila do tohto programu, som vysadila všetky lieky a užívala som iba zelený prášok a ďalšie doplnky - a dbala som na vieru! Do mesiaca som sa zbavila nadmernej hmotnosti - všetkých 10 kilogramov - a príznaky chorôb sa vytratili. Znova som sa cítila plná energie. Dnes oslavujem nádherné šesťdesiate piate narodeniny a cítim sa lepšie, ako keď som mala tridsaťpäť!

Aj vám to pripadá dôverne známe? Veď neopisujem nič nezvyčajné, iba typický americký životný štýl. Ak si ešte stále nie ste istí, že tento prístup je pre vás vhodný, zbežne si prezrite nasledujúci zoznam a za každú položku, ktorá momentálne predstavuje súčasť vášho života, si pripočítajte bod. Ak získate 4 a viac bodov, bezpochyby si prekysľujete organizmus, s najväčšou pravdepodobnosťou trpíte nadváhou a hrozí vám nielen obezita, ale aj ischemická choroba srdca, cukrovka, mŕtvica, niektoré druhy rakoviny a ďalšie zdravotné ťažkosti. Tu je spomínaný zoznam:

- ovocie či ovocné nápoje
- alkohol či takzvané rekreačné drogy
- polysacharidy vrátane chleba, cestovín, zemiakov a pečených výrobkov

- cigarety či iné tabakové výrobky
- mäso vrátane kurčiat, bravčových výrobkov, hovädziny či morčaciny
- vajcia alebo mliečne výrobky
- káva alebo čaj
- spracované potraviny alebo rýchle občerstvenie
- cukor
- limonády či nápoje pre športovcov
- absencia každodenného cvičenia
- stres, negatívne emócie či duchovná prázdnota

### 3. kapitola

#### Ako s tým súvisí krv?

*Pretože pôvod všetkého živého je v krvi.*

LEVITICUS 17:14

Inými slovami: *ide o vás*. Môžete si dať zmerať pH krvi, sebavedome však tvrdím, že bude nízke. pH by ste si však predsa len *ma-li* dať zmerať (pozri 3. kapitolu), pretože keď si po štyroch týždňoch dodržiavania programu znovu zopakujete meranie, presvedčí vás to o dôležitosti udržiavania zásaditého vnútorného prostredia. Ak vám, pravdaže, nepostačí to, čo vám ukáže ručička váhy!

[Lekár môže poslať vzorku vašej krvi do laboratória, kde zistia jej pH; výsledky sa zvyčajne dozviete do štyroch týždňov. pH môžu si môžete zmerať, hneď ako ráno vstanete, pomocou osobitných indikátorových pH-papierikov (dostanete ich v lekární alebo Centre pH Miracle Living); malo by sa pohybovať v rozmedzí 6,8 - 7,2, pričom ideálna hodnota je 7,2. Nemá takú výpovednú hodnotu ako pH krvi, ale aspoň približne vám prezradí, či váš organizmus dosahuje acidobázickú rovnováhu.]

Kyselinám celkom neutečiete. Vznikajú v tele pri trávení, metabolizme, dýchaní a rozpade buniek. Môžete však prestať prijímať tie, ktoré až doteraz tvorili súčasť vašej stravy, a konzumovať veľa zásadotvornej potravy a nápojov, aby váš organizmus mohol neutralizovať prirodzene sa vyskytujúce kyseliny.

Zdravé telo si prirodzene udržiava ideálnu hmotnosť. Program, ktorý vám v tejto knihe predstavím, si kladie za cieľ vyživovať a alkalizovať každú bunku vášho tela, aby sa stalo zdravým a sťahľým. Obnovením rovnováhy organizmu dosiahnete prílev energie, vaša myseľ sa rozjasní a navyše umožníte telu, aby prirodzene nado-  
budlo ideálnu hmotnosť.

Jedným slovom, nenahraditeľne. Krv má hlavnú úlohu pri udržiavaní zdravia a ideálnej hmotnosti. Uvedomte si, koľko krvi telo obsahuje, lepšie povedané, koľko percent organizmu *predstavuje* krv. Každý človek má okolo 5 litrov krvi. Aby srdce zabezpečilo jej obeh, každý deň sa stiahne vyše 100 000 ráz, pričom pri každom údere presunie asi 71 gramov — spolu 8 ton denne. Každé tri minúty prejde srdcom všetka krv v tele.

Pravdepodobne už viete, že červené krvinky roznášajú v tele kyslík a odstraňujú odpadové produkty bunkového metabolizmu. Okrem toho, krv je kľúčom k zdravej, ideálnej hmotnosti. Po prvé, určuje vnútorné prostredie organizmu: kyslá krv - kyslé telo; zásaditá krv — zásadité telo. Jej bunky sa napokon zmenia na telové bunky (a naopak). Preto ju musíte udržiavať v čistom, neprekyslenom stave. S ohľadom na to som zvolil jedlá a nápoje, ktoré vám odporúčam: vytvoria vám zdravé krvinky. *Každú sekundu* vzniknú vo vašom tele 3 - 4 milióny nových krviniek a 11 - 13 miliónov telových buniek. Musíte teda zabezpečiť, aby vaše telo malo stále k dispozícii najkvalitnejšie stavebné materiály.

Na inom mieste v tejto kapitole vám prezradím aj to, ako a prečo vždy skúmam krv klientov pod mikroskopom - ide o odlišný postup, než aký tradične používajú lekári či laboratória - a čo sa môžem dozvedieť z úžasných vecí, ktoré tam zbadám. Uvidíte fotografie so vzorkami krvi mojich klientov, ktoré som urobil pred-

tým, ako sa pustili do programu. Na vlastné oči sa presvedčíte o zásadnom rozdiely, ku ktorému sa dopracovali dodržiavaním zásad programu. Začnime však základnými informáciami o tom, ako vzniká krv a na čo sa mení, aby ste mohli pochopiť, aký má rozhodujúci význam pri trvalom schudnutí.

Krv predstavuje najzákladnejší materiál ľudského tela. Vznikajú z nej telové bunky všetkých druhov tkanív. Ide o obojsmerný proces, keďže aj telové bunky sa môžu premeniť na krvinky. Vhodnejšie však je, keď organizmus dodržiava normálny priebeh krvotvorby, ktorý úzko súvisí s trávením a dýchaním. Nielenže ste doslova tým, čo jete (a pijete), ale aj tým, čo dýchate.

Normálna tvorba krviniek sa začína v tenkom čreve. Živiny uvoľnené v procese trávenia prechádzajú jemnými mikrokľmkmi (mikroskopické vlákna vystielajúce klky na vnútornom povrchu črevnej steny) v celej dĺžke tenkého čreva (5 metrov) a dostávajú sa do krvného obehu, pričom z nich vznikajú krvinky, tkanivá a orgány. Vzduch, ktorý vdychujeme pľúcami, preniká do tepien a chemicky sa viaže s minerálmi a ďalšími zložkami krvi za vzniku nových červených krviniek. Tie sa potom môžu podľa potreby zmeniť na bunky kostí, svalov, srdca, pečene atď.

Keď je vaše telo zdravé a prijímate zásaditú potravu (bohatú na elektróny), vznikajú v ňom zdravé krvinky a teda aj zdravé telové bunky. Pri trávení dochádza k rozkladu potravy čistým a účinným oxidačno-redukčným procesom, ktorý poskytuje telovým bunkám nepretržitú dodávku kyslíka. Telo zostáva nabité energiou a udržiava si zdravú hmotnosť.

Keď sa živite kyslou potravou (bohatou na protóny) a dôjde k poškodeniu či upchatiu čriev, krvotvorba sa naruší alebo zastaví. Aby sa počet červených krviniek v tele (5 miliónov na kubický milimeter!) nezmenil, začne organizmus premieňať telové bunky na krvinky - a doslova chradnúť.

Aká je krv, také je aj telo. A naopak, aké je telo, taká je krv. Kvalita krvi (a teda aj tela) závisí od kvality jedla a nápojov. Ak prijímate kyselinotvornú potravu, oslabíte si krvinky a potom aj telové bunky — a budete trpieť nadváhou. Máte však aj inú alternatívu: Konzumáciou zásadotvornej potravy a nápojov si vytvoríte zdravú krv — a zdravé telo, ktoré prirodzene nadobudne vlast-

nú ideálnu hmotnosť (na adrese [www.pHMiracleLiving.com/bo-okbonus](http://www.pHMiracleLiving.com/bo-okbonus) si môžete vypočítať príhovor Dr. Younga s názvom „Život a smrť sú v krvi“).

## ANALÝZA „ŽIVEJ“ KRVÍ

Odhadujem, že v priebehu výskumu počas posledných dvanástich rokov som urobil krvný test asi desiatim tisícom ľudí. To, čo som pritom videl, potvrdzuje zásady tohto programu oveľa jasnejšie ako čokoľvek, čo sa dá vyjadriť slovami. Myslím, že len čo sa pozriete na nasledujúce fotografie, budete so mnou súhlasiť: krv človeka živiaceho sa štandardnou americkou stravou pozostávajúcou z kyselinotvorných potravín sa neuveriteľne líši od krvi človeka prijímajúceho zásadotvornú potravu a nápoje. K princípom *záračného pH* som dospel pozorovaním rozdielov v testovanej krvi a každá nová dvojica fotografií „predtým a potom“ iba potvrdzuje ich správnosť.

Moje hlavné techniky sa líšia od štandardných laboratórnych testov. Pri nich sa totiž krv najskôr fixuje na podložné sklíčko konzervačnými prostriedkami a až potom sa pozoruje pod mikroskopom. Farbivá síce zvýraznia biele krvinky, kosáčikovité červené krvinky či iné charakteristické prejavy ochorenia, prípadne aj baktérie, no pridané chemikálie znížia kvalitu vzorky a zmenia jej vzhľad. Lekár vám v ordinácii odoberie krv do skúmavky a odošle ju do laboratória. Tam sa v odstredivke oddelia jej jednotlivé zložky a potom sa analyzujú špecializovanými prístrojmi s cieľom zistiť hustotu krvi — netreba na to nijaký mikroskop. Tak či onak, krv spracovaná týmto spôsobom už nie je „živá“. Charakter týchto testov je zvyčajne kvantitatívny (Koľko bielych krviniek obsahuje? A koľko červených?), nie kvalitatívny (V akom stave sú bunky?) ako moje testy. Možno ich využiť na diagnostiku či v patológii.

(Popri vlastných technikách často robím aj štandardné krvné testy, pretože okrem kvalitatívneho zhodnotenia je cenné aj kvantitatívne vyšetrovanie. Jeho výsledky môžu potvrdiť moje pozorovania. Výsledky však interpretujem inak ako oficiálna medicína.

V každom prípade platí, že ak využijete všetky tieto prístupy, získate najúplnejšiu predstavu o krvi klienta.)

Zaujímá ma skôr kvalita krviniek ako ich počet. Využívam dva dopĺňajúce sa prístupy. Prvým je analýza „živej“ krvi. Získam kvapku vlásočnicovej krvi zo špičky prsta, nanesiem ju na podložné sklíčko a okamžite si ju prezriem pod výkonným mikroskopom s fázovým kontrastom (filtruje a rozptyľuje svetlo, aby pomocou rozličných odtieňov sivej farby zviditeľnil priesvitné objekty). Krv sa zobrazí na monitore. Cieľom je analyzovať čerstvú krv tesne po tom, ako opustila telo a všímať si stav buniek a prostredie, v ktorom žijú. Toto všetko mi umožňuje pozorovať štruktúru a pevnosť červených a bielych krviniek, ako aj čistotu plazmy, ktorá ich obklopuje.

Druhou technikou je analýza uschnutej krvi, ktorú nazývam M/OST (Mycotoxic/Oxidative Stress Test, test mykotoxikkej/oxidačnej záťaže). Krv odobratú zo špičky prsta nanesiem na podložné sklíčko a nechám uschnúť. Znova ju prezriem pod výkonným mikroskopom, tentoraz však vo svetlom poli. Väčšina svetelných lúčov prechádza priamo cez vzorku, takže je možné zistiť napríklad to, či sa krv nadmerne či nedostatočne zráža, ďalej možno pozorovať rozpad buniek, podráždenie, zápal, kongesciu, acidózu, prejavy prítomnosti parazitov, či dokonca poruchy konkrétnych orgánov. Usilujem sa odhaliť v kvapkách krvi charakteristické vzory, najmä vzhľadom na rozličné aspekty zrážania krvi. Pod vplyvom rozličných druhov stresu sa tieto vzory odlišujú od normálnych.

Na analýze čerstvej a uschnutej krvi je najužitočnejšie to, že vám poskytne včasné varovanie pred možnými zdravotnými ťažkosťami v budúcnosti. Stres pôsobiaci na organizmus možno neraz pozorovať ako abnormalitu krvi, a to dlho predtým, než sa prejavi príznakmi. Vidíte teda proces vzniku symptómov ešte pred ich manifestáciou. Tieto testy často predstihnú preventívnu medicínu, dokonca ich za ňu možno pokladať. Ak podniknete kroky potrebné na nápravu toho, čo sme pozorovali, môžete sa uchrániť pred príznakmi či ochoreniami, ktorých náznaky sme prvý raz zbadali v krvi.

Pri krvných testoch zvyčajne sledujem:

- stav červených krviniek, ich veľkosť, tvar a symetriu,
- intenzitu aktivity imunitného systému (bielych krviniek),
- prítomnosť krvných zrazenín či faktorov zrážania krvi,
- prítomnosť parazitov, baktérií a húb vrátane kvasiniek a plesní,
- prítomnosť kryštalických štruktúr, ako sú tepnové plaky, protoplasty, vláknité stielky, kyselina močová, cholesterol a vykryštalizované exotoxíny a/alebo mykotoxíny,
- bielkovinové masy svedčiace o rozpade bielkovín a/alebo zápale,
- intenzitu prekyslenia a jeho následky.

Pozorované vzory pokladám za prejavy konkrétnych ochorení vrátane:

- stresu postihujúceho pečeň, obličky, pankreas, srdce, pľúca, prostatu, vaječníky, prsníky a ďalšie orgány,
- porúch funkcie tráviaceho traktu,
- degeneratívnych chorôb, ako sú rakovina, cukrovka, mŕtvica, vysoký krvný tlak a ischemická choroba srdca,
- alergie,
- stresu postihujúceho nadobličky,
- porúch krvného obehu.

Krvnými testmi sa okrem toho môžete riadiť aj pri dodržiavaní výživového programu. Možno ich využiť na rozpoznanie a sledovanie ochorení a hodnotenie liečebných prístupov. Môžu odhaliť:

- metabolické poruchy a výkyvy hladiny krvného cukru,
- poruchy vstrebávania tukov, bielkovín, vitamínov a ďalších živín,
- nedostatočnú výživu.

Pre životný program v štýle zázračného pH, ktorý sa zameriava na dosiahnutie zdravej hmotnosti, sú najdôležitejšie práve posledné body. Neexistuje lepšia motivácia urobiť potrebné zmeny ako priamy, neprikrášlený pohľad na to, čo vám vlastne koluje v tele.

Nepoznáam lepší spôsob, ako vytrvať pri týchto zmenách, než mať pred očami neuveriteľný rozdiel, ktorý spôsobili.

## Elaine

Už tridsať rokov s prestávkami hľadám riešenie svojho problému s hmotnosťou. Vyskúšala som takmer každý program na schudnutie vrátane diét s vysokým obsahom bielkovín (a tuku!), no bez úspechu. Už som sa takmer vzdala pátrania. No dnes ráno

som si namerala najnižšiu hmotnosť za posledných dvadsať rokov. Počas prvých dvanástich týždňov som zhodila vyše 23 kilogramov, teda asi štvrt kilogramu denne! Okolo pása, bokov a hrudníka meriam o 19 centimetrov menej.



Po piatich mesiacoch som schudla o 42 kilogramov. Cítim sa ľahká ako pierko, pretože viem, že čoskoro dosiahnem svoj cieľ: 64 kilogramov.

Ani vo sne som nečakala také tempo chudnutia, aké som zažívala týždeň po týždni. Na začiatku programu som si dokonca zakazovala tešiť sa, veď už veľa ráz predtým som pri iných diétach zakúsila doslova „agóniu porážky“.

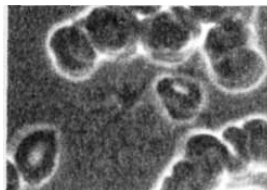
Zariskovala som však a znova to vyskúšala. Stopercentne som sa dala len na zásadotvornú výživu a zo všetkých síl som sa usilovala dôsledne dodržiavať program. Každý deň som vypila najmenej 5 litrov zeleného nápoja, niekedy dokonca až 8. Veľ-



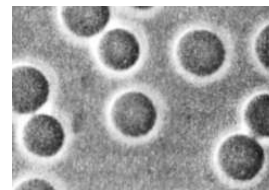
mi rada som zabudla na všetky vyprázané bravčové kotlety, biskvity a omáčky! Každý deň ma naplňa čoraz silnejšie odhodlanie a ako postupne ďalej chudnem, moja nádej narastá.

Navyše cítim, že sa do môjho tela vracia zdravie. Cholesterol mi klesol o 1 mmol/l, vďaka čomu som sa dostala do povoleného rozpätia. Krvný tlak sa mi znormalizoval. Krvný cukor mi klesol a mohla som vysadiť lieky. Dokonca mi začali blednúť aj starecké škvrny na rukách! A akoby to ešte nestačilo, po tridsaťjeden rokoch sa mi začína vracat' spevácky hlas.

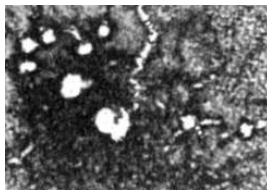
Tieto ohromujúce výsledky mi značne uľahčujú sústredenie na konečný cieľ. Už toľko nemyslím na vytúženú hmotnosť, ale skôr na tridsiate tretie výročie svadby na budúci rok. Pri tejto príležitosti sa chcem dať ofotografovať - vo svadobných šatách. Už som ich dala vyčistiť a mám ich pripravené v šatníku. V spálni som si na stenu zavesila závoj; pripomína mi čas, keď sa znova zmestím do šiat, čo k nemu patria. *Stane sa to.* Cítim to a často si to predstavujem. Závoj si dám hrdo na hlavu ako korunu, bude to moja odmena za dobre vykonanú prácu. Budem vedieť, že som si to zaslúžila.



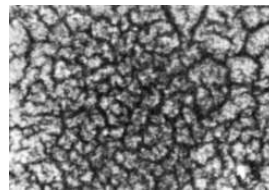
Elainina krv predtým



Elainina krv potom



Elainina uschnutá krv predtým

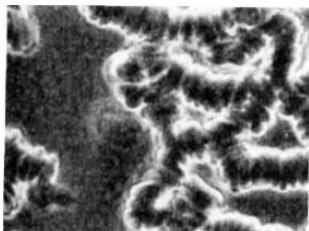


Elainina uschnutá krv potom

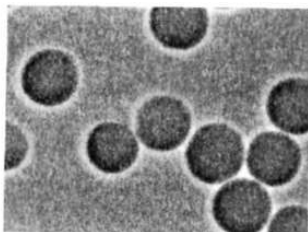
## LEPŠIE RAZ VIDIEŤ AKO STOKRÁT POČUŤ

Pozrite sa na fotografiu vľavo dolu, ktorá zachytáva vzorku „živej“ krvi. Ide o typický príklad krvi človeka s nesprávnym životným štýlom živiaceho sa kyselinotvornou potravou. Krvinky majú nepravidelný tvar a veľkosť a mnohé z nich držia pohromade. Nachádza sa tam aj množstvo bielych krviniek, ktoré sa usilujú upratať ten neporiadok. Všimnite si kvasinky a baktérie, ako aj zhluky bunkového odpadu, útvarov, ktoré vznikli z vykryštalizovaných kyselín, baktérii, kvasiniek a plesní.

V porovnaní s fotografiou vpravo ide o očividný kontrast, je na nej čistá, zásaditá krv — moja.



„Živá“ krv pri kyselinotvornom stravovaní

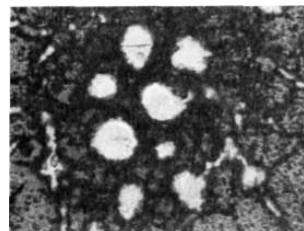


„Živá“ krv pri zásadotvornom stravovaní

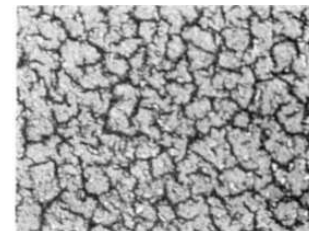
Červené krvinky dosahujú rovnakú veľkosť, všetky sú okrúhle a nelepia sa na seba. Nevidno nijaké kvasinky, plesne, baktérie či biele krvinky.

Inými slovami, toto je krv živená kyselinami; a toto krv človeka konzumujúceho zelenú zeleninu a zdravé tuky. Čo k tomu treba ešte dodať?

Fotografie uschnutej krvi sa vyznačujú rovnako dramatickým kontrastom (dolu). Na snímke vľavo (krv pri kyselinotvornej strave) si všimnite biele útvary, „mláčky“ tvorené bielkovinami z rozpadnutých buniek a nezvyčajný vzor zrazenej krvi, ktorý sa bežne vyskytuje pri strave bohatej na bielkoviny či sacharidy. Vpravo vidíme fotografiu zásaditej krvi s normálnymi zrazeninami a bez polymerizovaných bielkovín.



Uschnutá krv pri kyselinotvornom stravovaní



Uschnutá krv pri zásadotvornom stravovaní

## KRÁTKA HISTÓRIA KRVNÝCH TESTOV

Čo sa týka analýzy „živej“ a uschnutej krvi, stojím na pleciach obrov a som nesmierne zaviazaný veľkým vedcom, ktorí mi pripravili pôdu.

„Živá“ krv sa pozoruje pod mikroskopom odvtedy, ako tento prístroj existuje. V polovici 19. storočia a na začiatku 20. storočia európski vedci vrátane dr. Antoina Bechampa a Dr. Gunthera Enderleina navrhli nové spôsoby interpretácie toho, čo pozorovali v krvi. Krátko pred rokom 1910 dr. Bechamp zdokumentoval premenlivosť buniek. Sledoval totiž biologickú premenu červenej krvinky na tyčinkovú baktériu, ako aj zmenu formy a funkcie iných telových buniek. (Moja prvá kniha *Zázračné pH* prináša podrobnejšie informácie o tomto jave, známom ako pleomorfizmus.) Na konci štyridsiatych rokov 20. storočia dr. Enderlein sledoval ďalší krok tohto vývoja — premenu červenej krvinky na baktériu a potom na kvasinku.

V dvadsiatych rokoch 20. storočia začali európski lekári skúmať vzorky uschnutej krvi a ešte viac obohatili naše poznanie. U pacientov s príbuznými ochoreniami totiž pozorovali podobné vzory akoby išlo o charakteristické odtlačky prstov určitých chorôb. Napríklad pri pokročilých degeneratívnych ochoreniach sa krv vyznačovala slabou schopnos-

ťou zrážania, minimálnou tvorbou fibrínu a mnohými bielymi „mláčkami“ bielkovín z rozpadnutých buniek. V zdravých kontrolných vzorkách objavili vzor zrazenej krvi, ktorý bol pevne zomknutý, bohatý na fibrín a neobsahoval biele „mláčky“.

V tridsiatych rokoch 20. storočia sa analýza uschnutej krvi dostala do Ameriky, kde sa odovzdávala z jednej generácie lekárov na druhú, pravdaže, mimo oficiálneho lekárskeho či biochemického vzdelávania. Hoci sa tento test nevykonáva v nijakom komerčnom laboratóriu v Spojených štátoch amerických, dnes sa týmito princípmi riadia stovky zdravotníckych pracovníkov na celom svete. Som hrdý, že patríam medzi nich.

## OMAHA

Posledných pätnásť rokov vyhodnocujem stravu a krv niekoľkých sto klientov v Omahe v štáte Nebraska. Zájdem tam najmenej dvakrát do roka. Po celý čas sledujem tých istých ľudí. Ide o skúsenosť, v rámci ktorej sme sa všetci — oni aj ja — niečo naučili. Vidia, ako sa im zlepšuje zdravie (a krv), keď začnú aplikovať v praxi moje zásady, a čo sa stane, keď sa vrátia k štandardnej americkej strave. A pozorujem to na nich aj ja!

To, čo som si všimol, mi pomohlo sformulovať odporúčania uvedené v tejto knihe a určiť dopad niektorých potravín a výživových doplnkov na ľudský organizmus na bunkovej úrovni. Sledoval som účinok rozličných druhov stravy na krv a sústredil som sa na polynenasýtené masné kyseliny a zásadotvornú zelenú zeleninu bohatú na elektróny. Ide o základné zložky zdravej krvi a buniek a zároveň aj o predpoklad na to, ako dosiahnuť ideálnu hmotnosť. Na druhej strane, kyselinotvorná strava znečisťuje krv a naruša štruktúru buniek. Keď som pokračoval vo výskume, zistil som, že pri pohľade na „živú“ krv zbadám nielen to, či je kyslá alebo zásaditá, ale v nezdravej krvi odhalím aj vzory zodpovedajúce konkrétnym zdravotným ťažkostiam. Opakovane som

pozoroval to, čo som neskôr nazval *záračné pH*: keď prekyslení pacienti prešli na zásadotvorné stravovanie, vyčistila sa im krv, schudli a načerpali silu, energiu a zdravie.

Vlastným celú kartotéku fotografií krvi obyvateľov Omahy Podelím sa s vami aspoň o jeden ukázkový príklad. U pacientky, ktorá prešla na program opísaný v tejto knihe, boli zmeny vskutku dramatické. Nie, túto klientku som si nevybral preto, že dosiahla extrémne výsledky, ale kvôli tomu, že sú typické. Inými slovami, mohol by to byť aj váš prípad.

V nasledujúcej kapitole vám ukážem ďalšie fotografie krvi, tentoraz však budú patriť osobám, ktoré dodržiavali rozličné populárne diéty a potom prešli na životný program v štýle záračného pH. Všimnete si na nich ešte výraznejšie rozdiely typu „predtým a potom“. Navyše, riadili sa jednotnejším životným programom v štýle záračného pH a tvorili súčasť kontrolovanej štúdie (pre tých z vás, ktorých presvedčia iba striktné vedecké dôkazy).

Nateraz pouvažujte nad analýzou vlastnej krvi. Pripúšťam, že tento program si z vašej strany vyžiada vynaložiť isté úsilie, veď pôjde o zásadnú zmenu životného štýlu. Zo skúsenosti však poznám obrovskú motiváciu, ktorá sa objaví vždy, keď človek zbadá, v akom stave sa nachádza jeho krv. Prinúti vás to konať viac ako čokoľvek iné. Po dvanástich týždňoch získate jasný dôkaz, že to, čo robíte, *naozaj* zaberá.

Je nevyhnutné, aby ste si všímali aj vnútro svojho tela, nie iba zovňajšok. Ak je chorá krv, budete chorí — a tučni - aj vy bez ohľadu na to, ako vyzeráte. Zdravé a trvalé schudnutie vychádza zvnútra a začína sa čistou krvou a zdravými červenými krvinkami.

*Andrea*

Keď som išla na krvné testy, stavala som sa k nim dosť skepticky. No už veľmi dlho som zápasila s hmotnosťou a trpela som viacerými zdravotnými ťažkosťami, takže všetko, čo sľubovalo akú-takú úľavu, stálo za pokus. Vynašla som vlastný spôsob, ako zistiť, či diéta funguje: nikomu som neprezradila nič o sebe ani o svojom zdraví.

Lepšie povedané, *nehovorila* som o sebe nič vopred. Moja krv však toho o mne prezradila až-až. Podľa analýzy „živej“ krvi ma informovali, že dodržiavam diétu s vysokým obsahom bielkovín (krv som mala plnú kyslých zvyškov z bielkovín) a obľubujem sacharidy a cukor (zistili to podľa kvasiniek viditeľných v krvi).



Zoznam pravdepodobných príznakov súvisiacich s charakteristickými vzormi v mojej krvi zahŕňal takmer všetko, čím som trpela.

V tom čase som približne šesť rokov dodržiavala Atkinsovu diétu.

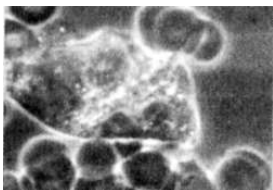


Pozostávala z jednej či dvoch kanvíc kávy denne s náhradou smotany a umelým sladidlom, najmenej pol litra nízkokalorickej koly, bielkovinových koktailov, mäsa a mliečnych výrobkov. Raz za čas som si dopriala rýchle občerstvenie. Pila som najmenej osem až desať pohárov vody denne.

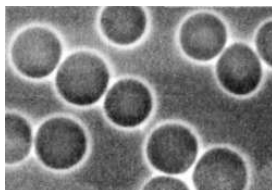
Zdalo sa mi (aspoň dovtedy, kým som nezbadala svoju krv), že sa mi z hľadiska stravovania darí celkom dobre. Už od detstva zápasím s hmotnosťou a s vlastnou predstavou o tom, ako mám vyzerieť. Mám už za sebou záchvaty bulímie, mimoriadneho obmedzovania čo sa týka kalórií a dobrovoľného vracania, čo mi dnes pripadá skôr ako anorexia. Navyše, mala som nutkavú potrebu cvičiť - dlhý čas som štyri až päť dní v týždni na dve hodiny chodievala do posilňovne.

Vďaka tomu som v priebehu deviatich mesiacov schudla na 61 kilogramov. Užívala som aj laxatíva, tablety na chudnutie a diétne koktaily (pričom som postupne *priberala*). Vegetariánska fáza bez mliečnych výrobkov mi pomohla schudnúť, no trvalo to iba niekoľko mesiacov. Nasledovalo obdobie každodenného plávania, počas ktorého sa moja hmotnosť vyšplhala na 84 kilogramov. Dlhé roky som dodržiavala beztukový program, aj naďalej som však zostávala tučná. Napokon som vyskúšala Atkinsovu diétu, ktorá si ma okamžite získala: za necelých šesť mesiacov som schudla o 23 kilogramov. Po niekoľkých rokoch však moja hmotnosť začala opäť stúpať a mala som podlomené zdravie.

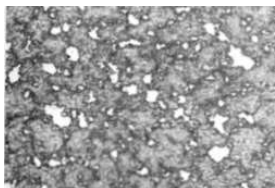
Pohľad na vlastnú čerstvú krv - a všetko, čo sa v nej nachádza - je mimoriadne pôsobivý. Hneď na mieste som sa rozhodla, že takto to už nemôže pokračovať. Už tri mesiace som nevypila ani šálku kávy či limonády. Živím sa zásadotvornou potravou a pijem zelený nápoj. Schudla som o 13 kilogramov. A v krvi sa mi objavili okrúhle, rovnomerné krvinky, podľa ktorých viem, že mám zásadité - telo.



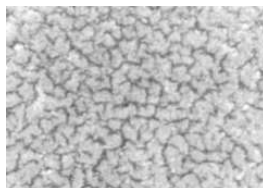
Andreina „živá“ krv predtým



Andreina „živá“ krv potom



Andreina uschnutá krv predtým



Andreina uschnutá krv potom

## 4. kapitola

Vyberte si ktorúkoľvek obľúbenú diétu  
a ja vám vysvetlím, prečo ste ešte vždy  
tuční, chorí a unavení

*Mali by ste byť čistí a rozžiarení; ste okno, cez ktoré uvidíte svet.*

GEORGE BERNARD SHAW

Vzostup obezity v našej krajine (a na celom svete) priamo súvisí s „nízkotukovou“ érou vo výžive. Znie to paradoxne, ale keď sa usilujeme vyhnúť tukom, ešte viac priberáme. Najnovšie prístupy - diéty chudobné na sacharidy a bohaté na bielkoviny - poskytujú dočasné výsledky, aj to iba vtedy, ak vás zaujímajú len čísla na váhe. Často obsahujú viac tuku, dokonca takého, ktorý pôsobí toxicky a upcháva tepny. Nadbytok bielkovín beztak nebezpečne preťažuje črevá, obličky a pečeň a oslabuje kosti. Možno naozaj schudnete (dočasne), pravdepodobne však vôbec nebudete zdravší.

Napriek tomu Američania každoročne vynakladajú vyše 40 miliónov dolárov na rozličné diétne programy a výrobky, ako je Atkinsova diéta a iné diéty, napr. South Beach, Sugar Busters, Weight Watchers, The Zone, Eat Right for Your (Blood) Type atď. Navyše vynakladajú aj 15 miliárd ročne na výrobky s nízkym obsahom sacharidov. Každý program ponúka vlastnú interpretáciu príčin a riešenia nadváhy a obezity, zoznam potravín, ktoré treba jesť či nejesť, ako aj pomer, v akom ich máme konzumovať. Všetky diéty však majú čosi spoločné, nielen navzájom medzi sebou, ale aj s konvenčnou predstavou o strave s nízkym obsahom tuku a potravinovej pyramíde či s konzervatívnym prístupom Weight Watchers: vaša krv pri nich nadobudne stredne až vysoko kyslý charakter. Každá z nich odporúča potraviny, ktoré vyvolávajú acidobázickú nerovnováhu a znečisťujú krv. Nerovnováha vedie k chorobám, k priberaniu

a udržiavaní zvýšenej hmotnosti. V dlhodobom časovom horizonte pravdepodobne znovu nadobudnete všetky kilogramy, ktorých ste sa už zbavili. V prípade diét bohatých na bielkoviny platí, že ak ich dodržiavate dlhšie (zvyčajne vyše roka), môžu viesť k závažným ochoreniam.

Väčšina obľúbených diét vám napokon pomôže *pribrať* nežiaduce kilá, pretože vaše telo sa bude zúfalo brániť pred kyselinami hromadením tuku. Domnievam sa, že jediným správnym a dlhodobým riešením nadváhy je zdravá, zásaditá krv — také čosi vám však neponúkne ani jeden z populárnych diétnych programov.

Vezmite si napríklad posledný hit — diétu South Beach, ktorá odporúča veľké množstvo kvalitných chudých bielkovín a mierne prísun tukov a sacharidov. Okrem obrovského množstva bielkovín vidím problém aj v tom, že kuracie, morčacie mäso a vajcia, ktoré autor odporúča, sú veľmi kyselinotvorné a bohaté na protóny. Keď som sa napríklad začítal do receptu South Beach na kurča s kokosom, všimol som si, že je v ňom viacero mierne zásadotvorných prísad. „Zeleninu“ však predstavuje iba cibuľa a mladá cibuľka, ďalej tam možno nájsť zdravé kokosové mlieko, olivový olej, makadamiové oriešky a koreniny — ale iba jednu čajovú lyžičku. Všetky zložky však doslova preváža kuracie mäso a ďalšie kyselinotvorné prísady vrátane náhrady cukru. Jedlo sa tepelne upravuje dovtedy, až kým sa poškodia zložky bohaté na elektróny a inak zdravý olej sa zmení na toxický. Niekoľko minút po konzumácii takéhoto jedla nadobudne naša krv kyslý charakter. Pri skúmaní jedálnych lístkov a receptov Dr. Agatstona som neobjavil žiadny recept bez základných či doplnkových prísad, ktoré by neboli kyselinotvorné. Aj keby ste pri tomto programe zhodili nadbytočné kilá, pravdepodobne by nešlo o zdravé schudnutie.

Výživová analýza Atkinsovej diéty, ktorú robil Lekársky výbor pre zodpovednú medicínu odhalila problémy súvisiace s jej dodržiavaním. Zistilo sa totiž, že jedálne lístky vo všetkých troch fázach programu sa vyznačujú vysokým obsahom nasýtených tukov a cholesterolu, sú veľmi chudobné na vlákninu a často neobsahujú sedem základných vitamínov a minerálov, ktorých obsah výbor meral. Jedálne lístky obsahujú sľubované množstvo

bielkovín (predstavuje štvrtinu až tretinu kalórií) a veľmi málo sacharidov (tvoria 3 - 2,2 percent kalórií). 45 — 64 percent kalórií pochádza z tuku, z toho asi štvrtina až tretina z nasýtených mastných kyselín, ktoré zvyšujú riziko ischemickej choroby srdca — každý deň ich prijmete 38 — 45 gramov. Množstvo vlákniny sa síce vyšplhá na 18 gramov na deň, no iba v udržiavacej fáze; dovtedy ju konzumujete v množstve 2 - 7 gramov denne. Porovnajte to s 20 — 35 gramami, ktoré sa všeobecne odporúčajú na zníženie rizika chronických ochorení a reguláciu hmotnosti. Jedálne lístky Atkinsovej diéty navyše neposkytovali dostatok základných meraných živín: vápnika, železa, vitamínu C, vitamínu A, kyseliny listovej, vitamínu B<sub>12</sub> a tiamínu. (Priamo v programe sa dokonca odporúča užívať výživové doplnky vápnika a horčíka.) Pritom sa brali do úvahy aj mimoriadne nízke denné dávky, ktoré majú predchádzať vzniku karenčných chorôb, ale neslúžia na dosiahnutie celkového zdravia. V neposlednom rade je Atkinsova diéta (podobne ako mnohé iné) vysoko kyselinotvorná, pretože pozostáva takmer výlučne z potravín bohatých na protóny.

## VELA BIELKOVÍN, VYSOKÉ RIZIKO

Atkinsova diéta dlhodobo vedie v zozname programov bohatých na bielkoviny a chudobných na sacharidy. Podobných diét je veľa, takže ich nemožno všetky vymenovať. Nech už sa vyznačujú akýmikoľvek osobitosťami, všeobecne platí, že obsahujú priveľa bielkovín a nezdravých tukov, veľmi málo vlákniny a nedostatok základných vitamínov a minerálov. A všetky vám prekyslia telo, takže budete chorí, unavení a zaručene začnete priberať.

Z výsledkov výskumov uverejnených v popredných lekárskejších časopisoch vrátane *Journal of the American Medical Association (JAMA)* a *New England Journal of Medicine (NEJM)* vyplýva, že dlhodobé dodržiavanie diét bohatých na bielkoviny zvyšuje riziko ischemickej choroby a infarktu srdca, ochorenia a kameňov obličiek, cukrovky a jej komplikácií, niektorých druhov rakoviny (najmä hrubého čreva), dny a osteoporózy. Mnohí ľudia, ktorí do-

Debra

Asi tri roky som držala istú veľmi populárnu diétu s vysokým obsahom bielkovín. V prvom roku som schudla z 82 kilogramov na 73, no potom som uviazla na mŕtvom bode.



Napokon sa mi podarilo zhodiť ďalších 5 kilogramov. No po dvoch rokoch dodržiavania diéty som si všimla, že mám menej energie, cítim sa slabá a točí sa mi



hlava. Niekedy sa mi zdalo, že už-už odpadnem. Navyše som trpela migrénou. Strácala som svalový tonus a sužovali ma chronické bolesti. A hoci som sa vôbec nestravovala inak ako predtým, začínala som naberať kilogramy, ktoré som tak krvopotne zhodila. Po dva a pol roku ma znepokojili zmeny menštruačného cyklu a edém (opuch) rúk a chodidiel. Trpela som silnými bolesťami hrudníka, srdce mi vynechávalo a bilo nepravidelne.

Vdaka bohu, objavila som čosi lepšie. Celé roky som stráčila hľadaním rozličných diét, „životných štýlov“ a experimentovaním s nimi. Jednou z nich bola aj diéta s vysokým obsahom bielkovín. Až pri programe *Zázračné pH* som pocítila, že som konečne našla rozumný a účinný spôsob stravovania a životného štýlu, ktorý naozaj podporuje zdravie, kondíciu a celkové omladenie a poskytne mi rovnováhu namiesto nevyváženosti. Len čo som začala dodržiavať tento program, piť zelený nápoj a živiť sa zásadotvornou potravou, okamžite som sa cítila lepšie. Vrátila sa mi energia, bolesť hlavy zmizla, menštruačný cyklus sa mi znormalizoval, opuch ustúpil a aj nepravidelná činnosť srdca sa upravila. Navyše som sa začala zbavovať nadbytočného kyslého tuku. Celkovo som schudla o 17 kilogramov, takže teraz vážim 56 kilogramov.

držiajú programy bohaté na bielkoviny a chudobné na sacharidy obmedzujú telesnú aktivitu, hoci riziká nedostatočného cvičenia sú dobre známe. Ak vás nemotivuje to, čo vám hrozí z dlhodobého hľadiska, možno vás presvedčia potenciálne bezprostredné riziká: výkyvy nálady, zápcha, zápach z úst - a smrteľne nebezpečná srdcová arytmia. (Bezplatný prístup k článku „Co mám teda jest?“ od Shelley Youngovej nájdete na adrese [www.pHMiracleLiving.com/bookbonus](http://www.pHMiracleLiving.com/bookbonus).)

Popri zdravotných rizikách, s ktorými súhlasí aj oficiálna lekárska veda, môj výskum krvi ukázal, že diéty s vysokým obsahom bielkovín narúšajú tvorbu zdravých červených krviniek, pretože upchávajú tráviaci trakt a zanášajú klky tenkého čreva. Keď sa zastaví normálna krvotvorba, telové bunky sú nútené premieňať sa na krvinky, aby sa udržali v potrebnom množstve. Dôvod, prečo niektorí ľudia pri týchto diétach schudnú, je podľa mňa ten, že ich telá doslova chradnú. Vážne ohrozujú svoje zdravie v záujme zníženia hmotnosti, ktoré býva aj tak iba dočasné.

## AK NEZOMRIEM, TAK ASPOŇ SCHUDNEM

Ak na vás doľahla frustrácia z neúspešnej regulácie hmotnosti a ste ochotní riskovať svoj život a zdravie, aby ste aspoň na istý čas zhodili zopár kilogramov, mám pre vás dôležité správy. Štúdie na Dukupovej a Pensylvánskej univerzite ukázali, že diéta bohatá na bielkoviny a chudobná na sacharidy vedie k schudnutiu asi 9 kilogramov po šiestich mesiacoch — teda k rovnakým výsledkom ako diéty s nízkym obsahom tuku a miernym množstvom bielkovín, ktoré sa všeobecne pokladajú za zdravé a bezpečné. Z výsledkov výskumu uverejnených v časopise *JAMA* (porovnával vyše sto iných štúdií o diétach bohatých na bielkoviny a chudobných na sacharidy, ako aj o diétach s nízkym obsahom tuku a miernym množstvom bielkovín) vyplynulo, že miera schudnutia súvisela s množstvom času, ktorý ľudia venovali danej diéte a množstvom prijatých kalórií, avšak nesúvisela so zníženým príjmom sacharidov. Nemalo by nás to prekvapovať: vegetáriáni, ktorí zvyčajne konzumujú stravu bohatú na sacharidy, majú podstatne nižšiu telesnú hmotnosť ako ľudia, ktorí sa živia mäsom. Dokonca platí, že po prechode na vegetariánstvo väčšina ľudí stratí približne 10 percent telesnej hmotnosti.

Neodporúčam vám však diétu s nízkym obsahom tuku podobnú vládnej potravinovej pyramíde, programu Deana Ornisha, Weight Watchers, American Heart Association či American Diabetes Association. Podrobnosti o tom, aké dôležité je zahrnúť do stravy množstvo *zdravých* tukov, nájdete v 6. kapitole. Diéty s nízkym obsahom tuku v uvedených štúdiách obsahovali navyše aj množstvo kyselinotvorných potravín bohatých na protóny. Na samotných sacharidoch nie je nič zlé, veď tvoria súčasť životného programu v štýle záračného pH, no určité druhy sacharidov prekysľujú náš organizmus. Diéty chudobné na tuky sú nevyhnutne bohaté na sacharidy, no ak prijímate kyslé druhy (organizmus s nimi narába ako s akýmkoľvek inými cukrami), poskytnete výživu nielen sebe, ale aj baktériám, kvasinkám a plesniam, ktoré sa vo vašom tele začnú bezuzdné rozmnožovať. Ak preťažíte organizmus takýmito cukrami, povedie to k neznášanlivosti cukrov, prediabetu a napokon k diabetu (cukrovke). Navyše, budete si namáhať nadobličky, takže okrem iného sa začnete cítiť aj unavení. A aby ste sa ochránili pred poškodením kyselinami, priberiete.

Neviem, čo si o tom myslíte, ale podľa mňa by mal každý diétny program podporovať nielen chudnutie, ale aj *zdravie*. Mnohí ľudia sú očividne ochotní tolerovať zdravotné následky akéhokoľvek programu, ak im zabezpečí krátkodobé schudnutie. Program stravovania či dokonca diéty by mal byť výživný. Mal by poskytovať všetko, čo telo potrebuje na dosiahnutie dokonalého zdravia a nemal by obsahovať nič, čo by ho odkláňalo od správnej cesty. No všetky diéty, čo sa doteraz objavili, zlyhali v teste zasaditosti! Preto neuspjú ani pri trvalom schudnutí. Zameriavame sa na kalórie, množstvo bielkovín, nízky obsah tuku a cholesterolu a všeličo iné, čo odvádza našu pozornosť, no prehliadame to najdôležitejšie pri dosahovaní a udržiavaní ideálnej hmotnosti: zásadotvornosť jedál a nápojov.

*Richard*

Dospel som do stavu, keď sa mi pri vystupovaní po schodoch zdalo, že sa mi už-zú zastaví srdce. Trpel som najrozličnejšími zdravotnými problémami - spánkovým apnoe (v noci som potreboval osobitný respirátor), očnou hypertenziou, stratou citlivosti v nohe vrátane chodidla a infekciou mäsožravými baktériami, pre ktorú som desať dní strávil v nemocnici (nevyliečili ma - infekcia sa potom v pravidelných intervaloch vracala). Vážil som 204 kilogramov a vedel som, že ak podstatne a rýchlo neschudnem, zomriem.

Vyskúšal som rozličné diéty, klasické aj módné, no žiadna nezabrala - až tento program. Keď som vďaka vhodnej strave a živinám dosiahol acidobázickú rovnováhu, zhodil som 93 kilogramov! Cítim v sebe toľko energie, ako už veľmi dávno nie; vracia sa mi citlivosť do nohy vrátane chodidla, zlepšuje sa mi zrak, po baktériách akoby sa zem zľahla a už tri a pol mesiaca nepoužívam respirátor. Prečo mi o programe nepovedali lekári? Keďže som po rokoch únavy a chorôb znovunadobudol zdravie, stal som sa živým dôkazom toho, že pomoc *existuje*.

## TOTO JE VAŠA KRV PRI BIELKOVINOVEJ DIÉTĚ... MÁTE EŠTE NEJAKÉ OTÁZKY?

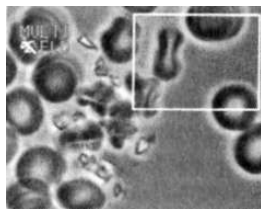
Krv dá za pravdu každej kritike diét bohatých na bielkoviny a chudobných na sacharidy. Tieto spôsoby stravovania majú veľa chýb a hoci oficiálnej vede ešte vždy unikajú, analýza „živej“ a uschnutej krvi ich jasne odhalí, takže každý, kto má záujem, sa môže o tom presvedčiť na vlastné oči. Na nasledujúcich stranách uvidíte, ako vyzerá pod mikroskopom krv ľudí, ktorí držali rozličné diéty a ako sa zmenila, keď prešli na program *Zázračné pH*.

Tip: Ešte som neobjavil človeka ktorý konzumuje štandardnú americkú stravu alebo dodržiava ktorýkoľvek z nedávnych diétnych ošialov a má pritom čistú krv.

Ohromujúce fotografie typu „predtým a potom“ (sú na nich vzorky krvi klientov, ktorí nahradili populárne diéty zásadotvornou stravou a zdravým životným štýlom) jasne dokumentujú zásadný vplyv potravy na ľudský organizmus. Je dôležité vybrať si správne a rozhodne platí: lepšie raz vidieť ako stokrát počuť.

Na prvej skupine fotografií vidieť „živú“ a uschnutú krv človeka žiaceho sa štandardnou americkou stravou — obsahuje priveľa tukov (nezdravých), priveľa sacharidov a človek trpí nedostatkom zeleniny.

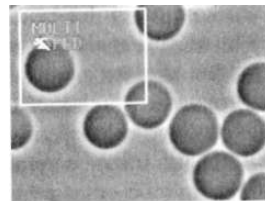
1. Pri analýze „živej“ krvi osoby konzumujúcej stravu bohatú na bielkoviny a sacharidy (zodpovedá štandardnej americkej strave) uvidíte „špinavú“ krv s množstvom baktérií, kvasiniek a plesní — a krvinky, ktoré sa premieňajú na tieto organizmy. Nepravidelné, nedostatočne sformované a poškodené krvinky vrátane červených krviniek sa ne-



Štandardná americká strava  
(čerstvá krv)

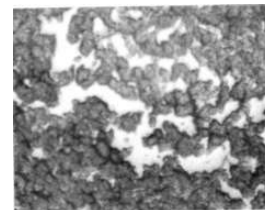
prirôdzené zhlukujú. Nachádza sa tam veľa bielych krviniek usilujúcich sa vyčistiť neporiadok. V krvi zbadáte množstvo kryštálov, ktoré predstavujú chelátované kyseliny. Uvidíte formácie bunkového odpadu vrátane vykryštalizovaných kyselín, ako aj baktérií, kvasiniek a plesní a ich odpadových produktov.

2. V prípade zdravej, zásaditej „živej“ krvi vidieť okrúhle, rovnomerné a súmerné krvinky v plazme bez zvyškov buniek. Všimnite si biele krvinky, ktoré sa aktívne pohybujú v krvnom sére.



Zdravá, zásaditá čerstvá krv

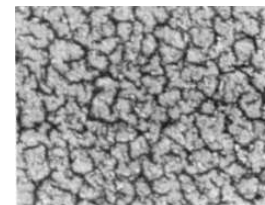
3. Uschnutá krv človeka žiaceho sa štandardnou americkou stravou sa vyznačuje farebnými variáciami od červenej cez svetlohnedú a hnedú až po čiernu. Biele bodky predstavujú hmotu z rozpadnutých buniek. Všimnite si fibrín, ktorý slabo drží krv pokope a viditeľné trhliny.



Štandardná americká strava  
(uschnutá krv)

4. Zdravá uschnutá krv má v celom rozsahu rovnomernú červenú farbu a pevne ju drží pokope čierny fibrín. Vidieť hustú spleť červených krviniek.

Na nasledujúcich fotografiách je zobrazená krv človeka, ktorý drží diétu s vysokým obsahom bielkovín a tuku.



Zdravá uschnutá krv

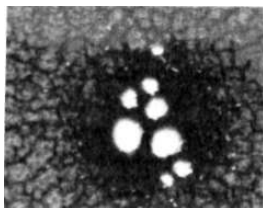
5. V krvi osoby, ktorá sa živí stravou bohatou na bielkoviny a tuky a chudobnou na sacharidy vidno červené krvinky naukladané na seba ako mince. Môže to spôsobiť zvýšený krvný tlak a poruchy krvného obehu. Nachádza sa tu aj čierna hmota, ktorá sa odborné nazýva vláknitá stielka či koloidný symplast. Prezývam ju „centrum odpadkov“, pretože tu ide o nahromadené baktérie, kvasinky, niekedy aj plesne a ich kyslé odpadové produkty (všetko je v kryšťa-



Krv bohatá na bielkoviny

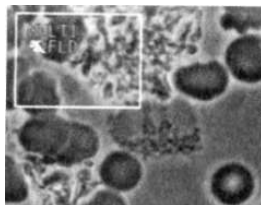
liekom stave). Ich prítomnosť súvisí s poruchami krvného obehu vrátane studených rúk a chodidiel, zastretého myslenia, slabosti, závratov a vysokého krvného tlaku. Keď sa tieto časti nahromadia v krvi, môžu spôsobiť srdcový infarkt alebo mŕtvicu. Krv človeka, ktorý prijíma priveľa živočišných bielkovín a málo zdravých tukov, sa vyznačuje červenými krvinkami v tvare citróna, žltými či oranžovými kryštálmi kyseliny močovej a „tieňovými bunkami“ — červenými krvinkami so slabými membránami kvôli nedostatku kvalitných tukov v potrave.

6. Táto zrazenina uschnutej krvi je typická pre osobu konzumujúcu veľké množstvo živočišných bielkovín. Čierny kruh v strede kvapky krvi predstavuje nestrávené bielkoviny. Okrúhle biele bielkovinové hmoty svedčia o rozpade buniek. Posledná skupina fotografií patrí človeku, ktorý dodržiava diétu chudobnú na tuky a bohatú na sacharidy.



Uschnutá krv bohatá na bielkoviny

7. Vždy ľahko zistím, že hľadím na krv klienta, ktorý dodržiava diétu bez tuku, pretože sa v nej nachádza množstvo „tieňových buniek“ spôsobujúcich únavu a anémiu. Často sa k nim pripája aj hormonálna nerovnováha a nedostatočná funkcia imunitného systému. Takýto človek zvyčajne máva chuť na bielkoviny a sacharidy. Všimam si aj fermentované červené krvinky s bielymi bodkami a zhlukovanie krviniek, ako aj biele a zelené kryštály acetaldehydu, etanolu a kyseliny mliečnej. Množstvo čírych kyslých kryštálov pripomínajúcich rozbité sklo svedčí o kvasení nadbytočného cukru. Kryštály, ktoré vidíte na obrázku, tvoria cheláty s alkalizujúcimi minerálmi, ako sú draslík, horčík a vápnik, dokonca aj s tukmi - organizmus tak chráni bunky pred kyselinami. Tieto kryštály môžu narušiť

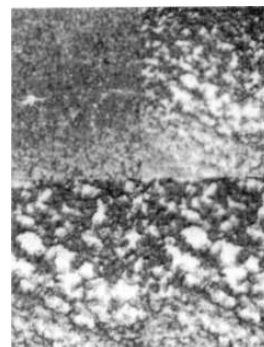


Čerstvá krv človeka živiaceho sa stravou chudobnou na tuky a bohatou na sacharidy

krvný obeh a viesť k vysokému krvnému tlaku, srdcovému infarktu či mŕtvici. V krvi s nedostatkom tuku a nadbytkom sacharidov zbadáte aj červené krvinky bobuľovitého tvaru, výsledok oslabenia bunkových membrán pre nedostatok zdravých polynenasýtených mastných kyselín (omega-3) či poruchy trávenia tukov. Po strávení sacharidov zostanú kyslé látky pripomínajúce decht, živicu či lepidlo. Kryštály kyselín tlačia na krvné cievy, lymfatické priestory a črevné klky, takže sa všetko začne lepiť.

Vysoký obsah cukrov v strave alebo neschopnosť spracovať ich ochromuje biele krvinky, a to doslova: nehybne stoja, hoci by sa mali aktívne pohybovať, zbierať odpad a udržiavať čisté vnútorné prostredie.

8. Uschnutá krv človeka živiaceho sa stravou chudobnou na tuky a bohatou na sacharidy nebude správne koagulovať, takže vzniknú biele čiastočky pripomínajúce skladačku či oblaky. Biela bielkovinová hmota (vzniknutá polymerizáciou) pochádza z buniek, ktoré sa rozpadli kvôli prekysleniu, čo svedčí o nadbytku cukrov a nedostatku zdravých tukov. Možno z nich usúdiť, že bunky sa rozpadajú rýchlejšie, ako sa tvoria.



Uschnutá krv človeka živiaceho sa stravou chudobnou na tuky a bohatou na sacharidy

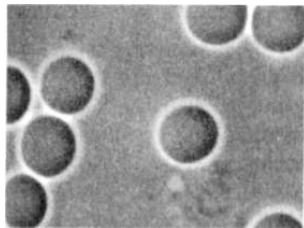
Zbadáte aj nedostatok fibrínu, bielkoviny zúčastňujúcej sa na zrážaní krvi. Ide o čiernu hmotu držiacu pokope červené krvinky. Tmavý stred v koagulovanej krvi a okrúhle biele oblasti v jej strede — skupiny bielkovín — svedčia o rozpade buniek.

## ČO SA NACHÁDZA VO VAŠEJ KRVI

Nič sa nevyrovná pohľadu na stav vlastnej krvi — keď to zbadáte, ľahko vykočíte smerom k zásadotvornej strave. Chcel by som vás vyzvať, aby ste oslovili certifikovaného odborníka, ktorý pra-

čuje s mikroskopom v oblasti, kde žijete, a prejavili záujem o analýzu „živej“ a uschnutej krvi. Ak si vyčistíte krv, no ešte stále nebudete celkom presvedčení (o čom pochybujem, pretože sa podistým budete cítiť veľmi dobre), skúste sa pozrieť na svoju „živú“ krv pol hodinu až hodinu po konzumácii kyselinotvorného jedla - vyberte si akékoľvek jedlo z horeuvedených diét. Dramatických výsledkov sa dočkáte už po zjedení jediného vajca! Veľmi presvedčivým spôsobom uvidíte to, o čom som hovoril: hlboké zmeny na bunkovej úrovni organizmu v závislosti od toho, čo zjete.

Ak sa nechcete stať pokusným králikom, rozlúčim sa s vami touto dvojicou fotografií „predtým a potom“ demonštrujúcou účinok vajec so slaninou.



Krv pred konzumáciou vajec so slaninou



Krv po konzumácii vajec so slaninou

## 5. kapitola

### Ste tým, čo pijete

*Voda je nielen zrkadlo odrážajúce našu myseľ*

*— voda je zdroj života.*

MASARU EMOTO

70 percent ľudského tela tvorí voda. V našom organizme sa nachádza 38 - 49 litrov tejto tekutiny. Predstavuje 75 percent objemu svalov a srdca, 83 percent objemu mozgu a obličiek, 86 percent objemu pľúc a 95 percent objemu očí. Dokonca aj kosti obsahujú 22 percent vody. Najpresvedčivejšie však pôsobí skutočnosť, že 90 percent krvi tvorí práve voda. Doslova ste teda tým, čo pijete. Ak neprijímate dostatok vody (platí to o väčšine Američanov) alebo ak pijete nevhodné nápoje, ohrozujete svoje zdravie. Jedným z prejavov tohto stavu je aj vaša hmotnosť. Preto pevné verím, že najdôležitejšie zo všetkého je pitie kvalitnej vody - a to vo veľkých množstvách. Potom nielenže budete zdraví, ale dosiahnete a udržíte si ideálnu hmotnosť.

Lahko sa to povie, no vzhľadom na súčasný stav dodávky vody to nie je také jednoduché. V tejto kapitole vám vysvetlím, prečo vám väčšina vody nemôže zabezpečiť zdravie, a naznačím vám, ako si máte zaistiť prísun kvalitnej vody. Dozviete sa, koľko vody denne potrebuje vaše telo. Predstavím vám aj revolučnú techniku čistenia a spracúvania vody, vďaka ktorej získate vodu ideálnu pre ľudský organizmus, ktorá vám umožní chudnúť tempom 0,5 kilogramu denne.

## NEBEZPEČENSTVO DEHYDRATÁCIE

Pravdepodobne patríte medzi 75 percent Američanov, ktorí sú chronicky dehydrovaní, to znamená, že neprijímajú osem štvrtlitrových porcií vody denne (teda asi 2 litre), ktoré odporúčajú odborníci hlásiaci sa k oficiálnej medicíne. Priemerný jednotlivец vypije iba 1 liter tekutín denne, pričom značnú časť prijme v podobe kyselinotvornej kávy, čaju a nealkoholických nápojov, z ktorých mnohé *okrádajú* telo o vodu. Minimálny objem vody často zistíme iba vtedy, ak vezmeme do úvahy tekutiny pochádzajúce z potravy. Tento objem, pravdaže, niekedy získame aj pitím samotnej vody, avšak táto voda má zväčša nedostatočnú kvalitu. Až 10 percent respondentov v prieskume Nutričného informačného centra Cornellovho zdravotného strediska udalo, že vôbec nepijú vodu!

Ako podrobne vysvetlím neskôr, na dosiahnutie ideálnej hmotnosti a zdravia potrebujete oveľa viac vody - ale kvalitnej. Priemerný dospelý človek stratí denne asi 2,5 — 3 litre tekutín pri potení, dýchaní, močení, pohybe, dokonca aj v spánku a ak sa toto množstvo nenahradí, rozvinie sa dehydratácia.

Ak nebudete prijímať dostatok vody, stučniete. Je to veľmi jednoduché. Už mierna dehydratácia spomaľuje metabolizmus o 3 percentá. Signály organizmu znamenajúce smäd si často mylíme s hladom. Inak povedané, ak nepijeme dostatok vody, prejedáme sa. A napokon, ak neprijímame dostatok tekutín, naše telo ich začne zdržiavať; opuchneme, budeme sa cítiť nepohodlne — a vyzerat' ešte tučnejšie, ako by sme mali! Prekyslené telo vťahuje do tkanív vodu v snahe neutralizovať uložené kyseliny.

Najdôležitejšie je to, že organizmus používa vodu na neutralizáciu kyselín, na riedenie ich nadbytku a na ich vyplavenie (spolu s toxínmi) močom, potom a črevami. Ak telo nemá dostatok vody, prekyslí sa a prepne sa do režimu sebazáchovy, teda ukladania tuku. Stačí na to vyše dvojpercentný pokles objemu vody v tele. Ak vám to pripadá ako priveľká zmena, ktorá vás nemôže postihnúť, zapamätajte si, že po hodine priemerného cvičenia neraz prideme až o 2 percentá vody v tele.

Ak vás to ešte stále nepresvedčilo, aby ste pili viac, dodám, že okrem priberania sa pri nedostatku vody budete cítiť chorí a una-

vení. Nedostatok vody je dokonca hlavnou príčinou dennej únavy. Bez nevyhnutného množstva vody nemáte ani dosť energie. Cítite sa ustavične ukonaní a slabí.

Pokles objemu vody v tele o 2 percentá sa prejaví citeľným znížením telesného výkonu. Kyseliny, ktoré sa hromadia v tkanivách pri nedostatku vody pôsobia ako prostriedok na „tenderizáciu mäsa“, takže vám ochabnú a zoslabnú svaly. Štúdie dokázali, že trojpercentný pokles objemu vody spôsobuje desaťpercentné zníženie svalovej sily a osempercentný pokles rýchlosti, ako aj nižšiu svalovú výdrž.

Keď dospejete k štvorpercentnému zníženiu objemu vody v tele, dostavia sa závraty — a tridsaťpercentný pokles fyzickej výkonnosti. Ak sa deficit prehĺbi o ďalšie percento, nastúpia poruchy koncentrácie, ospalosť, netrepezlivosť a bolesti hlavy (jeden z najbežnejších príznakov dehydratácie spolu so suchou kožou). Ak pridete o ďalšie percento, rozbuší sa vám srdce a regulácia telesnej teploty sa vymkne spod kontroly. Pri sedempercentnom poklese môžete odpadnúť.

Už v počiatočných fázach môže dehydratácia viesť k zastretému mysliu, poruchám krátkodobej pamäti, chybám v základných matematických výpočtoch a verbálnom vyjadrovaní, ako aj k sťaženému sústredeniu sa na počítačovú obrazovku či tlačенý text. Neraz sa objavia studené ruky a chodidlá a slabosť. Zoznam pokračuje ďalej: úzkosť, podráždenosť, depresia, chuť na sladké a kľče.

Čo sa týka chorôb: keď sa dehydratácia prehĺbi, príznaky zahŕňajú gastroezofágový reflux (pálenie záhy), bolesť kĺbov a chrbta, migrénu, fibromyalgiu, zápchu, kolitídu a anginu pectoris. Závažná dehydratácia vyvoláva astmu, alergiu, cukrovku, vysoký krvný tlak a kožné ťažkosti, ako napr. ekzém, vyrážky, uhry, ďalšie chybičky krásy a akné. So závažnou a dlhodobou dehydratáciou súvisia degeneratívne ochorenia, napríklad chorobná obezita, ischemická choroba srdca a rakovina. Ak pridete o 15 — 20 percent vody v tele, hrozí vám bezprostredné nebezpečenstvo smrti.

Stručne povedané, nedostatok vody vás zabije.

Dokonca platí, že bez jedla vydržíte asi tridsať dní, no bez vody sotva sedemdesiatdva hodín. Vaše telo ju potrebuje rovnako v chladnom aj v teplom počasí a v spánku rovnako ako počas bde-

nia. Počas priemerného dňa, dokonca aj bez telesnej námahy či extrémneho prostredia (v horúcom a/alebo suchom podnebí) a bez osobitnej straty vody z organizmu (k akému dochádza napríklad pri ceste lietadlom alebo pobyte vo výškovej budove), môžete stratiť až 1 percento vody. Hoci väčšina uvedených závažných príznakov nevzniká pri poklese objemu vody trvajúcom hodinu či deň, značná časť ľudí väčšinu života trpí chronickou dehydratáciou. Nečudo, že mnohí z nás sú ustavične tuční, chorí a unavení!

## HYDRATÁCIU K ZDRAVIU

Tento problém možno, našťastie, veľmi ľahko vyriešiť. V podstate stačí, ak budete piť vodu, hoci, ako uvidíte, nájsť tú vhodnú nebude najľahšie. Voda je nevyhnutná pre normálne fungovanie organizmu vrátane regulácie teploty, vylučovania toxínov, lubrikácie kĺbov a metabolizmu tukov. Podporuje všetky biologické, mechanické či chemické deje prebiehajúce v organizme. Obaľuje a chráni životne dôležité orgány, prenáša živiny vo všetkých bunkách a rozptyľuje kyslý odpad. Pľúca ju potrebujú na zvlhčovanie vzduchu, ktorý nasávajú. Tráviaca sústava každodenne spotrebuje litre vody na spracovanie potravy. Mozog potrebuje vodu pri chemických reakciách nevyhnutných na riadenie tela. Pankreas ju používa na alkalizáciu potravy prichádzajúcej zo žalúdka do tenkého čreva. Voda udržiava pokožku hebkú a pružnú, zvyšuje množstvo kyslíka v krvi a udržiava normálne elektrické vlastnosti buniek, čím zlepšuje medzibunkovú komunikáciu.

V časopise *Journal of the American Dietetic Association* vyšla štúdia, ktorá dokázala, že ženy, ktoré denne vypijú viac ako päť pohárov vody, majú nižšie riziko vzniku rakoviny hrubého čreva. Ďalšia štúdia uverejnená v tom istom časopise naznačila 50-percentný pokles rizika rakoviny močového mechúra a 79-percentné zníženie rizika rakoviny prsníka u ľudí, ktorí vypili 2,8 litra vody denne. Prieskum uskutočnený na vyše 3 000 dospelých Američanoch v nemocnici The New York Hospital — Cornell Medical Center svedčí o tom, že príjem vody v množstve osem až desať pohárov denne významne znižuje bolesť chrbta a kĺbov u 80 percent

postihnutých. Pitie veľkého množstva vody pomáha predchádzať aj vzniku obličkových kameňov.

Keďže vám ide o schudnutie, pravdepodobne vás bude najviac zaujímať toto: štúdia Washingtonskej univerzity dokázala, že jeden pohár vody odstránil bolesti z hladu takmer u všetkých účastníkov štúdie držiacich diétu. Nemeckí výskumníci zistili, že pitie vody zvyšuje intenzitu spaľovania kalórií. Už 2 šálky vody zrýchlili metabolizmus takmer o tretinu - a udržali ho na tejto úrovni asi pol hodiny. Tieto zistenia publikovali v časopise *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, pričom vypočítali, že pri zvýšení denného príjmu vody o 1,5 litra by v priebehu roka znamenalo spálenie ďalších 17 400 kalórií, teda asi 2,3 kila.

## VHODNÁ VODA

Napriek všetkým zázrakom vody môžete pri pití *nevhodného druhu* vody ochoriť, trpieť únavou — a stučniť. Voda, podobne ako takmer všetko ostatné, čo prijímate, musí byť bohatá na elektróny a zásaditá. Bežne dostupná voda je, žiaľ, kyslá. Okyslila by vaše telo a uvrhla ho do cyklu sebazáchovy spojeného s hromadením tuku. A pritom *by malo* byť schopné využiť prijatú vodu na neutralizáciu a vyplavenie kyselín! Pitím kyslej vody nedosiahnete

David

Mám štyridsaťosem rokov. Pochádzam z Iowy a teraz žijem v Anglicku. Keď som začal piť vodu s kvapkami pH (3 litre denne), vyradil som z jedálnička mäso a mliečne výrobky a zvýšil podiel šalátov, zhodil som 9 kilogramov a schudol z 82 kilogramov na 73 — to všetko za jeden mesiac. Ešte stále dokončujem prechodnú fázu. Prispôbenie si vyžaduje istý čas, veď som jedol mäso vyše štyridsať rokov! Ešte sa zo mňa nestal vegetarián, no vďaka receptom Shelley Youngovej nepochybne pôjde o ľahký prechod.

ideálnu hmotnosť či dokonale zdravie. Ak však náležitě hydratujete organizmus zásaditou vodou bohatou na elektróny, poskytnete mu všetko, čo potrebuje na udržanie zdravia buniek a acidobázickej rovnováhy — nebude musieť odčerpávať neutralizujúce látky z iných miest, kde plnia vlastné úlohy. Telové bunky môžu dosiahnuť rovnaké zdravie ako tekutiny, v ktorých sa kúpu.

Chcete sa teda napiť a máte k dispozícii vodu z vodovodu alebo z fľaše, ktorú ste si kúpili v obchode. Vyzerá čistá a dobrá. Možno vám dokonca aj chutí. Ale je pre vás naozaj vhodná? Je vôbec bezpečné piť ju? Je kyslá alebo zásaditá? Urýchli dosiahnutie ideálnej hmotnosti alebo pri nej uviaznete v nežiadúcej zóne stupnice? Pohľadom a ochutnaním na to neprídete. Pri testovaní vôd z celej krajiny, ba aj zo sveta som zistil, že existuje iba malá šanca, že sa pred vami ocitne voda, ktorú by ste *naozaj* mali piť. Najdôležitejšie vlastnosti skutočne zdravej vody sú čistota, pH, aktivita elektrónov a molekulárna štruktúra. Vysvetlíme si všetky uvedené parametre.

## Čistota

Musíte si byť istí predovšetkým tým, či je voda čistá a možno ju bezpečne piť. A hoci pochádza z vodovodu, fľaše z obchodu či z verejného zdroja, nemusí to tak byť. Organizácia Physicians for Social Responsibility (Lekári za spoločenskú zodpovednosť) udáva, že vo vodných zdrojoch USA možno identifikovať vyše 75 000 toxických syntetických a chemických zlúčenín, hoci iba zlomok z nich sa kontroluje. Agentúra EPA (Environmental Protection Agency, Agentúra na ochranu životného prostredia) nedávno zdokumentovala približne 83 000 porušení noriem kvality vody mestskými vodárnami za posledných tridsať rokov. Objavila vyše 21 000 organických aj anorganických kontaminujúcich látok, pričom takmer v 200 vzorkách sa dokázali nežiaduce účinky na zdravie. Značnú časť tohto znečistenia spôsobuje priemysel a poľnohospodárstvo, no pôvod mnohých látok možno nájsť v každodenne používaných výrobkoch, ako sú herbicidy na trávnik, lieky na predpis, benzín a čistiace prostriedky pre domácnosti.

Podľa lobistickej skupiny NRDC (Natural Resource Defense

Council, Výbor na ochranu prírodných zdrojov) viac ako 240 miliónov Američanov denne používa vodu z kontaminovaných verejných zdrojov. Agentúra CDC (Centers for Disease Control) odhaduje, že takmer 1 milión ľudí v Amerike každoročne ochoreje z vody kontaminovanej škodlivými mikroorganizmami — a asi 900 z nich zomrie.

Prechod na vodu vo fľašiach vám nemusí nevyhnutne pomôcť. Mnohé z nich totiž obsahujú iba balenú vodu z vodovodu. (Na s. 1/2 - 75 nájdete podrobnejšiu charakteristiku mnohých vôd vo fľašiach, ktoré som testoval.)

Žiaľ, je pravdou, že na našej planéte sa pravdepodobne nikde nenachádza prirodzene dobrá voda. Kedysi bola ideálna napríklad voda z roztopených ľadovcov, dažďová či pramenitá voda v blízkosti zriedla alebo voda z vysokohorských potokov. No v dnešnom veku priemyselnej výroby, kyslých dažďov, znečisteného vzduchu, kontaminácie podzemných vôd a hromadenia odpadu v oceáne — už bez určitých úprav nemožno získať vodu, akú váš organizmus potrebuje.

Vysokokvalitný filter zabezpečí, že voda nebude obsahovať rozličné nečistoty, ako sú nežiaduce chemikálie, stopové prvky či mikroorganizmy. Domnievam sa, že najvhodnejší je destilátor alebo elektronická čistička vody. (Alebo si kupujete destilovanú vodu, ktorú dostanete v každých potravinách.) Domáce zariadenie na čistenie vody vás vyjde asi na 290 až 1 080 eur. Odporúčam vám čističku ReGenesis, ktorá vodu filtruje a ionizuje, prípadne destilátor Living Water Machine od firmy Crystal Clear.

## pH

Aby ste mohli pokladať vodu za zdravú, musí byť zásaditá. Čistá destilovaná voda dosahuje na stupnici pH hodnotu 7. Nad hodnotu 7 je všetko zásadité, teda lepšie ako kyslá voda. Aby ste však zásaditú vodu maximálne využili (mala by neutralizovať kyseliny, kvôli ktorým priberáte), odporúčam, aby dosahovala hodnotu pH najmenej 9,5 a v prípade závažných zdravotných ťažkostí vrátane extrémnej obezity až hodnoty pH 11,5 — 12,5. Väčšina dnešných vôd je skôr kyslá než zásaditá.

## FILTRE, NA KTORÉ TREBA ZABUDNÚŤ

Keď začnete hľadať vodný filter, stretnete sa s množstvom rozličných technológií. Tie najbezpečnejšie vám však neposkytnú vodu, akú potrebuje váš organizmus, preto by ste ich nemali uprednostniť pred lepšími filtrami opísanými vyššie:

- Jednoduchý filter s dreveným uhlím môže zlepšiť chuť vody z vodovodu a odstráni niektoré nežiaduce prvky, nezabíja však všetkého, čo by vám mohlo uškodiť.
- Deionizátory neodstraňujú syntetické chemikálie a ich živcové filtračné dná sú neslávne známe ako ľahne mikroorganizmov.
- Chlórovanie neodstráni z vody žiadne chemikálie. Dokonca ju obohatí o potenciálne škodlivý prvok!
- Ultrafialové čističky nezničia všetky nebezpečné mikroorganizmy a ťažko sa udržiavajú.
- Ozonizácia uvoľňuje popri ozóne (dobré) aj protóny a kyseliny (zle) a tieto systémy sú nevýkonné a drahé.

Predstavte si, že pijete kyslú vodu, takže váš organizmus musí z vlastných zásob odčerpať zásadité látky, aby ju neutralizoval, hoci by už *mala byť* neutrálna. Tieto látky by ste si pritom *mohli* ušetriť pitím kvalitnej zásaditej vody. Nedajte sa oklamať tvrdeniami o „acidobázicky vyrovnanej“ vode, ktoré sa objavujú na niektorých nálepkách („S prirodzene vyváženým pH 7,2“). Je síce pravda, že je o čosi zásaditejšia a rozhodne je vhodnejšia ako kyslá voda. No takéto nízke pH nestačí na to, aby ste naplno využili výhody zásaditej vody.

Pitím zásaditej vody vyplavíte z organizmu kyseliny a odpadové látky, čím mu pomôžete uchovať si zásaditý charakter. Keď telu poskytnete zásaditú vodu na neutralizáciu a odstraňovanie kyselín z tkanív, prestane uvoľňovať zásadité látky z iných častí tela (napríklad vápnik z kostí). Kyslá voda neraz obsahuje toxické kovové ióny, napr. olovo, kadmium a ortuť, ktorých nadbytok môže spôsobiť vážne zdravotné problémy. Naopak, zásaditá voda bý-

va plná alkalických minerálov potrebných pre telo, napr. vápnik, horčík a draslík v podobe, akú organizmus vstrebe (teda vo forme iónov). Negatívne mikroformy neprežijú v prostredí s dostatkom zásaditej vody.

Zásaditosť vody si, našťastie, môžete zabezpečiť veľmi jednoducho: Na každý liter vody (najlepšie ionizovanej či destilovanej) pridajte 16 kvapiek dvojpercentného roztoku chloritanu sodného, alebo 2 - 3 čajové lyžičky hydrogenuhličitanu sodného (obyčajnej jedlej sódy) či kremičitanu sodného. V obchode so zdravou výživou sa popytajte na kremičitan sodný alebo chloritan sodný. Podrobnosti o kvapkách pH sa dozviete v 9. kapitole.

## Aktivita elektrónov/energia/energetický potenciál

Na to, aby ste dosiahli ideálnu hmotnosť, musí byť voda plná energie, teda nasýtená elektrónmi, nabitá a plná potenciálnej energie. Už viete, že zásaditá voda má pre obsah elektrónov záporný náboj, zatiaľ čo kyselinám dominujú kladne nabité protóny; neutralizáciu škodlivých kyselín umožňuje priťahovanie elektrónov a protónov. Teraz vám vysvetlím dva spôsoby, ako zmerať aktivitu elektrónov (energetický potenciál) vody: ORP a rH2.

Hodnota ORP (oxidačno-redukčný potenciál) vyjadruje množstvo energie vo vode (či kdekoľvek inde) v podobe počtu elektrónov. Meria sa v milivoltoch (mV). Dbajte na to, aby voda mala negatívne milivolty. Ak chcete dosiahnuť ideálnu hmotnosť, hodnota ORP by mala byť aspoň -50 mV. (Nemala by prekročiť -1 250 mV. Ak sa priblíži k tejto hranici, pite jej v daný deň iba malé množstvo.) Znamená to, že voda obsahuje dostatok elektrónov potrebných na neutralizáciu nadbytočných kyselín, ktoré by inak spôsobili priberanie a udržiavanie si hmotnosti. Voda z vodovodu väčšinou dosahuje asi +500 mV.

rH2 (redukcia vodíka; niekedy sa nazýva aj „redox“) možno pokladať za záložné meranie. Pri jeho vyjadrovaní sa používa stupnica, podobne ako v prípade pH.

Hodnoty sa pohybujú od 0 do 44, pričom neutrálna je 22. Čím je hodnota nižšia, tým vyššia je koncentrácia elektrónov. Pri každom kroku sa počet elektrónov desaťkrát zvyšuje: voda s rH2,

## Andy

Celý život som trpel nadmernou hmotnosťou a už som sa kvôli tomu aj prestal trápiť. Vyskúšal som množstvo rozličných programov, no nijaký z nich nezabral. Potom som sa dopočul o tomto. Za päť mesiacov som zhodil 27 kilogramov a už dva roky si udržiavam ideálnu hmotnosť 73 kilogramov. Cholesterol mi klesol o 2,6 mmol/l, krvný tlak sa znormlizoval a nemusím užívať nijaké lie-



ky. Zbožňujem tento spôsob života. Priateľov a lekárov šokujem tým, ako mlado a dobre vyzerám!



ktoré sa rovná hodnote 22, obsahuje desaťkrát viac elektrónov ako s rH2, ktoré sa rovná hodnote 23. To znamená, že zvýšenie o dve miesta na stupnici vyjadruje stonásobný pokles elektrónov. Dbajte na to, aby mala voda rH2, ktoré sa rovná hodnote 22 alebo menej. Vo väčšine obcí v USA, žiaľ, dosahuje hodnotu 30 alebo ešte viac. Inak povedané, prijímate z nej stomiliónkrát menej elektrónov, ako by ste mali. Voda nám teda neposkytuje energiu, ktorú potrebujeme na udržanie zdravia a zdravej hmotnosti.

Vy však už poznáte riešenie tejto dilemy. Pridaním chloritanu sodného, hydrogenuhlčitanu sodného či kremičitanu sodného, o ktorých sme už hovorili, zvýšite nielen pH, ale aj aktivitu elektrónov. Tieto látky totiž reagujú s kyslíkom vo vode a uvoľňujú ho, čím zvyšujú energetický potenciál.

## Molekulárna štruktúra

Poslednou dôležitou charakteristikou vody, ktorú musíme vziať do úvahy, je jej molekulárna štruktúra. Vo väčšine vôd z vodovodu a z predávaných fliaš sa molekuly H<sub>2</sub>O zvyčajne zhľukujú po desiatich či dvadsiatich. Aktivita elektrónov prebieha na povrchu molekuly a keď sa molekuly vody spoja, celkový povrch klesne a aktivita elektrónov sa zníži. Naopak, čím menšie zhľuky sa vytvoria, tým vyššia bude aktivita elektrónov. Veľké skupiny molekúl navyše neprechádzajú dobre bunkovými membránami, takže nemôžu hydratovať bunky zvnútra. Čím sú zhľuky molekúl menšie, tým ľahšie voda hydratuje bunky a tým viac kyslíka im poskytuje.

V pitnej vode by sa mali tvoriť maximálne päť až šesťmolekulové zhľuky. V ideálnom prípade by ste mali prijímať monomolekulárnu vodu, teda takú, v ktorej každá molekula existuje samostatne. Správnu štruktúru vody vám zabezpečia dve priekopnícke metódy spracúvania.

**PAW** (plasma-activated water, voda aktivovaná plazmou) využíva elektromagnetické polia, ultrazvuk a ultrafialové žiarenie na rozbíjanie zhľukov molekúl a zvyšovanie elektrického potenciálu bežnej vody z vodovodu bez tepla či prídavkov chemikálií. Výsledkom je silne elektricky nabitá voda s menšími zhľukmi pozostávajúcimi najviac z dvoch molekúl (na rozdiel od 10 — 24-molekulových

zhlukov vo väčšine vôd z vodovodov či studní). Keď väčšina vôd z vodovodov opustí prístroj, dosahuje pH 9,5; ORP -250 mV a rH2 19,5. Zvýšená aktivita elektrónov sa udrží niekoľko týždňov, nemusíte teda vypiť vodu bezprostredne po spracovaní, ako to platí pri obyčajnej ionizovanej vode. Test uskutočnený Národnými testovacími laboratóriami v Clevelande v štáte Ohio zistil, že PAW prekračuje všetky normy týkajúce sa množstva baktérií, kovov, nekovových anorganických chemikálií, organických chemikálií, pesticídov, herbicídov a polychlórovaných bifenyllov (PCB).

PAM (plasma-activated micro-ionized water, mikroionizovaná voda aktivovaná plazmou) je voda, ktorú pripravujem prístrojom, ktorý som sám vynášiel a čakám na uznanie patentu. V porovnaní s PAW predstavuje PAM ďalší krok vpred, pretože procesom mikroionizácie zvyšuje množstvo elektrónov vo vode. Výsledkom je dokonalá monomolekulárna voda, ktorú iným postupom nemožno vyrobiť. Nijaká iná voda neposkytuje taký energetický po-

## DOBRA VODA

Voda, ktorá vám pomôže udržať si ideálnu hmotnosť a celkové zdravie:

- neobsahuje nijaké nečistoty (pesticídy či iné chemikálie, kovy ako arzén či olovo, ďalšie toxíny, mikroorganizmy vrátane baktérií, kvasiniek, plesní a rias),
- má pH aspoň 9,5,
- jej ORP dosahuje maximálne — 50 mV,
- rH2 nepresahuje hodnotu 22,
- obsahuje maximálne 5 - 6 molekúl na jeden zhluk.

Takáto voda vám však netečie z vodovodu a nemôžete si ju ani kúpiť vo fľaši. No ak investujete do prístroja PAM či PAW, začnete vodu destilovať alebo ionizovať, prípadne si budete kupovať destilovanú vodu a pridávať do nej kvapky pH podľa podrobného návodu v 9. kapitole, poskytnete teda to, po čom doslova prahne.

tenciál a organizmus ju nevstrebáva tak ľahko. PAM poskytuje pH medzi 9,5 - 12,5 a ORP medzi -50 a -1 250 mV. Zostáva stabilná niekoľko mesiacov.

Ďalšiu možnosť, ako znížiť veľkosť zhlukov molekúl, predstavuje pridanie kvapiek či práškov s obsahom sodíka, ktoré som už opísal.

## VŠADE SAMÁ VODA, IBAŽE SA NEDÁ PIŤ

Štatistické údaje z úvodu kapitoly by mali vzbudiť podozrenie, že voda z vodovodu nie je najzdravšia. No ani prechod na fľaškovú vodu vám nezaručí kvalitu. V Severnej Amerike ju pije vyše 70 percent ľudí, pričom každý rok prijímú 13 miliárd litrov. (V tejto oblasti však stále zaostávame, veď fľaškovú vodu pije až 90 percent Francúzov a Talianov.) Máte na výber z vyše 700 značiek z celého sveta. Či už si však zvolíte pramenitú, artézsku, minerálnu, sytenú, studňovú či vodovodnú vodu (ktorou aj tak plnia väčšinu fliaš), s najväčšou pravdepodobnosťou prijmete kyslú vodu nasýtenú protónmi. Vodu bez akejkoľvek energie. Vodu, ktorá neprispieje k vášmu zdraviu, ale vás oberie o energiu.

Približne 80 percent výrobcov značkovej vody spracúva vodovodnú vodu tak, že ju nechá pretekať filtračným systémom, ktorý ju zbaví nečistôt a chemikálií. Vodovodnú vodu obsahuje napríklad aj Aquafina (od Pepsi) či Dasani (od Coke). Vyše polovica fľaškových vôd na svete je oslobodená od vládnych noriem - nemusí vyhovieť ani minimálnym požiadavkám týkajúcim sa vody z vodovodu. Ak si teda kúpite fľaškovú vodu, nezískate nijakú záruku, že je bezpečnejšia alebo zdravšia než vodovodná. V niektorých prípadoch bude vodovod dokonca predstavovať lepšiu voľbu. Ak chcete vedieť, či je voda od niektorej spoločnosti pre vás vhodná, požiadajte ju o úplnú laboratórnu analýzu. Firmy vám nebudú vedieť zodpovedať všetky otázky o charakteristikách, ktoré som vám vysvetlil v tejto kapitole, prospeje im však, ak zistia, že sa o to ľudia zaujímajú — a prezradia vám aspoň výsledky meraní (v ppm, parts per million, časti na milión) niektorých chemikálií a kovov.

Otestoval som vyše šesťdesiat najobľúbenejších a (údajne!) najkvalitnejších fľaškových vôd z celého sveta, aby som zistil, či niek-

torá z nich vyhovuje mojim kritériám v oblasti pH a aktivity elektrónov. Výsledky uvedené v nasledujúcej tabuľke by mali prebudíť váš záujem o ďalšiu časť týkajúcu sa spôsobov filtrácie, nabíjania a zmeny štruktúry vody. Iba dve značky dosahovali pH nad 9,5 - a aj tie mali kladný náboj. Našiel som iba *jednu* so záporným nábojom! Samozrejme očakáva sa, že za všetky draho zaplatíte. Nie všetky značky sú teda rovnaké. Ak však túžite po prírastku energie, budete si musieť zabezpečiť prísun pitnej vody s vysokým pH a množstvom elektrónov.

Značka/druh	Zdroj a charakteristika	pH	ORP (mV)	rH2
Propel Fitness Water	spracovaná voda s prídavkom minerálov	3,37	+305	27,05
San Pellegrino	San Pellegrino, Taliansko pramenitá voda <sup>a</sup>	4,49	+449	28,49
Llanllyr Source	západný Wales, Veľká Británia pramenitá voda <sup>a</sup> spod llanllyrských organicky obrábaných polí	4,75	+447	28,47
Perrier	Perrier, Francúzsko	4,91	+478	28,78
Pellegrino	San Pellegrino, Taliansko sýtená prírodná minerálna voda	5,28	+392	27,92
Hawaiian Islands	prírodná filtrovaná pramenitá voda	5,36	+618	30,18
Aqua Diva	Toskánsko, Taliansko prírodná minerálna voda z artézskej studne <sup>a</sup>	5,78	+611	30,11
New York City (voda z vodovodu)	filtrovaná voda z vodovodu	5,81	+440	28,40
Aquafina	filtrovaná voda z vodovodu	5,96	+431	28,31
Badoit	St. Galmier, Francúzsko sýtená prírodná voda vyvierajúca hlboko z podzemia cez 457-metrovú prasklinu	6,0	+426	28,26
Ferrarelle	hory na juhu Talianska prírodná pramenitá voda	6,1	+428	28,28
Velverde	talianske Alpy pramenitá voda <sup>a</sup>	6,22	+402	28,02
Spa	rieka Reine, Francúzsko pramenitá voda <sup>a</sup>	6,23	+418	28,18

Značka/druh	Zdroj a charakteristika	pH	ORP (mV)	rH2
Deja Blue	severoamerická čistená či filtrovaná voda z vodovodu	6,28	+434	28,34
Deer Park	pohorie Allegheny pri Deer Parku v štáte Maryland pramenitá voda	6,31	+644	30,41
Poland Spring	pramenitá voda <sup>d</sup>	6,31	+390	26,90
Hawaii Water	pramenitá voda filtrovaná reverznou osmózou	6,38	+386	27,86
Chatledon	Auvergne, Francúzsko prírodná pramenitá minerálna voda, jedna z prvých fľaškových vôd; v roku 1654 ju ponúkli Ľudovítovi XIV. proti dne	6,58	+358	27,58
Fiji	ostrovy Fidži pramenitá voda <sup>a</sup>	6,65	+406	28,06
Blue Moon	spracovaná filtrovaná pramenitá voda	6,65	+365	27,65
Voss	Nórsko artézska <sup>a</sup> voda	6,67	+357	27,57
Penta	mikroionizovaná <sup>c</sup>	6,7	+789	31,89
Fonyodi	Budapešť, Maďarsko prírodná pramenitá voda	6,80	+502	29,02
Arrowhead	pramenitá voda <sup>a</sup>	6,83	+359	27,59
Eon	prírodné pramene, vrch Shasta, voda z hlboko uloženého ľadu, filtrovaná reverznou osmózou a uhlíkom, ozonizovaná <sup>b</sup> , nezohrievaná, bez prídavku minerálov či chemických stabilizátorov	6,84	+578	29,78
Laurisia	Taliansko roztopený sneh presakujúci cez grotu z vulkanických hornín	6,87	+398	27,98
Calistoga	Mayacmas, Sierra, Nevada a Polomar pri San Diegu v Kalifornii pramenitá voda <sup>a</sup>	6,93	+404	28,04
Crystal Geyser	Mount Whitney v Kalifornii pramenitá voda	6,93	+404	28,04
Lissa	Taliansko prírodná minerálna voda <sup>d</sup>	6,96	+398	27,98
Smart Water	destilovaná voda s prídavkom minerálov	6,97	+368	27,68

Značka/druh	Zdroj a charakteristika	pH	ORP (mV)	rH2
Volvic	prírodná minerálna voda <sup>a</sup> filtrovaná cez vulkanické horniny	7,07	+407	28,07
Whistler Water	ozonizovaná <sup>b</sup> ľadovcová voda	7,18	+419	28,19
Dasani	severoamerická čistená voda z vodovodu	7,2	+378	27,78
Nariwa	Japonsko pramenitá voda z Magnetic Mountain	7,30	+303	27,03
Tynant	Bethania, Wales, Veľká Británia prírodná minerálna voda <sup>d</sup>	7,30	+396	27,96
Scottish Natural Mineral Water	Campsie Falls, Lennoxtown, Škótsko prírodná minerálna voda <sup>d</sup>	7,36	+408	28,8
Ice Age	ozonizovaná <sup>b</sup> ľadovcová voda	7,39	+378	27,78
Thames River	Londýn rieka Temža	7,42	+405	28,05
Buxton	Buxton, Anglicko artézska voda čerpaná z hĺbky 1 372 metrov	7,42	+400	28
Brecon Carreg	Breconský národný park, Nottingham, Anglicko pramenitá voda <sup>e</sup>	7,42	+391	27,91
Absopure	Irish Hills, Michigan pramenitá voda, ozonizovaná, ošetrená ultrafialovým žiarením	7,48	+455	28,75
Evian	Evian, Francúzsko	7,53	+390	27,90
Natural Value	Sacramento, Kalifornia pramenitá voda <sup>e</sup>	7,54	+381	27,81
Zephyrhills	pramenitá voda	7,57	+362	27,62
Cloud Juice	„800 kvapiek tasmskej dažďovej vody“	7,58	+367	27,67
Treewater	Pickens, západná Virginia voda ošetrená reverznou osmózou, filtráciou a ozonizáciou	7,65	+453	28,53
Barraute (voda z vodovodu)	Quebec, Kanada v roku 2002 získala prvé miesto v kategórii vodovodných vôd v súťaži International Water Tasting Awards	7,79	+483	28,83
Dannon	prírodná pramenitá voda	7,84	+546	29,46
Waiwera	Nový Zéland artézska <sup>a</sup> voda	7,87	+356	27,56

Značka/druh	Zdroj a charakteristika	pH	ORP (mV)	rH2
Canadian Mountain	roztopený ľadovec	7,96	+364	27,64
Aqua Hydrate	Utah čistená voda s prídavkom minerálov	7,96	+358	27,58
Vittel	Vosges, Francúzsko pramenitá voda <sup>e</sup>	7,98	+402	27,98
Coumayeur	masív Mont Blanc (v Alpách) prírodná minerálna voda <sup>d</sup>	8,02	+410	28,10
Palm Springs	filtrovaná a chlórovaná voda (voda z vodovodu)	8,13	+515	29,15
Acqua Panna	Toskánske Apeniny v severnom Taliansku, 40 kilometrov od Florencie prírodná pramenitá voda	8,20	+523	29,23
Iceberg Water	Newfoundland roztopené ľadovce	8,31	+326	27,36
Essentia Water	mikroionizovaná <sup>f1</sup>	8,57	+58	21,43
Evermore	artézska <sup>a</sup> voda	9,23	-57	21,43
pH Miracle Water I	aktivovaná plazmou, mikroionizovaná	9,5	-250	19,50
Trinity Geothermal	artézska <sup>a</sup> voda	9,55	+330	27,30
Water Original	Regenes Water mikroionizovaná	9,8	-78	21,22
Trinity Natural Mineral Supplement	artézska <sup>a</sup> voda	9,88	+316	27,16
pH Miracle Water II	aktivovaná plazmou, mikroionizovaná	11,5	-750	14,50
pH Miracle Water III	aktivovaná plazmou, mikroionizovaná	12,5	-1,250	8,50

**a** Voda z artézskej studne, teda takej, čo čerpá vodu z podzemnej vrstvy horniny či piesku, v ktorej hladina vody siaha nad akvifer (porézná hornina slúžiaca ako prírodný filter zachytávajúci mikroformy a toxíny).  
**b** Ozonizovaná voda obsahuje určitú formu ozónu, ktorá sa rozkladá na ďalšiu formu. Tá potom pôsobí proti baktériám a ďalším mikroformám vrátane kvasiniek.  
**c** Mikroionizovaná voda: pozri odseky o PAM a PAW uvedené vyššie.  
**d** Aby mohla byť minerálna voda zdravá, musí obsahovať najmenej 250 častí na milión rozpustených minerálov a stopových prvkov. Nemožno do nej pridávať ďalšie minerály. Minerály vo fľaškovej verzii musia zodpovedať zloženiu zdroja. Všimnite si, že vápnik, horčík a draslík sú zásadité, zatiaľ čo železo, mangán, meď a zinok kyslé. Preto si musíte dať veľký pozor, v akom množstve a forme ich prijmete.  
**e** Pramenitá voda pochádza z podzemnej formácie, ktorou prirodzene vyteká na povrch zeme. Možno ju získať z prameňa alebo otvoru vytváňajú v podzemí.  
**f** Pozri časť Čistota na s. 64

## PITNÁ VODA

Voda určená na pitie nesmie obsahovať pridané sladidla či chemické prísady iné ako príchute, výťažky či esencie nepresahujúce 1 percento výslednej hmotnosti výrobku. (Inak sa nepokladá za vodu, ale za nealkoholický nápoj.) Pitná voda nesmie obsahovať cukor ani soľ (prípadne iba veľmi malé množstvo sodíka).

## KOLKO VODY POTREBUJEME?

Ak pijete iba vtedy, keď ste smädní - robí to tak väčšina ľudí - neprijímate dostatok vody. Vaše telo pri normálnej činnosti (dýchanie, spánok, chôdza) stratí asi 2 - 3 litre denne a vy toto množstvo musíte nielen nahradiť, ale organizmus ešte lepšie hydratovať. Pociť smädu zaostáva za ostatnými potrebami tela a nepredstavuje primeraný signál pre celé spektrum jeho požiadaviek. Dokonca možno povedať, že vyjadruje mierny stupeň dehydratácie. Ak sa pri cvičení spoliehate výlučne na smäd, vaše telo dosiahne stav naliežitej hydratácie až po dvadsiatich štyroch hodinách.

Empirické pravidlo hovorí, že na každých 18 kilogramov telesnej hmotnosti (na 14 kilogramov, ak sa venujete miernemu cvičeniu, aké vám odporúča táto kniha) musíte každý deň vypiť 1 liter zásaditej vody bohatej na elektróny. Ak teda vážite 73 kilogramov, ide o 4 - 5 litrov denne, a v prípade 95- kilogramovej osoby sa počet litrov vyšplhá na 7. Súčasťou vašej životosprávy by malo byť pitie štvrt' litra vody pred tréningom, osminy litra približne každých 15 minút počas neho a štvrt' litra pol hodiny po jeho skončení. Navyše by ste sa pred cvičením aj po ňom mali odvážiť, aby ste si boli istí, že ste nahradili všetky stratené tekutiny. Nie je zriedkavé, ak počas hodinového tréningu pridáte o 2 percentá telesnej hmotnosti (teda o pol kila!).

Kto prijíma iba 2 litre vody denne, nedočká sa výsledkov, ktoré dosiahne ten, kto vypije 5 litrov vody denne. Človeku, ktorý upraví stravu podľa zásad uvedených v tejto knihe, sa bude dariť

lepšie a dospeje rýchlejšie k cieľu ako ten, čo síce pije vodu, no aj naďalej konzumuje kyselinotvornú potravu. Výsledky teda do značnej miery závisia od vás!

## KOLKO VODY POTREBUJEM?

Zamyslite sa nad tým, koľko vody každý deň vypijete. Nepočítajte limonádu, kávu, mlieko, džús, čaj či iné ochutené, sytené, sladené, alkoholické či kofeínové nápoje, ktoré sú kyslé a nasýtené protónmi. Sústreďte sa iba na vodu! Koľko štvrt'litrových šálok? Koľko litrov? (Jednému litru zodpovedajú približne štyri šálky.)

Teraz si vypočítajte, koľko vody by ste mali každý deň vypíť podľa svojej hmotnosti.

Napokon sa zamyslite nad tým, ako zrealizovať správny pitný režim. Začnite pomaly a postupne sa približujte k cieľu. Vypracujte si plán, koľko vody máte každý deň vypíť, aby ste napokon dosiahli vytúženú metú. Povedzme, že teraz prijímate 2 litre vody denne (už tým by ste predbehli väčšinu Američanov a vyhovel odporúčaniam oficiálnej medicíny). No keďže vážite 95 kilogramov, v skutočnosti by ste mali vypíť 7 litrov. Rozhodnite sa, že každý deň zvýšite prijatý objem o pol litra a o desať dní už budete dodržiavať správny režim. Zajtra teda vypite 2 litre a dve šálky, pozajtra 3 litre a tak ďalej. Alebo zvyšujte objem prijatej vody o 1 liter denne, aby ste dosiahli cieľ už počas piatich dní. Istotne ste ma pochopili.

Plán si rozpište a zaviazte sa ho dodržiavať. Všímajte si každodenný pokrok. Jednoducho pite viac!

## PITE VIAC, VÁŽTE MENEJ

Lekári a odborníci na výživu by povedali, že pitím vody nemožno schudnúť. Je to pravda - ale s vodou, ktorá je dostupná! No pri dostatočnom príjme zásaditej vody bohatej na elektróny, ktorú si pripravíte sami, môžete schudnúť až pol kila denne.

(Dokonca aj odborníci hlásiaci sa k oficiálnej medicíne súhlasia s tým, že keby sme namiesto nealkoholických nápojov pili vodu, zbavili by sme sa kilogramov. Priemerný Američan ročne naje do seba 165 litrov nealkoholických nápojov, teda približne jednu pollitrovú fľašu denne. Stačí to na to, aby sme každý rok pribrali zopár kilogramov.)

Príjem vhodnej vody v správnom množstve predstavuje najdôležitejší prvok životného programu v štýle zázračného pH zameraného na schudnutie. Dokonalá hydratácia tela kvalitnou vodou je najrýchlejší a najľahší spôsob, ako dosiahnuť a udržať si ideálnu hmotnosť.

### AKO PITÍM VODY DOSIAHNUŤ IDEÁLNU HMOTNOSŤ

- Pite iba kvalitnú vodu (PAM alebo PAW, prípadne destilovanú či ionizovanú vodu s kvapkami pH či hydrogenuhličitanom sodným).
- Na každých 14 kilogramov telesnej hmotnosti vypite aspoň 1 liter kvalitnej vody denne.
- Vždy keď ráno vstanete, vypite 1 liter kvalitnej vody. Prepláchnete si tým obličky, močový mechúr a črevá, navyše sa rehydrujete, doplníte si energiu a nabijete telo elektrónmi.
- Každú hodinu vypite pol litra vody alebo liter vody každé dve hodiny.
- Väčšinu vody pite medzi jedlami.
- Zvyknite si piť aj počas dňa, nečakajte na smäd či hlad.
- Za každú hodinu cvičenia vypite navyše 1 liter vody.
- Na uľahčenie vyprázdňovania a pri zápche pite teplú vodu.
- Na konci dňa vždy vypite pol litra vody.

## 6. kapitola

### Tuk je váš priateľ

*Pobúrenie, ktoré spôsobí pravda, je priamo úmerné tomu, ako hlboko sme verili ľži. Ľudí nerozrušilo zistenie, že svet je guľatý, ale to, že nie je plochý. Keď sa masám počas niekoľkých generácií predkladá dobre zaobalená spleť ľží, pravda im bude pripadať úplne absurdná a jej hlásateľa označia za nepričetného šialenca.*

DRESDEN JAMES

Aby ste mohli schudnúť, musíte zvýšiť množstvo kvalitného tuku v potrave. Presne tak: jedzte viac tuku. Poskytnem vám čas, aby ste tento fakt strávili. Možno totiž chvíľu potrvá, kým vymizne vplyv poučovania o diétach s nízkym obsahom tuku, ktoré počúvame už aspoň dvadsať rokov. Celý ten čas sa dozvedáme, že schudnutie spočíva v obmedzení príjmu tuku. Ja však zastávam úplne odlišný názor.

Pravda je taká, že tuk nie je vo svojej podstate škodlivý. Dokonca ho možno označiť za nášho „priateľa“. Táto kapitola sa už nezaobera tým, že tuk, ktorý si ukladá vaše telo, vám zachraňuje život. Venuje sa významu tuku (pravdaže, iba zdravého) v strave pri dosahovaní a udržiavaní ideálnej hmotnosti. Svoje zdravie podporíte viacerými spôsobmi - trvalé schudnutie bude iba jedným z nich. Možno povedať, že tuky predstavujú zložku potravy, ktorá má pri regulácii hmotnosti najväčší význam.

Keď si prečítate túto kapitolu, začnete vidieť tuky v novom svetle: ako najdôležitejšiu súčasť stravy potrebnú na optimalizáciu hmotnosti. A uvedomíte si, že pri diétach s nízkym obsahom tuku a diétach bez tuku priberiete. Kilá *nenaberáte* preto, že konzumujete tuk, ale kyseliny. Riešenie problému nadmernej hmotnosti teda nespočíva v obmedzení príjmu tukov, ale v zastavení konzumácie kyselín — a v zavedení zdravých tukov do stravy! Neoddeliteľnou súčasťou každého jedla, ktoré prijmete počas dňa, by

mali byť rozličné užitočné tuky. V tejto kapitole vám vysvetlím, prečo je to tak, a ukážem vám, ako si zabezpečíte dostatok zdravého tuku (podrobnosti sa dozviete v ďalších kapitolách).

## VÝHODY TUKU

Pätinu tela zdravého dospelého človeka tvorí tuk. Ide o mimoriadne dôležitých — a veľmi aktívnych — 20 percent. Po kyslíku a vode predstavuje tuk najdôležitejšiu zložku zdravého ľudského organizmu. Keďže je nevyhnutnou súčasťou bunkových membrán, nemôžu bez neho vznikať nové bunky. Využíva sa pri tvorbe hormónov a lubrikácii kĺbov. Poskytuje ochranu pred nárazmi, izoluje a obaľuje vnútorné orgány. Napomáha hladký tok krvi v srdcovo-cievnej sústave. Rozpúšťa sa v ňom viacero životne dôležitých vitamínov, čo znamená, že telo ich vstrebe iba vtedy, ak sú naň naviazané. Bez dostatočnej dodávky tuku náš organizmus jednoducho nemôže správne fungovať.

Tuk plní v tele dve úlohy, ktoré sú z hľadiska dosiahnutia a udržania ideálnej hmotnosti mimoriadne dôležité. Prvou úlohou je, ako som už spomenul, neutralizácia kyselín. Organizmus potrebuje tuk na to, aby udržal pH krvi a mimobunkových tekutín na ideálnej hodnote 7,365. Ak sa doň dostane správne množstvo vhodných tukov, naviažu sa na nadbytočné kyseliny a vylúčia ich z tela. (V prípade, že dôjde k priveľkému nadbytku kyselín, začne sa tuk ukladať.)

Jedným zo spôsobov, akým tuk pomáha neutralizovať kyseliny, je tvorba cholesterolu. Hromadenie kyselín v tele predstavuje signál pre pečeň, aby vytvárala z tuku cholesterol. Čím je telo prekyslenejšie, tým viac cholesterolu vzniká. Pečeň zodpovedá až za 80 percent celkového cholesterolu (strava iba za 20), produkuje LDL cholesterol. Je známy ako „zlý“, pretože prispieva k vzniku plakov na vnútornom povrchu tepien, ktoré obmedzujú prietok krvi. Plaky však v skutočnosti chránia tepny pred ničivým účinkom kyselín. Bez nich by kyseliny doslova vypálili diery v tepnách celého krvného obehu a vy by ste vykrvácali. Zdá sa teda, že aj cholesterol je váš „priateľ“. Napokon však hromadenie plakov nadobudne nebezpečné rozmery a zlá povest' cholesterolu — vysoké riziko

srdcového infarktu a mŕtvice — sa naplní. Skutočným problémom však nie je cholesterol, ale kyseliny. Zbavte sa ich a nebudete sa musieť trápiť s cholesterolom či plakmi. Jeden z najdôležitejších argumentov diét s nízkym obsahom tuku (regulácia hladiny cholesterolu) sa teda nezakladá na pravde!

Druhým základným aspektom konzumácie tuku s cieľom schudnúť je jeho používanie ako zdroja energie. Väčšina ľudí spaľuje ako zdroj energie cukry (sacharidy). Zvyčajne sú totiž k dispozícii. Ak však telo dostane šancu, využije tuk — teda podstatne čistejšie a na energiu bohatšie palivo. Jedným z cieľov životného programu v štýle zázračného pH je naučiť svoj organizmus využívať ako zdroj energie tuk. Pri jeho spaľovaní sa uvoľňuje šesťkrát viac energie ako pri spaľovaní cukrov či bielkovín. Pri tomto procese nevzniká toľko kyslých odpadových produktov a telo naň vynaloží oveľa menej energie. Metabolizmus je jedným z najväčších zdrojov kyselín v organizme, preto takýmto obmedzením ich tvorby urobíte významný krok k dosiahnutiu acidobázickej rovnováhy a ideálnej hmotnosti.

## PREČO DIÉTY S NÍZKYM OBSAHOM TUKU NEZABRALI - A UBLÍŽILI NÁM?

Celé desaťročia počúvame rady, aby sme obmedzili množstvo tuku v potrave. Spočiatku to dávalo zmysel. Hlavný argument totiž znel, že konzumáciou tuku priberáme. Ak nechcete byť obezni, nejedzte tuk. Má to však háčik: nefunguje to. Má to ale ďalší háčik: nie je to pravda.

Odkedy sme ako krajina (USA) začali pátrať po spôsobe, ako zo stravy a následne z tela odstrániť tuk, priberáme ešte viac, a to znepokojujúco rýchlo. Vôbec sa nám nepodarilo znížiť príjem tuku - od roku 1980 do roku 1991 sa výsledky prakticky nezmenili a spotreba tuku predstavuje asi 81 gramov na deň na osobu. No tuk, ktorý sme odstránili (lepšie povedané, *domnievali sme sa*, že sme to urobili), sme nahradili zvýšeným množstvom sacharidov a živočíšnych bielkovín. Podarilo sa nám trochu znížiť počet kalórií pochádzajúcich z tukov - no iba preto, lebo sme zvýšili množ-

stvo celkových kalórií prijatých počas dňa! A potraviny založené na báze sacharidov, ktoré konzumujeme, sú kyselinotvorné.

Schudnutie nemôžu očakávať ani tí, ktorí naozaj znížili príjem tuku. V rámci šesťtýždňovej štúdie na Mayo Clinic mali ženy s nadváhou dva týždne diétu, pri ktorej 45 percent kalórií pochádzalo z tukov. Potom prešli na diétu s nízkym obsahom tuku s rovnakým množstvom kalórií (pochádzali najmä zo sacharidov) a zachovávali ju mesiac. Ani jedna z účastníčok sa nezbavila telesného tuku a neschudla. Výskumníci neodhalili ani zmeny v intenzite metabolizmu. Ako sa vyjadril tím z kliniky: „Nezaznamenali sme ŽIADNE účinky štvortýždňovej diéty s nízkym obsahom tuku“.

Nedostatočný príjem tukov v strave môže navyše zapríčiniť rozličné zdravotné ťažkosti. Môže utrpieť vaša pokožka, pretože kyseliny sa neviažu na tuky a neodchádzajú črevami či močovou sústavou, ale vylučujú sa „treťou obličkou“. Keď opúšťajú telo kožou, môžu spôsobiť jej škvritosť a suchosť, vznik vyrážok a prasklín v kútikoch úst. Pri nedostatku tuku budete trpieť lámavosťou vlasov a nechťov. Čo je však dôležitejšie, pri nedostatku esenciálnych mastných kyselín nemôžu správne fungovať ani neurotransmitery, čo môže potenciálne narušiť činnosť nervovej sústavy. Strava chudobná na tuky súvisí s depresiou, výkyvmi nálad a ischemickou chorobou srdca. Bez tukov potrebných na stavbu bunkových membrán sa váš organizmus oslabí (vrátane krviniek) a objavia sa pridružené problémy, ako je anémia, vysoký krvný tlak, poruchy krvného obehu a zrážania krvi. Bez zdravých bunkových membrán hrozí vášmu telu mimoriadne vysoké riziko rozpadu buniek a následný rozvoj závažných ochorení. Stručne povedané, tuk je pre nás nevyhnutný a obmedzovanie jeho príjmu pripravuje pôdu pre závažné degeneratívne choroby.

## NEVÝHODY TUKU

Možno sa čudujete, prečo vychvaľujem výhody tuku, keď každý vie, že z Američanov sa už stihli stať odborníci v tejto oblasti. Na prvý pohľad to tak naozaj vyzerá: Obyvatelia USA dnes prijímajú asi 30 percent kalórií v podobe tuku - v porovnaní s rokom 1955

ide o desaťpercentný pokles, ktorý plne zodpovedá oficiálnym nutričným odporúčaniam. Do značnej miery však ide o nevhodný druh - hydrogenizované tuky a tuky v konfigurácii trans-. Napriek tomu mnohí z tých, ktorí tak dlho dodržiavali diéty s nízkym obsahom tuku a diéty bez tuku, zažijú šok, keď zistia, že náš program odporúča konzumovať až 40 percent kalórií v podobe tukov.

Veľké množstvo štúdií z oblasti oficiálnej medicíny odhalilo súvislosť medzi diétami bohatými na tuk a zvýšeným rizikom ischemickej choroby srdca, mŕtvice, cukrovky, rakoviny a pravdaže, aj nadváhy a obezity. Keď sa pozrieme na typickú masťnú americkú stravu, ľahko zistíme, prečo dospeli k záveru, že tuk organizmu škodí.

Obchádzame tým však skutočný problém. Tuk sám osebe nepôsobuje ujmu - na vine je typická americká strava! (Odborníci na výživu ju označujú skratkou SAD - Standard American Diet, čo sa významovo prekrýva s anglickým slovom sad - smutný). Nuž, naozaj je to vhodne zvolená skratka! Veľká väčšina tuku, ktorý obyvatelia USA prijímajú, pochádza z hydrogenizovaných nasýtených tukov a tukov v konfigurácii trans-, ktoré sú kyslé a upchávajú tepny. Keď konzumujeme určité množstvo zdravého tuku, obraz sa dramaticky zmení. Ak neobmedzíme či nezastavíme príjem skutočných vinníkov, teda kyselinotvorných potravín a nápojov, zlyhajú všetky naše pokusy schudnúť, či už pri nich budeme podiel tuku znižovať alebo zvyšovať.

## ŠTYRI DRUHY TUKOV

Kľúčom k schudnutiu je oboznámenie sa so štyrmi druhmi mastných kyselín: nasýtenými, mononenasýtenými, polynenasýtenými a mastnými kyselinami v konfigurácii trans-. Akýkoľvek tuk či olej obsahuje zmes týchto druhov mastných kyselín a do príslušnej skupiny sa zaraďuje podľa toho, ktorý z nich v ňom prevláda. Ako vidíte, existujú veľké rozdiely v ich účinku na ľudský organizmus. Je však zaujímavé, že majú v podstate rovnakú štruktúru. Molekula mastnej kyseliny obsahuje atómy uhlíka spojené s ďalšími arómami tohto prvku; počet molekúl uhlíka v reťazci sa mení podľa druhu kyseliny. Mastné kyseliny sa rozdeľujú do skupín v závislos-

ti od toho, koľko atómov uhlíka sa viaže s dvoma atómami vodíka. Ak sa každý uhlík viaže s dvoma vodíkmi, hovoríme o nasýtenej mastnej kyseline (pretože obsahuje maximum atómov vodíka). Ak sa s párom vodíkových atómov viažu všetky atómy uhlíka s výnimkou jedného, ide o mononenasýtenú masťnú kyselinu; ak chýba viac ako jeden pár atómov vodíka, vzniká polynenasýtená masťná kyselina. Masťné kyseliny v konfigurácii trans- sú umelo nasýtené vodíkom a ľudské telo ich nevie využiť. Isto si spomeniete, že čím viac je nejaká látka nasýtená vodíkom, tým väčší kladný náboj dosahuje — a tým kyslejšie pôsobí. Ak vám teda ide o zásadité telo s ideálnou hmotnosťou, musíte prijímať záporne nabitú potraviny vrátane tukov. Okrem toho, čím je tuk nasýtenejší, tým menej viaže kyseliny a odstraňuje ich z krvného obehu — ako keby v autobuse bolo obsadených viac miest. Pokiaľ ide o neutralizáciu kyselín, nemajú nasýtené tuky priveľké uplatnenie, hoci telo vie využívať prirodzene sa vyskytujúce formy energie.

## Nasýtené tuky

Väčšina tukov živočíšneho pôvodu - z mliečnych výrobkov, mäsa, hydiny či vajec - je nasýtená. Veľa nasýtených tukov obsahuje aj niekoľko rastlinných zdrojov, konkrétne kokosový, palmový a safírový olej. Charakteristickou vlastnosťou nasýtených tukov je pevné skupenstvo pri izbovej teplote. Zásobujú organizmus energiou, no nemôžu neutralizovať kyseliny.

Značná časť Američanov prijíma množstvo nasýtených tukov zo živočíšnych výrobkov. Telo si ich však vie vyrobiť aj samo. Potrebuje ich totiž na tvorbu cholesterolu. Vrstva podkožného tuku poskytujúca izoláciu pozostáva takmer výlučne z nasýtených masťných kyselín. To isté možno povedať aj o plakoch na vnútornom povrchu krvných ciev, ktoré napokon obmedzia prietok krvi.

V päťdesiatych rokoch 20. storočia sa výskumníci postarali o zlú povesť nasýtených tukov, ktorá sa až dodnes dáva do súvislosti so zvýšenou hmotnosťou, upchatými tepnami, vysokým krvným tlakom, vysokou hladinou cholesterolu, ischemickou chorobou srdca a mŕtvicou. V skutočnosti vám však neškodí nasýtené tuky - hrozbou je to, čo sa s nimi deje pri spracúvaní, te-

pelnej úprave a metabolizme. Dokonca možno povedať, že niektoré nasýtené tuky pomáhajú predchádzať uvedeným ochoreniam a sú nevyhnutné pre zdravie.

Existuje dvanásť druhov nasýtených tukov. Väčšinu z nich označujeme za masťné kyseliny s dlhým reťazcom, pretože obsahujú približne 20 atómov uhlíka. Nasýtené tuky v mäse majú dlhý reťazec, preto sa bez tepelnej úpravy ťažko rozkladajú a organizmus ich nemôže využiť ako palivo. Keď sa nasýtené tuky s dlhým reťazcom zohrejú a rozložia, či už počas spracúvania alebo pri tepelnej úprave pokrmov, vznikajú tuky s konfiguráciou trans- (ich nebezpečenstvá vysvetlím o chvíľu).

Oveľa lepšie sú nasýtené tuky z rastlinných zdrojov. Napríklad v kokosovom a palmovom oleji majú stredne dlhé, niekedy aj krátke reťazce, ktoré sa rozkladajú pri telesnej teplote a možno ich využiť ako zdroje energie. (Nasýtené tuky v kokose - kyselina lauorová - veľmi pripomínajú zložky materského mlieka, najkvalitnejšej potravy na svete!) Dbajte však na to, aby ste si zadovážili kokosový olej lisovaný za studena, pretože pri tepelnom spracúvaní vznikajú tuky v konfigurácii trans- (pozri nižšie). To isté teoreticky platí aj pre palmový olej, hoci nepoznáam ani jediný takýto výrobok lisovaný za studena. O výhodách kokosového oleja sa dozviete neskôr v tejto kapitole.

Pokiaľ nasýtené oleje nie sú hydrogenizované a nemajú konfiguráciu trans-, môžu predstavovať tretinu až polovicu celkového príjmu tuku.

## Tuky s konfiguráciou trans-

Vznikajú vtedy, keď sa v procese hydrogenizácie (stužovania) pridáva k rastlinným olejom vodík, aby sa ich skupenstvo zmenilo z kvapalného na tuhé (napríklad pri výrobe margarínu z kukuričného oleja). Potenciálne zdraviu prospešné polynenasýtené masťné kyseliny sa teda nasýtia protónmi, čím nielenže získajú škodlivý kladný náboj, ale stratia aj schopnosť neutralizovať kyseliny. Ešte horšie je však to, že dôjde k zmene štruktúry uhlíkového reťazca - vzniku priečných väzieb, pre ktoré nemôžeme využiť tieto tuky ako zdroj energie. Tuky s konfiguráciou trans- navyše narú-

šajú optimálne využitie užitočných esenciálnych mastných kyselín. Konfigurácia trans- vzniká pri zohrievaní polynenasýtených a mononenasýtených mastných kyselín nad 48 °C. Každý olej, ktorý nebol lisovaný za studena, obsahuje mastné kyseliny s konfiguráciou trans-.

Tieto tuky narušajú krvný obeh a zvyšujú hladinu cholesterolu, ako aj riziko mnohých degeneratívnych a vekom podmienených ochorení. Ak chcete pomôcku, podľa ktorej si zapamätáte, že nejde o nič užitočné, uveďte si, že ide o *kyseliny* s konfiguráciou trans-.

Keďže tieto látky sa nevyznačujú užitočnými vlastnosťami, mali by ste sa im úplne vyhýbať. Ak budete dodržiavať životný program v štýle záračného pH, v zdravých prírodných potravinách, aké vám odporúča táto kniha, nenájdete nijaké tuky s touto chemickou štruktúrou. Ide výlučne o doménu spracovaných potravín, pretože predlžujú ich trvanlivosť a veľmi dlhý čas ich umelým spôsobom udržiavajú „čerstvé“. Keď v roku 2003 Národná akadémia vied zverejnila závery o zdraví škodlivých účinkoch tukov s konfiguráciou trans- a označila ich za väčších vinníkov ako nasýtené tuky, výrobcovia začali na etiketách niektorých produktov uvádzať množstvo týchto látok. V tom istom roku FDA, americký Úrad pre potraviny a liečivá, vyhlásil, že výrobcovia potravín musia na etikete spolu s obsahom živín zverejniť aj množstvo tukov s konfiguráciou trans-. Toto nariadenie nadobudlo účinnosť až v roku 2006. Ak nemáte k dispozícii takúto presnú informáciu, vyhýbajte sa všetkému, čo je „čiasťočne hydrogenizované“ alebo obsahuje „rastlinný tuk do pečiva“. Zásadovosť sa vypláca: vedci z Harvard School of Public Health odhadujú, že asi 30 000 predčasných úmrtí každoročne súvisí s konzumáciou mastných kyselín s konfiguráciou trans-.

### Mononenasýtené tuky

Jednou z úžasných vlastností mononenasýtených tukov (okrem ich schopnosti zbavovať telo kyselín a dodávať mu energiu) je ich vynikajúca stabilita. Na rozdiel od polynenasýtených tukov (pozri nižšie) znesú teploty vyše 48 °C a nerozpadnú sa na tuky s konfiguráciou trans-. Preto predstavujú najlepšiu voľbu pri tepelnej úprave jedál.

Mononenasýtené tuky sú zvyčajne tekuté, no v chladničke stuhnú. Obsahujú ich napríklad olivy a avokádo. Olej Canola a podzemnicový olej sa propagujú ako mononenasýtené, no vždy sa tepelne spracúvajú, takže ich pre obsah mastných kyselín s konfiguráciou trans- nemožno odporučiť. Orientujte sa na oleje lisované za studena — po:

### Polynenasýtené tuky

Polynenasýtené tuky bohaté na elektróny viažu v tele viac kyselín ako akýkoľvek iný druh tuku, navyše predstavujú najlepší zdroj energie. Neutralizujú kyseliny v tele, čím znižujú hladinu cholesterolu, pretože sa ho tvorí menej. Znižujú teda riziko obezity, srdcového infarktu, mŕtvice a cukrovky. Tuk, ktorý je nevyhnutný na tvorbu bunkových membrán, sú najmä polynenasýtené. Telo na tento účel v prípade potreby použije aj nasýtené tuky, membrány však nebudú fungovať tak, ako by mali, čo z dlhodobého hľadiska neraz vedie k závažným zdravotným problémom.

Polynenasýtené mastné kyseliny, ktorým chýbajú najmenej dva páry vodíkových atómov, sa nachádzajú najmä v rastlinných olejoch a pri izbovej teplote sú v kvapalnom skupenstve.

Mali by predstavovať 20 - 40 percent vášho kalorického príjmu. Pre väčšinu ľudí to znamená 60 - 90 gramov denne.

### ESENCIÁLNE MASTNÉ KYSELINY: OMEGA-3 A OMEGA-6

Istá podskupina polynenasýtených mastných kyselín je - jednoducho esenciálna: organizmus ju potrebuje, no nedokáže si ju vyrobiť a musí ju dostať v potrave. V tejto časti sa budem venovať dvom základným skupinám esenciálnych mastných kyselín (EMK): omega-3 a omega-6, ktoré sa nachádzajú v rybom tuku a oleji z rozličných semien. (Mononenasýtené mastné kyseliny sa nazývajú omega-9, no toto pomenovanie sa používa zriedka.) Majú dlhé reťazce (obsahujú 18 — 22 uhlíkových atómov za sebou) a najlepšie neutralizujú kyseliny - pripomínajú veľký autobus s množstvom voľných miest na sedenie.

## Mitzi

Podistým som celý život nepostupovala správne, pretože som vážila 109 kilogramov. Ručička váhy raz dokonca vyskočila na 114 kilogramov. Trpela som najrozličnejšími

ochoreniami a dva mesiace som bola pripútaná na lôžko. Predsa len to však bolo na niečo dobré: mala som čas počúvať sestru, ktorá mi postupne vysvetlila zásady tohto programu. Už od začiatku



mi dával zmysel a časom som si takmer v tridsiatich ďalších knihách preštudovala teóriu, na ktorej je založený. Napokon som sa rozhodla vyskúšať ho. Skočila som doň rovnými nohami.

Vyhodila som z kuchynskej linky všetko, čo sa pokladá za kyselinotvorné, a začala som piť 5 - 6 porcií zeleného nápoja denne. Prešla som priamo na desaťdňovú očistu, ktorá mi nebola ani trochu príjemná — no očividne som ju potrebova-

la. Čím viac zeleného nápoja som pila a čím dlhšie som neholdovala kyselinotvorným jedlám (a nesprávnym myšlienkam!), tým som sa cítila byť silnejšia. Väčšina mojich zdravotných ťažkostí vrátane migrény a extrémnych závratov vymizla. S radosťou môžem povedať, že **za prvých 90 dní som schudla o 41 kilogramov!** Keď som sa vybrala do fitnesscentra, aby som začala trénovať na maratón, zmerali mi podiel telesného tuku. Bol iba 18 percent a predtým som vôbec necvičila. Odvtedy uplynuli takmer dva roky. Udržiavam si veľkosť oblečenia 10 - 15 a zbožňujem jednoduchosť tohto programu, ktorý mi pomáha udržať si líniu i zdravie.

## Bill

Pred viac než siedmimi rokmi som začal konzumovať esenciálne masťné kyseliny. Hoci som omega-3 masťné kyseliny spočiatku užíval na srdce, zistil som, že trocha vyššia dávka mi pomohla schudnúť (14 kilogramov za deväť mesiacov) - a udržať si zníženú hmotnosť.

Omega-3 a omega-6 masťné kyseliny sa podieľajú na stavbe bunkových membrán, podporujú aktivitu bielych krviniek, lubrikujú kĺby, izolujú telo pred chladom, zabraňujú vysychaniu kože, stabilizujú chromozómy, zlepšujú mozgové funkcie, podnecujú rast, podporujú obeh lymfy a krvi, ako aj rast a regeneráciu buniek a zároveň poskytujú energiu. Využívajú sa na tvorbu prostaglandínov, látok pripomínajúcich hormóny, ktoré nás chránia pred ischemickou chorobou srdca, mŕtvicou, vysokým krvným tlakom, aterosklerózou, krvnými zrazeninami a cukrovkou. Zmierňujú sekundárne príznaky artritídy, astmy, premenštruačného syndrómu, alergie, kožných ochorení, cukrovky a niektorých porúch správania. Nedostatok omega-3 a omega-6 masťných kyselín s veľkou pravdepodobnosťou hrá úlohu pri vzniku závažných ochorení, ako aj obezity.

## Omega-3 mastné kyseliny: EPK, DHK a ALK

Koniec molekuly mastnej kyseliny sa nazýva omega (čo v gréčtine znamená posledný). Omega-3 mastné kyseliny dostali svoje pomenovanie podľa toho, že prvý pár vodíkových atómov chýba na tretej pozícii od konca.

Omega-3 mastné kyseliny viažu zo všetkých druhov tuku najviac kyselín. Pri ich konzumácii klesá riziko srdcového infarktu, pretože znižujú hladinu triglyceridov (až o 65 percent) a cholesterolu (najmä „zlého“ LDL cholesterolu), zmierňujú artériosklerózu, znižujú krvný tlak a zlepšujú krvný obeh. V rámci štúdie Oregon Health Sciences University podávali výskumníci pacientom s vysokou hladinou cholesterolu a triglyceridov omega-3 mastné kyseliny v podobe rybieho tuku počas štyroch týždňov — hladina cholesterolu im klesla v priemere o 46 percent a triglyceridov o viac ako 75 percent! Omega-3 mastné kyseliny navyše znižujú aj riziko mŕtvice.

V niektorých štúdiách určité omega-3 mastné kyseliny dokonca spomaľovali rast nádorov a šírenie metastáz u zvierat. Pravdepodobne je to spôsobené tým, že tieto látky potláčajú vznik nových krvných ciev určených pre tumor. Aj u ľudí sa protirakovinový účinok týchto látok dokázal v istej francúzskej štúdii: ženy s vysokou hladinou jednej z omega-3 mastných kyselín (ALK) v tukovom tkanive prsníka mali o 60 percent nižšie riziko rakoviny prsníka ako ženy s nízkou hladinou. Švédske štúdie zasa naznačili, že muži s vysokou hladinou omega-3 mastných kyselín z rybieho tuku v krvi mali nižšie riziko rakoviny prostaty ako muži s nízkou hladinou. Omega-3 mastné kyseliny tlmia zápal a teda aj artritídu, kolitídu, fibromyalgiu, divertikulitídu a ďalšie zápalové choroby. Predchádzajú osteoporózu a cukrovku. A v neposlednom rade vám pomôžu udržať si štíhlu líniu.

Dve najdôležitejšie omega-3 mastné kyseliny sú kyselina eikosa-pentaénová (EPK) a kyselina dokozahexaénová (DHK). Nachádzajú sa v olejnatých studenododných rybách a ďalších severských morských živočíchoch. Ľanový, konopný, orechový a sójový olej obsahuje kyselinu alfa-linolenovú (ALK), z ktorej si organizmus vo viacerých fázach vytvorí EPK a potom DHK. Ľanové semená sú

najbohatšie rastlinné zdroje omega-3 mastných kyselín, ktoré predstavujú 57 percent oleja (16 percent tvoria omega-6 mastné kyseliny, pozri nižšie).

EPK a DHK sa vo veľkom množstve nachádzajú v mozgových bunkách, synapsách, zrakových receptoroch, nadobličkách a po-hlavných žľazách. Tvoria teda neoddeliteľnú súčasť organizmu a sú potrebné na jeho bezproblémové fungovanie.

### Hayley

Už päť rokov užívam esenciálne mastné kyseliny. Kombinácia omega-3 a omega-6 mastných kyselín mi pomohla schudnúť o 16 kilogramov (pred svadbou). Po pôrode oboch detí som s ich pomocou zhodila všetko, čo som pribrala v tehotenstve. A viem, že pomohli aj dcérkam!

V roku 2000 American Heart Association odporučila všetkým ľuďom, aby každý týždeň zjedli aspoň dve 85-gramové porcie olejnatých rýb. V tej istý rok FDA, americký Úrad pre potraviny a liečivá, preskúmal dôkazy o znížení rizika ischemickej choroby srdca a schválil používanie omega-3 mastných kyselín. V roku 2004 oznámil, že povie, aby sa na výrobkoch s obsahom omega-3 mastných kyselín mohli uvádzať ich ochranné účinky na srdce a bude požadovať aj uvádzanie gramáže EPK a DHK v potravinách.

## Omega-6 mastné kyseliny: LK, CLK a GLK

Omega-6 mastným kyselinám chýba vodík na šiestej pozícii od konca reťazca. Hoci sa nemôžu vyrovnáť omega-3 mastným kyselinám, aj ony výborne neutralizujú kyseliny a slúžia ako zdroj energie. Pomáhajú spáliť nadmerný telesný tuk, pretože zvyšujú intenzitu metabolizmu. Podobne ako omega-3 mastné kyseliny, aj tieto látky znižujú krvný tlak, hladinu cholesterolu a riziko srdcového infarktu, mŕtvice - a obezity. Navyše predchádzajú artritíde, zastavujú delenie rakovinových buniek, zmierňujú následky cu-

krovky, poskytujú úľavu pri premenštruačnom syndróme a zvyšujú kvalitu vlasov, nechťov a kože.

Najdôležitejšie omega-6 masné kyseliny sú kyselina linolová (LK) a kyselina gamalinolénová (GLK). Omega-6 masné kyseliny sú dostupné v strave, pretože ich obsahujú bežné rastlinné oleje, orechy a semená. Okrem toho vznikajú z omega-3 masných kyselín sýtiacich sa protónmi v tele. LK sa nachádza v safloré, sóji, sezame, vlašských orechoch, ako aj tekvicových, ľanových a kôpných semenách a olejoch. Zdrojom LK a GLK je slnečnicový, pupalkový, ríbezľový a horákový olej. Množstvo závisí od oleja a väčšina olejov obsahuje kombináciu omega-6 masných kyselín. Napríklad v horákovom oleji sa nachádza 24 percent GLK (dvakrát viac ako v pupalkovom) a 34 percent LK.

Štúdie uskutočnené vo Welsh National School of Medicine dokázali, že GLK z pupalkového a horákového oleja stimuluje metabolizmus, čím zvyšuje spaľovanie tukov.

V istej štúdii účastníci konzumujúci GLK schudli za šesť týždňov v priemere o 5 kilogramov. Štúdie na živočíchoch uskutočnené v Národnom potravinovom výskumnom ústave v Japonsku demonštrovali zníženie ukladanie telesného tuku pri užívaní GLK z horákového oleja.

Forma LK známa ako konjugovaná kyselina linolová (KLK) znižuje schopnosť organizmu ukladať tuk a podporuje využívanie uskladneného tuku ako zdroja energie. Štúdiá uverejnená v roku 2000 v časopise *Journal of Nutrition* zistila, že u pacientov, ktorí počas deväťdesiatich dní užívali KLK a *neurobili* nijaké zmeny v strave, došlo k dvadsaťpercentnému poklesu telesného tuku a priemernému schudnutiu o 3 kilogramy. Vedci v štúdii porovnávali rozličné dávky KLK s placebom a dospeli k záveru, že na dosiahnutie zdraviu prospešných účinkov treba užívať 3,54 gramu KLK denne.

Istá nórska štúdia publikovaná v roku 2001 v časopise *Journal of International Medical Research* zistila, že ľuďom, ktorí sa trikrát do týždňa venovali náročnému cvičeniu, pomohla KLK výrazne znížiť podiel telesného tuku a zvýšiť svalovú hmotu (v porovnaní so skupinou, ktorá dodržiavala ten istý cvičebný program, no neuzívala KLK). Ani jedna zo skupín počas trvania štúdie *neurobila* nijaké ďalšie zmeny v životnom štýle.

### Antonia

Väčšinu života som strávila hľadaním vhodnej diéty. Jedlo malo vždy významnú úlohu v mojom živote - vychutnávala som si vône domácich pokrmov a pri stretnutiach s rodinou a priateľmi som pripravovala obrovské množstvá jedál. Môj šatník pozostával z oblečenia na obdobie plnšej i štíhlejšej línie. Ako sa mi zväčšoval obvod pásu, rozširoval sa aj repertoár diétnych programov.



Dokonca som experimentovala aj s tabletami na chudnutie.

Uviazla som v začarovanom kruhu, ktorý riadil môj život a doslova ma privádzal do šialenstva.

Po dlhých rokoch útrap som pochopila,



že takto to už ďalej nepôjde. Keďže som však vyskúšala takmer všetko, nevedela som, na koho sa obrátiť. Zvrat v mojom živote nastal až vtedy, keď manžel vážne ochorel (na rakovinu) a začal mi chradnúť priamo pred očami. Bol to hrozný zážitok, na ktorý asi nikdy nezabudnem. Jeho smrť na mňa hlboko zapôsobil. Uvedomila som si, že rozhodne nechcem zakúsiť niečo podobné alebo to spôsobiť niekomu inému. Dala som si sľub, že vo vlastnom záujme a v záujme mojich detí sa prestanem sústreďovať na chudnutie a začnem sa zameriavať na to, ako dosiahnuť a udržať si zdravie. Zistila som, ako veľmi tento program pomohol dcére, a začala som ho postupne začleňovať do svojho života. Počas prechodnej fázy som svedomito pila zelený nápoj a upravila svoj životný štýl a stravovacie návyky. Naučila som sa pripravovať zdravé jedlá, ktoré boli lahodné a sýte. Na moje veľké prekvapenie túžba po pochúťkach ustúpila, pocítila som prívál energie, začala sa mi vyjasňovať pokožka a dočkala som sa sladkej odmeny: zhodila som nadbytočné kilá! Dnes vážim o 20 kilogramov menej a zistila som, že túto hmotnosť si môžem ľahko udržiavať. Cítim sa lepšie - a aj tak vyzerám. Znovu som nadobudla mladosť a vitalitu a s hrdosťou môžem povedať, že hoci sa chystám osláviť sedemdesiatku, cítim sa skôr na štyridsať!

## JEDZTE TUKY

Grónski Inuiti konzumujú viac tuku ako ktorýkoľvek iný národ na svete. Napriek tomu takmer nepoznajú ischemickú chorobu srdca, mŕtvicu a rakovinu. Ich tajomstvom sú omega-3 mastné kyseliny. Keďže ich strava do značnej miery pozostáva z rýb a severských morských živočíchov, omega-3 mastné kyseliny predstavujú až 10 percent celkového tuku v ich krvi. (Na porovnanie: štúdia skúmajúca Dánov žijúcich v Kodani a živiacich sa prakticky rovnako ako typickí Američania zistila, že ich krv neobsahuje takmer nijaké omega-3 mastné kyseliny. Moje štúdie naznačujú,

že ich hladina v krvi typického Američana je nižšia ako 3 percentá.) Predstavte si, ako veľmi by vám pomohla podobná hladina omega-3 mastných kyselín, najmä v kombinácii s bohatou rastlinnou výživou životného programu v štýle zázračného pH.

Nech ľudia trpiaci fóbiou z tuku hovoria čokoľvek, konzumácia tuku — pravdaže, iba vhodného — *znižuje* krvný tlak a hladinu cholesterolu a *odbúra* plaky na vnútornom povrchu tepien. Preto jedným z mnohých bodov tohto programu je aj zvýšenie príjmu zdravých mononenasýtených a polynenasýtených tukov bohatých na elektróny, ba dokonca aj nasýtených tukov. V praxi to znamená používanie panenských olejov, olejov lisovaných za studena alebo extrahovaných pri nízkej teplote (olivový, ľanový, horákový, pupalkový). Súčasťou stravy by mali byť aj ryby, najmä pstruhy, lososy, makrely, sardinky, tuniaky, morčiaci pruhované a úhory - najbohatšie zdroje omega-3 mastných kyselín EPK a DHK, ako aj potraviny, v ktorých sa prirodzene vyskytuje olej (jedným z príkladov sú ryby, no na zdravé tuky sú bohaté aj orechy a semená). Chcem vás však osobitne upozorniť na dve ďalšie významné potraviny: avokádo a kokosový orech.

Avokádo predstavuje významný zdroj mononenasýtených tukov v životnom programe v štýle zázračného pH. Je rovnocenné s olivovým olejom a mali by ste si dopriať aspoň jedno denne (pri závažných zdravotných ťažkostiach tri až päť). Toto ovocie vám pomôže dosiahnuť a udržať si ideálnu hmotnosť, pretože neutralizuje kyseliny a chráni organizmus pred nevyhnutnými vedľajšími produktmi trávenia, metabolizmu a dýchania. A práve na to treba dbať v boji proti obezite. Podobne ako iné zdroje mononenasýtených tukov, aj avokádo chráni srdce a krvné cievy. Obsahuje zlúčeniny (vo väčšej koncentrácii ako mnohé bežne konzumované rastliny), ktoré znižujú hladinu cholesterolu a predchádzajú niektorých druhom rakoviny, očným chorobám, ischemickej chorobe srdca, cukrovke a obezite. Avokádo sa vyznačuje antioxidantnými vlastnosťami a pôsobí proti kyselinám. Obsahuje štrnásť minerálov, predovšetkým železo a meď, ktoré podporujú regeneráciu červených krviniek, ako aj draslík. Predstavuje jeden z najlepších zdrojov vitamínu E. Neobsahuje nijaký škrob a má iba málo cukru. Z 80 percent je tvorené tukmi, pričom každý z nich je pro-

spešný pre zdravie. Navyše, dodáva nám bielkoviny (obsahuje ich 10-15 percent).

Ďalším neuveriteľne bohatým zdrojom tukov, na ktorý by ste pri dosahovaní ideálnej hmotnosti nemali nikdy zabúdať, je kokosový orech. Hoci kokosový olej obsahuje nasýtené masné kyseliny, dokázalo sa, že zmierňuje príznaky tráviacich ťažkostí, podporuje aktivitu bielych krviniek a predchádza infekciám spôsobeným baktériami a hubami vrátane kvasiniek - avšak iba vtedy, ak ho lisovali za studena a masné kyseliny nenadobudli tepelným spracovaním konfiguráciu trans-. Kokosový olej je bohatý na kyselinu laurovú (50 — 55 percent), masnú kyselinu so stredne dlhým reťazcom, z ktorej si telo vytvorí monolaurín. Ten znižuje aciditu a tým aj hmotnosť. Keďže pôsobí proti kvasinkám, znižuje ich výživové nároky - a teda aj vašu túžbu po cukre. Odstraňuje hypoglykémiu a potláča bolesti z hladu. V neposlednej miere je dôležité aj to, že zintenzivňuje metabolizmus. Štúdia uskutočnená v Yucatane, kde kokosový orech patrí medzi hlavné potraviny, ukázala, že tamojší obyvatelia majú o 25 percent rýchlejší metabolizmus ako ľudia s podobným profilom žijúci v Spojených štátoch. (Navyše yucatanské ženy netrpia ani jedným z príznakov, ktoré sa bežne spájajú s menopauzou.)

Viac podrobností o tom, ako zapracovať do životného programu v štýle zázračného pH viac zdravých tukov, nájdete v 12. kapitole. Stručne povedané, odporúčam vám zvýšiť príjem omega-3, omega-6 a omega-9 masných kyselín konzumovaním voľne žijúceho (nie chovaného) lososa, makrely, pstruha, tuniaka, morčiča pruhovalného a ďalších studenododných rýb niekoľkokrát do týždňa. Do sparenej zeleniny, polievok, koktailov a šalátových dresingov by ste si mali každý deň pridávať ľanový olej a Essential Oil od firmy Braleans. Na zvýšenie príjmu omega-6 masných kyselín používajte konopný, pupalkový a horákový olej. Jedzte mandle, lieskové oriešky, ľanové a slnečnicové semená - vždy však iba surové, nie pražené. Pri príprave pokrmov používajte rozličné oleje. V každom prípade zvoľte za studena lisované a nerafinované organické oleje (nazrite do miestneho obchodu so zdravou výživou). Pri styku s teplom, svetlom, či dokonca kyslíkom sa tuky a oleje znehodnocujú, čo ich okrem chuti oberá aj

o priaznivé vlastnosti. Preto si vyberajte oleje v tmavých fľašiach, ktoré ich chránia pred pôsobením svetla, a kupujte si menšie fľašky, aby ste minimalizovali kontakt so vzduchom. Prezrite si obsah chladničky v obchode so zdravou výživou. Nechajte si dostatok oleja na niekoľkodňové používanie a zvyšok zamrazte, aby ste predĺžili životnosť produktu, do ktorého ste investovali. Áno, kvalitnejšie oleje bývajú drahšie, no zdravie, ktoré vám poskytnú, nemožno vyjadriť peniazmi.

Nasledujúca tabuľka ponúka prehľad najkvalitnejších zdrojov tukov. Okrem toho vám odporúčam, aby ste popri konzumácii zdravých tukov užívali aj výživové doplnky s ich obsahom. Podrobnosti o životnom programe v štýle zázračného pH nájdete v 12. kapitole.

### Zdravé tuky a kde ich hľadať

Väčšina olejov obsahuje mononenasýtené aj polynenasýtené tuky a klasifikujú sa podľa toho, ktorá zložka prevláda. Dbajte na to, aby ste kupovali oleje lisované za studena; zohriatie oleja pri extrakcii a/alebo balení spôsobuje jeho rozklad a oberá ho o užitočné vlastnosti.

DOBRE Nasýtené tuky ako zdroj energie	LEPŠIE Mononenasýtené tuky na neutralizáciu kyselín	NAJLEPŠIE Polynenasýtené kyseliny a stavbu	tuky na neutralizáciu bunkových membrán
		<b>Omega-3 MK</b>	<b>Omega-6 MK</b>
kokosový olej	olivový olej	tuk z morských živočíchov	borákový olej
	olej Canola (lisovaný za studena)	rybí tuk	pupalkový olej
	mandľový olej	ľanové semená a olej	sójový olej
	avokádo a avokádový olej	konopný olej	sezamový olej
			surové orechy
			sezamové semená a olej
			safforový olej
			tekvicový olej
			říbezľový olej
			slnečnicový olej
			hrozňový olej

Ak budete tuky bohaté na elektróny konzumovať pravidelne, poskytnú vám značný úžitok, najmä vzhľadom na dosiahnutie ideálnej hmotnosti. V správe amerického ministra zdravotníctva z roku 2000 týkajúcej sa výživy a zdravia sa uvádza, že nedostatok, nadbytok či nerovnováha tukov v tele sa podieľa najmenej na 70 percentách všetkých úmrtí v USA. Zvoľte si vhodné tuky, prijímajte ich v dostatočnom množstve a nikdy sa nezaradíte do tejto štatistiky. Udržíte si ideálnu hmotnosť a ako prémii získate zdravie a množstvo energie.

## 7. kapitola

### Správnym myslením k štíhlej línii

*Ak sa každý deň vedome nepripravujete na robenie zázrakov a rozdávanie radosti, vytrénujete sa v prežívaní stresu, bolesti, hnevu, úzkosti a strachu... Deti sa smejú tristo až štyristokrát denne. Ale dospelí iba pätnásťkrát.*

SARANNE ROTHBERGOVÁ, zakladateľka Comedy Cures

Myšlienky a emócie — váš duševný, psychologický, emocionálny či dokonca duchovný stav — sa podieľajú na miere prekyslenia organizmu. Platí to aj obrátene: všetko, čo jete, ovplyvňuje vaše myšlienky, nálady a emócie. Konzumácia nevhodných potravín môže viesť k depresii — a k prejedaniu sa; príjem vhodných potravín prináša pocit celkovej pohody, ba až eufórie. Cieľom tejto kapitoly je naučiť vás riadiť vlastnú myseľ, aby pri chudnutí nepracovala proti vám.

Správanie je zložitá a to isté možno povedať aj o jeho zmene. Neexistuje nijaké rýchle riešenie. Pochopenie toho, ako naše myšlienky a pocity všeobecne (a konkrétne s ohľadom na stravu) ovplyvňujú naše konanie a voľbu životného štýlu, má rozhodujúci význam nielen pre dosiahnutie zdravej hmotnosti, ale najmä pre jej udržanie. Musíte zaujať postoj, ktorý vám pomôže na ceste vpred, a použiť pritom osobitné nástroje podporujúce pozitívne myslenie.

### POZITÍVNE MYSLENIE

Aby vaše telo mohlo zostať v zdravom rovnovážnom stave, ktorý zahŕňa aj ideálnu hmotnosť, musíte nájsť duševný, emocionálny a duchovný pokoj, ako aj telesnú stabilitu. Naše myšlienky a emócie môžu túto rovnováhu narušiť rovnako ako nápadnejšie fyzické zmeny. Vedie to k prekysleniu tela — príčine nadváhy. Táto kni-

ha by nebola úplná, keby sme ju zakončili tvrdením „Ste tým, čo jete a pijete“. Ste predsa aj tým, čo naplňa vaše myšlienky. Ak vás pohltia negatívne myšlienky a emócie, uväznia vás v prekyslenom tele s nadmernou hmotnosťou - myslením sa dopracujete priamo k tučnote. Na druhej strane, ak nájdete emocionálnu rovnováhu a zmysel pre duchovné súvislosti, dočkáte sa štihlej linie.

Nekontrolované negatívne myšlienky a emócie v rozličných formách často vedú k nezdravému jedeniu, ktorého cieľom je utešiť sám seba. Neraz jeme, keď prežívame stres, sme nervózni, túžime po okamžitom príjemnom pociť, cítíme sa osamelí, chceme si dopriať odmenu, zahnať smútok alebo sa potrestať za to, že sme sa necítili šťastní — atď. Nezdravé jedlá si volíme napríklad preto, lebo sa cítíme celkovo negatívne alebo v nás evokujú šťastné spomienky na detstvo. Je zrejmé, že takéto hýrenie - nech už má akúkoľvek konkrétnu podobu — preťažuje organizmus, najmä preto, lebo takmer vždy zahŕňa aj sacharidy vrátane cukru a/alebo praveľa bielkovín. Ako postupne priberáme a naďalej sa nezdravo stravujeme, odrazí sa to na našom myslení a pociťoch: vznikne začarovaný kruh. A keď sa v ňom nachádzate, ste náchylní vzdať sa a prestať so všetkým, čo podporuje zdravie.

Trvalé schudnutie a dokonalé zdravie si vyžaduje viac než len zmenu stravy. Musíte sa vyrovnat' s emocionálnymi problémami a stresom tak, že pochopíte a zmeníte svoje správanie. Ak sa vám to vymkne spod kontroly, podkope to aj tie najlepšie úmysly týkajúce sa spôsobu stravovania. Musíme hľadať nové spôsoby, ako myslieť a cítiť, konštruktívne využiť negatívne myšlienky a emócie a neutápať sa v nich. Musíme to robiť aj vtedy, keď prežívame stres.

Ja (Shelley) vám rozhodne neradím, aby ste sa prestali správať emocionálne. Veď to aj tak nie je v ľudských silách. Byť človekom znamená prežívať emócie. Nestačí však, ak si poviete, že nesmiete myslieť negatívne alebo to musíte *zvládnuť* či *nerozčuľovať* sa. Takýto prístup nikdy nevydrží dlho (ak vôbec funguje). Rovnako ako sa musíte naučiť základné princípy diéty a cvičenia, pochopiť ich, zamyslieť sa nad nimi, prijať ich a uviesť do praxe, musíte zmeniť aj svoje myšlienky a emócie, ako aj prístup k nim. Začína sa to uvedením si, že emócie pochádzajú z myšlienok a tie zas pramenia z presvedčení.

Presvedčenia dávajú vznik myšlienkam a správaniu. Inak povedané, predstavujú základ, na ktorom budujeme sami seba. Svetonázor, úsudok a hodnoty majú vplyv na naše rozhodnutia a spôsob, akým komunikujeme s inými ľuďmi.

Myšlienky nás ustavične sprevádzajú, a tak nečudo, že tvoria neoddeliteľnú súčasť nášho zdravotného stavu. Ak vyjadrujú sny, radosť či šťastné spomienky, pozdvihujú nás, no v prípade, že symbolizujú strach, podozrenie či obavy, ťahajú nás dolu. Ich vinou môžeme uväznuť v okamihoch z minulosti či budúcnosti, čo nás odpútava od súčasnosti a riešenia aktuálnych problémov. Myšlienky môžu byť realistické alebo aj nie, no tak či onak majú veľkú moc. Ak majú prispieť k pevnému zdraviu a trvalému schudnutiu, musia viesť k celkovej pohode a naplňat' naše potreby, nie priťažovať nám zbytočnou úzkosťou či stresom. Ak sa naučíte chápať svoje myšlienky a ovládať ich, keď sa vynoria, zabránite hromadeniu negatívnych emócií a vypracujete si formy správania podporujúce zdravý život vrátane správnej výživy.

Aj emócie môžu byť pozitívne alebo negatívne. Dr. David R. Hawkins vo svojej knihe *Power Vs. Force (Moc versus sila)* hodnotí intenzitu energie základných ľudských emócií na stupnici od 1 po 1 000. Tvrdí, že všetky emócie, ktoré klesnú pod 200, ničia život jednotlivca i spoločnosti, zatiaľ čo emócie presahujúce túto hranicu predstavujú konštruktívne využitie moci. Nasleduje jeho rebríček:

hanba	20
pocit viny	30
apatia	50
zármatok	75
strach	100
túžba	125
hnev	150
hrdosť	175
odvaha	200
neutralita (zdržanie sa úsudku)	250
ochota	310
súhlas	350
rozumné uvažovanie	400

láska	500
radosť	540
duševná pohoda	600
osvietenie	700 - 1 000

V živote by ste sa, pravdaže, mali orientovať na pocity, ktoré Dr. Hawkins hodnotí najpozitívnejšie. K dosiahnutiu pohody vedú predovšetkým zdravé emócie a pozitívne myšlienky. Keď nastanú nepriaznivé udalosti, je potrebné pripraviť sa na citovo náročné obdobie. Pomôže vám však správne nastavený vnútorný kompas, vďaka ktorému sa posuniete ďalej. Pocity musíte prežiť naplno, prídlho sa však nezaoberajte negatívnymi emóciami, ktoré môžu viesť k telesnej nerovnováhe. Ak ich chcete potlačiť a zabrániť, aby ovládli vaše telo, musíte využiť viaceré prístupy vrátane odhodlania, odpustenia, odškodnenia a zmierenia.

## DUCHOVNOSŤ

Pravý zdroj pohody, radosti a spokojnosti leží vo vašej myslí a srdci, nie vo fyzickom svete. Hoci ho hľadáte pomocou prísnejšej kontroly nad telom (schudnutím a vyzdravením), v skutočnosti ho musíte najskôr nájsť, až potom sa vám podarí dosiahnuť fyzické zmeny.

Preto musíte prijať duchovnejšiu predstavu o sebe a o ľudstve ako celku. V tom spočíva tajomstvo toho, ako prežívať svoj život, prácu a lásku v menšom strachu a strese. Väčšina z nás žije v dvoch svetoch: vo svete konania a vo svete bytia. Prvý z nich súvisí so spríjemňovaním života sebe i svojim blízkym, v úsilí naplňovať svoje potreby, túžby, očakávania, svoju totožnosť a kultúrne predstavy. Táto cesta zriedka vedie k pravému šťastiu alebo nadviazaniu spojenia so svojim emocionálnym a duchovným ja. Keď vyriešite jeden problém, objaví sa ďalší. Keď dosiahnete jeden cieľ, je iba vecou času, kedy sa vynorí ďalší a vy sa pustíte do jeho naplňovania.

Svet bytia leží hlboko v našom vnútri. Predstavuje naše pravé ja, našu duchovnú prirodzenosť. Charakterizujú ho ticho, nehybnosť, sloboda a láska. Pobyt v ňom nám pomáha upokojiť sa.

Umožňuje nám znovu nadviazať kontakt s tým, čo si ceníme najviac: poctivosťou, láskavosťou, ochotou odpúšťať, súcitom, nádejou, láskou a dobročinnosťou. Pozornosť sa teda presúva od telesného sveta charakterizovaného tým, čo treba *urobiť* (vrátane dosiahnutia ideálnej hmotnosti či zdravia), k nadčasovej a bezrozmernej časti nášho vnútorného duchovného ja, ktoré oplýva dokonalým zdravím a nemusí nič robiť - iba *byť*.

## UVERTE V ZÁZRAČNÉ pH

Prvý krok k pozitívnemu nasmerovaniu svojho vnútorného života spočíva vo viere v ozdravovací prístup, ktorý ste si zvolili. V našom prípade ide o úplnú dôveru v alkalizáciu vnútorného prostredia, teda v to najlepšie, čo môžeme urobiť pre seba a svoj organizmus. Zázrak si vyžaduje vieru! Klúčom je prijať životný program v štýle zázračného pH (a uviesť ho do praxe) nie ako obmedzenie či formu odopierania si pôžitkov, ale ako prístup využívajúci širokú paletu potravín na dosiahnutie ideálnej hmotnosti a zdravia. Zdravé potraviny predstavujú požehnanie a keď na ne budeme hľadiť takto, pocítíme vďačnosť, teda pozitívnu energiu. Čím viac sa budeme živiť optimálnou stravou, tým väčší vnútorný mier zažije naša duša.

Z toho, akým spôsobom premýšľame o starostlivosti o svoje telo, nevyplýva iba pravdepodobnosť, s akou dodržíme nový životný štýl, ale aj to, koľko z neho vytlačíme. Preto pokladáme za dôležité, aby ste pochopili princípy, na ktorých sa zakladajú naše odporúčania. Mohol by som napísať iba jednu stranu s pokynmi, ktoré máte dodržiavať a viac sa nimi nezaoberať, no nemyslím si, že by ste im bez rozumného zdôvodnenia prikladali veľkú dôležitosť. A čím viac úžitku vám program poskytne, tým pevnejšia bude vaša viera v jeho správnosť.

Postupne bude vaša dôvera v zdravý životný štýl rásť, stane sa vašou druhou prirodzenosťou a napokon ho budete dodržiavať viac-menej automaticky. Je dôležité, aby ste si to uvedomili na začiatku, keď musíte zvládnuť množstvo nových vecí. Môžu vám pripadať neprekonateľné. Nedovoľte však, aby vám tento (dočas-

ný!) pocit zabránil v dodržiavaní programu, dosiahnutí ideálnej hmotnosti a v jej udržiavaní. Nejde o diétu, s ktorou začnete a skončíte, ale o celoživotnú zmenu.

Správanie sa vám podarí upraviť až po tom, čo ovládnete svoje presvedčenia, myšlienky a emócie. Len čo to dokázate, ľahko sa rozhodnete, čo patrí na tanier a do úst.

### **Dbajte na to, aby ste verili v správne veci**

Veľkou prekážkou na ceste k štíhlej línii sú nesprávne presvedčenia, ktoré musíte rozpoznať a korigovať. Ak to neurobíte, budú nasledovať nevhodné myšlienky a v tesnom závese za nimi negatívne emócie. Napríklad sa môžete domnievať, že tuk je zlý a škaredý, že ide o prejav slabosti či trest. Preto si pomyslíte, že aj vy ste zlý, škaredý, slabý a zaslúžite si trest. Alebo si nahovárate, že tučnota je geneticky zakódovaná a ak ňou trpeli vaši rodičia, váš osud je spečatený. Prípadne si hovoríte, že zodpovednosť za svoju hmotnosť môžete zvaliť na niekoho iného či niečo iné - na partnera, odborníka na výživu či čarovný prútik v podobe tabletky. Možno sa nazdávate, že potravu si najlepšie vyberiete podľa toho, čo obľubujú vaše chuťové poháriky alebo čo je najľahšie dostupné.

Ak zabudnete na takéto presvedčenia, pripravíte si pôdu na dosiahnutie ideálnej hmotnosti. Ak napríklad uznáte, že tuk nie je zlý, ale vám až doteraz zachraňoval život, začnete hľadiť na jeho hromadenie na bokoch, bruchu, stehnách a pod. iným spôsobom. Môžete ho *zbožňovať* a *dakovať* mu za to, že vám ochránil zdravie, no potom sa s ním vďaka novým vedomostiam a zdravému životnému štýlu *rozlúčte*. Navždy. Koniec koncov, už ho viac nebudete potrebovať.

Dodržiavanie diéty v životnom programe v štýle *zázračného pH* nespočíva výlučne v sile vôle, ale zahŕňa aj novú formu správania, ktorá vzniká následkom zmeny presvedčení, myšlienok, či dokonca emócií. Nové chápanie hmotnosti, tuku a zdravia vám umožní voliť si potraviny tak, aby zodpovedali princípom *zázračného pH*. Začnete premýšľať približne takto: „Jedlá a nápoje si volím tak, aby boli v súlade s mojím presvedčením a poskytovali mi

maximálne zdravie, energiu a emocionálnu pohodu. Vyberám si najlahodnejšiu a najalkalizujúcejšiu potravu na svete, lebo viem, že mi pomôže udržať si zdravie a ideálnu hmotnosť.“ Veľkou odmenou vo vašom živote bude zdravé stravovanie, nie čokoládový koláč či rezeň.

Len čo začnete premýšľať nad voľbou potravy inteligentne („Ak budem prijímať kyseliny, príberiem, ak sa budem živiť zásadotvornou stravou, schudnem alebo si udržim ideálnu hmotnosť.“) a začnete využívať silu pozitívnych emócií, najmä vzhľadom na zdravie a hmotnosť, podarí sa vám uviesť do praxe princípy *zázračného pH*. A ich dodržiavaním si zabezpečíte ideálnu hmotnosť.

### **Ako si správnym myslením dopomôcť k štíhlej línii**

- Vyhýbajte sa zbytočnému emocionálnemu stresu.
- Vypracujte si stratégie, ktoré vám pomôžu účinne a konštruktívne zvládnuť nevyhnutný stres a rýchlo pokročiť ďalej.
- Naučte sa riešiť problémy — *nereagujte* na ne emocionálne. Získajte nadhľad a pozrite sa na situáciu objektívne, bez posudzovania a tak, aby ste nemuseli *precítiť* negatívne emócie.
- Zostaňte v prítomnosti.
- Nezdržiavajte sa negatívnymi myšlienkami či emóciami.
- Zachovajte si pozitívny prístup.
- Ak urobíte chybu, nevyčítajte si to. Odpusťte si a pokračujte ďalej.
- Vyhýbajte sa nahromadeniu negatívnych myšlienok či emócií.
- Očakávajte, že (rovnako ako všetci ostatní ľudia) počas dňa zažijete viacero emócií - niektoré z nich budú pozitívne, iné negatívne. Nacvičte si, ako sa s nimi vyrovnáte. Usilujte sa vyriešiť problémy rýchlo, aby ste zmenili nesprávne presvedčenia a negatívne emocionálne reakcie, ktoré vás ničia. Šetrite si energiu na príjemnejšie chvíle, keď budete uvoľnenejší.
- Zistite, ako emócie súvisia s vašimi stravovacími návykmi. Nepoužívanie jedenie ako vyrovnávanie sa s problémami. Osvojte si iné, produktívnejšie spôsoby zvládania náročných situácií.

- Doprajte si dostatok odpočinku. Kvalitný nočný spánok je nevyhnutný pre normálny metabolizmus. Nespavosť alebo budenie sa o druhej či tretej hodine ráno neraz pramení z toho, že sa vám v podvedomí vybaví nejaká emocionálne podfarbená záležitosť a naruší vám spánok. Môže však ísť aj o vyčerpanie nadobličiek zo stresu.
- V prípade potreby, napríklad ak opakovane porušujete diétu, pouvažujte nad návštevou terapeuta, ktorý vám pomôže vyniesť na povrch potláčané emocionálne problémy a vyriešiť ich.
- Stanovte si realistické krátkodobé a dlhodobé ciele a neočakávajte od seba priveľa. Oceňujte proces chudnutia i konečný cieľ. Ako veľmi túžite byť znova štíhli a zdraví?
- Stanovte si realistický časový rámec či konečný termín a dodržte ho.
- Neodmeňujte sa jedlom. Keď dosiahnete cieľ, poriadne sa potľapkajte po chrbte — a pokračujte ďalej. Zvoľte si odmenu v podobe niečoho cenného, napríklad sa prihláste na kurz, ktorý ste vždy túžili navštevovať, urobte si výlet, kúpte si nové oblečenie menšej veľkosti alebo si doprajte umeleckú maľbu a zaveste si ju doma (vždy, keď prejdete okolo nej, pripomeniete si svoj úspech).
- Každý deň si vyhradte chvíľu času na rozjímanie, modlitbu či meditáciu. Uvedomte si všetky svoje požehnania a poďakujte sa za ne.
- Zistite, čo vás núti byť to, čo vám neprospeje - stres, útecha, spoločenský styk - a vyhýbajte sa tomu. Aby sme mohli ovládnuť nutkanie, musíte ho najskôr pochopiť.
- Vyjadrujte emócie. Smejte sa. Plačte.
- Verte sám sebe.
- Pracujte vo svoj prospech. Urobte si čas a priestor na to, čo je pre vás najlepšie, čo posilňuje vaše zdravie, dodáva energiu, bystrosť - a šťastie. Netýka sa to iba jedla - začnite študovať, prihláste sa na kurz umenia, odvážte sa snívať - a potom svoje sny zrealizujte.
- Na chudnutie nemyslite ako na konkrétnu udalosť, ale ako na proces. Premeňte ho na nový a vzrušujúci zážitok. Buďte vďační za všetko, čo sa počas neho dozviете.

*Scott*

Schudol som už viac razy. Vždy som však prerušil diétu a znova pribral, najmä vtedy, keď som sa usiloval pomôcť iným dosiahnuť to, čo sa podarilo mne. Avšak oni vtedy ešte neboli pripravení na zmenu. Pri tomto programe som sa však sústredil na dosiahnutie vlastnej rovnováhy. Intenzívne som študoval literatúru a stopercentne dodržiaval diétu. Už deväť týždňov nejem mäso, mliečne výrobky, vajcia, chlieb či cukor — a schudol som 18 kilogramov!

Keďže mám na tanieri dostatok citrónov, limiet, rajčín, mandlí a avokád, netúžim po potravinách, ktorých som sa vzdal. Zbožňujem experimentovanie s úžasnými receptami od Shelley. Dokonca som vymyslel vlastný šalátový dresing!

Zbavil som sa viacerých chronických zdravotných problémov. Myslenie mám jasnejšie, lepšie sa dokážem sústrediť a nemusím spať 12 - 14 hodín denne ako predtým. Dnes mi postačí 6 alebo 7 hodín spánku. Podarilo sa mi zrealizovať všetky projekty v dome, ktoré som dlhé roky odkladal! Nezaťažujem sa negatívnymi myšlienkami, slovami či skutkami. Priatelia vidia, že som sa zmenil. Niektorí z nich sa dokonca dozvedeli, aký význam má konzumovanie zeleniny a alkalických potravín.

## VOEBA JE NA VÁS

Pravdaže, kľúčom k tomu všetkému ste vy. Musíte sa rozhodnúť, že sa zmeníte k lepšiemu. Nikto to neurobí za vás, preto nemôžete na nikoho zvaliť zodpovednosť. Nijaký program nebude fungovať, ak nevykonáte svoj diel práce. Ak chcete dosiahnuť ideálnu hmotnosť, byť zdraví, vitálni a plní energie, musíte sa na to odhodlať. Čosi také si nemôžete kúpiť alebo dať vyrobiť na mieru. Môžete sa slobodne rozhodnúť — správne alebo nesprávne. Môžete zjesť šalát alebo rezeň. Vypiť kvalitnú vodu alebo nie. Z začať cvičiť

čiť alebo posedávať. Schudnúť alebo ďalej priberať. Záleží len na vás, pre čo sa rozhodnete.

Keď sa budete rozhodovať, nezabúdajte na to, že vaša voľba ovplyvní nielen vás, ale aj vašu rodinu, okolie a spoločnosť.

## NAPLÁNUJTE SI POSTUP

Cesta k úspechu zahŕňa otázky, kde ste, kam smerujete a ako sa tam dostanete. Niet inej možnosti ako nájsť správnu cestu - a vytrvať v nej. Ak sa vám nepáči, kde ste boli alebo kde sa nachádzate teraz, rozhodne musíte zmeniť trasu!

Aby ste vykročili správnym smerom, začnite tým, že si vyjasníte cieľ svojej cesty. Stanovte si, čo chcete dosiahnuť. Musí ísť o niečo konkrétne (a merateľné). Ako inak by ste zistili, či (a kedy) ste k tomu už dospeli. Navyše, váš cieľ musí byť realistický; ak si naplánujete, že rýchlosťou svetla zhodíte nadbytočné kilá, ktoré ste si ukladali pätnásť rokov a zbavíte sa nesprávnych návykov, ktoré ste si najmenej taký istý čas upevňovali, nevyhnutne zlyháte. Váš cieľ musí mať aj určitý časový rámec. Povedzte si, že do júna schudnete o 20 kilogramov a do augusta dosiahnete optimálnu hmotnosť 66 kilogramov. Alebo že do troch mesiacov znormalizujete svoj krvný tlak. Prípadne že si chcete na každoročný vianočný večierok oblieť šaty veľkosti 20. Alebo že zvýšite svoju svalovú hmotu o 5 kilogramov. Dobré si premyslite, o čo vám presne ide. Potom si to zapíšte. Ak sa vyjadrite písomne, ľahšie dodržíte, čo ste si predsavzali.

Všetko si rozvrhnite. Stanovili ste si konečnú métu i celkový cieľ, takže si môžete naplánovať konkrétne zastávky na ceste. Malo by ísť o čiastkové ciele, ktoré môžete ľahko sledovať, aby ste si boli istí, že napredujete správnym smerom: každý týždeň niečo zmeňte v stravovaní, zmenšíte veľkosť porcií alebo si kupujete viac čerstvých plodín. Aj tentoraz si plán zapíšte.

## KOEKO BY SOM MAL VÁŽIŤ

Stanoviť si ciele pri chudnutí býva zložité. Ak nebudú realistické, riskujete, že vás neúspech odradí. Ak budú priskromné, nedosiahnete ideálne zdravie. Možno sa vám už nikdy nepodari dosiahnuť rovnakú hmotnosť, akú ste mali na strednej škole a nevymestíte sa do džínsov, ktoré ste nosievali pred otehotnením, pretože najzdravšia veľkosť a tvar tela v tejto etape vášho života môže byť iná — hoci aj naďalej budete vyzeráť štíhli a v dobrej kondícii.

Odporúčam vám, aby ste na určenie rozsahu zdravej hmotnosti použili BMI (body mass index, index telesnej hmotnosti), ktorý hodnotí telesnú hmotnosť podľa výšky a u dospelých do značnej miery súvisí s podielom telesného tuku. V nasledujúcej tabuľke si vyhľadajte svoju hmotnosť a výšku. Ak je váš BMI vyšší ako 25, trpíte nadváhou a máte vyššie riziko rozličných neprijemných následkov (ischemická choroba srdca či dokonca smrť). Hodnoty nad 30 svedčia o obezite a nad 40 o extrémnej obezite. Riziko uvedených následkov je ešte vyššie.

Usilujte sa dosiahnuť hmotnosť, ktorá bude pri vašej výške patriť do normálneho rozpätia, aby ste dosiahli BMI nižší ako 25. (Menej ako 18,5 sa pokladá za príliš nízky index; po takýchto hodnotách by ste vôbec nemali túžiť).

Aby ste získali lepšiu predstavu, doplňte hodnotenie BMI meraním obvodu pásu. Aj nadbytočný brušný tuk, ktorého výborným ukazovateľom je práve obvod pásu, súvisí so zvýšeným rizikom chorôb a smrti. Ak u mužov s BMI medzi 25 a 35 presahuje obvod pásu 102 centimetrov (u žien 89), riziko je ešte vyššie. Mali by ste sa snažiť, aby váš obvod pásu neprekročil túto hranicu. Pre niektorých ľudí to môže znamenať, že ich BMI sa musí priblížiť k dolnej hranici normy, nie k hornej.

BMI																
(kg/m <sup>2</sup> )	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40		
Výška (cm)	Hmotnosť (kg)															
147	41	46	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	76	87		
150	43	45	47	49	52	54	56	58	60	63	65	67	79	90		
152	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	67	69	81	93		
155	45	48	50	53	55	58	60	62	65	67	69	1/2	84	96		
157	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	1/2	1/4	87	99		
160	49	51	54	56	59	61	64	66	69	1/2	1/4	77	89	102		
163	50	53	55	58	61	64	66	69	71	1/4	77	79	93	105		
165	52	54	57	60	63	65	68	71	1/4	76	79	82	95	109		
168	54	56	59	62	64	67	70	73	76	79	81	85	98	112		
170	55	58	61	64	66	70	1/2	75	78	81	84	87	101	116		
173	57	59	63	65	69	1/2	1/4	78	80	84	86	89	104	119		
175	58	61	64	68	70	1/4	77	80	83	86	89	92	107	123		
178	60	63	66	70	73	76	79	82	85	89	92	94	110	126		
180	62	65	68	1/2	75	78	81	84	88	90	94	98	114	130		
183	64	67	70	1/4	77	80	84	87	90	94	97	100	117	133		
185	65	69	1/2	75	79	83	86	89	93	96	99	103	120	137		
188	67	70	1/4	78	81	84	88	92	95	99	102	106	123	141		
190	69	73	76	80	84	87	90	94	98	102	105	109	127	145		
193	71	1/4	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149		

BMI	
18,5 alebo menej	nedostatočná hmotnosť
18,5-24,9	normálna hmotnosť
25,0-29,9	nadmerná hmotnosť
30,0-39,9	obezita
40 alebo viac	extrémna obezita

Nezabúdajte na to, že tempo určujete vy. Postup bude závisieť od vášho úsilia a schopnosti dodržať diétu, ako aj od vytýčeného cieľa, východiskového bodu a cesty, ktorou ich plánujete prepojiť. Videl som klientov, ktorí si celkom zalkalizovali stravu, hneď od začiatku pili 5 — 6 litrov zeleného nápoja denne (viac o ňom sa dozviete neskôr) a za 90 dní schudli o 41 kilogramov. Zažil som však aj takých, ktorí sa síce riadne hydratovali (niekedy aj zeleným nápojom), no občas si dožičili kyselinotvornú potravu a v priebehu dlhšieho času zhodili menej kilogramov.

## Asherah

Počas posledných pätnástich rokov som minula tisíce dolárov na rozličné programy na schudnutie a znovunadobudnutie zdravia, no nijaký z nich nezabral. Trpela som nadváhou

a dlhé roky ma sužovali chronické zdravotné problémy. Tento program mi však navždy zmenil život. Keď som si dala urobiť analýzu „živej“ krvi, zistila som, že je plná kvasiniek a ich toxínov. Motivovalo ma to k tomu, aby som urobila viacero zmien a vzala svoj život a zdravie do vlastných rúk.



Asherah predtým



Asherah potom

Počas prvých dvoch týždňov po tom, čo som začala piť zelený nápoj, som chudla tempom pol kilogramu

denne - a to som ešte vôbec nezmenila stravu. Naťoľko ma to šokovalo, že som sa podujala na celý program.

Začala som očistou a pokračovala zásadotvornými jedlami pripravenými podľa receptov Shelley. Počas ôsmich

týždňov som zhodila 16 kilogramov a zo stehien mi zmizla celulitída. Hoci mám 59 rokov, vyzerám mladšie a cítim sa plná energie. Je to pocit, aký som naposledy zažila pred štyridsiatkou.

Položte si otázku a zapíšte si svoju najpodrobnejšiu a najčestnejšiu odpoveď: *Prečo* chcete dosiahnuť to, čo ste si predsavzali? Aj tentoraz čo najviac rozšírite záber odpovede. Kvôli čomu chcete schudnúť o 9 kilogramov alebo si kúpiť nové šaty? Aký je váš zámer na tejto ceste? Je vaším konečným cieľom cítiť sa skvele? Alebo dobre vyzerat? Byť na seba hrdý? Cítiť, že máte život pod kontrolou? Dosiahnuť väčšiu silu? Načerpať energiu? Zvýšiť si sebavedomie? Žiť dlhšie? Pôsobiť sexi? Byť zdravý?

Správna odpoveď prakticky neexistuje. Dokonca možno povedať, že ani jeden človek si nevystačí s jedinou odpoveďou. Vždy sa vám však opláti vedieť, prečo túžite po tom, čo ste si zaumienili. Keď si to ozrejmite, bude sa vám to dosahovať podstatne ľahšie. Len čo máte jasno vo svojich pohnútkach, môžete bez váhania vykročiť vpred. Presvedčivý zámer vám dodá silu zrealizovať ho.

Teraz ste už pripravení premyslieť si akčný plán - a rozpísať si ho. Nemám na mysli rýchlo načarbanú vetičku „Budem dodržiavať životný program v štýle zázračného pH“. Musíte si presne rozvrhnúť, čo, kedy a ako urobíte. To znamená napláňovať si, presne kedy sa aspoň raz do týždňa vyberiete na nákup plodín; oboznámiť sa s ponukou miestneho obchodu so zdravou výživou, predovšetkým s olejmi a výživovými doplnkami; okamžite vyradiť z jedálnička všetky kyselinotvorné potraviny; vypracovať si plán postupného vyškrtávania: tento týždeň dezerty, ďalší týždeň cestoviny atď.; nájsť si čas na cvičenie. Zamyslite sa nad tým, čo máte k dispozícii - nad osobami, miestami a vecami, ktoré vám pomôžu dosiahnuť cieľ (môže ísť o podobne zmýšľajúceho priateľa, fitnesscentrum či trampolínu) a využite ich. Dbajte na flexibilný prístup, aby ste svoj program šitý na mieru zvládli aj vtedy, ak máte rušný život.

Výsledok možno dosiahnuť mnohými spôsobmi, preto ak sa aj naďalej budete sústreďovať na to, po čom túžite, budete mať silnú motiváciu, udržíte si pružný prístup a pôjdete po správnej ceste.

## DENNÍK

Ako ste videli, čaká vás veľa písania. Keďže sme len ľudia, do troch až piatich dní zabudnete aj na dôležité veci, preto si ich musíte ustavične pripomínať. Ak ste to teda ešte neurobili, začnite si viesť súkromný denník, aby ste mali prehľad o podrobnostiach svojho napredovania (ako vám to odporúčame v 11. kapitole), ale aj o duševných a emocionálnych aspektoch.

Okrem toho, čo som vám už v tejto kapitole navrhol zapisovať, existujú aj ďalšie témy, ktoré by mali rozhybať vaše pero: Naozaj chcete schudnúť a vyzdraviť? Ako sa budete cítiť, keď dosiahnete svoj cieľ? Čo tým získate? A čo stratíte (okrem nadbytočných kilogramov)? Ako schudnutie a vyzdravenie ovplyvní váš každodenný život z krátkodobého i dlhodobého hľadiska? Ako utrpíte, ak zlyháte? Veríte, že dosiahnete úspech? Ako veľmi ste ochotní dosiahnuť svoj cieľ alebo plánovať jeho naplnenie? Domnievate sa, že si zaslúžite zdravie a kondíciu?

Denník by vám mal pomáhať pri chudnutí. Použite ho na sledovanie podrobností svojho napredovania, hmotnosti, mier a pod. Odporúčam vám stravovací denník, do ktorého si budete zapisovať, čo, kde a prečo zjete (vrátane nálady, akú vtedy máte). Občas si ho prečítajte, no nielen preto, aby ste zistili, či si vyberáte jedlá rozumne: usilujte sa spozorovať, kedy máte tendenciu voľiť si nevhodné pokrmy. Ak sa jedlom upokojujete či odmeňujete, hľadajte zdravšie alternatívy.

Okrem toho si denníkom zabezpečíte, že vás na ceste k cieľu budú sprevádzať správne myšlienky, emócie, presvedčenia — a elán. Zapisujte si telesné aj emocionálne problémy. Každý deň venujte čas svojmu denníku - ak do neho aj nebudete aktívne písať, prezerajte si množstvo informácií a inšpirácií, ktorými ste ho už stihli obohatiť. Alebo robte oboje! Ustavične si tým budete pripomínať, čo presne túžite dosiahnuť. Ak zbadáte napísané dôvody, pre ktoré ste sa rozhodli schudnúť, povzbudí to vašu motiváciu.

Najťažšie je začať. Len čo sa vám to podarí, každý deň budete ľahšie dodržiavať program. Keď začnete uvádzať do praxe zásady opísané v tejto knihe (kapitole), zbadáte, že dochádza k zmenám na telesnej, psychickej, ba dokonca aj na duchovnej úrovni. Len čo sa budete cítiť lepšie (budete tak aj vyzerať!), začnete myslieť pozitívnejšie. A keď budete myslieť pozitívnejšie, dosiahnete väčšie úspechy. Nielenže začnete zhadzovať kilá, ale pocítite príval energie, ustúpia bolesti a ochorenia a budete mať pocit celkovej pohody. Takto si potvrdíte, že ste vykročili správnym smerom.

Ak občas zhréšite, rýchlo sa vráťte k správnej životospráve. Čím dlhšie ju budete dodržiavať, tým ťažšie podľahnete lákadlám. Chudnutie nie je jednorazová záležitosť, ale proces. Musíte ho postupne zvládnuť. Možno to nebude ľahké, no stojí to za to. Vy stojíte za to.

## 8. kapitola

### Jedzte správne po celý zvyšok svojho života

*Strava je niečo posvätné a nie banálne — tento prístup vrhne nové svetlo na to, čo jete. Vaše fyzické telo tu nebude večne. Aby ste tu, na zemi mali viac energie, intuitívne nadviažte partnerstvo so zdrojmi energie, ktorými svoje telo živíte. Táto spolupráca v oblasti stravovania a vo všetkých ostatných sférach života vám dodáva životnú silu, ktorá chce, aby ste boli energickí. Očakávajte výsledky. Dôkazom úspechu sú pozitívne zmeny, ku ktorým dochádza vďaka strave zohľadňujúcej energiu.*

JUDITH ORLOFFOVÁ, M. D.

Ľudské telo prijme každý deň v priemere 2,5 kilogramu potravy a nápojov. Za rok to predstavuje tonu pevnej a tekutej výživy. Počas 70 rokov priemerný človek zje a vypije asi tisícnásobok svojej hmotnosti. Pri takomto objeme sa nemožno čudovať, že to, čo si vkladáme do úst, je také dôležité.

Doteraz sme si nevyberali najlepšie. Spôsobili sme si tým extrémnu obezitu a zvýšili riziko širokej škály zdravotných ťažkostí, z ktorých mnohé sú smrteľné. Navyše platí, že bežná americká strava nie je práve najbohatšia na rozličné živiny: hoci netrpíme karenčnými ochoreniami, prijímame málo živín, čím si ešte zvyšujeme riziko mnohých chronických chorôb. Hoci v niektorých prípadoch si nedostatok živín zabezpečujeme užívaním výživových doplnkov (pozri 9. kapitolu), najlepšia ochrana spočíva vo vhodnej strave. Z obrovského množstva biologicky aktívnych zlúčenín nachádzajúcich sa v jednotlivých potravinách, ktoré sa zložitým spôsobom navzájom ovplyvňujú a pôsobia aj na náš organizmus — vyplýva, že výživové doplnky nemôžu nahradiť kvalitnú stravu.

Stravovací program v tejto knihe nám ukáže správnu cestu, aby sme mali štíhle, silné a zdravé telo. Táto kapitola opisuje stravu, ktorá sa najlepšie hodí na trvalé schudnutie (je chudobná na bielkoviny a sacharidy, bohatá na zdravé tuky a zeleninu). Dozviete sa, ktoré zá-

sadotvorné potraviny máte prijímať a ktorým kyselinotvorným jedlám sa treba vyhýbať. Predstaví vám program „House of Health™“ (Dom zdravia) umožňujúci príjem potravy rešpektujúci acidobázickú rovnováhu.

Všeobecne platí, že trvalo schudnete a vyzdraviete pomocou stravy, ktorá je pomerne chudobná na sacharidy a bielkoviny, bohatá na zdravé tuky a zameriava sa na rozličné druhy zelenej zeleniny. Mali by ste sa živiť zdravými, prírodnými a nespracovanými organickými plodinami. Všetky spracované potraviny a formy rýchleho občerstvenia sú kyselinotvorné. Platí to aj o konzervovaných, vyprážených jedlách a všetkých jedlách zohrievaných v mikrovlnnej rúre. Navyše by ste sa mali usilovať, aby drvivá väčšina potravy bola živá (surová). Takéto jedlá sú totiž bohaté na elektróny, preto udržia vaše telo v alkalickom stave. Budete zdraví — a zachováte si ideálnu hmotnosť.

## PO RÝCHLOM OBČERSTVENÍ RÝCHLO PRIBERIETE

Filmový tvorca Morgan Spurlock v roku 2004 šokoval obecnosť na Sundance Film Festival dokumentárnym filmom *Super Size Me*, v ktorom zachytil svoju tridsaťdňovú diétu pozostávajúcu výlučne z výrobkov McDonald's. Pribral 11 kilogramov, hladina cholesterolu mu prudko stúpla - a začala mu zlyhávať pečeň. Ale toto všetko nám vôbec nemusel hovoriť, či áno? Vieme už predsa, že vzostup obezity v USA úzko súvisí s rýchlym občerstvením.

Krátko po zverejnení Spurlockovho filmu spoločnosť McDonald's vyhlásila, že do konca roka zmenší porcie a zruší hranolčeky a nápoje Super Size. Vôbec si však nemyslím, že zmenšenie porcií sa prejaví zúžením obvodu pásu Američanov. Budú sice prijímať menšie množstvo potravy, jej kyselinotvornosť sa však vôbec neznižuje. Ak sa budeme aj naďalej živiť stravou bohatou na protóny, nikdy sa nenасыtime, pretože neposkytneme telu to, čo naozaj potrebuje. Napokon skonzumujeme päťkrát viac potravy, ako potrebujeme. Potreby tela splní iba zásadotvorná strava bohatá na elektróny, ktorá ho aj zasýti.

## VÁŠ ENERGETICKÝ ÚČET

Predstavte si, že vaše telo je bankový účet. Keď skonzumujete zásadotvornú potravu bohatú na elektróny, vložíte na svoj účet energiu, pričom si udržíte investíciu do zdravia, kondície, energie, vitality - a hmotnosti. Ak však prijmete kyslú stravu nasýtenú protónmi, energiu si vyberiete. Jednoducho povedané, ak nemáte na účte dostatok prostriedkov na pokrytie výberu, máte problém! Ak vyberiete priveľa, váš organizmus musí zápasíť o udržanie pozitívnej bilancie (acidobázickej rovnováhy). No ak z účtu vyberiete všetky elektróny, zomriete! Aby ste dosiahli dobrú bilanciu a v prípade potreby si mohli odčerpať dostatok energie, musíte obmedziť výber a robiť časté vklady (v podobe zelenej zeleniny, zeleného nápoja a kvalitných tukov). Neskôr sa dostaneme k tomu, čo vás obťažuje elektróny, najskôr však začneme tými najkvalitnejšími vkladmi.

### *Ginger*

Na štyridsiate ôsme narodeniny som dospela k záveru, že mám už po krk chorôb a únavy, množstva liekov a tučnoty. Rozhodla som sa urobiť vo svojom živote skutočnú zmenu a uzdraviť sa. Rovnými nohami som skočila do programu *Zázračné pH* a už nikdy som sa neobzrela späť.

Počas prvých dvanástich dní som zhodila 9 kilogramov. Po dvoch mesiacoch som schudla o 16 kilogramov a dosiahla ideálnu hmotnosť.

Ešte nejem výlučne zásadotvornú stravu, no zmeny, ktoré som stihla urobiť, mi už priniesli úžasné výsledky. Najmenej trikrát denne (vrátane raňajok) pijem zelený nápoj, ktorý láskyplne volám „voda z močiara“. Na obed nebyvam veľmi hladná, preto si zvyčajne dám surovú a sparenú zeleninu, prípadne cicerovú omáčku s hranolčkami a sójovým mliekom. Na večeru - večera je moje obľúbené jedlo! - si vždy doprajem obrovský šalát (používam šesť kombinácií, ktoré striedam, aby som sa ich neprejedla), niekedy s trochou kurčatá,

kreviet či tofu. Pripravujem aj špagety, mäso s čili, čerstvé ryby, nové zemiaky, zeleninovú pizzu - zoznam nemá konca. Vždy však dbám na to, aby som začala veľkým šalátom a až potom si doprajem malú porciu prílohy. Niekedy si pochutím aj na sójovej zmrzline či sezamových sušienkach. Často jedávam mimo domu, veď všade podávajú skvelé šaláty!

Stratila som chuť na mäso, pšenicu, cukor a limonády. Pijem iba destilovanú vodu - takmer 4 litre denne. Každý deň sa hodinu venujem chôdzi a trikrát do týždňa 45 minút cvičím - a často pred sebou tlačím kosačku.

Okrem vzrušenia, ktoré som zažila pri chudnutí (nezostala mi po ňom nijaká ovisnutá koža), som dosiahla aj ďalší úspech: potrebujem podstatne menej inzulínu a s pomocou lekára som vysadila aj ďalšie lieky. Už viac neužívam vitamíny vo voľnom predaji. Na čo by som ich potrebovala, keď mám zelenú zeleninu? Navyše, stačí mi oveľa menej spánku, pričom vždy oplývam väčším množstvom energie ako predtým.

Nebola to hračka, no rozhodne ani žiadna drina. V tento program verím čiastočne preto, lebo je taký jednoduchý (aj keď sa vždy nedodržiava ľahko). Nech to stojí čokoľvek, pre mňa je veľmi dôležité byť zdravá, šťastná - a krásna!

## **Zásadotvorné potraviny**

Základom tohto programu sú zelené potraviny a nápoje, ako aj zdravé tuky. Môžete ich konzumovať, koľko chcete. Máte na výber zo širokej palety úžasných potravín a ku koncu kapitoly nájdete ich úplnejší zoznam. Teraz venujem čas a priestor iba tým najdôležitejším.

## **Esenciálne mastné kyseliny**

Výhodami kvalitných tukov sa zaoberám v 6. kapitole, preto by som vám teraz odporúčal zopár potravín, ktoré sú na ne bohaté. Mali by tvoriť pravidelnú súčasť vašej stravy.

**Avokádo** predstavuje vynikajúci zdroj mononenasýtených tukov (80 percent) a bielkovín (10 — 15 percent), ako aj viacerých mikroživín. Neobsahuje nijaký škrob a má iba veľmi málo cukru (okolo 2 percent). Obsahuje 14 minerálov vrátane železa a medi, ktoré pomáhajú pri regenerácii červených krviniek. Je bohaté na živiny - ponúka pestrejší výber než mnohé iné druhy zeleniny a ovocia. Avokádo nám poskytne viac draslíka ako banány, no bez cukru. Je bohaté na fytosterol, fytochemikáliu potláčajúcu vstrebávanie cholesterolu, čím znižuje hladinu tejto látky. Obsahuje aj glutatión chrániaci proti kyselinám. Avokádo patrí medzi najbohatšie zdroje luteínu, ktorý chráni pred rakovinou a chorobami očí. Výskum UCLA naznačuje, že obsahuje dvakrát viac vitamínu E, ako sa predtým myslelo, takže predstavuje najbohatší ovocný zdroj tejto užitočnej látky, ktorá nás chráni pred kyselinami. Odporúčam vám, aby ste každý deň zjedli aspoň jedno avokádo (viac vám rozhodne nezaškodí a ak trpíte závažnými zdravotnými problémami, doprajte si tri až päť kusov denne).

**Kokosové orechy**, najmä mladé, zelené orechy a ich šťava sú skvelým zdrojom kvalitných nasýtených tukov. Zo 70 percent pozostávajú z tuku (90 percent z neho tvoria nasýtené mastné kyseliny a zvyšných 10 percent mononenasýtené). Pre vysoký obsah nasýtených mastných kyselín si kokosové orechy v poslednom čase vyslúžili zlú povesť. Pravda je však taká, že celý prírodný orech a za studena lisovaný olej prosievajú zdraviu. Škodlivé sú iba tepelné spracovanie a hydrogenácia, pri ktorých sa nasýtené tuky premenia na tuky s konfiguráciou trans-. (Preto najskôr potravu uvarte v pare a olej vrátane kokosového oleja pridajte až po odšťavení z ohňa.) Zdravé tuky v prírodných kokosových orechoch dokonca *znižujú* hladinu cholesterolu a *predchádzajú* arterioskleróze. Napriek chýrom ju teda nespôsobujú. 15 percent kokosových orechov tvoria bielkoviny.

Výskum ukázal, že konzumácia kokosových orechov nevedie k vysokej hladine cholesterolu, ischemickej chorobe srdca či zvýšenej úmrtnosti. Obyvatelia ostrovov, ktorí často konzumovali kokosový olej, netrpeli nijakými škodlivými následkami, no keď sa niektorí z nich presťahovali na Nový Zéland a podiel kokosového oleja v ich strave poklesol, hladina celkového a zlého cholesterolu stúpala, zatiaľ čo hladina dobrého cholesterolu sa stabilizovala.

Mnohé štúdie dokázali, že ak sa k štandardnej americkej strave pridá nesladené kokosové mlieko či olej, hladina cholesterolu sa nemení (niektoré dokonca poukázali na jej pokles). Potkany kŕmené potravou bohatou na saflorový olej mali šesťkrát vyššiu hladinu cholesterolu ako živočíchy, ktoré sa živili kokosovým olejom.

Kokosové mlieko, ktoré sa vyrába skvapalnením bielej dužiny, sa svojim pH a obsahom tuku a živín značne približuje k materskému mlieku. Predstavuje skvelý zdroj fosforu, vápnika a železa. Hoci neobsahuje veľa cukru, vyznačuje sa prirodzenou sladkosťou. Dbajte na to, aby ste si kupovali prírodné nesladené kokosové mlieko bez prísad a konzervačných látok.

Kokosová šľava získaná z dutiny orecha, dosahuje rovnaké pH ako ľudská krv a aj pripomína jej molekulárnu štruktúru. Preto sa počas 2. svetovej vojny používala pri transfúziách namiesto krvnej plazmy, ak nebola k dispozícii krv.

Urobte z kokosovej šľavy či mlieka súčasť šalátových dresingov. V kapitole s receptami nájdete ďalšiu inšpiráciu, ako používať kokosové orechy. Keď si budete kupovať kokosový olej, vyberajte si taký, ktorý lisovali za studena.

**Čerstvé ryby** sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny, ako aj na bielkoviny a ďalšie mikroživiny. Rovnako ako všetky zdroje bielkovín živočíšneho pôvodu, ani ryby neobsahujú vlákninu a pri ich trávení vznikajú kyseliny. Preto ich nemôžete konzumovať každý deň. Keďže však obsahujú zdravé tuky, predstavujú dôležitú súčasť našej stravy. Dbajte však na to, aby boli úplne čerstvé — práve ulovené, bez „rybacieho“ zápachu — a pochádzali z neznečistených vôd. Najvhodnejší je losos, pstruh, tuniak, morčiak pruhovaný a druh *Lutjanus campechanus*.

**Oleje zo semien**, napríklad ľanový, horákový, konopný či pupalkový, sa vyznačujú vysokým obsahom polynenasýtených tukov. Zadovážte si oleje lisované za studena, pretože teplo ničí živiny.

## Zelená zelenina

Zelenina pokrýva väčšinu potrieb organizmu: vitamíny, minerály, vlákninu, ba dokonca aj makroživiny, ako sú bielkoviny či tuky. Pre zdravie sú však podstatne dôležité aj jej menej známe zložky:

- **Chlorofyl** dodáva rastlinám zelenú farbu a pomáha krvi roznášať kyslík po tele. Nazývam ho krvou rastlín, pretože chemickým zložením a molekulárnou štruktúrou pripomína hemoglobín ľudskej krvi. Líši sa od neho iba jediným atómom uloženým v strede. Na chlorofyl je bohatá najmä listová zelenina.
- **Metabolické kofaktory** využíva ľudský organizmus pri všetkých chemických dejoch. Existujú tisíce kofaktorov, z ktorých každý má osobitné vlastnosti a funkcie. Konzumáciou rozličných druhov zeleniny si zabezpečíte ich pestrý prísun. Kofaktory pomáhajú aj pri trávení, no keďže sa teplom ničia, je dôležité, aby ste čo najviac zeleniny prijímali v surovom stave. Ak sa ju rozhodnete variť, platí zásada „čím kratšie, tým lepšie“.
- **Fytonutrienty** dodávajú rastlinám žltú, oranžovú a červenú farbu. Podporujú neutralizáciu kyselín, slúžia ako antioxidanty a pomáhajú chrómu viazať sa na cukor, čo má význam pri získavaní energie.

Pri výbere zeleniny sa nemôžete pomýliť. Môže ísť o uhorky, zeler, zelenú listovú zeleninu, druhy, ktoré sú podrobne opísané nižšie alebo tie, ktoré nájdete vo vyčerpávajúcom zozname na konci kapitoly. Teraz vám poskytnem iba zopár príkladov ich užitočných vlastností:

**Brokolica** predstavuje vynikajúci zdroj vitamínu C; odporúčané denné množstvo vám dodá už 400 gramov. Tento druh zeleniny obsahuje aj kyselinu listovú, vitamín A, železo, draslík, vitamín B<sub>6</sub>, horčík a riboflavin (vaše telo potrebuje všetky tieto látky). Brokolica vám posluží ako skvelý zdroj vlákniny, navyše vyrovnáva hladinu krvného cukru, znižuje cholesterol, zlepšuje trávenie, posilňuje imunitný systém a reguluje hmotnosť. Podobne ako všetky ostatné zelené a žlté druhy zeleniny, aj brokolica dosahuje pH 7,5-8.

**Špenát** vám prospieva asi tak ako prosperel Pepkovi Námorníkovi. (V detských kreslených rozprávkach nám Pepko Námorník utkvел v pamäti práve tým, že jedol veľa špenátu.) Špenát je bohatý na vitamín A, kyselinu listovú, železo, horčík, vápnik, vitamín C, riboflavin, draslík a vitamín B<sub>6</sub>. Predstavuje výborný zdroj vlákniny

a pomáha regulovať hladinu krvného cukru. Navyše znižuje krvný tlak a hladinu cholesterolu, zlepšuje trávenie, posilňuje imunitu a podporuje chudnutie. Aj špenát dosahuje pH 7,5 — 8.

Vždy si vyberajte čerstvú zeleninu a ak je to možné, tak aj organicky pestovanú. Konzumujte ju pokiaľ možno surovú a keď sa ju rozhodnete variť, robte to čo najkratšie a tak, aby teplota neprevýšila 48 °C (enzýmy inak „neprežijú“).

**Klíčky** nie sú vždy zelené, no možno ich označiť za takmer ideálnu potravinu. Sú plné vitamínov, minerálov a všetkých esenciálnych bielkovín (v ľahko stráviteľnej podobe). Obsahujú množstvo enzýmov, nukleových kyselín a vitamínu B<sub>12</sub>, ktorý v iných vegetariánskych zdrojoch nájdete iba ťažko. Keď semená klíčia, ich zásaditosť stúpa a dochádza k explozívnomu nárastu živín. Napríklad obsah kyseliny listovej stúpne o 600 percent a riboflavínu

## STRAVOVANIE MIMO DOMÁCNOSTI

Nech už sa vyberiete kdekoľvek, tento program vás bude sprevádzať. Dnes už dostanete šalát prakticky všade, dokonca aj v reštauráciách s rýchlym občerstvením. V lepších podnikoch vyskúšajte predjedlo (malo by tvoriť 20 - 30 percent) a objednajte si veľký šalát. Vypýtajte si to, čo chcete; väčšina reštaurácií vám vyhovie — dočkáte sa taniera so sparenou zeleninou alebo aspoň vynechania niektorej z prísad. Aby ste si uľahčili situáciu, použite čarovné slovo „alergický“ (napríklad „Som alergický na huby, nepoužite ich, prosím, pri príprave restovanej zmesi“).

Ak sa chystáte na let, vopred si telefonicky objednajte sto-percentne vegánske jedlo. Pripraví vám aspoň niečo, čo budete môcť zjesť. (A prineste si veľkú fľašu zeleného nápoja — let vás podistým dehydruje!)

Vždy sa usilujte mať pri sebe malé občerstvenie. Predídete tým vlčiemu hladu či holdovaniu kyselinotvornej strave. Veď keby ste neboli takí hladní alebo mali k dispozícii zásadotvornú alternatívu, vyhli by ste sa jej.

o 1 300 percent! Nenakličujte iba známu lucernu siatu či fazuľu, ale zahrňte do stravy aj nakliččenú šošovicu, brokolicu, cicer, sezam, slnečnicu, pohánku, pšenicu, sóju a ďalšie plodiny. Buďte tvoriví - môžete použiť akúkoľvek strukovinu, obilné zrnó či semeno.

## Ďalšie zásadotvorné potraviny

Máte na výber z veľkého množstva zásadotvorných potravín. Uvedomíte si to, keď sa dostanete k dlhému zoznamu na konci kapitoly. Zatiaľ opíšem niekoľko z tých, ktoré pokladám za naozaj skvelé (pokiaľ ide o užitočné vlastnosti i využiteľnosť).

Citróny, limety a grepy obsahujú veľmi málo cukru (3,3 a 5 percent). Hoci z chemického hľadiska pôsobia kyslo, po zmetabolizovaní v organizme majú alkalizujúci účinok. V priebehu dňa si vytlačte šťavu do vody, aby ste pomohli telu udržať si krehkú acidobázickú rovnováhu.

Rajčiny taktiež obsahujú veľmi málo cukru (3 percentá), a keď ich zjete surové, pôsobia veľmi zásadotvorne. Naopak, uvarené sa po zmetabolizovaní vyznačujú mierne kyselinotvorným účinkom. Sú bohaté na vitamíny a lykopén, látku, ktorej vďaka za červenú farbu. Hoci ju ľudské telo potrebuje, netvorí si ju. Lycopén sa dočkal veľkej pozornosti, pretože chráni mužov pred rakovinou prostaty. Okrem toho neutralizuje kyseliny.

Obilniny sa pripravujú v pare alebo nakličujú — a konzumujú vcelku. Uvedme aspoň dva príklady: mrlík čilský a surová pohánka sú bohaté na bielkoviny a vynikajúco sa hodia na doplnenie jedla pozostávajúceho zo zelenej zeleniny a zdravých tukov.

Soľ. Zahnutie soli do tohto programu vám možno vyrazí dych rovnako prudko ako podpora tukov. No sodík v kryštalickej podobe možno označiť za stavebný prvok, ktorý vás udržiava v zásaditom stave. Bunky sa musia kúpať v slanej vode. Aj zdravá krv je slaná - takmer rovnako ako oceán — a zásadité soli, ktoré obsahuje, sa používajú na neutralizáciu kyselín. Soľ sa významnou mierou podieľa na udržiavaní intenzity metabolizmu. K tvorbe energie dochádza vtedy, keď zásaditá voda bohatá na elektróny prechádza z jednej bunky do druhej — a tento proces riadi koncentrácia soli v bunkách. Voda vždy prechádza z bunky s nižšou

koncentráciou soli (s nižším energetickým potenciálom) do buniek s vyššou koncentráciou (s vyšším energetickým potenciálom), pretože organizmus sa usiluje dosiahnuť acidobázickú rovnováhu.

Za príčinu nadváhy možno sčasti pokladať aj zadržiavanie vody, za ktoré údajne môže prvelké množstvo soli. Telo si však uchováva vodu preto, lebo je dehydrované a musí riediť kyseliny. Zadržiavanie vody predstavuje signál, že sodík v tele sa premieňa na draslík, aby sa mohla udržať acidobázická rovnováha. Preto potrebujete *viac* vody a zásaditých solí, ako je morská soľ (napríklad Celtic Salt či RealSalt z Veľkého soľného jazera). Problém spočíva v tom, že Američania vo všeobecnosti prijímajú v strave priveľa soli - nevhodného druhu. Solíme takmer všetko, čo pripravujeme a na stôl si položíme soľničku, aby sme si jedlo ešte prisolili. Prakticky všetky pripravované a spracované potraviny sú mimoriadne slané. Kuchynská soľ i soľ, ktorá sa pridáva do spracovaných potravín sú priveľmi spracované, takže nedisponujú pôvodným elektrickým potenciálom. Nemajú nijakú elektrónovú energiu. Hoci teda musíte znížiť príjem zvyčajne konzumovanej soli, mali by ste zvýšiť prísun *zdravej* zásaditej kryštalickej soli bohatej na elektróny, ako je RealSalt či Celtic Salt. Odporúčam vám prijímať 3 - 4 gramy denne.

*Pamela*

Väčšinu života som trpela nadváhou. Vyskúšala som desiatky diét a vždy som schudla a znova pribrala. No hoci som sa posledných pár rokov všemožne snažila, nedarilo sa mi zhodiť nijaké kilá. Vážila som 153 kilogramov, sužovali ma bolesti kĺbov a stále som sa cítila unavená. Mala som 57 rokov a jasne som si uvedomovala, že je iba otázkou času, kedy dôjde k niečomu vážnemu. Teším sa z troch nádherných vnúčiek a chcem ich vidieť vyrastať.

Keď som sa dopočula o chudnutí prostredníctvom alkalizácie vnútorného prostredia, rozhodla som sa túto metódu vyskúšať. Počas prvých ôsmich dní som schudla o 4,5 kilogramu iba vďaka tomu, že 80 percent mojej stravy tvorila surová zelenina. Práve v tomto období som sa rozhodla radikálne zme-

niť svoj životný štýl. Už po mesiaci strávenom pitím zeleného nápoja s kvapkami pH sa mi vyjasnilo myslenie, bolesti kĺbov ustúpili a mala som viac energie. Po dvanástich týždňoch som schudla o 25 kilogramov. Dnes, teda po dvadsiatich dvoch mesiacoch, som celkovo zhodila 69 kilogramov! Všimla som si aj ďalšie výhody: vlasy mi tmavnú a prirodzene sa kučeria. Keďže sa už neusilujem maskovať tuk, kúpila som si nové šaty. Dnes môžem nosiť veľkosť 36 a nemusím si už pýtať XXL.

Podľa receptov Shelley Ybungovej som viedla kurzy „antivarenia“, v ktorých som ukazovala ľuďom, aká je surová strava užitočná. Moja deväťročná vnúčka sa ma občas pýta, či sa stravu zdravo. Snažím sa ju viesť tak, aby si vyberala vhodnú stravu. A viem, že budem žiť ešte dosť dlho a uvidím ju dospievať!

### Kyselinotvorné potraviny

Potravinám, ktoré sú kyslé alebo sa po strávení vyznačujú oxidujúcim účinkom, by ste sa mali pri dosahovaní a udržiavaní ideálnej hmotnosti vyhýbať. Dávajte si pozor najmä na nasledujúce potraviny.

### Živočíšne bielkoviny

Konzumácia potravín živočíšneho pôvodu vrátane mäsa a mliečnych výrobkov súvisí so zvýšeným rizikom ischemickej choroby srdca (ako aj úmrtia na toto ochorenie) a rakoviny. (Rastlinné diéty, ktoré skúmala tá istá štúdia, k tomuto riziku nevedli.)

Mäso navyše stimuluje uvoľňovanie inzulínu - dokonca v ešte väčšom množstve ako cestoviny či pukance - takže pred nebezpečenstvom výkyvov hladiny krvného cukru neujdete ani vtedy, keď sa začnete vyhýbať sacharidom. Ľudia nevedia mäso úplne stráviť a keď čiastočne rozložené prechádza tráviacim traktom, poškodzuje črevné klky. Vedie to k poruche krvotvorby a následne aj k nedostatočnej tvorbe telových buniek.

Existuje veľa dôvodov, prečo by ste sa mali vyhýbať živočíšnym potravinám. V neposlednom rade ide aj o to, že sú jednoducho

*mŕtve*. Z anatomickej či fyziologickej stránky ľudia nie sú mäsožravce ani všežravce; sme predurčení na pomalé vstrebávanie zložitej a stabilnej rastlinnej potravy. Preto máme dlhý a komplikovaný tráviaci trakt a nie krátke a jednoduché črevá mäsožravcov, ktorými potrava prechádza veľmi krátko. V našej črevnej flóre žijú odlišné mikroorganizmy ako v útrobach pravých mäsožravcov. Nedisponujeme zubmi a čeľusťami potrebnými na trhanie mäsa.

Za starnutie mäsa a nadobudnutie výslednej chuti a štruktúry môžu kvasinky. Všetky druhy mäsa určeného na ľudskú spotrebu sú čiastočne fermentované, a teda presiaknuté kyselinami a okysľujúcimi mikroformami. Zvieratá sa vykrmujú pomocou hormónov (najmä v USA) a ich kyslé zvyšky sa hromadia v tuku. Príjem červeného mäsa súvisí so zvýšeným rizikom rakoviny hrubého čreva, konzumácia živočíšneho tuku zasa s rakovinou prostaty, prsníka a ďalších orgánov.

**Bravčové mäso** je plné kyselín. Ošipaná nemá lymfatickú sústavu, ktorá by ich vylučovala z organizmu, preto sa kyseliny vznikajúce pri metabolizme jednoducho skladujú v tkanivách - v mäse, ktoré si kupujete.

Rovnako ako takmer všetky druhy mäsa v USA, aj bravčovina je značne kontaminovaná baktériami a hubami vrátane kvasiniek, ako aj ich odpadovými produktmi a kyselinami. Možno to vysvetliť napríklad tým, že obilniny, ktorými sa tieto živočíchy kŕmia, sa dlhodobo skladujú v silách, pre ktoré je často typická kontaminácia hubami. Podmienky v bitúnkoch zvyčajne nie sú dostatočne hygienické a nechránia zvieratá pred ďalšou kontamináciou. Štúdie dokázali, že väčšina mykotoxínov v mäse toleruje teplo, takže sa pred nimi neuchránite ani tepelnou úpravou.

Azda netreba zdôrazňovať, že sa musíte vyhýbať akémukoľvek spracovanému, nakladanému či údenému mäsu, ktoré sa nachádza v salámach, hotdogoch, osolenom hovädzom mäse, lančmítoch, šunke, slanine, v pastrami (korenená údená hovädzina) či v nakladanom jazyku.

**Kuracie mäso** je podľa Únie spotrebiteľov, nátlakovej skupiny stojacej za *Spotrebiteľskými správami*, v 42 percentách prípadov kontaminované baktériou *Campylobacter jejuni* a v 12 percentách baktériou *Salmonella enterides*. Tieto údaje potvrdil aj výskum USDA. Ak by ste potrebovali ďalší argument, prečo nekonzumovať veľké množstvo kuracieho či morčacieho mäsa, uvedomte si, že vtáky

nemočia a všetok kyslý odpad sa im ukladá do tkanív. Vysoký príjem hydiny súvisí so zvýšeným rizikom rakoviny hrubého čreva.

**Vajce** obsahuje vyše 37 500 000 škodlivých mikroforiem. Následky zjedenia jedného vajca - zmoženie baktérií a kvasiniek v krvi - vidieť už po pätnástich minútach. Bielym krvinkám neraz trvá aj 1/2 hodín, kým „upracú" vzniknutý neporiadok. Je zdokumentované, že vajcia sliepok živých obilninami obsahujú kyseliny. Konzumácia vajec v množstve najmenej jeden kus denne súvisí so zvýšeným rizikom rakoviny hrubého čreva.

**Mliečne výrobky** vrátane mlieka, syra, zmrzliny, tvarohu a jogurtu obsahujú koncentrovanú laktózu (mliečny cukor). Tá sa v tele rozkladá na kyselinu mliečnu, ktorá spôsobuje podráždenie a zápal svalov, kostí a kĺbov. Vysoký príjem mliečnych výrobkov, predovšetkým syra a mlieka, súvisí so zvýšeným rizikom rakoviny prsníka a hrubého čreva.

### **Z ČOHO NADOBUDNEM SVALY, KEĎ NEBUDEM PRÍJÍMAŤ VEĽA BIELKOVÍN?**

Viem, že mnohí z vás si pomyslia: „Ak sa budem takto stravovať, kde získam potrebné bielkoviny?" V skutočnosti by vás, podobne ako väčšinu občanov USA, malo trápiť skôr to, že ich prijímate nadbytok. Priemerný Američan skonzumuje o 175 percent bielkovín viac, ako je odporúčaná denná dávka (priemerná Američanka ich prijme viac „iba" o 144 percent). Tieto údaje pochádzajú zo Správy o výžive a zdraví, ktorú v roku 1988 vydalo ministerstvo zdravotníctva. Znamená to, že sme sa predávkovávali bielkovinami ešte predtým, ako sa začal ošiaľ v podobe diéty bohatej na bielkoviny. Všetky aminokyseliny, ktoré váš organizmus potrebuje, sa nachádzajú v rastlinných zdrojoch.

Okrem toho, na stavbu svalov nepotrebuje bielkoviny, ale zdravú krv. A tá vzniká zo zelenej stravy bohatej na elektróny a z vhodných tukov. Najsilnejšie živočíchy na svete - kone, gorily, slony - požírajú rastliny. A rozhodne nemusia raňajkovať steak či bielkovinový koktail!

## AKÉ BUDEM MAŤ KOSTI, AK PRESTANEM JEŠŤ MLIEČNE VÝROBKÝ?

Myslím, že túto otázku dostávam každý deň. Pravda je však taká, že Spojené štáty americké, Anglicko a Švédsko sa „pýšia“ najvyššou mierou osteoporózy na svete - a najvyššou spotrebou mlieka. Američanky po celý život prijímajú v priemere 0,9 kilogramu mlieka denne (počítam aj to, čo sa použilo pri výrobe syra, zmrzliny, jogurtu a spracovaní mlieka), a predsa tridsať miliónov z nich trpí osteoporózou. Pitím mlieka si neudržíme pevné kosti. Na vine je totiž priveľký príjem bielkovín. V roku 1986 časopis *Science* označil bielkoviny prijaté v potrave za najvýznamnejší faktor vedúci k vzniku osteoporózy. Vedecký časopis *The American Journal of Clinical Nutrition* v roku 1995 vyhlásil, že „bielkoviny z potraviny zvyšujú v krvi tvorbu kyselín, ktoré možno neutralizovať vápnikom uvoľneným z kostí“. Štúdia uverejnená v roku 1981 v časopise *Journal of Nutrition* zistila, že zdvojnásobením príjmu bielkovín sa zdvojnásobia aj straty vápnika. Štúdia publikovaná v roku 1979 v časopise *American Journal of Clinical Nutrition* dospela k záveru, že aj človek s denným príjmom 1 400 miligramov vápnika môže pri diéte bohatej na bielkoviny stratiť až 4 percentá kostnej hmoty. Riešením teda nie je piť mlieko ako zdroj vápnika (a zároveň s ním prijímať množstvo bielkovín), ale znížiť podiel bielkovín v strave, aby telo nemuselo oslabovať kosti vyplavovaním vápnika potrebného na neutralizáciu kyselín vznikajúcich pri metabolizme.

### Sladidlá

**Cukor** významnou mierou prispieva k tvorbe kyselín v tele a podieľa sa na vzniku obezity. Američania pritom každý týždeň skonzumujú 23 miliónov kilogramov cukru.

Keď zjete cukor, časť, ktorá sa nevyužije ako zdroj energie, sa skvasí na kyseliny, ako sú napr. acetaldehyd (neurotoxín), kyseli-

na mliečna (ak sa nevylúči, spôsobuje rozpad buniek) a etanol (prispieva k deštrukcii buniek). Naproti tomu môj výskum naznačuje, že strava chudobná na cukor zabezpečí nízku koncentráciu kyselín v tele.

Musíte si preto dávať pozor nielen na obyčajný biely cukor, ale aj na všetky ostatné formy: med, javorový sirup, hnedý cukor, melasu, kukuričný sirup a pod. Keďže polysacharidy sa v tele premieňajú na cukor, musíte vylúčiť z jedálnička aj bielu múku, lupanú ryžu, cestoviny a tak ďalej. A ony totiž môžu - podobne ako cukor — spôsobiť prudký vzostup krvného cukru. Vždy si pozrite etiketu na výrobkoch: cukor sa nachádza vo väčšine balených potravín, dokonca aj v takých, ktoré by vo vás nezbudili podozrenie. A máte ďalší dôvod pripravovať si všetku stravu sami!

**Umelé sladidlá**, ako napr. aspartám (NutraSweet), sacharín (Sweet'n Low) či cukralóza (Splenda), sa v ľudskom organizme rozkladajú na potenciálne smrteľné kyseliny. Napríklad, keď prijmete aspartám, jedna z jeho zložiek, metanol sa premení na formaldehyd — neurotoxín a známy karcinogén! Ale to nie je všetko. Potom sa z neho stane kyselina mravčia, látka, ktorú mravce rodu *Solenopsis* používajú pri útoku. A to hovoríme iba o jednej zložke jedného umelého sladidla.

Co sa týka obezity, aspartám sa vyznačuje obzvlášť škodlivým účinkom. Kyslá zložka tohto sladidla, kyselina asparagová, podľa ktorej ho pomenovali, sa štruktúrou i funkciou podobá na kyselinu glutámovú, súčasť glutamanu sodného - a ten podporuje priberanie.

Ak už musíte používať sladidlá, bezpečnejšiu voľbu predstavujú byliny stévia a čakanka, ktoré sú dostupné v obchodoch so zdravou výživou.

### Arašidy

Arašidy sú veľmi kyslé a obsahujú viac ako 27 druhov kvasiniek a plesní. Keď som tento odsek písal prvý raz, uviedol som ich v plnom počte, takže zabrali ďalších šesť riadkov. Jednoducho ich nejedzte! (A týka sa to aj arašidového masla).

## Kukurica

Kukurica obsahuje 25 druhov húb vrátane známych karcinogénov.

## Droždie

Vyhýbajte sa pivovarskému a pekárskemu droždíu, „výživným“ kvasniciam, ako aj všetkým výrobkom, čo ich obsahujú (pivo, víno, chlieb a ďalšie pečené produkty). Konzumácia kvasiniek v akejkolvek podobe vedie k premnoženiu mikroforiem vo vašom tele a následnému vzostupu kyslého a toxického odpadu. Pozorne čítajte etikety na výrobkoch, aby ste si boli istí, že potravina či dochucovadlo neobsahuje droždie.

## Kvasené a sladové potraviny

Patrí sem sójová omáčka, ocot, miso, majonéza, tamari (japonská sójová omáčka), tempe, olivy a nakladaná zelenina, ako aj bežné dochucovadlá obsahujúce jednu či viac týchto prísad (horčica, kečup, steaková omáčka, hotové šalátové dresingy, varená zelenina/ovocie a čili omáčka). Všetky sú kyslé alebo kyselinotvorné a kvasené hubami. Napríklad sójová omáčka dosahuje pH 4,45. Z jedálnička musíte vyčarknúť aj sladové výrobky, ktoré takisto vznikli fermentáciou. Vyznačujú sa vysokou koncentráciou cukru a sú kyselinotvorné.

## Alkohol

Alkohol vznikol kvasením a má kyselinotvorné účinky. Priberiete po ňom. Jednoducho si predstavte „pivný mozol“ a uvedomte si, že pivo (dokonca aj nízkokalorické) dosahuje pH asi 4,5. Nápoje z vína a ovocnej šťavy sú na tom ešte horšie: obsahujú sladidlá a ich pH je iba 2,84.

Alkohol predstavuje odpadový produkt baktérií či kvasiniek. Pečeň ho navyše premieňa na ďalší toxický odpadový produkt - acetylaldehyd.

Škody, ktoré napáchajú alkoholické nápoje, pravdaže, dobre poznáme, no kyseliny, ktoré obsahujú, zachádzajú pri svojom pôsobení do ešte väčšej hĺbky.

## Kofeín

Ak by vám ktosi vpichol do krvného obehu 1 miligram kofeínu, mohlo by vás to zabiť. V 28 gramoch mliečnej čokolády sa ho nachádza toľko, že by zniesol zo sveta šiestich ľudí. Šálka silnej kávy by odpravila ďalších dvesto. Malo by vám to stačiť na to, aby ste tento návykový jed vylúčili zo stravy. Chcem však poukázať aj na to, že kofeín sa vyznačuje dehydratačnými účinkami. Aby ste mohli dosiahnuť a udržať si ideálnu hmotnosť, musíte byť dokonale hydratovaní. A to sa vám pri konzumácii kofeínu nikdy nepodarí.

## OBSAH KOFEÍNU

Mliečna čokoláda (28 g)	6 mg
Kola (340-mililitrová plechovka)	36 mg
Anacin (2 tablety)	64 mg
Jolt (340-mililitrová plechovka)	71,5 mg
Slabý čaj (štvrtlitrový hrnček)	20 mg
Silný čaj (štvrtlitrový hrnček)	110 mg
Slabá káva (štvrtlitrový hrnček)	65 mg
Silná káva (štvrtlitrový hrnček)	200 mg
Vivarin (1 tableta)	200 mg

## Káva

Káva by vám neprospievala ani v prípade, že by ste prižmúрили oči nad kofeínom. Káva so šľahačkou a cukrom dosahuje pH 4,0 — je teda tisíckrát kyslejšia ako destilovaná voda. Čierna káva s pH 5,09 a bezkofeínová káva s pH 5,22 sú na tom trochu lepšie. No kyselina je kyselina a pri takýchto hodnotách ani jedna z nich nepatrí do zdravého tela. Ak som vás ešte stále nepresvedčil, zamyslite sa nad týmto: výskum ukázal, že rakovinové bunky žijú v káve večne!

## Čaj

Aj tentoraz platí, že vzhľadom na svoju kyslosť — obyčajný čierny čaj dosahuje pH 2,79 a zelený čaj 4,6 - by sa tento nápoj nemal

nachádzať vo vašom jedálničku (ani v „bezkofeínovej“ podobe, ktorá, podobne ako káva, aj tak obsahuje isté množstvo kofeínu).

### **Nealkoholické nápoje**

Väčšina nealkoholických nápojov obsahuje veľa cukru a ďalších sladidiel, čo by malo stačiť na to, aby ste ich prestali piť. A ak nie sú plné cukru či kukuričného sirupu, nachádza sa v nich množstvo umelých sladidiel, ktorým by ste sa takisto mali vyhýbať. Po druhé, mnohé nealkoholické nápoje obsahujú kofeín - a ten by ste rozhodne nemali prijímať. Vzhľadom na svoju kyslosť sú však škodlivé aj nápoje, ktoré kofeín neobsahujú. Limonáda je nasýtená protónmi a má pH 3,0 - pôsobí teda desaťtisíkrát kyslejšie ako destilovaná voda. Medzi najhoršie nápoje patria nápoje pre športovcov — sú ešte kyslejšie ako pivo (čo platí aj o väčšine malinoviek). Napríklad Gatorade Lemon/Lime má pH 2,95. Dokonca aj sódočka bez akéhokoľvek cukru, umelých sladidiel či kofeínu obsahuje kyselinu uhličitú a má pH asi 2,5 — pôsobí teda päťdesiatšesťkrát kyslejšie ako destilovaná voda.

Jednou zo základných zložiek koly je kyselina fosforečná (pH 2,5). Je taká silná, že za štyri dni by rozpustila klinec. Aby mohli vodiči nákladných automobilov prevážať koncentrovaný kolový sirup, musia mať povolenie na manipuláciu s nebezpečnými látkami, ktoré sa inak vydáva len v prípade silných žieravín. Kyselina fosforečná spôsobuje v ľudskom tele vyplavovanie vápnika z kostí, čím významne prispieva k stúpajúcemu výskytu osteoporózy.

Priemerný Američan do seba každý rok naleje 167 litrov nealkoholických nápojov — v porovnaní zo sedemdesiatimi rokmi 20. storočia to predstavuje nárast o 131. Štyridsaťšesť percent detí vo veku 6—11 rokov dnes pije limonádu každý deň. Nečudo, že sme takí tuční! Lejeme do seba kyseliny priam závratným tempom.

Je to zlé už samo osebe, uvedomme si však, že čím viac limonád vypijeme, tým menej zdravých tekutín prijímame. Národná asociácia výrobcov nealkoholických nápojov zaznamenala, že Američania kupujú a pijú štyrikrát viac limonád ako vody.

Problémy by nám však hrozili aj vtedy, keby bol tento pomer

obrátený. Na neutralizáciu 1 dielu kyseliny uhličitej (nachádza sa v limonádach) treba 20 dielov hydrogenuhličitanu sodného. Ak by ste si chceli vynahradiť príjem 1 šálky limonády, či už obyčajnej alebo nízkokalorickej, kofeínovej alebo bezkofeínovej, museli by ste vypiť 20 šálok zásaditej vody. A aby ste zvládli kyseliny z ostatných zdrojov, museli by ste prijať ďalšie šálky vody!

Výrobok	pH
Sunny Delight	2,81
Gatorade	2,95
Coca-Cola	2,51
Diet Coke	2,97
Vanilla Diet Coke	2,95
Red Bull Energy	3,26
Twin Lab Ultra	2,83
Ripped Force	3,22
Snapple	2,83
Power Bars	2,93
7-Up	3,25

### **HYDRATUJTE SA VÝLUČNE ZÁSADITOU VODOU**

Potrebnú hydratáciu musíte telu zabezpečovať iba zásaditou vodou. Nenalette na ponúkané náhrady v podobe nápojov pre športovcov, ktoré sú kyselinotvorné a vo vašom organizme iba zvýšia potrebu vody. Nadváha je typickým prejavom dehydratácie alebo snahy hydratovať sa kyslými tekutinami. Na druhej strane, hydratácia kvalitnou zásaditou vodou predstavuje prvý a najdôležitejší krok k dosiahnutiu ideálnej hmotnosti!

### **Čokoláda**

Obsahuje cukor a kofeín. Okrem toho sa v nej nachádzajú dve mimoriadne toxické kyseliny - teobromín a metylbromín. Stučníete po nej. Vôbec ju nepotrebuje.

## Ovocie

Väčšina druhov ovocia je bohatá na cukor, preto urobíte najlepšie, ak sa im budete vyhýbať (napriek živinám, ktoré obsahujú). Len na ilustráciu: v ananásoch je 28 percent z cukru, v banánoch 25 percent, cukrové melóny obsahujú 21 percent cukru, jablká 15 percent, pomaranče 12 percent, jahody 11 percent a červené melóny 9 percent cukru. Pri takom množstve cukru nadobudne vaše telo kyslý charakter. Ak budete konzumovať ovocie s vysokým obsahom cukru, neschudnete (aspoň nie rýchlo) a neudržíte si zníženú hmotnosť. (Ako vyplynie z nasledujúceho podrobného zoznamu potravín, niektoré druhy ovocia sú lepšie ako iné. V tomto súpise, ako aj v predchádzajúcej časti venovanej zásadotvorným potravinám nájdete dokonca niekoľko druhov, ktoré odporúčam konzumovať.)

Môj výskum ukázal, že jeden štvrtlitrový pohár čerstvej pomarančovej šťavy obsahuje dostatok cukru na to, aby v organizme na tri až štyri hodiny vytvoril kyslé vnútorné prostredie a znížil aktivitu bielych krviniek na polovicu. Vzhľadom na vysoký obsah cukru sa kyslým a toxickým účinkom na krvinky vyznačovala aj jablčná šťava. Zistil som, že keď moji klienti prestanú konzumovať ovocie bohaté na cukry, ich červené krvinky sa prestanú na seba lepiť (a spôsobovať poruchy krvného obehu) a biele krvinky sa stanú aktívnejšími a zdravšími. Klienti začnú chudnúť, pretože kyslosť ich krvi klesá.

## Huby

Musíte sa vyhýbať hubám všetkých druhov vrátane húževnatca jedlého (ši-take), pečiariky dvojvýtrusnej (šampiňóny) či divorastúcich húb. Po prvé preto, lebo ide o huby. Po druhé, pri ich trávení vznikajú kyslé produkty.

## Glutaman sodný

Kyselina glutámová v glutamane sodnom je v prvom rade - kyselina. Štúdie na živočíchoch dokázali, že spôsobuje poškodenie mozgu a neuroendokrinné poruchy, ako aj značnú obezitu. Ne-

dávny prieskum databázy Medline v Národnej medicínskej knižnici pomocou kľúčových slov „obezita A glutaman sodný“ priniesol 143 výsledkov s názvami ako „Obezita navodená glutamanom sodným u myši“ (z publikácie National Institute of Animal Health Quaterly), „Poškodenia mozgu, obezita a ďalšie poruchy u myši po podaní glutamanu sodného“ (z časopisu Science) či „Navodenie obezity u hlodavcov prostredníctvom glutamanu sodného“ (z časopisu British Journal of Nutrition). Je to presne tak - keď chcú vedci skúmať obezitu, jednou z ich obľúbených metód je vykŕmiť myši, s ktorými pracujú, glutamanom sodným. Ako naznačuje názov článku, pohromu v tele živočicha spôsobí už jedna injekcia glutamanu sodného.

Neexistuje dôvod, prečo by mal organizmus človeka reagovať odlišne. Podiel spracovaných či balených potravín obsahujúcich glutaman sodný až vyráža dych. S najväčšou pravdepodobnosťou ho obsahuje rýchle občerstvenie a potraviny, ktoré sú konzervované, mrazené či nízkalorické a beztukové. Konzumácia typickej americkej stravy vám zaručí pravidelný príjem glutamanu sodného a kyseliny glutámovej. Ak chcete zhodiť kilá navyše, musíte sa zbaviť tejto „tajnej prísady“, ktorá podporuje priberanie a udržiavanie nadváhy.

## VYBERTE SI POTRAVINY

V nasledujúcej tabuľke nájdete rozdelenie bežne konzumovaných potravín do šiestich kategórií od vysoko zásadotvorných po vysoko kyselinotvorné. Aby ste pri chudnutí dosiahli úspech, zvolte si najmä mierne až vysoko zásadotvorné potraviny: okamžite sa začnete zbavovať kilogramov, ako aj príznakov súvisiacich s prekytím. Vyhýbajte sa kyselinotvorným potravinám. Vylúčte zo stravy všetko, čo je vysoko kyselinotvorné, dbajte na to, aby potraviny z kategórie „mierne“ až „stredne kyslé“ netvorili viac ako 20 percent potravy. Ak chcete rýchlo schudnúť a udržať si pritom zdravie, neprekročte hranicu, za ktorou sa nachádzajú kyselinotvorné potraviny.

ZÁSADOTVORNÉ - bohaté na elektróny			KYSELINOTVORNÉ - bohaté na protóny			
	Najlepšie	Lepšie	Dobré	Zlé	Horšie	Najhoršie
	Vysoko zásadotvorné	Stredne zásadotvorné	Mierne zásadotvorné	Mierne kyselinotvorné	Stredne kyselinotvorné	Vysoko kyselinotvorné
Strukoviny (neskladované)	sójové oriešky, sójový lecitín	fazuľa mesiacovitá, sója fazuľová (edamame), biela fazuľa granulovaná, sója (varená, mletá)	šošovica, sójová múka, tofu	lepok, cicer baraní, fazuľa záhradná, čierna fazuľa		
Nápoje	zásaditá voda		destilovaná voda		ovocné šťavy (prírodné)	alkohol, liehoviny, ovocné šťavy (sladené), pivo, čaj, káva, víno
Dochucovadlá	RealSalt, Celtic Salt	červená paprika, kajenská paprika, cesnak, ďumbier, cibuľa	bylinky, väčšina korenín	kari	kečup, muškátový oriešok, vanilka, kuchynská soľ, majonéza	horčica, ocot, ryžový sirup, sójová omáčka, glutaman sodný, džem, želé, droždie, slad kakao, karob (svätobáňsky chlieb)
Tuky (voľte si lisované za studena)			olivový olej, horákový olej, kokosový olej, avokádový olej, ľanový olej, pupalkový olej, tuk z morských živočíchov, rybí tuk	slnečnicový olej, hroznový olej, olej Canola	margarín, maslo, ghí (indické maslo), kukuričný olej	

	Najlepšie	Lepšie	Dobré	Zlé	Horšie	Najhoršie
	Vysoko zásado- tvorné	Stredne zásado- tvorné	Mierne zásado- tvorné	Mierne kyselino- tvorné	Stredne kyselino- tvorné	Vysoko kyselino- tvorné
<b>Ovocie</b>			limeta, citrón, grep, kokosový orech, višňa	slivka, čerstvé datle, čerešňa, ribežľa, nektárinka, kantalup (dyňa)	pomaranč, banán, ananas, broskyňa, červený melón, cukrový melón, mango, jablko, černica, čerstvé figy, hurmikaki, guajava, anona trojlupienková (cherimoya), marhúľa, papája, tangerínka, ribežľa, egreš, hrozno brusnica, jahoda, čuconedka, malina	sušené ovocie, zavárané ovocie
<b>Obilniny (neskladované)</b>			mrlík čilský, pohánkové krúpy, pšenica špaldová	proso, pohánková kaša, triticale (pšenično-raž- ný hybrid), láskavec	hnedá ryža, pšenica, zizánia, biela ryža, ovos, biely chlieb, sušenky, tmavý pšeničný chlieb, celozrnný chlieb, ryžový chlieb	jačmeň, kukurica, raž, ovsené otruby
<b>Mäso (vrátane hydiny a rýb)</b>				sladkovodné ryby (voľne žijúce, nie chované)	morské ryby (voľne žijúce, nie chované)	mäkkýše, kôrovce, ryby (chované), bravčovina,

	Najlepšie	Lepšie	Dobré	Zlé	Horšie	Najhoršie
	Vysoko zásado- tvorné	Stredne zásado- tvorné	Mierne zásado- tvorné	Mierne kyselino- tvorné	Stredne kyselino- tvorné	Vysoko kyselino- tvorné
						telacina, hovädzina, hydina vrátane kurčiat, vajcia, vnútornosti
Mlieko a mliečne výrobky	materské mlieko		kozie mlieko	sójové mlieko, ryžové mlieko, mlieko, smotana		tvrdý syr, tvaroh, zmrzlina, jogurt, sójový syr, syr z kozieho mlieka, srvátka, kazein (mliečna bielkovina)
Orechy			mandle	paraorechy, lieskové orešky, pekanové orechy	vlašské orechy	pistácie, arašidy, kešu
Koreňová zelenina		repa, redkev siata, dumbier	kvaka, chren dedinský, okružhlica, mrkva			zemiaky (skladované)
Semená	tekvica		sezam, rascovec obyčajný, fenikel, rasca lúčna	sinetnica, ľan		
Sladidlá			stévia, čakanka			umelé sladidlá, sacharín, aspartém, rafinovaný cukor, repný cukor, kukuričný sirup, melasa cukrové trstina,

	Najlepšie	Lepšie	Dobré	Zlé	Horšie	Najhoršie
	Vysoko zásado- tvorné	Stredne zásado- tvorné	Mierne zásado- tvorné	Mierne kyselino- tvorné	Stredne kyselino- tvorné	Vysoko kyselino- tvorné
						trstinová šťava, sirup z jačmenného sladú, fruktóza, cukor z trstinovej šťavy, sirup z hnedej ryže, javorový sirup, med
Zelenina	tráva, kľičky, púpava, sójové kľičky, uhorka, morské riasy, karfiol (špeciálny kultivar), kel, petržlen	rajčína, avokádo, zelená fazuľka, šťaveľ, špenát, cesnak, zeler, kapusta, šalát, paprika, kel kučeravý, brokolica, endívia, eruka siata, kapusta sitinová, okra	ružičkový kel, hrach, špargľa, artičoka, kostihoj, karfiol (bežný), cukina, rebarbora, pór, potočnica, pažitka, kaleráb			huby

## AKO SI DAŤ VŠETKO DOHROMADY

Teraz už disponujete už všetkými potrebnými vedomosťami. Ale čím si máte naplniť tanier? Kľúčom k úspechu je zostaviť každé jedlo zo zelenej zeleniny bohatej na elektróny a z mono- a polynenasýtených tukov. Z týchto potravín si vaše telo vytvorí zdravú krv a udrží si zásadité vnútorné prostredie. Mali by tvoriť 60 - 80

percent vášho jedla a pridajte k nim obilniny, strukoviny vrátane sóje, ryby a varenú zeleninu. Náš organizmus je predurčený na spotrebu „paliva“, ktoré je asi z 80 percent zásadotvorné.

Preto si ideálne jedlo predstavte ako veľký šalát s prílohou v podobe varenej či menej zásadotvornej potravy. Nemá však ísť o nevábnu kopu ľadového šalátu a rajčín. Vďaka receptom v tejto knihe čoskoro objavíte takmer nekonečnú pestrosť, ktorou by sa mali vyznačovať pokrmy majstra šalátov. Pri tomto programe si vychutnáte lahodné a syté jedlá najrozličnejších farieb, príchutí

### Mark

Dlhé roky som bol silne závislý od sladkostí. Vyskúšal som množstvo rozličných diét aby som sa zbavil pneumatičky, ktorú som nosil okolo pásu. V poslednom čase ma často trápilo pálenie záhy. Riešenie som hľadal v „horúcej joge“ (cvičí sa pri teplote okolo 40 °C), ktorá mi pri tomto probléme veľmi pomohla. Začal som však priberať! Ešte vždy som túžil po sladkostiach a domnieval som sa, že keď sa venujem joge, môžem si ich dopriať.

Našťastie som objavil program *Zázračné pH*. Ako jediný mi dáva dokonalý zmysel. Zhodil som 6 kilogramov, ktorých som sa potreboval zbaviť. A cítim sa plný života.

Príprava stravy ma uchvátila. Predtým som nikdy nevaril a o kuchyňu som sa nezaujímal. No za posledný týždeň som pripravil cicerovú omáčku, salsu (pikantná omáčka), ba dokonca aj niekoľko náročnejších jedál. Zbožňujem vzhľad svojich šalátov. Hýria nádhernými farbami!

Podstúpil som týždňovú očistu, počas ktorej som absolvoval tri 90-minútové kurzy jogy. Táto kombinácia na mňa zaúčinkovala priam zázračne! Na treťom kurze — išlo o piaty deň očisty - som podal viditeľne lepši výkon. Zaujímal som pozície, o ktorých som pred týždňom mohol iba snívať. Neveril som, že zmenou stravy možno zvýšiť ohybnosť tela, no presne to sa stalo.

a konzistencie. Dresingy vás prevedú všetkými krajinami sveta, a keďže obsahujú zdravé oleje a koncentrované dochucovadlá a príchute, mali by ste ich pokladať za významnú súčasť stravy. Experimentujte s rozličnými bylinkami a koreninami. Recepty v tejto knihe použite ako odrazový mostík k vlastným výtvorom - nahraďte jednu zložkou inou, pridajte či vyškrtnite niektorú prísadu a namiešajte výslednú zmes. Venujte pozornosť aranžovaniu šalátu. Jedlo si vychutnávame všetkými zmyslami, nie iba chuťou a vzhľad tvorí neoddeliteľnú súčasť akéhokoľvek pokrmu.

Keď sa váš organizmus a chuťové poháriky prispôbia tomuto spôsobu stravovania, stratíte chuť na kyselinotvorné potraviny. Čím ste prekyslenejší, tým väčšmi túžite po kyselinotvorných jedlách. Čím zásadotvornejší charakter nadobudne vaša strava, tým alkalickejšie bude vaše telo, pocítite, že máte viac energie - a váš organizmus bude túžiť po takejto energii a zásadotvornej potrave. Čím lepšie sa budete cítiť, tým skôr pochopíte, ako vás kyselinotvorné pokrmy ťahajú ku dnu, spôsobujú únavu a choroby - a prestanete po nich túžiť. Nebudete sa totiž chcieť cítiť tak, ako je to pri nich nevyhnutné. Vďaka energii, ktorú vám poskytne zdravá strava, budete aktívnejší (ide o ďalší pilier akéhokoľvek programu chudnutia). A napokon, keďže začnete dodávať telu všetko potrebné, bude si vyžadovať menej potravy. Prírodné a podvedome začnete jesť menej, pričom sa vždy budete cítiť sýti.

Keď začnete uvádzať do praxe alkalizujúce princípy uvedené v tejto knihe, váha vám bude ukazovať čoraz nižšie čísla, až sa napokon zastaví na vytúženej hodnote — a zostane na nej. Navyše získate lepšie zdravie a viac energie než ste mali kedykoľvek predtým. Budete lepšie vyzeráť, a to nielen pre pokles hmotnosti: na povrch totiž prenikne vaše novonadobudnuté zdravie. Vhodné stravovacie návyky nie sú nevyhnutné iba na prežitie, ale aj pre život.

## 9. kapitola

### Základné výživové doplnky

*Krajina ako taká pre mňa neexistuje, pretože jej vzhľad sa každým okamihom mení; oživuje ju však okolitá atmosféra — vzduch a svetlo, ktoré sa ustavične menia... domnievam sa, že skutočnú hodnotu dáva predlohe okolitá atmosféra.*

CLAUDE MONET

Výživové doplnky predstavujú významnú súčasť chudnutia, a to aj pri tej najlepšej diéte. Do istej miery ich možno pokladať za poistku proti nedostatku živín. Vaša strava totiž nemusí byť taká dobrá, ako si myslíte. V uplynulých desaťročiach výrazne poklesla výživová kvalita potravy, pretože ochudobnená pôda neobsahuje dostatok vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Mnohé potraviny sa spracúvajú spôsobmi, ktoré ich zbavujú ďalšej nutričnej hodnoty. K ešte väčším stratám dochádza pri varení potravín. Jediný spôsob, ako si zaistiť príjem všetkých potrebných vitamínov, minerálov a mikroživín, spočíva v užívaní výživových doplnkov. Táto kapitola podrobne opisuje, ako podporiť zdravé, prirodzené a trvalé schudnutie každodenným užívaním deviatich výživových doplnkov. Zabezpečia vám výživu, ktorú telo potrebuje na to, aby zostalo zdravé, zásadité a štíhle. Rovnako ako pri cvičení a zmenách v stravovaní, aj v tomto prípade platí, že pred užitím akéhokoľvek výživového doplnku by ste sa mali poradiť s lekárom.

#### PITE ZELENÝ NÁPOJ

Konzumácia zelených rastlín predstavuje krok správnym smerom, no ich pitie vám prospeje ešte viac. Ak si primiešate do vody **zelený prášok**, pomôže vám to udržať si vysoko zásadité vnútorné

prostredie. Ide o koncentrovaný zdroj živín — každá čajová lyžička zodpovedá veľkým množstvám zeleniny, bylín, listov a tráv. Zelený prášok je bohatý na elektróny. (Svedčí o tom aj skutočnosť, že ak ho vyberiete z fľašky plastovou lyžičkou, vďaka zápornému náboju príľne ku kladne nabitej umelej hmote - protiklady sa priťahujú). Preto účinne neutralizuje kyseliny.

Zelený prášok vám poskytne vyše 125 ľahko vstrebateľných vitamínov a minerálov, makroživiny vrátane aminokyselín (stavebné zložky bielkovín), ako aj vlákninu. (Obsahuje rozpustnú aj nerozpustnú vlákninu, hoci strava bohatá na zelenú zeleninu vám zabezpečí ich dostatok aj sama.) Ďalšou dôležitou zložkou zeleného prášku je chlorofyl, látka, ktorá dodáva rastlinám zelenú farbu a pomáha im absorbovať svetlo. Molekulárna štruktúra chlorofylu pripomína hemoglobín. Ten sa nachádza v červených krvinkách, dodáva im červenú farbu a umožňuje im prenášať kyslík. Obe zložky sa líšia centrálnou atómom: chlorofyl obsahuje horčík, hemoglobín železo. Hemoglobín pomáha krvi roznášať kyslík po tele, krv je zdravšia a zároveň s ňou aj telové bunky.

*Steve*

Mám tridsaťšesť rokov a tri deti. Kým som nezačal piť zelený nápoj, vážil som 96 kilogramov. No potom som iba za dva týždne zhodil 4 kilogramy. Ešte väčší dojem na mňa urobil vzostup energie, ako aj návrat zdravého spánku. (A na dôvažok som prestal chrápať!) Novoobjavenú energiu som využil na tréning v posilovni. Za dvanásť mesiacov som schudol o viac než 9 kilogramov, pričom sa mi zvýšil podiel svalovej hmoty. Momentálne vážim 87 kilogramov a takto vypracovaným telom som sa naposledy mohol popýšiť na strednej škole.

Zelený nápoj pije aj moja manželka - a vyzerá úžasne. Prestala fajčiť a piť kávu (a kofeín neprijíma ani v inej forme), hoci to robila už dvadsať rokov. Vždy bola chudá, teraz má však pevné a zdravé telo a dobrú kondíciu. Jednoducho celá žiari.

Zelené prášky sa líšia konkrétnymi druhmi živín, ich množstvom a pomerom v závislosti od zložiek, ktoré obsahujú. Na etikete výrobku, ktorý hľadáte, môže byť veľkými písmenami uvedené „Jačmenná tráva“ či „Kamut“, vy sa však orientujte na zmes rastlín. V obchode so zdravou výživou si môžete vybrať z viacerých produktov. Nasledujúca tabuľka vám poskytne predstavu o zložkách, podľa ktorých si máte vybrať zelený prášok — nenájdete ich všetky, no výrobok by ich mal obsahovať čo najviac. Najdôležitejšie zo všetkého je pestré zastúpenie tráv. Všetko pozitívne, čo by sme mohli povedať o zelenej zelenine, platí dvojnásobne o trávach, ktoré sú neuveriteľne bohaté na živiny. Uvediem aspoň jeden príklad: pšenica letná obsahuje vitamíny C, E a K, ako aj všetky vitamíny komplexu B, vitamín A (v množstve, akým sa pýši iba málokterá potravina) a všetky identifikované minerály a stopové prvky. 25 percent jej hmoty navyše tvoria bielkoviny!

Mali by ste si overiť u výrobcu, či sa zelený prášok pripravuje dehydratáciou pri nízkej teplote a nedochádza k jeho nadmernému spracovaniu a následnej strate elektrónov. A dbajte, prosím, aj na to, aby neobsahoval nijaké riasy, huby vrátane kvasiniek či probiotiká (takzvané zdravé baktérie!); žiaľ, ide o bežné prísady, ktoré však pôsobia kyselinotvorne.

Hodnotné zložky zelených nápojov		
• listy lucerny siatej	• listy vodulky kanadskej	• ruža šípová
• aloa	• listy kelu	• listy rozmarínu lekárskeho
• avokádový prášok	• listy pšenice QK-77	• šalvia
• jačmeň	• lecitín	• praslička
• betakarotén	• voňovec	• kôra brestu
• listy čučoriedky	• koreň ibiša	• listy máty klasnatej
• listy orecha čierneho	• túžobník brestový	• špenát
• listy brusnice	• ovsík	• listy jahody
• listy boldovníka liečivého	• okra (ibištek jedlý)	• tymian
• brokolica	• listy papáje	• listy rajčiaka
• kapusta	• petržlen	• kurkuma pravá
• zeler	• koreň pau ďarco (lapacho)	• potočnica
• pýr plazivý	• listy máty piepomej	• pšenica letná
• listy púpavy	• listy skorocelu	• kôra vrbíbiej
• echinacea	• listy maliny	• listy gualtérie ležatej

## Recept

Do 1 litra kvalitnej zásaditej vody (pozri 5. kapitolu) primiešajte 1 čajovú lyžičku zeleného prášku. Pite najmenej 1 liter výsledného zeleného nápoja na každých 14 kilogramov telesnej hmotnosti denne. Ak chcete, môžete pridať viac zeleného prášku, najmä ak sa usilujete zvýšiť podiel svalovej hmoty.

### Lisa

Počas siedmich rokov som vyhľadala rady najmenej dvadsiatich ôsmich lekárov. Život som trávila v ordináciách doktorov, špecialistov, chiropraktikov, fyzioterapeutov, masérov, nutricionistov a akupunkturistov. Okrem toho som minula vyše 30 000 dolárov na liečbu a výživové doplnky v nádeji, že nájdem úľavu od chronických bolestí, alergie a depresie. Vyskúšala som množstvo rozličných diét vrátane programov s vysokým podielom bielkovín a zníženým prívodom sacharidov, s polysacharidmi, no bez živočíšnych bielkovín, ako aj vegetariánske, vegánske a makrobiotické diéty. Mnoho prístupov zabralo, no ani jeden ma nezbavil telesnej či emocionálnej bolesti.

Až keď som vyskúšala zelený nápoj, môj organizmus nadobudol zásaditejší charakter a zbavil sa toxínov pochádzajúcich zo stresu a nesprávnej výživy. Do mesiaca sa intenzita bolesti znížila o 85 percent. A na dôvažok som schudla o 7 kilogramov!

Prešlo už osemnásť mesiacov a môžem povedať, že nikdy som sa necítila lepšie. Netrpím bolesťami, neužívam predpísané lieky (doteraz som brala troje), zmeny nálady a kolísanie hladiny cukru už vymizli a nezažívam ani pokles energie a zahmlené myslenie. Veľkosť 30 som vymenila za 10 a už sa viac nemusím trápiť nad tým, či sa vojdem do džínsov!

## ZOŽEŇTE SI TUKY

Pokiaľ ide o zdravé tuky (pozri 6. kapitolu), má veľký význam, ktoré z nich prijímate v potrave. Na dosiahnutie ideálnych výsledkov vám však táto metóda pravdepodobne nevystačí. Väčšina Američanov má nízku hladinu omega-3 mastných kyselín, ktorá navyše často kolíše vzhľadom na hladinu omega-6 mastných kyselín. Znamená to, že buď neprijímajú živiny potrebné na správnu metabolizáciu tukov alebo im strava neposkytuje tuky v optimálnom pomere (do úvahy prichádzajú aj obe možnosti). Ak budete správne užívať výživové doplnky s obsahom omega-3 a omega-6 mastných kyselín, obnovia a udržia túto rovnováhu vo vašom organizme. Zdravé tuky pomáhajú telu neutralizovať a vylučovať kyseliny a poskytujú mu ďalší úžitok podrobnejšie opísaný v 6. kapitole. Okrem toho potláčajú chuť do jedla. Tuky vyvolávajú pocit nasýtenosti či plnosti, pričom nezvyšujú kyslosť a neoberajú vás o zásoby energie.

Podobne ako si vyberáte kvalitné zdroje tukov, musíte si voľiť aj správne výživové doplnky s ich obsahom. Po prvé, overte si, či sa v toboľkách nachádza čerstvý olej. Jednoducho otvorte fľašku a pričuchnite k nej. Nahorkastý pach určite zacítite! Dbajte na to, aby toboľky obsahovali primerané množstvo všetkých troch najvýznamnejších omega-3 mastných kyselín: ALK, EPK a DHK. Mali by predstavovať najmenej dve tretiny výrobku. Omega-6 mastné kyseliny LK, KLK a GLK my mali tvoriť maximálne tretinu (pozri 6. kapitolu). Výživový doplnok by mal obsahovať aj kofaktory zabezpečujúce správny metabolizmus tukov a vyváženú hladinu uložených mastných kyselín. Ide o celé spektrum antioxidantov (inak povedané, prostriedkov na zníženie kyslosti), ako je vitamín C a E, vitamíny B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub>, kyselinu listovú a riboflavin, vitamíny A a D, ako aj minerály horčík a zinok. Výrobca by vám mal vedieť poskytnúť výsledky nezávislej analýzy potvrdzujúcej koncentráciu všetkých výživových zložiek prípravku.

Výživový doplnok by mal poskytovať omega-6 a omega-3 kyseliny v správnom pomere. Väčšina odborníkov sa zhoduje na pomere 1:3, ktorým sa zhodou okolností vyznačuje konopný olej. Čo sa týka uložených esenciálnych mastných kyselín, väčšina Američanov má v tele uložené tieto kyseliny v pomere 20:1 až 30:1, pretože omega-3 mastné kyseliny sa neobjavujú v jedlách,

## JESŤ A ČI NEJESŤ RYBY, TO JE OTÁZKA

Odporúčam vám prijímať omega-3 mastné kyseliny v podobe oleja z morských živočíchov (rýb) - sú už totiž hotové. Môžete ich získať aj z rastlinných zdrojov, no telo musí na ich premenu vynaložiť energiu. Bez takéhoto stresu sa pokojne zaobíde, najmä ak je oslabený. V niektorých prípadoch sa ukázalo, že rybi tuk má silnejší účinok ako rastlinné zdroje (hoci niekedy, napríklad pri potláčaní príznakov premenštruačného syndrómu, sa dosahujú lepšie výsledky pri užívaní horákového oleja ako rybieho tuku).

### Recept

6- až 9-krát denne užite 1 tisíciligramovú toboľku s omega-6 a omega-3 mastnými kyselinami v pomere 1:3 a zapite ju zásaditou vodou či zeleným nápojom.

Najmenej trikrát denne užite 1 päťstomiligramovú toboľku s obsahom KLK.

ktorými sa pravidelne živia, zatiaľ čo omega-6 mastné kyseliny áno. Pri dodržiavaní programu *Zázračné pH* budete prijímať mastné kyseliny vo vyváženom pomere, preto by ste mali zachovať rovnaký postup aj pri užívaní výživových doplnkov.

Odporúčam vám každodenne užívať 1/2—1 šálku kvalitného oleja. Keďže sa to dá dosiahnuť iba veľmi ťažko, prichádzajú na rad výživové doplnky.

## SÓJOVÉ KLÍČKY

Naklíčená sója je plná vitamínov (vrátane vitamínu B<sub>12</sub>, ktorý sa v rastlinnej podobe získava iba ťažko), minerálov a enzýmov. Sójové klíčky predstavujú vynikajúci rastlinný zdroj bielkovín. Obsahujú

41 percent bielkovín (podľa objemu), teda viac ako ryby, bravčovina, hovädzie, kuracie či morčacie mäso. Navyše poskytujú telu všetky aminokyseliny, ktoré potrebuje na syntézu bielkovín, takže medzi rastlinami predstavujú raritu.

Sójové klíčky sa vyznačujú všetkými výhodami sóje: znižujú hladinu cholesterolu, zabraňujú rozvoju aterosklerózy, vyvažujú hladinu cukru, predchádzajú osteoporóze a niektorým druhom rakoviny. Na rozdiel od nevyklíčených sójových bôbov sú zásadotvorné a plné elektrónov. Okrem toho obsahujú izoflavóny, rastlinné estrogény vyrovnávajúce hladinu hormónov u človeka. Práve im vďaka sója za povest' potrawy zmierňujúcej príznaky menopauzy a premenštruačného syndrómu. Tým, že sójové klíčky nastoľujú rovnováhu v endokrinnnej sústave a predchádzajú nadmernej tvorbe hormónov, berú baktériám a kvasinkám potravu, na ktorej by inak rástli.

Pri výbere výživového doplnku s obsahom sóje hľadajte produkt dehydrovaný pri nízkej teplote.

### *Michael*

Dvanásť rokov som trpel viacerými zdravotnými ťažkosťami. Nadváha predstavovala iba jeden z viacerých problémov zahŕňajúcich artritídu, depresiu, gastroezofágový reflux a alergiu. Kombinácia týchto ochorení ma postihla až do takej miery, že som po celý čas nemohol pracovať.

Len čo som však začal piť zelený nápoj s kvapkami pH a práškovými sójovými klíčkami, všetko sa zmenilo. Predtým som mal pocit, že som už vyčerpal všetky možnosti, a tak som sa odhodlal na posledný zúfalý pokus. Vyskúšal som mnoho prírodných spôsobov liečby, no z dlhodobého hľadiska nijaký z nich nezabral. Bez prehánania môžem skonštatovať, že všetky ťažkosti vymizli a dosiahol som 99-percentnú úľavu. Pred rokmi som o podobnom zotavení sa iba sníval. Disponujem množstvom energie, myslím oveľa jasnejšie, podstatne ľahšie dokážem venovať pozornosť detailom a pociťujem oveľa menej stresu. A navyše som schudol o 10 kilogramov!

### **Recept**

Aspoň šesťkrát denne alebo vždy, keď na vás doľahne túžba po sladkostiach, užite 1 čajovú lyžičku prášku zo sójových klíčkov.

### **KVAPKY pH**

Ako ste videli, kvalitná voda (destilovaná alebo ionizovaná, podrobnosti nájdete v 5. kapitole) sa vyznačuje priam zázračným vplyvom na zdravie. Ak však chcete zažiť skutočný zázrak, budete ju musieť obohatiť o kvapky pH - chloritan sodný, hydrogenuhličitan sodný (jedlá sóda) či kremičitan sodný. Primiešaním týchto látok do vody zvýšite nielen jej pH, ale aj koncentráciu kyslíka a elektrónov. (V 5. kapitole sa dočítate o výhodách vody vhodnej pre zdravie).

Kremičitan sodný a chloritan sodný dostanete v miestnom obchode so zdravou výživou. Voľte si kvapky pH, ktoré sú vo fľaške priehľadné, nie kalné. Zakalené výrobky už stratili silu.

### **Recept**

Pridajte 2 - 3 čajové lyžičky hydrogenuhličitanu sodného alebo 16 kvapiek dvojpercentného chloritanu sodného na 1 liter vhodnej vody. Najlepšie by bolo pridávať ju do vody spolu so zeleným práškom.

### *Bruce*

Pracujem ako zdravotný brat. Pred tým, než som sa pustil do tohto programu, som vážil 128 kilogramov a moja hladina cholesterolu dosahovala 7,3 mmol/l. Boleli ma kĺby a ustavične som sa cítil unavený. Rozhodne som nebol v poriadku.

Keď som sa prvý raz dopyčoval o *Zázračnom pH*, mal som ku všetkým podobným programom skeptický postoj. Vyskúšal som totiž diéty bohaté na bielkoviny a mnohé ďalšie programy, no bez úspechu. Začal som však používať zelený nápoj, kvapky pH, sójové klíčky a montmorillonit a za päť mesiacov som schudol o 25 kilogramov. Nohavice veľkosti 107 som vymenil za číslo 91. Cholesterol mi klesol na 5,8 mmol/l a cítim sa skvele. Kľby ma prestali bolieť, mám viac energie a lepšie sa dokážem sústrediť. Spolupracovníkov moja premena šokovala. Keď sa ma pýtajú na čarovný prútik, šibnutím ktorého som vyzdravel, odpoviem im, že ide o celoživotnú zmenu, ktorej dosiahnutie si vyžaduje vnútornú silu.

## L-KARNITÍN

L-karnitín, ktorý sa prirodzene vyskytuje v tele, je mimoriadne cenný, pretože - jednoducho povedané - spaľuje tuky. Jeho úlohou je naviazať sa na masné kyseliny a transportovať ich do mitochondrií, „bunkových elektrární“, ktoré ich využijú ako zdroj energie. Navyše, viaže kyseliny vznikajúce pri metabolizme. Jeho nedostatok má za následok ukladanie kyselín v tukovom tkanive a sťažené chudnutie. Nízke hladiny L-karnitínu zvyšujú príjem potravy. Naopak, užívanie tejto látky podporuje zhadzovanie kilogramov, zvyšovanie podielu svalovej hmoty, pokles indexu BMI a množstva tuku. Okrem toho potláča túžbu po určitých potravinách a zvyšuje hladinu energie (čím uľahčuje cvičenie).

V istej štúdií lekári dvanásť týždňov sledovali pacientov s nadváhou. Živilí sa stravou chudobnou na kalórie a venovali sa miernemu cvičeniu. Jedna polovica pacientov užívala 2 000 miligramov L-karnitínu, zatiaľ čo druhá dostávala placebo. Účastníci, ktorí dostávali L-karnitín, schudli v priemere o 5 kilogramov, ostatní iba o pol kilogramu. V skupine užívajúcej L-karnitín výrazne pokleslo aj percento telesného tuku. Dočkala sa aj zníženia krvného tlaku a hladiny cholesterolu a krvného cukru.

## Recept

Šesťkrát denne užívajte 200 miligramov L-karnitínu.

## GARCINIA CAMBOGIA/HCK

HCK (kyselina hydroxycitrónová) dostupná v podobe štandardizovaného extraktu z plodov rastliny *Garcinia cambogia* potláča nielen chuť do jedla (čím znižuje množstvo prijatej potravy) ale aj lypogénezu - proces, počas ktorého sa v organizme tvorí a ukladá tuk. Znižuje množstvo kyselín vznikajúcich pri metabolizme sacharidov a bielkovín, čím obmedzuje ich ukladanie v telesnom tuku. Kyseliny sa naviažu na HCK a následne sa vylúčia z tela močom alebo stolicou. Keďže sacharidy a bielkoviny využívate ako zdroj energie a kyslé odpadové produkty ich metabolizmu sa naviažu na HCK, vyhnete sa podráždenosti, depresii a/alebo únave, ku ktorým dochádza pri prudkých zmenách hladiny krvného cukru a medzi jedlami dostávate rovnomernejšiu dodávku energie. Výskumníci uskutočnili rádioizotopové štúdie, ktoré ukázali, že HCK znižuje schopnosť tela ukladať tuk až o 75 percent. Okrem toho potláča aj tvorbu cholesterolu a masných kyselín. Štúdie na živočíchoch dokázali, že HCK obmedzuje premenu sacharidov na uskladnený kyslý tuk, potláča chuť do jedla a navodzuje chudnutie.

Štúdie, ktoré trvali v USA viac ako tridsať rokov, ako aj skúsenosti zo starovekej Indie (odkiaľ *Garcinia cambogia* pochádza), nepozorovali žiadne vedľajšie účinky či toxicitu HCK. Vo vedeckých časopisoch, napr. v časopisoch *Lipids*, *The American Journal of Clinical Nutrition*, *The American Journal of Physiology*, *Physiological Behavior* a *The Journal of Biological Chemistry* boli uverejnené štúdie, ktoré okrem iného naznačili, že užívanie HCK výrazne zvyšuje účinnosť diét, aj keď pritom nedochádza k obmedzeniu príjmu potravy.

Okrem toho sa zistilo, že chuť do jedla zostane trvalo potlačená napriek tomu, že ľudský organizmus si k väčšine podobných látok za niekoľko dní vytvorí toleranciu. HCK je nielen účinná,

ale aj bezpečná a časom pomôže telu odbúrať uložený telesný tuk - a zvýšiť tak hladinu energie.

Na etikete tohto výživového doplnku môže byť uvedené *Garcinia cambogia* alebo HCK. Komerčne dostupných je iba niekoľko výťažkov z plodov tejto rastliny, ktoré sa líšia kvalitou. Hľadajte extrakt so štandardizovaným obsahom HCK, podľa možností 50-percentným (podľa hmotnosti čistej vápenatej soli kyseliny hydroxycitrónovej). Odporúčam výrobok Citra-Max od spoločnosti Health Corporation, ktorý má najvyšší obsah HCK (prášok z plodov *Garcinia cambogia* dováža z Indie). Niektorí dodávatelia merajú iba celkovú kyslosť výťažku, pričom neuvádzajú obsah HCK.

Len čo objavíte kvalitný zdroj kyseliny hydroxycitrónovej, dbajte na to, aby ste ju užívali pol hodinu až hodinu pred jedlom. Musíte dopriať telu čas potrebný na jej vstrebávanie a začlenenie sa do metabolizmu. Štúdie ukazujú, že užívanie HCK *s jedlom* alebo dve či tri hodiny po ňom nemá prakticky nijaký úžitok.

### Recept

Tridsať až šesťdesiat minút pred jedlom užívajte tri 660-miligramové tobolky s obsahom 50 percentnej HCK (podľa hmotnosti), a to najmenej trikrát denne alebo pred každým jedlom.

## CHRÓM

Minerál chróm pomáha inzulínu metabolizovať tuk, premieňať bielkoviny na svaly a uvoľňovať energiu z cukrov. Zvyšuje účinnosť tohto hormónu a jeho schopnosť regulovať hladinu glukózy (krvný cukor). Okrem toho potláča túžbu po cukre a jednoduchých sacharidoch, zvyšuje podiel svalovej hmoty a svojimi účinkami uľahčuje reguláciu hmotnosti. Chróm sa vyznačuje aj ďalšími užitočnými účinkami: miluje hladinu cholesterolu, zlepšuje stav tepien a potláča únavu, takže cítite viac energie.

Bez dostatku chrómu nemôže vaše telo náležite spaľovať cukor, čo sa napokon prejaví hyperglykémiou, hypoglykémiou či cukrovkou. V tomto procese sa zvyšný cukor skvasí na kyseliny a uskladní sa v telesnom tuku, takže pocítite nedostatok energie. Keď sa metabolizmus a tvorba inzulínu vymknú spod kontroly, začnete okrem iného ľahšie priberať.

Chróm nadobudne mimoriadny význam najmä po dovŕšení tridsiateho piateho roku života. Ako starneme, náš organizmus už nenarába s krvným cukrom tak dobre ako kedysi - bunky ho ťažšie vychytávajú a spaľujú. V tomto období sa pomoc v podobe chrómu stáva nevyhnutnou.

V štúdií, ktorá v roku 1998 vyšla v publikácii *Nutrition Review*, podali 122 pacientom 400 mikrogramov chrómpikolinátu na deň alebo placebo. Po deväťdesiatich dňoch a zohľadnení kalorického príjmu a výdaja sa zistilo, že účastníci užívajúci chróm schudli o viac kilogramov (7,8 oproti 1,8), zbavili sa väčšieho množstva tuku (7,7 oproti 1,5 kilogramu) a väčšieho percenta telesného tuku (6,3 oproti 1,2) ako skupina dostávajúca placebo. Pri experimente nadácie Health and Medical Research Foundation sa zistilo, že ľudia, ktorí užívajú chróm každý deň, sa za sedemdesiatdva dní zbavili väčšieho množstva tuku a podiel svalovej hmoty sa u nich zvýšil väčšmi ako u účastníkov, ktorí dostávali placebo.

Národná akadémia vied odporúča prijímať chróm v množstve 50 - 200 mikrogramov denne, no deväť z desiatich dospelých Američanov nespĺňa ani minimálne požiadavky. Prieskum USDA, ktorý sa uskutočnil na konci osemdesiatych rokov 20. storočia, ukázal, že priemerný Američan prijme asi 30 mikrogramov denne. Prekonáva tým však priemernú Američanku, ktorá svojmu telu dopraje iba 25 mikrogramov denne - teda polovicu odporúčanej dávky. Ľudskému organizmu sa príliš nedarí vstrebávať chróm z potravy — zužitkuje iba 1 až 2 percentá. Naša potrava je dnes chudobnejšia na tento prvok ako kedysi a neobsahuje ho toľko ako v iných oblastiach sveta. Príčinou je ochudobnenie pôdy, pre ktorú voda ani plodiny neobsahujú potrebné množstvo chrómu. Racionalizovanie zbavuje potraviny nielen tohto prvku, ale aj mnohých ďalších živín. Možno skonštatovať, že nedostatok chrómu je v našej krajine taký bežný, ako je v iných častiach sveta zriedkavý.

Štúdie navyše naznačujú, že zdraviu prospešné dávky chrómu sa pohybujú skôr v rozmedzí 200 - 800 mikrogramov denne. Aby ich Američania dosiahli, musia užívať výživové doplnky.

Hľadajte výživový doplnok s obsahom chrómu, ktorý nie je naviazaný na kvasnice, ale na niacin (prípadne je ním pokrytý). Ide napríklad o polynikotinát alebo chrómpikolinát naviazaný na aminokyseliny. Zistil som, že najúčinnjšou formou chrómu je polynikotinát v podobe glukózového tolerančného faktora (GTF).

### Recept

Trikrát denne užívajte 200 mikrogramov, v ideálnom prípade spoločice bezkvasinkový polynikotinát GTF a spoločice chrómpikolinát, ktoré možno zvyčajne nájsť v jednom výrobku. Môžete užívať aj koloidnú či tekutú formu - 5 kvapiek pod jazyk šesťkrát denne.

## TYROZÍN

Aminokyselina tyrozín dáva mozgu signál, aby tlmil chuť do jedla, vďaka čomu menej jete. Služí aj ako prekursor troch významných neurotransmiterov (vrátane adrenalínu) a hormónov nadobličiek, ktoré u osôb s nadváhou zvyčajne nie sú v rovnováhe. Tyrozín ovplyvňuje intenzitu bazálneho metabolizmu, čím podporuje chudnutie. Navyše, pomáha znižovať telesný tuk.

Odporúčam vám L-tyrozín, pretože táto forma sa lepšie vstrebáva. Mali by ste ho prijímať na prázdny žalúdok, aby nemusel súťažiť o absorpciu a transport do mozgu s inými skonsumovanými aminokyselinami. Ak tyrozín dostane takúto reálnu šancu, pri pravidelnom príjme sa aj slabé dávky prejavujú badateľným účinkom.

Hľadajte kombinované prípravky obsahujúce HCK, chróm a L-tyrozín: som veľkým zástancom znižovania počtu tabliet a ak je to vhodné, vždy odporúčam užívať kombinované prípravky.

### Recept

Užívajte 500 mg jeden až dvakrát denne. Môžete prijímať aj tekutú či koloidnú formu - 5 kvapiek pod jazyk šesťkrát denne.

## ÍL

A teraz sa zastavme pri čomsi nezvyčajnom. Posledným kľúčom k prirodzenému schudnutiu je prijímanie hliny, lepšie povedané smektitu známeho ako montmorillonit (pochádza z Montmorillonu vo Francúzsku). No skôr ako nad touto predstavou ohniete nos, dajte mi príležitosť, aby som vám to vysvetlil.

Vhodný druh ílu poskytuje organizmu obrovské množstvo zásaditých minerálov vrátane vápnika, železa, horčíka, draslíka, mangánu, sodíka, síry a kremíka, a to všetko v prirodzenom pomere. Je vysoko záporne nabitý, teda plný elektrónov. Okrem toho zachytáva a pohlcuje kyseliny v množstve niekoľkonásobne prevyšujúcom jeho hmotnosť a neuvolní ich, kým ich telo bezpečne nevyľúči. Zabraňuje teda ich ukladaniu v telesnom tuku. Záporne nabitý montmorillonit priťahuje a absorbuje mnohé kladne nabité nečistoty v ľudskom organizme, napríklad toxíny a mikroformy, čím umožňuje ich bezpečnú elimináciu. Zlepšuje trávenie a vylučovanie odpadu, podporuje krvný obeh, zvyšuje kvalitu spánku, dodáva energiu, potláča depresiu a posilňuje imunitný systém. Popri tomto všetkom ešte aj pomáha telu schudnúť a udržať si zdravú hmotnosť.

Montmorillonit je najbežnejší a najvyhľadávanejší íl vhodný na konzumáciu. Dostanete ho v obchodoch so zdravou výživou. V niektorých prípadoch obsahuje aj ďalšie užitočné prísady. Obľúbil som si zmes montmorillonitu s aloe vera a hroznovým olejom. Nedajte sa odradiť predstavou, že jete íl; má neutrálnu chuť a nadobudne príchuť potravín, s ktorými ho konzumujete - podobne ako tofu.

## Recept

Užívajte 1 čajovú lyžičku najmenej tri razy denne. Ak chcete, môžete ju najskôr rozpustiť v 115 - 170 mililitroch vody.

Optimálne výsledky dosiahnete súčasným užívaním všetkých výživových doplnkov. Navzájom sa totiž podporujú, pričom neutralizujú kyseliny, pôsobia ako kofaktory pri rozličných biologických reakciách a poskytujú stavebné jednotky potrebné na tvorbu krvi a telových buniek. Stručne povedané, dodávajú nám všetky prvky potrebné na udržiavanie zásaditého prostredia v bunkách i mimo nich - pripravujú teda pôdu na zdravé a trvalé schudnutie.

## 10. kapitola

### Zacvičme si

*V sile dospeješ na pohrebne miesto,  
ako keď sa vo svojom čase kopia snopy.*

JÓB 5:26

Kalórie spálite najrozličnejšími formami cvičenia, chcem vám však povedať, že ak sa pritom nebudete potiť, neschudnete. Potenie patrí medzi najvýznamnejšie spôsoby, ktorými sa vaše telo zbavuje kyselín. Keď sa pri pohybe začnete potiť, podporíte prúdenie miazgy v lymfatickom systéme s cieľom odstrániť toxíny a kyslý odpad z tkanív, ako aj tekutiny z tela, a vylúčiť ich kožou. Pri potení sa otvárajú póry, aby nimi odišli kyseliny v kvapalnom a plynnom skupenstve. Na 2,5 štvorcového centimetra kože pripadá asi 3 500 pórov. Každým z nich môžu opustiť telo kyseliny — ak im dáte šancu. Toxíny v podobe plynov vylučujeme aj pľúcami, a keďže sa pri cvičení zrýchľuje dýchanie, prebieha táto eliminácia účinnejšie.

Ak nebudete cvičiť *správne*, môžete si ešte viac prekysliť organizmus. Presne tak: cvičením môžete pribrať, ak neviete, ako pri ňom postupovať. Pomôže vám však táto kniha. Naučíte sa, ako sa máte pri cvičení zbaviť kyselín potením a dýchaním, nadobudnúť pekné svaly a zvýšiť účinnosť tejto metódy používaním vhodných zdrojov energie. Nemusí ísť o nič zložitejšie ako chôdza. Aby však akékoľvek cvičenie, ktoré si vyberiete, fungovalo vo váš prospech, musíte pochopiť jeho výhody a spôsob, akým ho dosiahnete. V druhej časti tejto kapitoly nájdete podrobnosti o konkrétnom programe — tréningu v štýle *záračného pH*— ktorý sa ideálne hodí na alkalizáciu tela, udržiavanie kondície a schudnutie.

Azda vám nemusím pripomínať, že cvičenie vám prospeje. Alebo to, že by ste sa pred akýmkoľvek cvičebným programom mali najskôr poradiť s lekárom. Je známe, že rozhybanie tela a jeho udržiavanie v pohybe prospieva srdcu a ostatným svalom. Pomáha však aj kostiam a kĺbom, predchádza vzniku cukrovky, znižuje stres a zlepšuje náladu. Možno dokonca povedať, že je nevyhnutné pre zdravie, ako aj na dosiahnutie a udržanie optimálnej hmotnosti. A navyše — spaľuje kalórie (aj keď to nie je podstatné — najdôležitejšie je potenie!). Pri cvičení sa zintenzívňuje látková premena a keďže pri ňom stúpa podiel svalovej hmoty, zrýchľuje sa aj bazálny metabolizmus. Základný účinok cvičenia, ktorý sa však často prehliada je, že udržiava ľudský organizmus v zásaditom stave. No musíte ho robiť správne, inak sa dočkáte opačného účinku.

## SPAĽOVANIE KALÓRIÍ

Jedným z pozitív (aj keď nie *najväčších*) cvičenia je, že pri ňom dochádza k spaľovaniu kalórií. Čím viac sa hýbate, tým viac energie potrebuje vaše telo. „Palivo“ môže pochádzať z potravy, ale aj z nepotrebného tuku uloženého v tele. Čím ste aktívnejší, tým viac kalórií potrebujete. Jedným zo spôsobov, ako si udržať štíhlu líniu, je poskytnúť organizmu vhodné množstvo energie (kalórií alebo správnejšie elektrónov). Ak mu doprajete priveľa kalórií - najmä kyslích (v podobe protónov) — jeho nadbytok sa nespáli, ale uskladní. Čím viac „paliva“ spálite (teda čím ste aktívnejší) vo vzťahu k prijatej potrave, tým viac uloženého tuku využijete ako zdroj energie.

Svaly sú stroje spaľujúce „palivo“. Pri cvičení stúpa podiel svalovej hmoty a čím viac jej máte, tým sú vaše požiadavky na energiu väčšie. Spálite teda viac „paliva“ - či už sa budete hýbať alebo zostanete v pokoji.

Pre schudnutie je dôležité nielen spaľovanie vhodného „paliva“, ale aj jeho správne množstvo. Ak budete ako hlavný zdroj energie - najmä pri cvičení - používať namiesto cukru tuk, obmedzíte prekyšlenie organizmu na minimum, čím si zvýšite energiu, silu a výdrž. Spaľovaním tuku sa v porovnaní s cukrom či bielkovinami uvoľní šesťnásobok energie, pričom množstvo kyselín klesne na polovicu.

Amy

Už rok pijem zelený nápoj a s radosťou vám môžem oznámiť, že sa mi výrazne zlepšilo zdravie, postoj k vlastnému telu a celkové vyhliadky do budúcnosti! Vzhľadom na výšku 175 centimetrov sa moja hmotnosť vždy pohybovala tesne pod priemerom, no vďaka zelenému nápoju a alkalickej strave som sa zbavila telesného tuku a zvýšil sa mi objem svalovej hmoty. Podiel tuku klesol zo 16 na 6 percent, ale hmotnosť sa nezmenila. Dôležitejšie je však to, že som sa prestala porovnávať s inými ľuďmi. Namiesto toho hodnotím svoje „staré“ telo v konfrontácii s „novým“! Oveľa ľahšie sa mi cvičí a dosahujem lepšie výsledky. Od svojich siedmich rokov som bola závislá od inhalátora proti astme a v dospelosti som musela vždy dva-tri razy prerušiť tréning a použiť ho. Dnes ho však vôbec nepotrebujem! Navyše lepšie spávam. A napokon, objavila som nový rozmer svojej funkcie matky - stala som sa vzorom v oblasti zdravého stravovania a hydratovania.

Keď telo spotrebúva „palivo“, teda potravu, aby uvoľnilo energiu elektrónov, vzniká oxid uhličitý (ide o toxickú kyselinu), ktorý sa vylučuje sa pľúcami. Tak to aspoň prebieha pri dostatku kyslíka. Ak nemáte dost kyslíka, dôjde k zmene spôsobu tvorby energie — respiráciu nahradí fermentácia spojená s uvoľnením oveľa toxickjšieho odpadového produktu, kyseliny mliečnej, ktorú už nemožno vydýchať a ktorá prechádza do okolitých tkanív. Ak k tomu dôjde, budete cítiť bolesť, podráždenie a/alebo zápal.

Práve tento proces mnohí ľudia pri cvičení *vyhľadávajú*. Veria totiž v mantru „bez bolesti nemožno dosiahnuť prírastok svalovej hmoty“, ktorá je vo fitnesscentrách a posilňovniach taká obľúbená. Je smutné, že toľko ľudí sa aktívne usiluje priblížiť k prahu telesnej bolesti, aby získali silu, svalovú hmotu a/alebo výdrž. Je to však úplne zbytočné prežívanie bolesti. Ešte dôležitejšie je, že tým dosiahnu pravý opak vytúženého výsledku. Ak budete cvičiť spôsobom, ktorý ešte viac okyslí vaše telo, nikdy nebudete štíhli, silní a zdraví.

Dôležité je aj to, aby ste necvičili až do vyčerpania (teda do okamihu, keď sa cítite vysilený a rozbolia vás svaly). Svalová vyčerpanosť môže byť generalizovaná alebo lokalizovaná (v konkrétnom svalu či skupine svalov). Ak pocítite vo svaloch pálenie, cvičili ste nadmerne. Svaly sú vysilené, telo nemá dostatok kyslíka a výsledkom vášho úsilia bude ešte väčšie prekyslenie ako na začiatku cvičenia. Medzi prejav závažnejšieho vyčerpania patrí stiahnuté hrdlo, zúžené periférne videnie, závrat a v extrémnych prípadoch pocit na odpadnutie, slabosť či strata vedomia. Ak sa niektoré druhy pohybovej aktivity, napríklad beh či plávanie na dlhé trate, vzpieranie či jazda na stacionárnom bicykli nevykonávajú správne, môžu viesť k značnému vyčerpaniu. Správny prístup sa nikdy nekončí vysilením. Okrem toho, ak pri cvičení pocítite bolesť, ide o charakteristický prejav spaľovania cukrov namiesto tuku - a ďalšieho okysľovania tela.

Prejavy vyčerpania, nadmerného cvičenia a/alebo spaľovania cukrov pri tréningu:

- slabosť
- závrat
- zastreté myslenie
- studené ruky či nohy
- zúžené periférne videnie
- počuteľnosť vlastného dýchania
- nadychovanie či vydychovanie ústami namiesto nosom
- strata kontaktu s okolím
- pocit pálenia v tele
- neschopnosť viesť rozhovor počas cvičenia
- zvrátené a napäté čelo
- pevne zovreté päste
- stuhnutosť svalov
- pocit hrče v hrdle
- rozrušenie či znepokojenie
- pot páchnuci po amoniaku
- generalizovaná či lokalizovaná bolesť

Prejavy správneho cvičenia (mierneho a aeróbného) a spaľovania tuku pri tréningu:

- pocit pokoja
- kontakt s realitou
- kontakt s okolím
- nijaká bolesť
- euforický pocit
- jasné myslenie
- schopnosť viesť rozhovor
- uvoľnený a radostný výraz tváre
- široké periférne videnie
- oživenie všetkých zmyslov
- nadychovanie a vydychovanie nosom a nie ústami
- ľahké a tiché dýchanie
- pocit väčšej ohybnosti
- intenzívne sústredenie sa a vysoký výkon

Kľúčom k zdravému cvičeniu, ktoré vedie k zásaditému vnútornému prostrediu je aeróbná činnosť vykonávaná bez bolesti, pri ktorej sa energia čerpá z tuku. Môžete si vybrať zo širokej palety ľahkých pohybových aktivít, napr. chôdza, rekreačné behanie, plávanie, bicyklovanie či skákanie na trampolíne (môj obľúbený druh cvičenia). Ak v určitom okamihu pocítite bolesť a uvedomíte si, že spaľujete cukry, okamžite prestaňte a vypite zelený nápoj alebo kvalitnú zásaditú vodu, aby ste si obnovili alkalické prostredie v tele.

## TRAMPOLÍNA

Poznáš iba jediný spôsob, ktorý vám zaručí ideálny tréning všetkých 75 biliónov buniek vo vašom tele naraz: skákanie na malej, nízkej trampolíne. Na každú bunku celého tela sa pri ňom prenášajú hmotnosť a pohyb. Ide o najúčinnjší spôsob, ako sa dopracovať k väčšej sile, ohybnosti, zdraviu - a štíhlej línii! Pri vertikál-

nom (hore-dolu) pohybe na trampolíne sa bunky rozťahujú a sťahujú. Zrýchľovanie a spomaľovanie vznikajúce pri odrazoch spôsobuje v tele zmeny tlaku; na bunkové membrány pôsobí vyšší tlak, čím ich stimuluje a posilňuje. Celý pohyb pôsobí ako bunková masáž, ktorá podporuje krvný obeh, otvára krvné cievy a odstraňuje ich nepriechodnosť, zlepšuje odtok lymfy a posilňuje bunkové membrány. Dochádza k tonizácii, čisteniu a posilňovaniu celého tela, nielen svalov, a to na bunkovej úrovni, teda zvnútra von. Preto sa tomuto cvičeniu každodenne venujeme spoločne so Shelley.

Skákanie na trampolíne predstavuje najpraktickejší a z metabolickej stránky najúčinnější druh cvičenia zameraného na odstraňovanie kyselín, aký poznám. Posilňuje celé telo, podporuje krvný obeh, zlepšuje trávenie a vylučovanie, chráni srdce, povzbudzuje endokrinný systém vrátane nadobličiek a štítnej žľazy, zmierňuje ťažkosti pri menštruácii, posilňuje svaly, zvyšuje hustotu kostí, zmierňuje stres, podporuje prietok miazgy lymfatickým systémom, stimuluje delenie a obnovu buniek, povzbudzuje imunitný systém, pomáha prekonávať ochorenia a spôsobuje zvrät príznakov starnutia. Čo viac by ste mohli očakávať od cvičenia?

Celkové množstvo kalórií spálených za minútu rekreačného behu na trampolíne

Telesná hmotnosť (kg)	Spálené kalórie (minúty)				
	1	5	10	15	20
41	2,9	14,5	29,0	43,5	58,0
45	3,4	17,0	34,0	51,0	68,0
50	3,9	19,5	39,0	58,5	78,0
54	4,4	22,0	44,0	66,0	88,0
59	4,9	24,5	49,0	73,5	98,0
64	5,4	27,0	54,0	81,0	108,0
68	6,0	30,0	60,0	90,0	120,0
73	6,5	32,5	65,0	97,5	130,0
77	7,0	35,0	70,0	105,0	140,0
82	7,5	37,5	75,0	112,5	150,0
86	8,0	40,0	80,0	120,0	160,0

1995 Needak Mfg. a Dr. Morton Walker

Možno vás prekvapí, keď poviem, že skákanie na trampolíne znižuje množstvo telesného tuku, posilňuje nohy, stehná, brucho, ruky a boky, zvyšuje svižnosť, uľahčuje udržiavanie rovnováhy, dodáva energiu a výdrž. Navyše, zvyšuje výkon pri rozličných iných atletických disciplínach. A pritom nespôsobuje stres, ktorý sprevádza mnohé iné formy cvičenia. Odrážanie sa stimuluje metabolizmus, účinne spaľuje kalórie a - čo je najdôležitejšie - odstraňuje kyseliny kožou a vylučovacími orgánmi. A pomáha proti obezite!

Nepoznáť lepší spôsob, ako súčasne znížiť množstvo kyslého telesného tuku a posilniť tkanivá aeróbnym cvičením.

Na trampolíne skáčete hore-dolu proti gravitácii. Keďže nedopadáte na pevnú zem, nezaťažujete si kĺby. Kladiete odpor konštantnej gravitačnej sile, pričom striedate bezťažový stav na vrchole s dvojnásobne silnou gravitáciou dolu. Táto činnosť pripomína pumpovanie, ktoré odstraňuje z buniek kyslé odpadové produkty a vháňa do nich kyslík a živiny z krvného obehu. Poskytuje vám to viacero výhod, z ktorých najdôležitejšie teraz stručne opíšem:

**Skákanie na trampolíne prospieva srdcu.** Pri odrazoch môžete dosiahnuť cieľovú frekvenciu srdca. Aeróbný efekt je pri skákaní na trampolíne často výraznejší ako pri behu (pozri tabuľku na s. 166). Okrem toho odrážanie sa dvojitým spôsobom posilňuje srdce: zvyšuje tonus a kvalitu srdcového svalu a zlepšuje koordináciu svalových vlákien, ktoré pri každom údere vypudia krv. Navyše môže znížiť hladinu cholesterolu a triglyceridov (odstránením nadbytočných kyselín), ako aj krvný tlak. Umožňuje srdcu biť pri nižšej pokojovej frekvencii, čo znamená, že tento orgán funguje ľahšie a účinnejšie. Pravidelné skákanie na trampolíne v trvaní aspoň 5 minút denne vás chráni pred ischemickou chorobou srdca.

**Skákanie na trampolíne má detoxikačný účinok.** Odrážanie sa stimuluje lymfatickú sústavu a pomáha odvádzať splodiny metabolizmu, čím vás zbavuje kyslých toxínov a ďalšieho bunkového odpadu. Lymfatická sústava nedisponuje vlastným čerpadlom (srdcovo-cievna sústava má srdce). Existujú iba tri spôsoby, ako rozprúdiť miazgu v lymfatických cievach: gravitáciou, masážou

a kontrakciami svalov pri cvičení a pohybe. Skákanie na trampolíne pokrýva všetky tri možnosti.

**Skákanie na trampolíne stabilizuje nervovú sústavu.** Cvičenie predstavuje vynikajúci spôsob zmiernenia stresu. Vyznačuje sa aj ďalšou výhodou: opakované odrazy vás privedú takmer do tranzu a umožnia vám dosiahnuť dokonalé uvoľnenie. Môže mať meditatívny alebo hypnotický charakter. Tieto účinky sa neprejavujú iba pri skákaní, ale aj počas bežného života. Stanete sa odolnejšími proti telesnému, emocionálnemu, duševnému či environmentálnemu stresu. Klienti, ktorí skáču na trampolíne, tvrdia, že jasnejšie myslia, dlhšie pracujú a ľahšie sa učia. Okrem toho sa ľahšie uvoľnia, lepšie spia a pociťujú menšie napätie a nervozitu. Vyhlasujú, že cvičenie ich vzpruží a naplní pocitom pohody.

**Skákanie na trampolíne posilňuje svaly.** Odrážanie sa umožňuje svalom vykonávať plný rozsah pohybov s rovnakou silou, čo podľa Jamesa Whita, Ph. D., riaditeľa výskumu v oblasti rehabilitácie na Ústave telesnej výchovy Kalifornskej univerzity v San Diegu, predstavuje najlepší spôsob, ako dosiahnuť skutočnú svalovú silu. Zlepšuje koordináciu prenosu nervových impulzov k svalovým vláknam, čo znamená, že svaly pracujú účinnejšie. Navyše, zvyšuje tonus svalových vlákien, čo dodáva svalom silu. Ako zdôrazňuje Dr. White, skákanie na trampolíne vám pomôže správne rozložiť hmotnosť, uvedomiť si polohu tela a zlepšiť udržiavanie rovnováhy, čo vám prospeje nielen z celkového hľadiska, ale umožní vám *využiť* silu, ktorú nadobudnete.

Všetkých týchto výhod sa dočká každý, kto sa bude odrážať aspoň pätnásť minút denne najmenej päťkrát do týždňa. Toto cvičenie môže robiť prakticky každý. Je vhodné pre ľudí každého veku — predstavuje formu cvičenia, z ktorej sa budete tešiť celý život. Skákanie na trampolíne si môžete prispôbiť tak, aby vyhovovalo vašej momentálnej kondícii a postupne môžete pridávať. Je bezpečné, praktické a finančne nenáročné. Poskytuje ideálny aeróbny účinok bez vyčerpania tela a bez toho, aby ste obrali bunky o kyslík. Jednoducho povedané, ide o jednu z najúčinnjších známych foriem pohybu. A navyše je *zábavná*.

## Skákanie na trampolíne verzus iné cvičenia

Väčšina ostatných foriem cvičenia pôsobí hmotnosťou na konkrétne svaly či svalové skupiny, no skákanie na trampolíne sa zameriava na všetky bunky tela naraz, pričom vyvíja tlak takmer stokrát za minútu. Iné druhy pohybovej aktivity vrátane posilňovania a mnohých druhov ľahkého kondičného cvičenia (kľuky, cviky sed-lah) využívajú podobný opakovaný pohyb hore-dolu ako skákanie na trampolíne, no zameriavajú sa len na konkrétne svaly či svalové skupiny. Precvičenie celého tela týmto spôsobom je z časového hľadiska nesmierne náročné a telo zažíva pri dosahovaní toho istého cieľa oveľa väčší stres. Vzrastá aj pravdepodobnosť poranenia. Skákanie cez švihadlo nerozprúdi miazgu v lymfatickej sústave tak ako podobné cvičenie na trampolíne. Všeobecne platí, že skákanie na trampolíne je z hľadiska zvyšovania kondície a chudnutia účinnejšie ako bicyklovanie, beh či rekreačný beh. Tak to aspoň tvrdí Dr. White. Podstatne zriedkavejšie pri ňom dochádza k poraneniám (z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska). Výskum NASA potvrdil, že skákanie na trampolíne je z hľadiska aeróbnosti o 68 percent účinnejšie ako rekreačný beh.

Ďalším aspektom, ktorým sa skákanie na trampolíne líši od väčšiny bežných foriem cvičenia, ako napr. rekreačný beh, chôdza, bicyklovanie a posilňovanie, je jeho izotonický, izometrický, kondičný a aeróbny charakter. Umožňuje tonizovať konkrétne svaly, pretože ich zaťažujete stále rovnako, čím pripomína posilňovanie (izotonické cvičenie). Môžete sa však zamerať na jednotlivé svaly či svalové skupiny tým, že docielite ich kontrakciu bez toho, aby sa príslušná časť tela pohla (izometrické cvičenie). Okrem toho môžete aktivovať najväčšie a najvýkonnejšie svaly tela tak, že ich prinútite vykonávať malé, jemné a presné pohyby zamerané na rýchle stiahnutie a tonizovanie príslušných oblastí (kondičné cvičenie).

Toto všetko pritom dosahujete aeróbnym spôsobom. Ako pochopíte z nasledujúcich opisov a ilustrácií rozličných techník skákania na trampolíne, môžete sa zamerať na ktorúkoľvek časť tela — stehná, kolená, boky, zadok, pás, žalúdok a ramená. Odrážanie sa, skákanie, rekreačné behanie, kopanie a otáčanie sa na mieste

na trampolíne predstavuje celotelovú aktivitu spojenú s prenášaním hmotnosti a posilňovaním svalov, spojivového tkaniva, väzov a kostí. Zmena uhla tela vedie k zmene záťaže svalov — ak sa predkloníte pri kopaní, zaťažíte najmä brušné svaly; ak sa predkloníte pri dvíhaní nôh dozadu, zaťažíte najmä sedacie svalstvo. Rozličné bunky teda musia prekonávať gravitáciu, čím dochádza k napínaniu, dvíhaniu a tonizovaniu svalov, ba dokonca orgánov a kože. Pätnásť minút denne poslúži ako dostatočná výzva pre všetky bunky srdcovo-cievnej a dýchacej sústavy, aby naplno rozvinuli svoj potenciál.

Celkové množstvo spaľených kalórií: skákanie na trampolíne verzus rekreačný beh

Spálené kalórie		
Telesná hmotnosť (kg)	Rekreačný beh na 1,6 km (12 minút pri rýchlosti 8 km/h)	Skákanie na trampolíne (12 minút)
45	47	58
48	49	60
50	52	63
52	54	65
54	56	67
57	59	70
59	61	1/2
61	64	75
64	66	77
66	68	79
68	71	82
70	73	84
73	75	86
75	78	89
77	80	91
79	82	93
82	85	96
84	87	98
86	89	100
89	92	103
91	94	105

Táto tabuľka vznikla v rámci výskumu Victora L. Katcha, Ph. D. z Ústavu telesnej výchovy Michiganskej univerzity v Ann Arbor.

## VHODNÁ TRAMPOLÍNA

Zoženťe si malú a nízku trampolínu s pevne tkanou plachtou pripojenou zvinutými oceľovými pružinami k oceľovej konštrukcii a s nohami dlhými 18 - 23 centimetrov. (Odpružené nohy umožňujú ľahké skladanie a uskladňovanie trampolíny.) Väčšina výrobkov je okrúhla, môžete však nájsť aj obdĺžnikové, štvorcové či mnohoúhelníkové. Modely väčšinou umožňujú pripojiť voliteľné stabilizačné tyče vhodné pre tých, ktorí potrebujú alebo chcú pevnú oporu a pocit väčšej bezpečnosti. Pripájajú sa k dvom nohám konštrukcie a siahajú približne do výšky pása.

Trampolíny sú pomerne lacné, vyberajte však pozorne, pretože najdostupnejšie modely možno prirovnať skôr k hračkám. Odrážanie sa na nevhodne skonštruovaných výrobkoch, ktoré sa zvyčajne dovážajú z Ázie, môže poškodzovať svaly, nervy, kĺby a šľachy. Nemajú nijaké odpruženie a prudký dopad pripomína skôr cvičenie na dlážke. Podobne ako pri mnohých iných veciach v živote platí, že dostanete iba to, za čo si zaplatíte. Ak to dovoľuje vaša finančná situácia, vyberte si čo najkvalitnejší model z ponuky obchodu so športovým náčiním, obchodného domu, katalógu či predajne so zdravou výživou. Najlepšiu cenu si pravdepodobne zabezpečíte vtedy, keď si trampolínu objednáte priamo od výrobcu. V každom prípade platí, že kvalitná trampolína vás nevyjde ani toľko ako ročné členské vo väčšine fitnesscentier. A mala by vám vydržať dlhé roky.

Veľmi dôležitou súčasťou trampolíny je sieť/plachta. Materiál by sa pri dopade vôbec nemal roztáhať - všetku prácu by mali zvládnuť pružiny - a mal by umožniť pružný odraz. Plachta bude pravdepodobne vyrobená z permatronu, materiálu s hladkým povrchom, ktorý je odolný proti ultrafialovému žiareniu, neabsorbuje vlhkosť a nerozpadáva sa ako iné látky. Mala by byť zošitá 6 000 stehmi prvotriednej nylonovej nite a vybavená dvoma vrstvami pevnej polypropylénovej siete na okraji.

Konštrukcia by mala byť vyrobená z vysokokvalitnej ocele a spojená s plachtou 36 desaťcentimetrovými pružinami z kvalitného drôtu, aby umožňovala jemný odraz. Pružiny by mali byť vybavené ochranným obalom. Samostatné ohraďdy pre pružiny predchádzajú opotrebovaniu konštrukcie. Zužujúce sa pružiny zvyčajne vydržia dlhšie; trubicové pružiny nižšej kvality, ktoré nie sú zašpicatené, si vyžadujú častú výmenu. Musíte sa teda zamyslieť aj nad týmto aspektom: náhradné pružiny by mal poskytovať priamo výrobca — maloobchodní distribútori ich majú na sklade iba zriedka. Nohy trampolíny by sa mali dať ľahko zložiť, aby ste ju mohli uložiť pod posteľ či za dvere. Môžete si kúpiť aj trampolínu vhodnú na cesty, ktorej konštrukcia by sa mala dať zložiť na polovicu; mali by ste k nej dostať aj tašku na prenášanie.

Trh s kvalitnými trampolínami neovládol zatiaľ nijaký výrobca. Jedno zariadenie sa však predsa len vyznačuje všetkými prednosťami, ktoré som práve opísal: Needak Health Rebounder. Je k dispozícii v pôvodnej verzii na energické skákanie, jemné odrážanie sa i na cesty. Všetky modely sa dodávajú s voliteľnou, ľahko pripojiteľnou stabilizačnou tyčou.

### Koľko stačí?

Veľkým pozitívom životného programu v štýle zázračného pH a jeho pohľadu na cvičenie je ochota spýtať sa: kedy je už dost? Jedným z dôvodov, prečo táto životospráva zaberie u každého, je skutočnosť, že ju môžu dodržiavať úplne všetci. Týka sa to aj pohybovej zložky. Do tohto programu sa môže pustiť každý človek, nech už je akokoľvek zručný, a okamžite sa dočká úžitku. A keďže cvičenie trvá iba pätnásť minút denne, vtesná sa do akéhokoľvek časového plánu. Aj do vášho! Nechcete predsa tréning preháňať, lebo potom namiesto alkalizácie hrozí organizmu riziko prekyslenia.

V tomto programe sa 15 minút denne a 5 dní v týždni venuje skákaniam na trampolíne. Ide o kompletný program na dosiahnutie ideálnej kondície. Môžete ho dodržiavať aj 7 dní v týždni

2 — 3-krát denne, hoci nad túto hranicu už pôjde o nadmerné cvičenie. Ak nebudete trénovať každý deň, začnú sa vám v tkanivách hromadiť kyseliny — a budete priberať! Ak chcete, aby tréning zodpovedal skákaniam na trampolíne, mali by ste 30 až 45 minút kráčať alebo rekreačne behať po kopcovitom teréne. Nech si už zvolíte akékoľvek cvičenie, dbajte na to, aby bolo aeróbne, a teda zdravé a užitočné. Potiť sa musíte začať do 10 - 15 minút. Pri skákaní na trampolíne by ste sa mali potiť asi od polovice tréningu, teda asi v piatej až desiatej minúte aeróbného cvičenia. Aby malo cvičenie maximálny účinok, musíte sa pri ňom potiť.

Všetky tieto časové rámce vychádzajú z predpokladu, že každý deň prijmete vhodné množstvo potravy (kalórií/elektrónov). Ak skonzumujete viac, ako by ste mali, budete musieť cvičiť dlhšie, aby sa nadbytok kalórií neuložil do tukového tkaniva. Práve preto nájdete toľko rozporuplných informácií týkajúcich sa dĺžky cvičenia. Odborníci sa jednoducho nezhodujú v tom, či majú pri odporúčaní tréningu zohľadňovať prejedanie sa, ktoré je pre Američanov typické. Ak sa však budete riadiť životným programom v štýle zázračného pH, vaše telo dostane potrebné množstvo energie - nie viac ani menej - ktorému môžete prispôsobiť tréning.

### Posilňovanie svalov

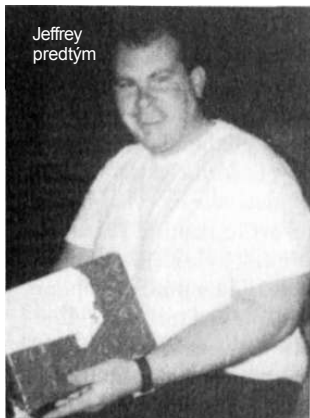
Ako ste sa dozvedeli vyššie, skákaním na trampolíne si posilníte svaly. Odporúčam vám aj ďalšie cvičenia zamerané na konkrétne svaly. Najskôr vám vysvetlím techniku a teóriu a neskôr vám v tejto kapitole prezradím, ako robiť jednotlivé cviky. Uvedomujem si totiž, že ak nepochopíte celý proces, neuveríte, že to naozaj funguje.

Celé telo si precvičíte nasledujúcim spôsobom. Urobte 8 cvikov. Každý z nich raz zopakujte. Keď celkom napnete svaly, vydržte v tejto polohe aspoň 15 sekúnd (no nie viac ako 30). Vráťte sa do východiskovej polohy a pokračujte nasledujúcim cvičením. Robte to trikrát do týždňa - a to je všetko. Osem cvičení, jedno opakovanie. Celkovo stratíte asi 2 minúty a ste hotoví. Lepšie povedané, predĺžte tréning na 4 minúty, pretože po každom cviku by ste mali 15 sekúnd skákať na trampolíne.

Jeffrey

Mám tridsaťpäť rokov a asi rok dodržiavam tento program. Počas prvých dvanástich týždňov som zhodil asi 23 kilogramov! Zo 145 kilogramov som schudol na 98, obvod pásu mi

klesol zo 122 centimetrov na 91 a tričko XXXL som vymenil za obyčajné L. Prebúdzam sa plný energie a popoludní už netrpievam sklúčenosťou. Cvičím a dokonale si to užívam. Aj obidve



moje deti sa živia mimoriadne kvalitnou stravou.

Keď som sa prvý raz dopočul o tomto programe, úplne mi vyrazilo dych. Okamžite som začal robiť malé, nenásilné zmeny a napokon som sa rozhodol piť zelený nápoj s kvapkami pH. Predtým moja strava pozostávala z pizze, cestovín, piva, limonád s obsahom kofeínu, obrovských hamburgerov a najrozličnejších druhov vyprážaných potravín. Zelenina bola pre mňa neznámym pojmom. Prvďaka, uvedomoval som si, že ak sa budem takto stravovať aj ďalej, môj život sa rýchlo skončí, no vtedy mi slovo dieťa nič



nehovorilo. Vynakladanie energie na schudnutie jednoducho netvorilo súčasť môjho plánu.

Všetko sa však zmenilo po tom, čo som objavil tento zmysluplný program. Teraz pracujem na tom, aby som si zlepšil zdravie na bunkovej úrovni. Keď si vkladám potravu do úst, niekedy sa pýtam sám seba: „Pomôže mi to alebo uškodí?“ Prípadne: „Dodá mi to energiu alebo ma to spomalí?“ Myslím úplne inak ako minulý rok, keď som si kládol otázky typu: „Klobásu alebo salámu?“ alebo „Hranolčeky s čím?“

Teraz vám vysvetlím, prečo tento prístup funguje, a to lepšie ako ktorákoľvek iná technika. Ide o navodenie kontrakcií konkrétnych svalov, ktorých veľkosť a silu chcete zväčšiť a o podporu prúdenia krvi do nich. Napnutie svalu vytvára kladný náboj priťahujúci krv, ktorá je nabitá záporne. Pozitívny náboj nasmeruje prívod krvi priamo k precvičovanému svalu. Elektromagnetické priťahovanie krvi k svalu vedie k jeho posilňovaniu a zväčšovaniu, pretože dôjde k biologickej transformácii červených krviniek na svalové bunky. Ak na sval pôsobí tlak či napätie, prenáša sa na bunkové membrány a zvyšuje prítok krvi. Keď sa krv dostane do svalu, nielenže mu dodá kyslík bohatý na elektróny, ale začne sa premieňať na embryonálne bunky a potom postupne na svalové bunky. O tejto novej biológii sa podrobnejšie dočítate v knihe *Zázračné pH*.

Táto technika je účinná preto, lebo krv sa hromadí vo svalu dlhší čas ako pri známom tréningu „trikrát pätnásť“ (keď rýchlo prúdi dnu a von). Sval sa teda posilňuje nielen lepšie, ale aj rýchlejšie. Z nasledujúcich pokynov pochopíte, že je dôležité „vyskákať“ na trampolíne akékoľvek zvyškové kyseliny vznikajúce v tomto procese.

## TRÉNING NA TRAMPOLÍNE

V tejto časti opíšem základné cvičenia, ktoré môžete vykonávať na trampolíne. Na konci kapitoly vám poradím, ako ich máte skombinovať s posilňovaním, o ktorom som hovoril vyššie - a to všetko v rámci cvičebného plánu v štýle zázračného pH. Cvičenia uvádzam v poradí, v ktorom by ste ich mali vykonávať: najskôr zaradíte roz-cvičku a strečing, pokračujte aeróbnymi cvikmi a tréning ukončíte cvičeniami zameranými na konkrétne svaly či svalové skupiny.



**Jemné odrazy.** Ide o pohyb, ktorým by ste sa mali rozcvičiť a prechádzať od jedného cviku k druhému. Postavte sa do stredu trampolíny a roziahnite nohy približne na šírku pása. Chrbát majte vyrovnaný, kolená mierne pokrčené a ruky si priložte k bokom alebo dajte vbok. Jemne sa odrážajte hore-dolu tak, aby vaše chodidlá neopustili plachtu. Do pohybu sa uvádzajte činnosťou svalov prstov nôh a lýtko.



**Ťukanie.** Z jemných odrazov preneste hmotnosť na jednu nohu a druhým chodidlom ťuknite po vonkajšom okraji plachty. Zároveň predpažte ruky tak, aby boli rovnobežné s dlážkou. Potom ich pripažte a keď preniesete hmotnosť na druhé chodidlo, znova ich predpažte.



**Zdvih so zapojením ohýbačov kolena a sedacích svalov.** Počas jemných odrazov preneste hmotnosť na jednu nohu a zdvihnite druhú nohu za seba: ohnite ju v kolene tak, aby chodidlo smerovalo k zadku. Zároveň vystríte dozadu obe ruky dlaňami obrátené k telu (ide o obrátený tricepsový zdvih). Spustite ruky a nohu, potom zopakujte cvičenie s druhou nohou. Keď zdvíhate nohy za seba, mierne sa predkloňte. Mali by ste cítiť, ako sa vám napína trojhlavý sval ramena a sedacie svaly.



**Chôdza/rekreačný beh.** Tento aeróbný cvik podporuje prúdenie krvi a lymfy. Azda ho netreba bližšie vysvetľovať. Začnite v strede trampolíny a kráčajte, rekreačne behajte či šprintujte, pričom kolená dvíhajte do výšky. Postupujte vlastnou rýchlosťou - nečakajte, kým vám trampolína odrazí nohu nahor.

Najskôr sa týmto spôsobom odrazte 50 ráz, potom 100, 150 a napokon 200. Cvik by ste mali vykonávať 3 — 5 minút.



**Obmena:** Ďalší úžitok dosiahnete čo najrýchlejším šprintovaním počas 15 sekúnd (alebo kým neurobíte 25 odrazov). Potom zaraďte 10 jemných odrazov. Napokon dosiahnite 100 šprintovacích odrazov, pričom po každých 25 odrazoch zaraďte 10 jemných odrazov. Srdcovo-cievnej sústave tým poskytnete optimálny tréning. Navyše tým extrémne zaťažíte sedacie svaly, ohýbače kolena, štvorhlavé svaly stehna, ramená a brušné svaly. Aby ste odstránili všetky zvyšky kyseliny mliečnej, po tomto či akomkoľvek inom izometrickom či izotonickom cvičení sa najmenej na 15 sekúnd vráťte k jemným odrazom.

**Ruka ku kolenu.** Zľahka bežte, pričom striedavo potľapkávajte pravé koleno ľavou rukou a ľavé koleno pravou rukou. Toto cvičenie podporuje koordináciu a rovnováhu a zároveň precvičuje celé telo.

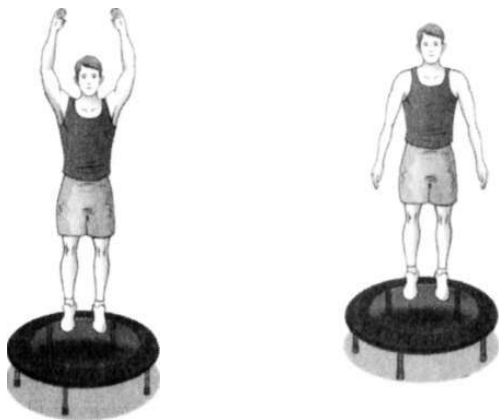


**Lakteť ku kolenu.** Odrazte sa a zdvihnite pravé koleno tak, aby sa dotklo ľavého lakťa. Potom sa odrazte oboma nohami a zdvihnite ľavé koleno tak, aby sa dotklo pravého lakťa. Naďalej striedajte kolená a zakaždým sa odrazte oboma nohami. Ide o ďalší skvelý cvik na posilnenie koordinácie a udržiavanie rovnováhy.

**Ruka k päte.** Odrazte sa, zdvihnite pravú nohu za seba a dotknite sa jej ľavou rukou. Odrazte sa oboma nohami a potom urobte to isté s ľavou nohou. Striedajte nohy. Aj tento cvik sa hodí na posilnenie koordinácie a udržiavanie rovnováhy.



**Odraz do výšky.** Týmto cvikom si posilníte celé telo. Najskôr sa voľne postavte do stredu trampolíny. Pokrčte kolená, svalmi lýtky a prstov nôh sa odrazte od plachty (do výšky 10 — 25 centimetrov) a dopadnite na to isté miesto. Cvik môžete robiť s rukami pripaženými k telu alebo vystretými nad hlavu.



**Tricepsový zdvih.** Prinožte a mierne pokrčte kolená. Jemne sa odrazte od častí stupaj za prstami, predkloňte sa asi o 10 stupňov a urobte opačný tricepsový zdvih: obe ruky vystríte dozadu s dlanami obrátenými smerom k telu. Chodidlá by sa pri odraze mali oddeliť od plachty. Tento jednoduchý pohyb precvičuje lýtky, štvorhlavé svaly stehna, ohýbače kolena, sedacie svaly, trojhlavé svaly ramena a brušné svaly.



**Šprint so zdvíhaním kolien.** Svižne bežte a kolená dvíhajte čo najvyššie. Tento vynikajúci aeróbny cvik posilní celé vaše telo.



**Vzpriamené veslovanie.** Pri tomto cviku si posilníte hrudník, brušné svaly, ramená, plecia, lýtky, štvorhlavé svaly stehna, ohýbače kolena a sedacie svaly. Za jemného odrazu presuňte hmôt-



nosť na jednu nohu a zdvíhajte opačné koleno, kým nebudete mať stehno takmer rovnobežné s dlážkou. Potom vystriedajte nohy: ide v podstate o pochodovanie. Horné končatiny majte najskôr pripažené, potom ich zdvihnite tak, aby lakte smerovali nabok a ruky sa ocitli pred hrudníkom (akoby ste napodobňovali veslovanie). Potom znova pripažte.

Ak chcete, urobte z tohto cviku súčasť strečingu pred aeróbo/kardiovaskulárnou časťou tréningu.

**Obmena:** Nemeňte pohyby nôh. Zdvihnite ruky nad hlavu, potom spustíte päste (palce smerujú k pleciam), aby lakte smerovali nabok. Znova ich zdvihnite.



**Zboka nabok.** Ide o skvelé cvičenie pre stehná, boky a žalúdok. Roznožte na vzdialenosť presahujúcu šírku bokov a ruky len mierne vystríte dopredu (mali by sa nachádzať približne vo výške bokov). Jemne sa odrážajte z jednej strany na druhú a plynulým rytmickým pohybom prenášajte hmotnosť z jednej nohy na druhú. Nohy začiatočníkov by nemali opustiť plachtu, pokročilejší si to však môžu dovoliť. Ide o skvelý prechodný cvik po rozcvičke v podobe jemných odrazov.

**Slalom.** Začnite napravo od stredu plachty. Prinožte a nohy majte rovnobežne položené (špičky prstov smerujú dopredu a doľava). Odrazte sa, aby sa vám chodidlá oddelili od plachty a zmeňte polohu tak, aby ste dopadli naľavo od stredu a špičky prstov smerovali dopredu a doprava. Opakujte a striedajte strany. Kolenná a boky by ste mali mať mierne pokrčené rovnako ako lyžiari. Všetka činnosť sa skoncentruje do bokov, zatiaľ čo horná časť tela sa prakticky nehýbe a smeruje priamo vpred. Chrbát majte vyrovnaný a zostávajúce na časti chodidiel za prstami. Tento cvik sa hodí na posilňovanie a koordináciu svalov lýtok, štvorhlavých sva-

lov a svalov trupu, najmä bokov. Okrem toho izoluje ohýbače kolena, sedacie a brušné svaly. Predstavuje skvelý spôsob, ako si zlepšiť udržiavanie rovnováhy. Ak sa pri tomto cviku rozhodnete používať ručné závažia, držte ich ako lyžiarske palice!



**Práčka.** Začnite v strede trampolíny. Odrazte sa, otočte boky a nohy doľava a hrudník a plecía doprava. Pravú ruku vystríte nabok na úrovni pleca, ľavú držte v rovnakej výške a zohnite ju v lakti tak, aby päšť ležala pred hrudníkom a lakeť smeroval nabok. Pri nasledujúcom odraze zmeňte polohu tak, aby boky a nohy smerovali doprava a hrudník, plecía a ramená doľava. Striedajte strany. Majte rovný chrbát a mierne pokrčené kolenná. (Ak chcete znížiť intenzitu cvičenia, nezdvíhajte ruky tak vysoko.) Precvičíte si lýtko, štvorhlavé svaly stehna, ohýbače kolena, sedacie a brušné svaly, plecía a dvojhlavé svaly ramena. Tento cvik znižuje obvod pása a podporuje trávenie.





**Zdvíhanie kolien.** Odrazte sa od stredu trampolíny, zdvihnite koleno do výšky pása tak, aby stehno bolo rovnobežné s dlážkou. Rukami pohybujte akoby ste držali podnos, ktorý sa chystáte zlomiť na zdvihnutom kolene. Začiatočníci by mali mať druhé chodidlo na plachte, no stúpaj pokročilejších cvičencov by ju mala pri odrazoch opustiť. Tento cvik sa zameriava na lýtka, štvorhlavé svaly stehien, sedacie svaly, ohýbače kolena, brušné svaly, hrudník, ramená a plecia.

**Brušné odrazy.** Tento cvik posilňuje sedacie a brušné svaly. Pri každej z ďalších obmien zameraných na brušné svaly sa odrážate zadkom, pričom nohy máte položené na dlážke alebo sú vo vzduchu.

**1. obmena:** Pre začiatočníkov. Pri odraze majte rovný chrbát (kolmo na podlahu), nohy zohnite tak, aby sa stupaje dotýkali dlážky, ruky si položte na okraj trampolíny. Keď zaujmete správnu polohu, zakloňte sa o 45 stupňov, no stupajte držte stále na podlahe. Zvyšujte náročnosť tým, že pri odrazoch dvíhate jednu a potom druhú nohu a/alebo si dajte ruky za hlavu.



**2. obmena:** Pre pokročilejších. Sadnite si do stredu trampolíny, zakloňte sa o 45 stupňov a zdvihnite nohy v 45-stupňovom uhle. Vaše telo bude pripomínať písmeno V. Zadkom sa odrazte od trampolíny, no rukami sa jej nedotýkajte. Vystrite ich pred seba akoby ste držali konské opraty. Hľadte priamo vpred, aby ste si ľahšie udržali rovnováhu a pri odrazoch sťahujte horné a dolné brušné svaly. Je to síce ťažké, no veľmi účinné. Ak si chcete cvik ešte viac sťažiť, pohybujte rukami hore-dolu (prítom z nich však nepúšťajte „opraty“).



**3. obmena:** Zaujmite upravenú pozíciu pripomínajúcu písmeno V. Striadajte nohy, odrážajte sa z jednej strany na druhú a dopadajte raz na pravú, raz na ľavú polovicu zadku. Najskôr sa odrazte s jednou nohou vystretou rovnobežne s dlážkou, prípadne mierne zdvihnutou a druhou nohou zohnutou a pritiahnutou k hrudníku. Potom vystrite zohnutú nohu a pritiahnite si ju k hrudníku vystretú. Striadajte obe nohy. Náročnosť cviku zvýšite tak, že urobíte celý brušný zdvih: obe nohy si pritiahnete k hrudníku (najskôr kolená), potom ich znova celkom vystrite a vráťte sa do polohy pripomínajúcej písmeno V.



## TRÉNING S ČINKAMI

Ak ste sa už niekedy venovali posilňovaniu, tieto pohyby (a možno aj techniky) vám nepochybne budú pripadať dôverne známe. Každý cvik stačí zopakovať raz. Áno, pôjde o jednu zostavu s jedným opakovaním! Táto posilňovacia technika je zo všetkých najúčinnějšía. A pritom pôsobí veľmi jednoducho - zvládne ju aj ten, kto nikdy predtým nechytí do ruky činku. No verte mi: nie je to také ľahké, ako to vyzerá.

Zvoľte si maximálnu hmotnosť, akú udržíte pri najväčšom odpore počas 15 — 30 sekúnd. Ak to nezvládnete ani počas 15 sekúnd, znížte hmotnosť a naopak, ak činku udržíte dlhšie ako 30 sekúnd, vyberte si ťažšiu. Nebudete potrebovať mimoriadne ťažké činky. Keď si posilňujem ramená, začínam iba s 9 kilogramami. Možno zistíte, že jednotlivé cviky si vyžadujú rozlične ťažké činky.

Po dokončení každého cviku sa zhlboka nadýchnite nosom a vydýchnite ústami. Potom 15 sekúnd zľahka skáčte na trampoline, aby ste sa zbavili všetkých kyselín, čo sa nahromadili v zaťažovanom svalu.



### Drepy s jednoručnými činkami.

Tento cvik posilňuje stehná. Postavte sa, rozkročte sa na šírku presahujúcu plecia a nohy vytočte von. Do oboch rúk chytíte jednoručnú činku, pripažte ruky dlaňami k stehnám a zohýbajte kolená, kým stehná nebudú rovnobežné s dlážkou. Vystrite chrbát a hlavu držte vzpriamene. Chvíľu zotrvať v tejto polohe, potom sa pomaly a opatrne vráťte späť do počiatočnej pozície.

**Obrátený výpad (krok vzad).** Tento cvik slúži na precvičenie stehien. Rozkročte nohy na šírku bokov a pripažte ruky, v ktorých držíte jednoručné činky. Urobte krok vzad a zohnite obe kolená. Trup (majte ho vystretý!) nechajte klesať k zemi, kým

predné stehno nebude rovnobežné s dlážkou a zadné stehno kolmé. Chvíľu zotrvať v tejto polohe, potom sa pomaly postavte a prinožte.

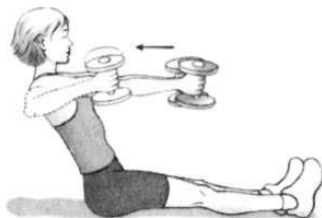


**Tlak na lavičke s jednoručnými činkami.** Tento cvik vám posilní chrbát. Lahnite si na chrbát na dlážku alebo, čo je ešte lepšie, na osobitnú lavičku. Do oboch rúk chytíte jednoručnú činku (prípade použite jednu obojručnú) a začnite s hornými končatinami vystretými smerom k stropu a rukami uloženými užšie než na šírku pliec. Dávajte si veľký pozor a spúšťajte činky k hornej časti hrudníka, pričom lakte vytáčajte do strán. Na chvíľu sa zastavte, potom začnite dvíhať činky, kým nenájdete bod najväčšieho odporu (približne uprostred). Lakte majte stále obrátené do strán a zotrávajte v tejto polohe. Potom sa pomaly vráťte do východiskovej pozície s vystretými rukami.



**Veslovanie s jednoručnými činkami.** Tento cvik sa zameriava na chrbát. Posadíte sa na dlážku, zakloňte sa o 45 stupňov, nohy vystríte pred seba alebo ich pokrčíte v kolenách, aby sa stupaje dotýkali podlahy. Do oboch rúk vezmite činky a vystríte ich pred seba vo výške pliec rovnobežne s dlážkou. Dlane môžete mať otočené jednu k druhej alebo dolu k podlahe.

Priblížite si činky k hrudníku - trup nemusíte mať celkom rovný - a zotrvať v tejto polohe. Potom sa opatrne vráťte do východiskovej pozície.



**Upažovanie s jednoručnými činkami.** Tento cvik posilňuje plecia. Stojte rovno so spojenými nohami. Do každej ruky vezmite činku a majte ich pripažené s dlanami obrátenými k stehnám. Zdvíhajte ruky hore nabok, kým nebudú rovnobežné s dlážkou. Mierne ich pokrčíte v lakt'och. Zotrvať v tejto polohe, potom ich pomaly a opatrne spúšťajte do východiskovej pozície.



**Zdvihy s jednoručnými činkami.** Tento cvik je určený na posilnenie dvojhlavých svalov ramena. Rozkročte sa na šírku bokov, do oboch rúk vezmite činky a pripažte ich k telu tak, aby dlane smerovali vpred (smerom od tela). Lakte majte otočené k telu a zdvíhajte činky dopredu a nahor k hrudníku. Pohyb by na začiatku nemal byť trhaný či prerušovaný, ale hladký a plynulý. Ruky hore nakrátko zastavte a opatrne ich spúšťajte opäť nadol, kým nedosiahnete bod najväčšieho odporu a zotrvať v ňom. Svaly ramena a hrudníka by mali byť úplne stiahnuté. Potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.



**Napínanie tricepsov s jednoručnými činkami.** Tento cvik posilňuje trojhlavé svaly ramena. Postavte sa s nohami mierne od seba a trochu sa predkloňte. Vystríte chrbát, do oboch rúk chytíte činku a pripažte tak, aby dlane smerovali dozadu (alebo k stehnám, aby ste cvik trochu obmenili). Vystreté ruky zdvihnite dozadu, preč od tela a čo najvyššie. Na vrchole oblúka sa zastavte a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



**Zdvíhanie lýtok v stoji.** Tento cvik sa zameriava na lýtku. Postavte sa s chodidlami vo vzdialenosti bokov, do oboch rúk vezmite činku a pripažte. Postavte sa čo najvyššie na časť stupaji za prstami. Zotrvať v tejto polohe, potom pomaly klesajte dolu.



## TRÉNING V ŠTÝLE ZÁZRAČNÉHO pH

Tréning v štýle Zázračného pH pozostáva z dvoch odlišných fáz, ktoré môžete striedať.

1. Každý deň alebo aspoň päťkrát do týždňa cvičte 15 minút na trampolíne.
2. Tri dni v týždni (nie však jeden za druhým) pridajte osem posilňovacích cvikov opísaných vyššie.

V nedeľu si doprajte odpočinok. Váš organizmus totiž potrebuje aj to!

Rozcvička. Každý tréning začnite rozcvičkou.

- Dve minúty sa **zľahka odrážajte**, aby ste podporili prúdenie krvi, rozhýbali sa a pripravili si telo na blížiacu sa cvičenie.
- Za rozcvičku možno pokladať aj cviky **tľukanie** a **zboka nabok**.

## DÝCHANIE

Ak chcete, môžete doplniť rozcvičku o cvičenie, pri ktorom dýchate zhlboka a zvyšujete tak zásadité vnútorné prostredie vo svojom tele. Postavte sa s pripaženými rukami, potom ich upažte a zdvihnite nad hlavu. Dlane pritom smerujú nahor, takže sa napokon spoja nad hlavou. Kým upažujete ruky, zhlboka sa nadychujte nosom, no keď sa ruky ocitnú na úrovni pliec, pokračujte v nádychu ústami a dvíhajte ruky, kým sa vám nad hlavou nespoja dlane. Mali by ste pritom cítiť, ako vám do pľúc prúdi kyslík. Keď začnete pripažovať ruky, pomaly vydychujte ústami. Keď budete mať ruky nad hlavou a pľúca plné kyslíka, môžete zadržať dych a počítať do štyroch, potom pomaly vydýchnete a pripažte. Používanie úst predlžuje výdych a pomáha vám zbaviť sa vzduchu (ktorý pri plytkom dýchaní zvyčajne zostáva v pľúcach a obsahu-

je kyslý oxid uhličitý) a nahradiť ho čerstvým alkalizujúcim vzduchom s množstvom kyslíka.

Tomuto dychovému cvičeniu sa môžete venovať na trampolíne alebo mimo nej (no v druhom prípade ho už nemožno pokladať za rozcvičku). Odporúčam vám robiť to 10 - 15-krát každý deň. Naštartuje totiž prívod kyslíka do celého tela, najmä do mozgu, podporí krvný obeh a zlepši kognitívne funkcie - a navyše vám pomôže udržať si zásadité vnútorné prostredie a štíhlu líniu!

**Strečing.** Ďalšou fázou je dvojminútový strečing. Budete ho vykonávať pri miernych odrazoch s chodidlami vzdialenými na šírku pliec.

- Najskôr vystríte obe ruky nahor a usilujete sa dosiahnuť čo najvyššie. Počas 25 odrazov sa nakláňajte doľava a doprava.



- Potom natiahnite pravú hornú končatinu pozdĺž hlavy smerom hore, zohnite ju v lakti a spustíte ruku za hlavu, za krk. Pravou rukou jemne ťahajte ľavú hornú končatinu za hlavu a zotrvať v tejto polohe 5 sekúnd alebo počas 3 odrazov. Potom ruky vystriedajte.



Pri treťom strečingu natiahnite pravú hornú končatinu ponad hrudník a ľavou rukou ju jemne priťahujte k telu. Zotrývajte v polohe asi 5 sekúnd alebo počas 3 odrazov. Potom ruky vystriedajte. Ak sa pokladáte za pokročilejších, striedavo kopte nohami na strany, pred seba či za seba.



Súčasťou dvojminútového strečingu sa môžu stať aj tieto cviky: **vzpriamené veslovanie, skákací panák, ťukanie, zboka nabok, zdvih so zapojením ohýbačov kolena a sedacích svalov.**

**Činky.** Cvičenie s nimi by malo nasledovať iba počas dní, keď robíte posilňovacie cviky opísané vyššie. Môžete sa im venovať na trampolíne alebo mimo nej, vždy však medzi jednotlivými cvikmi 15 minút skáčte.

**Trampolína.** Cvičenia uvedené v tejto kapitole musíte vykonávať každý deň (alebo aspoň päťkrát do týždňa). Delia sa na dve časti. Prvú tvoria kondičné cviky posilňujúce srdcovo-cievnu sústavu, po nich nasledujú izometrické cviky zamerané na konkrétne svaly (iné ako srdce).

1. Mali by ste sa na 5 minút zamerať na aerobik, beh či chôdzu na mieste a/alebo na tieto cviky: **odraz do výšky, šprint so zdvíhaním kolien, skákací panák.**

Najmenej 200 odrazov kombinujte s behom. Zvyšný čas robte iné cviky, pričom jednému venujte 25 - 100 odrazov. Najskôr spojte 25 odrazov s niektorým izometrickým cvikom, až potom pokračujte ďalším cvikom tohto charakteru. Len čo to zvládnete, pokročte k 50, 75 a napokon 100 odrazom. Počet odrazov zvyšujte každý týždeň, aby ste po 4 týždňoch dosiahli konečný počet 100. Ak však chcete (alebo ste nútení), môžete si zvoliť aj iné tempo. V poriadku je aj to, ak budete pripravení na vyšší počet opakovaní skôr ako iní. Ak sa skákanu na trampolíne budete venovať 15 minút denne, prospeje vám to.

2. Ďalších päť minút venujte precvičovaniu konkrétnych častí tela sériou zahŕňajúcou aspoň niektoré z týchto cvikov:

- Zdvíhanie kolien
- Ruka ku kolenu
- Lakeť ku kolenu
- Ruka k päte
- Sprint so zdvíhaním kolien
- Zdvih so zapojením ohýbačov kolena a sedacích svalov
- Tricepsový zdvih
- Vzpriamené veslovanie
- Práčka
- Slalom
- Brušné cviky (zaraďte ich však až na koniec)

Ak sa vám nepodarí vtesnať všetky cviky do vymedzeného časového intervalu a nechcete predlžovať cvičenie, vyberte si cviky zamerané na časti tela, ktoré si chcete najviac posilniť. Alebo sa jednoducho venujte tým najzábavnejším cvikom! Dbajte však na to, aby ste zakaždým zaradili brušné cviky a venovali im najmenej 25 odrazov pri každej obmene.

**Pozvoľné docvičenie.** Posledná fáza každého tréningu spočíva v upokojení organizmu minútovými jemnými odrazmi. Ide o ďalšiu príležitosť vhodnú na cviky spojené s dýchaním zhlboka.

### TRÉNING V ŠTÝLE ZÁZRAČNÉHO pH - PREHEAD

- Rozcvička: 2 minúty
- Strečing: 2 minúty
- Posilňovanie: 4 minúty (trikrát do týždňa)
- Aeróbne odrazy posilňujúce srdcovo-cievnu sústavu: 5 minút
- Izometrické odrazy: 5 minút (na konci cvičenia aspoň na 25 odrazov zaradte brušné cviky)
- Pozvoľné docvičenie: 1 minúta

### ZINTENZÍVNITE PROGRAM

Keď zvládnete základný tréning v štýle zázračného pH, budete ho môcť zintenzívniť viacerými spôsobmi. Vždy ich však musíte pokladať za ľubovoľné - základný program zabezpečí každému cvičiacemu zdravú hmotnosť. Pre tých, ktorí si chcú precíznejšie precvičiť svaly, zintenzívniť tréning alebo iba dosiahnuť zmenu tempa, ponúkam niekoľko možností:

**Používajte činky na trampolíne.** Ručnými či členkovými činkami zvýšite odpor v ktorejkoľvek fáze tréningu spojeného s odrážaním. Keďže gravitácia pri dopade na plachtu znásobí hmotnosť činky 1,5-krát, ide o účinný spôsob, ako si rýchlo zvýšiť veľkosť a silu svalov. Musíte však používať veľmi ľahké činky. Začnite s polkilovými, potom (ak chcete a zvládnete to) prejdite na kilové či 1,2-kilo-

vé. Pri niektorých cvikoch zvýšite hmotnosť číniok, pri iných bude možno vhodnejšie ľahšie náčinie. Ja používam 1,2-kilové činky, no keď prejdem k cviku „skákači panák“, vymením ich za kilové. Keď sa rozhodnete používať na trampolíne činky, navrhujem, aby ste ich spočiatku vzali do rúk iba pri prvých 25 odrazoch. Postupne zvyšujte počet odrazov o 25, až napokon zvládnete s činkami všetkých 100. Ak chcete zvýšiť záťaž, robte to postupne a iba vtedy, ak ste už použili pôvodnú záťaž pri všetkých 100 odrazoch.

Ak chcete, môžete robiť na trampolíne aj osem posilňovacích cvikov spojených s jemnými odrazmi. Na tento účel používajte obyčajné jednoručné činky. Alebo ak pri celom či takmer celom tréningu na trampolíne používate ľahké činky, môžete posilňovanie úplne vynechať a každý deň zvládnuť cvičenie iba za 15 minút.

**Plyometrické skákanie.** Ide o zvyšovanie intenzity naberaním rýchlosti. Inak povedané, robte to, čo doteraz - ale rýchlejšie! Umožní vám to zlepšiť si koordináciu a svižnosť, čo znižuje riziko poranenia a zintenzívňuje aeróbne cvičenie. Začnite rýchlym vykonávaním jedného či dvoch cvikov pravidelného tréningu. Až po ich zvládnutí začnite pridávať ďalšie. Na začiatku robte rýchlejšie iba časť odrazov a postupne sa prepracujte k zvládnutiu celej zostavy.

*Ryan*

Veľmi ma trápilo, ako vyzerá moje telo, preto som sa prihlásil na súťaž v chudnutí a zvyšovaní kondície podľa istého knižného bestselleru. Životosprávu som dodržiaval poctivo, no nedosiahol som nijaký úspech. Potom som prešiel na program *Zázračné pH*, zbavil som sa 14 kilogramov tuku a zvýšil si svalovú hmotu o 5 kilogramov. To všetko iba za 12 týždňov! V súťaži som obsadil jedno z prvých miest, dokonca som porazil aj víťaza predchádzajúceho ročníka. Pri tom som nekonzumoval mäso (ani kuracie) ani bielkovinové nápoje. Svaly som si budoval z krvi a tú zasa zo zelených potravín a nápojov.

## CVIČTE BEZPEČNE

Najdôležitejšiu radu týkajúcu sa bezpečnosti a účinnosti cvičenia už poznáte: postupujte tak, aby ste si alkalizovali telo a nespôsobili si ďalšie prekyslenie. Teraz vám ponúkam základné tipy, ako začleniť do života cvičenie prospešné zdraviu.

- Dbajte na hydratáciu. Pri cvičení potrebujete ešte viac vody (alebo zeleného nápoja).
- Začnite pomaly a postupne zvládnite celý program. Je to dôležité najmä vtedy, ak ste doteraz neboli pohybovo aktívni, týka sa to však aj tých, ktorí prechádzajú na nový druh cvičenia. Začnite činkami s nižšou hmotnosťou a postupne ju zvyšujte. Platí to aj o počte opakovaní. Najskôr zaradte iba jemné odrazy a postupne pristúpte ku komplikovanejším skokom. Alebo sa odražajte kratší čas, kým nebudete pripravení na pätnásťminútový tréning.
- Vždy keď sa pustíte do nového alebo zložitého cviku, najmä ak sa pri ňom nohy ocitnú ďaleko od tela, použite opornú tyč. Keď budete silnejší a ľahšie udržíte rovnováhu, možno zistíte, že tyč už nepotrebujete.
- Vyhýbajte sa veľmi tvrdému tréningu. Viac vždy neznamená lepšie!
- Ak ste ťažko chorí, necvičte. Niekedy telo potrebuje skôr odpočinok ako cvičenie. Len čo však pocítite návrat energie, rozhodne pokračujte v pravidelnom programe, a to aj vtedy, ak ho začas musíte upraviť.
- Skôr ako sa pustíte do tohto či akéhokoľvek iného cvičebného programu, poraďte sa s lekárom.

## POTENÍM K CHUDNUTIU

Ak cvičíte miernym tempom, no nepotíte sa (alebo iba veľmi málo), vyskúšajte tieto postupy, aby ste sa lepšie zbavili kyselín:

- Dbajte na to, aby ste pili objem vody uvedený v 5. kapitole. V prípade potreby sa k nemu postupne približujte.
- 30 minút pred cvičením vypite aspoň 1 liter zeleného nápoja.
- Cvičte častejšie alebo dlhšie. Namiesto 15 minút venujte tréningu pol hodinu alebo zaradte štvrt hodinovú zostavu dvakrát denne. Vo všeobecnosti je častejšie lepšie než dlhšie.
- Potiť sa môžete aj vtedy, ak necvičíte. Na 30 minút si doprajte suchú infračervenú saunu s teplotou 60 °C. Dbajte na dostatočnú hydratáciu v podobe zeleného nápoja. Tento druh sauny predstavuje najlepšie pasívne cvičenie. Zvyšuje prúdenie krvi a lymfy, ako aj srdcovú frekvenciu, ktorá pri ňom dosiahne hodnoty zodpovedajúce pohybu. A začnete sa potiť!
- Každý deň si nasucho prekefujte pokožku, aby sa vám otvorili póry. Môžete to robiť v kúpeľni po tréningu.
- Urobte si kúpeľ s horkou soľou, aby sa vám otvorili póry a uvoľnili priechod kyslým toxínom.
- Dvakrát do týždňa si dajte urobiť lymfatickú masáž, aby sa vám cez lymfatickú sústavu odstránili z tkanív kyseliny.

Mojím cieľom je dosiahnuť, aby bol program nielen účinný, ale aj zábavný. Dúfam, že sa vám skákanie na trampolíne zapáči rovnako ako mne. Ak nie, zvolte si niečo iné, čo vás zaujme; cvičenie totiž funguje iba vtedy, ako sa mu naozaj venujete! Na tomto programe je skvelé to, že sa okamžite dočkáte pozitívnej spätnej väzby: budete sledovať, ako vám telo silnie a spevňuje sa, budete sa zbavovať kilogramov a nadbytku kyselín vhodnou stravou a cvičením - ktoré trvá iba 15 minút denne!

## 11. kapitola

### Sedem krokov k ideálnej hmotnosti

*Prvý krok k poznaniu spočíva v uvedení si svojej neznalosti.*

LORD DAVID CECIL

Ľudskému organizmu trvá tri až štyri mesiace, kým úplne recykluje všetky krvinky. Inak povedané, počas tohto obdobia sa všetky krvinky vymenia. Ak teda venujete tomuto programu dvanásť týždňov, zabezpečí vám úplnú (alebo takmer úplnú) náhradu všetkých krviniek bunkami prekypujúcimi zdravím. Ruka v ruku so zdravou krvou ide aj zdravé telo - a to nepotrebuje kilá navyše. Riadte sa programom *Zázračné pH* - zmení vám nielen hmotnosť, ale aj život. A to navždy. O tri mesiace z vás bude - doslova aj prenesene - iný človek.

Zdravý životný štýl použili na schudnutie, udržanie si ideálnej hmotnosti a dosiahnutie zdravia a sily už desaťtisíce mužov, žien a detí. Aby ste pochopili hĺbku zmeny, ktorú vám prinesie, musíte sami zažiť rozdiel v myslení, čínení a konaní.

Niektorí z vás skočia do programu rovnými nohami a dočkajú sa úžasných okamžitých výsledkov. Ak vám tento prístup naozaj vyhovuje - k slovu sa totiž dostáva vaša osobnosť - potom vám ho plne odporúčam. Väčšina ľudí však podistým uprednostní skôr pomalší prechod. Ak patríte do druhej kategórie, mali by ste najskôr postupne zvládnuť prvých šesť krokov opísaných v tejto kapitole. Keď potom dosiahnete siedmy krok - ako vysvetlím neskôr, pôjde o skutočný začiatok dvanásťtýždňového intervalu - budete dokonale pripravení na stopercentné dodržiavanie programu. Lepší recept na zaručené výsledky a na to, ako si ich udržať, naozaj nepoz-

nám. Váš život sa sériou postupných krokov zmení rovnako ako v prípade ľudí, ktorí najskôr konajú a otázky si kladú až neskôr. S väčšou pravdepodobnosťou však pôjde o zmenu, ktorú budete vnímať ako prirodzenú - a trvalú. Jednoducho celoživotnú.

Táto kapitola vás prevedie procesom skladania všetkých častí, ktoré ste doteraz v knihe objavili. Pôjde o hydratáciu tela, vhodné stravovanie, náležité cvičenie, užívanie výživových doplnkov a duševnú, emocionálnu a duchovnú očistu. Potom budete naozaj pripravení pustiť sa do programu. Pri 7. kroku začnete tekutou očistou, prechodom k úplnému životnému programu v štýle zázračného pH a vydáte sa na cestu k novému, štíhlemu, zdravému a energiou prežiarčenému bytiu.

#### 1. KROK: HYDRATÁCIA

Hoci v 5. kapitole nájdete veľa dôvodov na dosiahnutie ideálnej hmotnosti, prvým krokom musí byť dostatočná hydratácia tela. Je to jednoduchý začiatok: pite vodu! Pravdaže, iba kvalitnú. Teda zásaditú (s pH najmenej 9,5). Ak nevladniete zariadenie, ktoré vám ju zabezpečí, kupujte si destilovanú vodu a pridávajte do nej hydrogenuhličitán sodný, chloritán sodný či kremičitan sodný (opis týchto látok nájdete v 5. kapitole).

Musíte dbať na prívod vody v množstve, aké telo potrebuje na dosiahnutie zdravia a optimálnej hmotnosti. Preto teraz venujte chvíľu odhadu potrebného objemu vody a naplánujte si, ako si ho zabezpečíte. Keď si všetko rozpišete do voľného priestoru na konci tejto časti, pomôže vám to vykročiť správnym smerom a neodchýľovať sa od kurzu.

Každý deň potrebujete 1 liter zásaditej vody na každých 14 kilogramov telesnej hmotnosti. To znamená, že 95-kilogramový človek vyžaduje 7 litrov denne, 68-kilogramový 5 a tak ďalej. Do voľného priestoru na konci tejto časti si vpište *svoj* každodenný príjem zásaditej vody.

Odhadnite, koľko vody pijete každý deň práve teraz. Počítajte iba zásaditú vodu, nie limonády, ovocné šťavy, kávu či iné sladké, kofeínové či sýtené nápoje. Prerátajte si objem prijatej vody na litre (1 šálka zodpovedá približne štvrtine litra). Rozpište si ich do voľného priestoru v tabuľke na s. 197. Teraz si vypočítajte, o koľ-

ko *viac* vody musíte každodenne prijať, aby ste dosiahli cieľový objem; aj túto hodnotu si poznamenajte.

K cieľu sa približujte postupne. Odporúčam vám v priebehu týždňa postupne zvyšovať množstvo prijatej alkalickej vody. Vydeľte objem pridanej vody siedmimi a získate množstvo, o ktoré budete každodenne zvyšovať príjem. Pripravte si časový plán. A zrealizujte ho: rozpište si ho do tabuľky. Noste ju so sebou alebo si ju vylepte tam, kde vám na ňu často padne zrak. A potom sa ňou *riadte*.

Napríklad ak vážite 82 kilogramov, musíte denne vypiť 6 litrov zásaditej vody bohatej na elektróny. Ak už prijímate v priemere 2,5 litra denne (na americkú normu by to bol skvelý východiskový bod!), musíte pridať ďalších 3,5 litra. Ak si toto nadbytočné množstvo vydelíte siedmimi, získate objem 0,5 litra, o ktoré musíte každý deň zvýšiť príjem vody. Zajtra teda vypite 3 litre, pozajtra 3,5, popozajtra 4 a tak ďalej. Vyplnená tabuľka by mala vyzeráť takto:

	Objem vody, o ktorý máte zvýšiť príjem (v litroch)	Denný cieľový objem (v litroch)
1. deň	1/2	3
2. deň	1/2	3 a 1/2
3. deň	1/2	4
4. deň	1/2	4 a 1/2
5. deň	1/2	5
6. deň	1/2	5 a 1/2
7. deň	1/2	6

Ak vám vypočítaný objem pripadá priveľký, môžete predĺžiť čas potrebný na dosiahnutie vytýčeného cieľa na desať či štrnásť dní, prípadne na akékoľvek iné obdobie, ktoré pokladáte za vhodné. Ak to však urobíte, váš postup sa pravdepodobne spomalí. Na druhej strane, ak sa nebudete nikam ponáhľať a zvládnete prechod príjemným spôsobom, zvýšite pravdepodobnosť, že programu zostanete verní a z dlhodobého hľadiska dosiahnete úspech. Ide predsa o celoživotnú zmenu. Postupný prechod však, pravdaže, nevyhovuje každému; ak patríte do tejto skupiny ľudí, neváhajte a vypite odporúčaný denný objem už dnes! Ak organizmus zareaguje prisilno, vždy sa môžete vrátiť späť a zvyšovať objem postupne.

Uvedomujem si, že spočiatku vám to môže pripadať veľmi veľa. Pre mnohých ľudí to bude obrovská zmena. Preto vám pomôže, ak si príjem vody aspoň spočiatku naplánujete: 1 liter ráno, ďalší o desiatej, na obed a tak ďalej v priebehu dňa — posledný liter príde na rad pred spaním. (Znova opakujem: Zaviazte sa dodržiavať tento režim tak, že si ho rozpišete!) Ustavične by ste mali mať poruke alkalickú vodu. Len čo s tým začnete, zistíte, že čím viac vody telu poskytnete, tým viac jej bude potrebovať — a tým viac po nej budete túžiť aj vy. Ak si na to zvyknete, nebudete o tom musieť premýšľať. Po vode začnete priam túžiť.

Ak dospejete k bodu, keď tento program prestane fungovať a vy už viac nebudete chudnúť, hoci ste ešte nedosiahli ideálnu hmotnosť, najskôr si vždy overte mieru hydratácie. Keď klienti prestanú pozorovať požadované výsledky alebo dosiahnu stabilizovaný stav, takmer vždy je to preto, lebo prestali robiť to, vďaka čomu sa ich situácia zlepšovala. Keď znova začnú zásobovať organizmus zásaditou vodou bohatou na elektróny, zbavia sa ďalších kilogramov. Prvý krok na ceste k úspechu teda predstavuje aj prvú oporu, ku ktorej sa môžete vrátiť, keď stratíte správny smer.

*Objem vody, ktorý musím každodenne vypiť (cieľ):* \_\_\_\_\_litrov.

*Objem vody, ktorý momentálne každodenne prijímam:* \_\_\_\_\_litrov.

*Objem, o ktorý musím zvýšiť každodenný prívod vody (od čísla v prvom riadku odpočítajte číslo v druhom riadku):* \_\_\_\_\_litrov.

*Objem, ktorý musím počas budúceho týždňa pridávať ku každodennému príjmu vody:* \_\_\_\_\_litrov.

	Objem vody, o ktorý máte zvýšiť príjem (v litroch)	Denný cieľový objem (v litroch)
1. deň		
2. deň		
3. deň		
4. deň		
5. deň		
6. deň		
7. deň		

## 2. KROK: VHODNÁ STRAVA

Ďalším krokom bude konzumácia zdravých, prírodných, nespracovaných a ekologicky pestovaných potravín. Založte svoje stravovanie na zelenej zelenine a zdravých tukoch, ktorých opis nájdete v 6. a 8. kapitole. Aj tento prechod by ste mali zvládnuť postupne, aby si váš organizmus privykol na novú energiu, ktorú mu budete poskytovať a zbavil sa kyselín v dlhšom časovom intervale. Minimalizujete tým pravdepodobnosť vzniku neprijemných príznakov spôsobených uvoľňovaním toxínov. Ak je to váš štýl, skočte do programu rovnými nohami; aj v tomto prípade platí rada týkajúca sa prechodu na optimálnu hydratáciu.

Pre tých, čo uprednostňujú pomalší prístup, som tento krok nazval „prechodom“. Proces prechodu podrobnejšie opisujem v knihe *Zázračné pH*. V kapitole „Prechod“ tejto publikácie navrhujem dvanásť krokov potrebných na vylúčenie kyselinotvorných potravín zo stravy. Teraz ich uvediem iba stručne:

1. Prehodnoťte raňajky, zabudnite na kyselinotvorné cereálie, vajcia, pečené a mliečne výrobky, ovocné šťavy a kávu a uprednostnite tie isté zásadotvorné potraviny, ktorými sa v rámci tohto programu živíte v iných obdobiach dňa, najmä zelenú zeleninu.
2. Tri štvrtiny taniera pri každom jedle by mala pokrývať zelenina.
3. Zvýšte množstvo potravy, ktorú prijímate v surovom stave.
4. Vyčiarknite z jedálnička sladené recepty.
5. Vylúčte zo stravy mäso.
6. Nejedzte mliečne výrobky.
7. Vyhýbajte sa droždíu.
8. Nepoužívajte bielu múku.
9. Prejdite z bielej ryže na hnedú.
10. Vyhýbajte sa jedlám s prídavkom cukru.
11. Konzumujte iba ovocie chudobné na cukor.
12. Overte si, či používate vhodné dochucovadlá.

Ak si predstavíte konkrétne zmeny v stravovaní, môže sa vám zdať, že iba vylučujete veci, čo sa dajú jesť. No s použitím informácií o zásadotvornej strave uvedených v 8. kapitole, ako aj jedál-

nych lístkov a receptov z 12. kapitoly, zakaždým nájdete zdravé alternatívy. Niektoré potraviny, ako sú obilniny, tofu, polotovarové zeleninové burgery či varená strava, môžete počas prechodu konzumovať častejšie. Keď však vaše telo nadobudne zásaditý charakter, obmedzte ich príjem alebo ich úplne vyškrtnite z jedálnička.

*Pam*

Keď som sa z úst dôveryhodného priateľa prvý raz dozvedela o programe *Zázračné pH*, už od začiatku ma lákal. Bola som si však istá, že sa nikdy nevzdám kávy, červeného mäsa a piva. No čakalo ma veľké prekvapenie!

O niekoľko mesiacov som sa rozhodla vziať zodpovednosť za svoje zdravie do vlastných rúk. Trpela som množstvom pomerne bezvýznamných ťažkostí, ktoré ma však ťahali ku dnu. Išlo najmä o poruchy spánku, kruhy a vaky pod očami, bolesti kĺbov v palcoch, ľavej nohe a pravom kolene, afty, menštruačné kŕče a poruchy pozornosti (na ktoré som užívala Ritalin). Keďže som už toho všetkého mala dosť, rozhodla som sa vyskúšať *Zázračné pH*. Domnievam sa, že menšie zmeny pôsobia menej traumatizujúco a preto vydržia dlhšie. Nahradila som chlieb tortillami (mexické kukuričné placky), arašidové maslo mandľovým a maškrtky surovými mandľami. Úplne som vylúčila mliečne výrobky. Neoddeliteľnou súčasťou mojej stravy sa stalo avokádo, ktoré milujem.

Keď som robila tieto drobné zmeny, všimla som si, že sa cítim čoraz lepšie. Keďže ťažkosti ustupovali, ďalšie zmeny sa mi vykonávali oveľa ľahšie. Prešla som z červeného mäsa na biele a začala som piť 3 litre zeleného nápoja denne. Môj organizmus po ňom začal túžiť už po 2 litroch (vypila som ich v prvý deň)! Jednoducho vedel, čo je preň dobré. Na môj úžas mi po troch dňoch začala káva pripadať prihorká. Postupne som prešla z plného hrnca silnej kávy na polovicu šálky denne a do niekoľkých týždňov tento nápoj úplne zmizol z môjho života.

Už takmer rok pijem zelený nápoj a cítim sa skvele. Všetky moje zdravotné problémy vymizli alebo sa aspoň podstatne zmiernili. Dokonca každú noc spím plnohodnotným spánkom a Ritalin mi vôbec nechýba. Toto úsilie malo význam už len preto, že som sa zbavila aftov! Keďže svedkami úžasných zmien v mojom tele sa stali aj moji synovia (šesť a osemroční) a manžel, aj oni začali piť zelený nápoj a pomaly pristúpili aj na zmenu stravy. Pozitív je toľko, že som takmer zabudla na jeden detail: schudla som o 11 kilogramov!

### 3. KROK: CVIČENIE

3. krok spočíva v správnej dávke vhodného cvičenia. Ako ste pravdepodobne zistili v 10. kapitole, som priaznivcom skákania na trampolíne. Do úvahy však prichádza aj chôdza, plávanie, bicyklovanie, posilňovanie s činkami, jazda na eliptických trenažéroch či iné cvičenie, pri ktorom vypotíte z tela nadbytok kyselín. Nech už si zvolíte akúkoľvek metódu, venujte jej aspoň pätnásť minút (no najviac hodinu) päťkrát do týždňa — a dbajte na to, aby ste sa potili. Okrem toho tri razy do týždňa (každý druhý deň) robte aj posilňovacie cviky. Dodržiavajte program opísaný v 10. kapitole.

Aj v tomto prípade vám rozpísaný plán pomôže sústrediť sa na to, čo potrebuje vaše telo — a nepoľaviť v úsilí. Najskôr si spíšte zoznam obľúbených telesných aktivít (uveďte najmenej päť). Zaškrtnite si tie, ktoré hýbu svalstvom, podporujú prúdenie a nútia vás potiť sa. Potom medzi nimi zakrúžkujte tie, z ktorých plánujete urobiť pravidelnú súčasť vášho života (ak sa ňou ešte nestali). Vyberte si aktivitu, o ktorú sa vášnivo zaujímate alebo si naopak pripravte pestrú zmes rozličných cvikov. Napokon si v tabuľke uvedenej nižšie (alebo najlepšie v kalendári) vyznačte najmenej na tridsať dní vopred, kedy, kde a s kým budete cvičiť — vyčleňte si aspoň pätnásť minút päťkrát v týždni (v cvičení však pokračujte až dovtedy, kým sa nezačnete potiť).

Mojich päť obľúbených telesných aktivít

Podporuje prúdenie lymfy/potenie?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedela

Tak ako pri akomkoľvek novom cvičebnom programe, aj v tomto prípade platí, že skôr než sa doň pustíte, mali by ste sa poradiť s lekárom.

### 4. KROK: UŽÍVAJTE VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Len čo uvediete na pravú mieru to, čo jete a pijete, obohaťte svoju životosprávu o výživové doplnky bohaté na elektróny, opísané v 9. kapitole.

Odporúčam vám, aby ste sa k plným dávkam dopracovali postupne. Začnite jednou kapsulou raz denne a plynule zvyšujte ich počet. Čo sa týka zeleného nápoja, začnite pridávať štvrtinu čajovej lyžičky prášku na jeden liter vody; časom prejdite k celej čajovej lyžičke na liter. Ak trpíte silným prekyslením, spočiatku skúste strieďať zelený nápoj s obvyčajnou zásaditou vodou s kvapkami pH a postupne sa prepracujte k pitiu výlučne zeleného nápoja.

Najmenej šesťkrát denne užívajte tobolky s výživovými doplnkami spolu s jedlom či nápojmi; tekuté koloidné doplnky si aplikujte pod jazyk *predjedlom* či nápojom.

Cindy

Často som pracovala dlho do noci pre novozaloženú firmu v oblasti informačných technológií a počas troch rokov som pribrala o 41 kilogramov. Potom som sa takmer dva roky usilovala schudnúť za pomoci lekárov, diéty Weight Watchers, profesionálnych trénerov či intenzívneho cvičenia. Hoci som na to minula veľa peňazí, nedosiahla som úspech. Cítala som, že zo mňa vyprchala všetka energia, trpela som hormonálnou nerovnováhou a ani po duševnej stránke to nebolo so mnou najlepšie. Práve vtedy som sa dozvedela o programe *Zázračné pH* na zdravé schudnutie. Až v treťom týždni som sa začala zbavovať kilogramov, no potom som sa počas prvých dvanástich týždňov zbavila 11 - 14 kilogramov. Za päť mesiacov som schudla o 32 kilogramov. Po celý čas som konzumovala zásadotvornú potravu a užívala odporúčané výživové doplnky. No necíčila som. Nadbytočných kilogramov som sa zbavila prirodzeným spôsobom! Dnes som zdravá, netrpím už hormonálnou nerovnováhou, cítim dostatok energie a mám jasné myslenie - a ľudia mi hovoria, že vyzerám o desať rokov mladšie. Táto životospráva mi skvalitnila život na mnohých úrovniach a ani netýkalo sa to iba chudnutia.

## 5. KROK: DBAJTE NA POKOJNÉ PROSTREDIE

Už ste zvládli významné zložky starostlivosti o zdravie, no vaša cesta nebude úplná, kým nezohľadníte aj svoju myseľ, srdce a dušu, ako sa o tom hovorí v 7. kapitole. Musíte prerušiť začarovaný kruh negatívnych myšlienok, emócií a skutkov, ktoré vám prekysľujú telo rovnako ako cukor. Alkalizujúci musí byť celý životný štýl, teda nie iba potrava či cvičenie, ale aj medziľudské vzťahy, duchovné aktivity a citový život. Prečistite sa z emocionálneho hľadiska, prebudte aj svoju dušu a opätovne nadviažte spojenie so svojim pravým Ja. Prechod potrebuje celé vaše bytie, nielen fyzické telo.

Mike

Tento program som nezačal dodržiavať kvôli tomu, aby som schudol. Som bubeník a po štyridsiatich rokoch mi hrozilo, že pre tenisový lakeť a bolesti v nohe a kolene budem musieť zaviesť kariéru na klinec. Predstava, že už viac nebudem môcť hrať, ma prinútila konať. Bol som však veľmi tučný - vážil som 197 kilogramov. Hoci mojím cieľom nebolo



schudnúť, presne to sa moje telo rozhodlo urobiť, keď vyzdravelo a jeho vnútorné prostredie nadobudlo zásaditý charakter. Počas prvých sto dní som zhodil 45 kilogramov. Obvod pása sa mi zmenšil o celých 30 centimetrov! Po 1/2 hodinách od začiatku programu som pocítil prítval energie a po dvoch týždňoch mi úplne zmizli bolesti lakt'a a kolena. Necítil som sa na štyridsaťdeväť, ale na devätnásť!

Aj naďalej som chudol. Opasok som si musel čoraz väčšmi uťahovať, no aj tak mi padali nohavice. Po ďalších štyroch mesiacoch som zhodil ďalších 39 kilogramov. Dnes vážim iba 107 kilogramov, teda takmer o polovicu menej! A nemám v pláne zastaviť sa uprostred cesty. Chcem zistiť,



© The Picture People

kam až povedie proces ozdravovania. Dve veci viem však nisto: (1) ešte stále musím trochu schudnúť a (2) tento program mi to umožní. Pretože to, čo robím, *funguje*.

Obrovský úspech ma doslova šokoval. Dokonca nemám pocit, že musím disponovať silnou vôľou. Vždy som jedol veľa a v tomto zmysle sa prakticky nič nezmenilo. Ibaže teraz konzumujem *vhodné*, teda alkalické potraviny. Usilujem sa prijímať množstvo zelenej zeleniny, väčšinou v surovom stave: avokádo, brokolicu, papriku, zeler, šalát, špenát. Z jedálňička som vyškrtol mäso, vajcia, mliečne výrobky a takmer všetky spracované cukry. Ešte vždy si dožičím sušienky, no nejem už nijaký chlieb. Ťažko sa mi vzdávalo iba špagiet.

Každý deň vypijem 5 - 7 litrov zeleného nápoja. Keď dopijem prvý, jednoducho si nalejem ďalší. Nepijem nič iné! Navyše používam prášok z nakličenej sóje a il.

Po niekoľkých mesiacoch som sa pustil aj do cvičebného programu. [No v čase, keď som zhadzoval prvých 100 kilogramov, som vykonával novú (a pomerne) náročnú prácu v továrni, do ktorej som sa pustil v rovnakom čase ako do programu.] Dnes ráno som sa vybral na prechádzku po kopcoch a keď som sa vrátil domov, desať minút som skákal na trampolíne a potom som zbieral vetvičky z trávnik.

Vytvoril som si vlastnú stratégiu, ako získať zodpovednosť za svoje zdravie a hmotnosť do vlastných rúk. Odkladám si účty z potravín a vystavím ich tam, kde si ich každý všimne. Jem iba to, čo si sám kúpim. Veľmi dobre si uvedomujem, že keď vezmem niečo do ruky a vložím to do vozíka, zobrazí sa to na účte. Na niektoré z vecí, čo kúpim, nie som veľmi hrdý. No účty neklamú a ja verím, že „pravda nás oslobodí“. Sústreďujem sa na skutočnosť, že za celý proces zodpovedám sám.

Dbám na to, aby som minimalizoval mieru stresu a uprednostňoval duchovné aspekty. Pri každej príležitosti dávam rodinným príslušníkom najavo, že ich mám rád. Zúčastnil som sa na seminároch o osobnostnom rozvoji, aby sa

mi ľahšie dbalo na sebarealizáciu, život bez strachu a využívanie príležitostí, čo život ponúka.

Vďaka tomuto všetkému sa teším väčšiemu sebavedomiu, jasnejšiemu mysleniu, lepšej telesnej koordinácii a dlhšej vydrži. Nikdy v živote som sa necítil zdravší. Ešte vždy chudnem a cítim, že mám veľa energie.

Zamyslite sa nad tým, kde sa nachádzate z duševného, emocionálneho a duchovného hľadiska. Ako vo všetkom ostatnom, čo chcete dokázať, aj v tomto prípade si musíte naplánovať, ako budete napredovať, stanoviť si konkrétne ciele a časový plán. Pomôžu vám pri tom stratégie uvedené v 7. kapitole. Pri tomto kroku sa konkrétne odporúčania na „akčný plán“ formujú ťažšie, pretože všetci potrebujeme vlastnú cestu. Rozhodne nemôže ísť o návrh vhodný pre každého.

Nepoznám lepší spôsob, ako napredovať a uvedomovať si svoje duchovné ja, než prostredníctvom každodennej modlitby či meditácie. Nájdite si pokojné a tiché miesto - môže existovať iba vo vašej mysli - kde môžete počúvať hlas, ktorému ľudia z celého sveta v priebehu histórie dali rozličné pomenovania (ja, duša, duch, Brahma, Budha, príroda, átman, Kristus, vedomie). Práve takýmto spôsobom si obnovíte telesnú, duševnú a emocionálnu silu potrebnú na život plný lásky a radosti.

Aby ste v tomto programe dosiahli úspech, musíte do neho zapojiť svoje najlepšie emocionálne a psychické vlastnosti. Hoci nepôsobí zložito, neraz je ťažké venovať sa niečomu, čo sa zásadne líši od toho, čo robia všetci ostatní. Preto rozviňte svoje najlepšie Ja, a to v každom ohľade. Pomôžte si jednoduchými nástrojmi. Začnite vytyčením cieľov a sledovaním postupu. Zaviazte sa dodržiavať plán. A prijmite zodpovednosť za dosiahnuté výsledky.

## 6. KROK: STANOVTE SI CIELE A ZAPÍŠTE SI ICH

Najlepší spôsob, ako dosiahnuť cieľ, spočíva v uvedení si toho, kde sa práve nachádzate a kam sa chcete dostať. Stanovte si cieľ v podobe počtu kilogramov, ktoré túžite zhodiť, ideálnej hmotnosti, ktorú chcete dosiahnuť, veľkosti nohavíc či šiat. Najlepším meradlom úspechu je podľa mňa index telesnej hmotnosti (BMI, body mass index — pozri 7. kapitolu). Nasledujúce tabuľky vám pomôžu pripraviť si mapu, pomocou ktorej budete sledovať svoj postup. Nebuďte posadnutí iba hmotnosťou — nepomôže vám to. Či program funguje, najlepšie zhodnotíte podľa toho, ako sa budete cítiť. Meraniam sa venujte iba raz do týždňa a vždy si poznačte zistenú hmotnosť. Zvoľte si pravidelný čas, ktorý vám vyhovuje (napríklad v nedeľu večer alebo v sobotu ráno). Vždy by ste sa mali odvážiť a zmerať si obvod pása, zadku, bokov, stehien, hrudníka, ramien a krku.

Moje merania					
	Začiatok	1. týždeň	2. týždeň	3. týždeň	4. týždeň
Dátum					
Hmotnosť (kg)					
Pás (cm)					
Zadok					
Boky					
Stehná					
Hrudník					
Ramená					
Krk					

	5. týždeň	6. týždeň	7. týždeň	8. týždeň
Dátum				
Hmotnosť (kg)				
Pás (cm)				
Zadok				
Boky				
Stehná				
Hrudník				
Ramená				
Krk				

	9. týždeň	10. týždeň	11. týždeň	12. týždeň
Dátum				
Hmotnosť (kg)				
Pás (cm)				
Zadok				
Boky				
Stehná				
Hrudník				
Ramená				
Krk				

Odporúčam vám, aby ste si tesne pred začiatkom programu a potom po dvanástich týždňoch dali skontrolovať krvný tlak, hladinu cholesterolu, pH krvi, hladinu krvného cukru, pH moču, pH slín a percento telesného tuku. Ak si niektoré z týchto parametrov dávate kontrolovať pravidelnejšie alebo ak používate iné ukazovatele, napríklad hladinu glukózy či srdcovú frekvenciu, zapíšte si výsledky do denníka uvedeného nižšie.

	Predtým	Potom
Krvný tlak		
Hladina cholesterolu		
pH krvi		
pH ranného moču		
pH ranných slín		
Hladina glukózy		
Telesný tuk		

Veďte si denník a zapisujte si doň zážitky pri dodržiavaní životného programu v štýle zázračného pH. Pomôže vám to zistiť, čo vám pomáha najviac, na čom musíte ešte popracovať a v ktorých oblastiach treba zmeniť prístup. Potom sa vám program bude dodržiavať ľahšie. Uvidíte totiž čierne na bielom, že sa vám vypláca — hmatateľne (zhodené kilá a centimetre) i nehmateľne (prílev energie a zlepšenie nálady). Nasleduje príklad denníka; prázdne tlačivo nájdete v prílohe (pozri s. 353) - opište si ho a vyplňte.

## DENNÍK

**Dátum:** 1. január

Počet hodín spánku: 7

Celkové množstvo energie: nie veľmi veľké, okolo 15.00 h pokleslo.

Celková nálada: nie bohvieaká; pohádal som sa so šéfom.

Každodenné ukazovatele zdravia (nepovinné): krvný cukor 6,1 mmol/l o 8.00 h a 5,3 o 23.00 h; pokojová srdcová frekvencia: 85

**Cvičenie:** Tanec pri hudbe

Trvanie: 20 minút

**Zásaditá voda:** \_\_\_\_\_litrov

Koľko litrov predstavoval zelený nápoj (so zeleným práškom a kvapkami pH)? \_\_\_\_\_

Koľko litrov obsahovalo sójové kľíčky? \_\_\_\_\_

### Výživové doplnky:

Omega-3 a omega-6 masné kyseliny: jedna 500-miligramová tobolka šesťkrát denne s jedlom či zeleným nápojom

L-karnitín: jedna 200-miligramová tobolka šesťkrát denne s jedlom či zeleným nápojom

Garcinia cambogia alebo kyselina hydroxycitrónová/chrólm/tyrozín: jedna kombinovaná 500-miligramová tobolka šesťkrát denne s jedlom či zeleným nápojom

Íl: 1 čajová lyžička rozpustená v 60 - 110 mililitroch teplej vody najmenej šesťkrát denne

Iné: štyri 500-miligramové tobolky na prečistenie dolnej časti hrubého čreva štyrikrát denne

### Strava: (typický deň, nie očista)

7.00 h: 1 liter zeleného nápoja s výživovými doplnkami

8.00 h: AvoRado - superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti (s. 227)

9.00 h: 1 liter zeleného nápoja s výživovými doplnkami

10.30 h: misa Zeleného gazpacha (s. 246)

12.00 h: 1 liter zeleného nápoja s výživovými doplnkami

13.00 h: Veľký zelený šalát s drobnými kúsками voľne žijúceho tuniaka

14.30 h: 1 liter zeleného nápoja s výživovými doplnkami

16.00 h: za hrsť namočených mandlí

17.00 h: 1 liter zeleného nápoja s výživovými doplnkami

18.00 h: zmes sparenej zeleniny vrátane brokolice, zeleru a uhorky s olivovým olejom a pohánkou varenou v pare

19.30 h: 1 liter zeleného nápoja s výživovými doplnkami

### Emócie:

Pozoruhodné pocity. Zaznamenajte si akúkoľvek súvislosť s tým, čo jete/pijete/užívate:

Hádka so šéfom. Pitie zeleného nápoja mi pomohlo upokojiť sa.

## 7. KROK: VYČISTITE SI TELO ZVNÚTRA

Až teraz ste naozaj pripravení začať odpočítavanie dvanástich týždňov. Považujte tento „posledný“ krok za začiatok cyklu. Skutočný záprak pri chudnutí nastane po dvoj až trojtýždňovej „očiste“ či „tekutom pôste“, ktorý o chvíľu opíšem. V tomto čase sa budú výživové doplnky a strava trochu líšiť od toho, čo som vám doteraz odporúčal, no na hydratácii, cvičení a emocionálnej kontrole by ste nemali nič meniť. Len čo dokončíte očistu (pretože nejde iba o pravý pôst), vrátite sa k zásaditej strave, ku ktorej ste už smerovali a ktorú som opísal v 8. kapitole. (Jedálne lístky v 12. kapitole vás budú viesť a inšpirovať.)

Tekutý pôst (či skôr hostina) pripomína jarné upratovanie. Umožní vám dosiahnuť rovnaké omladenie. Vaše telo pritom vyľúči množstvo kyselín a toxínov, ktoré sa vo vás nahromadili počas mesiacov a rokov nezdravého života. Prekyslené telo netrávi potravu správne a očista vám pomôže zbaviť sa všetkej nespracovanej hmoty a kyselín z tráviaceho traktu.

Postupujte takto: jedzte koľko chcete a tak často, ako chcete — potrava však musí byť zelená, bohatá na elektróny a spracovaná vo forme pyré alebo šťavy. Zahrňte do nej kvalitné zdroje tuku, ako je napr. avokádo a používajte olivový či ľanový olej a rybí tuk. V čase tekutého pôstu sa musíte celkom vyhýbať všetkým kyselinotvorným jedlám. Aj tentoraz platí, že väčšina z toho, čo zjete alebo vypijete, musí byť surová. Nielenže vám táto dávka zásaditej energie pomôže zbaviť sa nahromadených toxínov a kyselín, ale umožní vášmu telu, aby všetku energiu, ktorú by inak venovalo tráveniu, vynaložilo na uzdravenie - smerom zvnútra.

Keď kyseliny začnú opúšťať vaše telo, môžete pozorovať prejav detoxikácie, napr. zápach z úst, bolesti svalov, vyrážky, upchatý nos alebo príznaky pripomínajúce alergiu či chrípku. V tom prípade vám blahoželáme! Očista funguje. Nazývam to „uzdravovacou krízou“. Podobnými prejavmi však trpí iba malé percento ľudí a zvyčajne im pomôže náležitá hydratácia. Ak ste postupne zvládli jednotlivé kroky programu, príznaky zažijete s menšou pravdepodobnosťou. Aby ste umožnili organizmu vykonávať prácu, ktorá ho v tomto období čaká, odporúčam vám, aby ste čo

najviac odpočívali a uvoľňovali sa. Môžete sa venovať nenáročnému cvičeniu (napríklad na trampolíne!), no ak ste unavení, musíte si oddýchnuť, aby sa telo mohlo očistiť a regenerovať.

Za pozitívne možno pokladať aj to, že väčšina klientov v tejto fáze schudne o 5 — 9 kilogramov, pretože spolu s toxickými kyselinami a odpadovými produktmi opustí telo aj tuk, ktorý ich zadržiaval.

Na niečo vás však musím upozorniť. Rezervujte si najbližší záchod doma či v práci, pretože ho budete často navštevovať. Väčšina kyselín naviazaných na tuky opustí telo črevami a močovým traktom. Eliminácia môže prebiehať nielen kožou či ústami (a spôsobovať pritom vyrážky či zápach z úst), ale aj pošvou. Nie je to však chyba. Odstránenie kyselín z tela vždy predstavuje najlepšie riešenie, nech už sú eliminačné cesty či krátkodobé ťažkosti akékoľvek. Existujú aj horšie veci, ako dopracovať sa močením k zdraviu!

Ak chcete zhodiť najviac 23 kilogramov, mali by ste tekutému pôstu venovať prvých 14 dní dvanásťtýždňového programu. Ak túžite zbaviť sa väčšieho počtu kilogramov, dodržiavajte ho 21 dní. Na ďalších stenách nájdete jedálne lístky na desať dní očisty; jednoducho začnite odznova prvým dňom alebo opakujte dni, ktoré sa vám najviac páčili. Na prvý deň vám poskytnem úplný rozpis vrátane užívania výživových doplnkov, cvičenia a pitia nápojov. Potom jedálne lístky obmieňajte, aby ste si dopriali trochu pestrosti. Zvyšok časového plánu pre každý deň je taký istý.

Pokladajte to za návod. Možno budete musieť prispôbiť konkrétny čas vlastnému programu dňa. Užívajte výživové doplnky podľa týchto pokynov alebo sa riaďte návodom na obale.

### 1. deň

**7.00 h**

**(alebo po prebudení)**

Vypite 1 liter zeleného nápoja (voda s kvapkami pH a práškom zo zelených rastlín), v prípade potreby s čerstvou citrónovou šťavou. Ľubovoľné: pridajte 1 čajovú lyžičku prášku zo sójových klíčkov alebo zjedzte sóju tesne pred vypitím zeleného nápoja.

**7.30 h**

Užite 5 kvapiek koloidného roztoku chrómu (pod jazyk); prípadne podľa návodu o 8.00 h užite tobolky s obsahom chrómu.

**7.35 h**

**8.00 h**

15 minút cvičte, najlepšie na trampolíne. Vypite Nepravý mäťový sladový nápoj (pozri s. 233). Spolu s koktailom užite jednu 1 000-miligramovú tobolku s obsahom omega-3 mastných kyselín, 1 čajovú lyžičku prášku so sójových klíčkov a 1 čajovú lyžičku ľanového oleja lisovaného za studena (môžete si ho primiešať do koktailu). Užite mierne rastlinné prehľadadlo (pozri rámček) v množstve štyri 500-miligramové tobolky. Užite 1 čajovú lyžičku ílu primiešaného do štvrt litra teplej vody. Užite jednu 200-miligramovú tobolku karnitínu, jednu 500-miligramovú tobolku s obsahom *Garcinia cambogia*, jednu 200-miligramovú tobolku L-tyrozínu a (ak ste ešte neužili tekutú koloidnú formu) jednu 200-miligramovú tobolku s obsahom chrómu.

## **RASTLINNÉ PREHĽADLÁ**

V obchode so zdravou výživou nájdete veľké množstvo miernych rastlinných prehľadadiel. Presná kombinácia nie je dôležitá, podstatné je však to, aby ste si vybrali prírodný výrobok na báze jednej či viacerých bylín prečisťujúcich črevá, ako sú rašetliak (*cascara sagrada*), semená skorocelu blškového, kôra z koreňov orecha popolavého, koreň rebarbory a koreň sladkovky hladkoplodej (sladké drevko).

**9.00 - 12.00**

**poludnie**

Vypite 2 — 3 litre zeleného nápoja, prípadne spolu s práškom zo sójových klíčkov. Užite štyri 500-miligramové tobolky s obsahom miernych bylenných prehľadadiel s poslednou raňajšou dávkou zeleného nápoja.

**12.30 h**

**13.00 h**

**14.00 h - 17.00 h**

**16.00 h**

**17.30 h**

**18.00 h**

**19.00 h - 21.00 h**

**20.00 h**

To isté ako o 7.30 h.

Vypite Estherinu záhradnú polievku (pozri s. 242) a užite tie isté výživové doplnky ako o 8.00 h.

Vypite 1 — 2 litre zeleného nápoja, prípadne spolu s práškom zo sójových klíčkov.

Užite štyri 500-miligramové tobolky s obsahom miernych rastlinných prehľadadiel s trochou zeleného nápoja.

To isté ako o 7.30 h.

Zjedzte Pikantnú rajčinovo-kapustovú polievku (pozri s. 254), s výnimkou prehľadadla užite tie isté výživové doplnky ako o 8.00 h.

Vypite 1 liter zeleného nápoja alebo čistej vody s kvapkami pH a citrónovou šťavou.

Užite štyri 500-miligramové tobolky s obsahom mierneho rastlinného prehľadadla s trochou zeleného nápoja či vody. Nepravé müsli (bez mandlí, pozri s. 249)

## **2. deň**

**raňajky**

**obed**

**večera**

Madridské gazpacho (pozri s. 248)

Krémová polievka z praženej červenej papriky a fenikla (bez tofu, pozri s. 253)

## **3. deň**

**raňajky**

**obed**

**večera**

AvoRado — superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti (pozri s. 227)

Trávová polievka (pozri s. 245)

Krémová karfiolová polievka s konfetami (pozri s. 241)

## **4. deň**

**raňajky**

**obed**

Carolina krémová zeleninová polievka (pozri s. 236)

Upokojujúca a ochladzujúca rajčinová polievka (pozri s. 254)

**večera** Syta krémová cibuľová polievka (namiesto kokosového krému použite čerstvé mandľové mlieko, **pozri** s. 251)

## 5. deň

**raňajky** koktail AvoRadoColada (pozri s. 229)  
**obed** Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka (vynechajte zemiaky, pozri s. 256)  
**večera** Montanská špargľová polievka (pozri s. 250)

## 6. deň

**raňajky** Citrónovo-d'umbierový vývar (ak chcete, pridajte zeleninu, pozri s. 248)  
**obed** Avokádovo-mäťová polievka (pozri s. 235)  
**večera** Čerstvá rajčinovo-bazalková polievka (pozri s. 244)

## 7. deň

**raňajky** Zelerovo-karfiolová polievka (namiesto karfiolu môžete použiť brokolicu, pozri s. 237)  
**obed** Grepovo-avokádová salsa (rozmixovaná na kašu, namiesto grepu môžete použiť rajčiny, pozri s. 291)  
**večera** Zeleninová polievka Minestrone (pozri s. 257)

## 8. deň

**raňajky** Citrónovo-limetový koktail (pozri s. 232)  
**obed** Francúzske gurmánske pyr (pozri s. 243)  
**večera** Čerstvá zeleninová šťava (akákoľvek kombinácia odšľavenej zelenej zeleniny - špenát, zeler, petržlen, kel, uhorka atď.)

## 9. deň

**raňajky** Krémová brokolicová polievka (namiesto kokosového krému použite čerstvé mandľové mlieko alebo kokosovú šťavu, pozri s. 239)  
**obed** Zelené gazpacho (pozri s. 246)  
**večera** Krémová cukinová polievka (pozri s. 240)

## 10. deň

**raňajky** Krémová špargľová polievka (namiesto kokosového krému použite čerstvé mandľové mlieko alebo čerstvú kokosovú šťavu zmiešanú s čerstvou dužinou thajského kokosového orecha, pozri s. 238)  
**obed** AvoRado — superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti (pozri s. 227)  
**večera** Hustá zeleninovo-mandľová polievka (pozri s. 258)

Počas očisty môžete zaradiť akýkoľvek recept z 12. kapitoly alebo z kníh *Zázračné pH* či *Zázračné pH a cukrovka*. Vyberte si recepty, ktoré sú súčasťou očistného plánu v niektorej z uvedených kníh alebo akýkoľvek nápoj, koktail či polievku, ktorá obsahuje výlučne zelenú zeleninu a je zásadotvorná. Musíte ju však spracovať na pyr. Navrhované jedálne lístky vám pomôžu urobiť si predstavu o kombináciách, ktoré pripadajú do úvahy, používajte však recepty, ktoré máte najradšej! Nech si už zvolíte hocičo, premeňte všetky polievky či koktaily na tekutinu v mixéri či v kuchynskom robote.

Jedzte/pite vždy až dovtedy, kým sa nenasýtite, no neprejedajte sa. Ak sa niekedy počas dňa cítite hladní, doprajte si trochu polievky, koktailu či zeleného nápoja. Alebo si pripravte a vypite čerstvú zeleninovú šťavu (používajte výlučne zelenú zeleninu a vzhľadom na vysoký obsah cukru sa rozhodne vyhýbajte mrkve či repe). Vhodné kombinácie štiav nájdete v kapitole s receptami a v našich predchádzajúcich knihách. Ak si chcete čo najviac zalkalizovať vnútorné prostredie, zmiešajte jeden diel zeleninovej šťavy s desiatimi dielmi zásaditej vody bohatej na elektróny a pridajte 5 kvapiek pH.

Keď sa skončí štrnásť či dvadsaťjedenný pôst, musíte postupne privyknuť telo na procesy trávenia. Prvým jedlom dňa by istý čas aj naďalej mala byť polievka, koktail či zelený nápoj. K polievkam a koktailom pridávajú kokos a avokádo. Pokiaľ ide o ostatné jedlá, prejdite najskôr na také, ktoré sú plné kúskov zeleniny - pôjde o tie isté recepty, ktoré ste dovtedy premieňali na pyr. Len čo si na ne privyknete, pokračujte šalátmi a pomaly začnite pridávať zvyšných 20 - 30 percent potravín, ktoré sú

varené alebo menej zásadité a pri každom jedle zaberajú menšiu časť taniera.

Keď vstúpíte do tejto druhej fázy, vaše telo už nebude vylučovať toľko kyselín - väčšina z toho, čo sa muselo eliminovať, je už preč. Vďaka výžive, ktorú poskytujete organizmu, vznikajú nové zdravé tkanivá. Pocítite vzostup sily a omladenie. Do tretej fázy vstúpíte po dokončení dvanásťtýždňového programu: vtedy už budete mať ideálnu trvalú hmotnosť a z telesného, emocionálneho a duchovného hľadiska budete dosahovať maximálne zdravie.

Najťažšiu časť tekutého pôstu (či skôr hodovania), ba dokonca celého programu, predstavuje rozhodnutie pustiť sa doň. Len čo vykročíte správnym smerom, dočkáte sa zdravého, silného (a štíhleho!) tela plného energie, ktoré vás bude sprevádzať životom. Už nikdy nezatúžite vrátiť sa späť.

## 12. kapitola

### Zajedzme si

*Vojdite do svetla vecí. Nech sa vašou učiteľkou stane príroda.*

WORDSWORTH

Hoci vedecké poznatky uvedené v tejto knihe pôsobia vskutku fascinujúco, keď príde na lámanie chleba, položíte si otázku: *Čo mám teda jesť?* Na scénu nastupuje Shelley. Keď sa pustíte do receptov v tejto kapitole, sami uvidíte, že jej neuveriteľná kulinárna tvorivosť urobí z tohto programu doslova potešenie. Dúfame, že aj vy sa naučíte kuchárskemu umeniu. Experimentujte. Upravujte. A predovšetkým si vychutnávajte jednotlivé jedlá.

Zopár receptov, ktoré uvádzame v tejto knihe, sa už objavilo v našich predchádzajúcich knihách. Domnievali sme sa totiž, že na začiatku programu je dôležité mať poruke niekoľko základných receptov, ktoré používame najčastejšie. Keď budete pripravení hľadať ďalšie, nájdete ich v týchto knihách (recepty sú k dispozícii aj na adrese [www.pHmiracleliving.com](http://www.pHmiracleliving.com)).

Aby sme vás správne nasmerovali na tejto novej a vzrušujúcej ceste, Shelley vám ponúkne jedálne lístky na štrnásť dní po dokončení očisty. Na týchto kombináciách nie je nič tajomné; jedlá môžete obmieňať podľa toho, čo máte k dispozícii a na čo ste dostali chuť. Každé z nich môžete vždy nahradiť veľkým šalátom. Úlohou týchto jedálnych lístkov je uľahčiť vám výber na začiatku programu. Pokladajte ich teda za odporúčania, nie požiadavky. Teraz nasledujú recepty všetkých jedál uvedených vyššie. Ak sa budete živiť zásaditou stravou, jest' do pocitu nasýtenia a neprejedat' sa, dočkáte sa výsledkov, po akých túžite.

## 1. deň

- raňajky** AvoRado - superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti (pozri s. 227)
- obed** Kapustová pochúťka (pozri s. 262) s Tortillami zo špaldovej múky (pozri s. 320)
- večera** Restovaná zmes (pozri s. 327) s mrlíkom čílskym alebo pohánkou varenou v pare  
miešaný šalát zo zelenej zeleniny s ľubovoľným dresingom

## 2. deň

- raňajky** Nepravý mäťový sladový nápoj (pozri s. 233)  
Šalát zo zámku snov (pozri s. 264)  
Citrónovo-rajčinový dresing (pozri s. 283)
- obed** Manicotti z múky z pšenice špaldovej/mrlíka čílskeho s omáčkou marinara (pozri s. 321)
- večera** miešaný šalát zo zelenej zeleniny s ľubovoľným dresingom

## 3. deň

- raňajky** 2 - 3 palacinky zo semien s našľahanou polevou (pozri s. 314)  
Polievka z praženého póru a ďumbiera (pozri s. 252)
- obed** Šalát z mungových klíčkov a avokáda (pozri s. 266)
- večera** Artičky plnené pestom (pozri s. 298)  
Estherine výdatné burgery z naklíčenej šošovice (pozri s. 305)  
šalát zo surového špenátu s ľubovoľným dresingom

## 4. deň

- raňajky** Krémová polievka z praženej červenej papriky a fenikla (pozri s. 253)  
Kôprové opečené sendviče (pozri s. 342)
- obed** Chrumkavý orientálny šalát s dresingom (pozri s. 263)  
Pečené tofu (pozri s. 301)

- večera** Ryba a zelená zelenina pripravená v pare v kokosovej šťave (pozri s. 326)

## 5. deň

- raňajky** Michaelove tyčinky (pozri s. 342) s čerstvým mandľovo-ružovým mliekom (pozri s. 227)
- obed** Pečené baklažánové plátky (pozri s. 300) s veľkým miešaným zeleninovým šalátom
- večera** K&L Thousand Island Dressing (pozri s. 282)  
Saláma s tofu (z receptu Mexická kopa, pozri s. 308)  
Paprikovo-cibuľový šalát s Casperovej rančovým dresingom (pozri s. 275)

## 6. deň

- raňajky** Cukinový šalát (pozri s. 274)
- obed** Kopy (podľa vášho výberu, pozri s. 324)
- večera** Miešaná zeleninová zmes so šošovicou (pozri s. 310)  
Šalát zo zelenej zeleniny s cesnakovým francúzskym dresingom (pozri s. 278)

## 7. deň

- raňajky** Avokádová margarita (pozri s. 300)  
surová pohánka varená v pare
- obed** Veľký miešaný zelený šalát s Estheriným univerzálnym dresingom (pozri s. 277)
- večera** Zimná tekvica s pestom z tekvicových jadier (pozri s. 319)  
brokolica varená v pare s olejom a citrónom  
avokádové a rajčinové rezy

## 8. deň

- raňajky** Citrónovo-ďumbierový vývar (pozri s. 248)  
Terkina výdatná party (pozri s. 272)

- obed** Šalát z tofu „zemiakov“/Plnené rajčinové „kvety“ (pozri s. 273)  
Miešaná zelená zelenina s rančovým dresingom K&L (pozri s. 282)
- večera** Krémová brokolicová polievka (pozri s. 239)  
šalát s ľubovoľným dresingom  
Sušienky z naklíčenej šošovice (pozri s. 350)

## 9. deň

- raňajky** Nepravé müsli (pozri s. 249)
- obed** Paličky z vybraných druhov surovej zeleniny, namočené mandle  
Pikantná juhozápadná omáčka s čili papričkami (pozri s. 293)  
Levandulovo-mätový čaj (pozri s. 231)
- večera** Rybie filé s kokosovým krémom (pozri s. 302)  
šalát s ľubovoľným dresingom  
mrlik čílsky varený v pare

## 10. deň

- raňajky** Avokádovo-mätová polievka (pozri s. 235)
- obed** Kovbojské placky (pozri s. 336)  
Šalát s citrónovo-bazalkovým dresingom (pozri s. 284)
- večera** Salátovo-kapustové plnené zvitky s pikantno-sladkou omáčkou (pozri s. 307)  
Sandino mandľové potešenie (pozri s. 348)

## 11. deň

- raňajky** Krémová špargľová polievka (pozri s. 238)  
Pikantné zásadité sušienky (pozri s. 349)
- obed** Restovaný ružičkový kel (pozri s. 302)  
Lahodné a šťastné lososové burgery (pozri s. 303)
- večera** Opekaná cajunská zelenina (pozri s. 313)  
Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka (pozri s. 256)  
šalát zo zelenej zeleniny s ľubovoľným dresingom  
Michaelove tyčinky (pozri s. 342)

## 12. deň

- raňajky** Takmer jablčný koláč (pozri s. 335)
- obed** Michaelova pizzová tortilla (pozri s. 309)
- večera** Cesnakovo-karfiolové „zemiaky“ (pozri s. 307)  
Pikantný losos obalený v kokose (pozri s. 323)  
Omáčka s praženým cesnakom a rajčinami sušenými na slnku (pozri s. 324)  
Šalát s Estheriným univerzálnym dresingom (pozri s. 277)

## 13. deň

- raňajky** koktail AvoRadoColada (pozri s. 229)
- obed** Čerstvá rajčinovo-bazalková polievka (pozri s. 244)  
Miešaná zelená zelenina s K&L Thousand Island Dressing (pozri s. 282)
- večera** Purpurová restovaná zmes s edamame (pozri s. 311)  
Šalát so sezamovo-sójovým dresingom (pozri s. 288)

## 14. deň

- raňajky** Citrónovo-limetový koktail (pozri s. 232)
- obed** Veľký miešaný šalát zo zelenej zeleniny s juhozápadným cisárskym dresingom (pozri s. 286)  
Tortilly zo špaldovej múky (pozri s. 320)  
Estherina záhradná polievka (pozri s. 242)
- večera** Tenké surové paličky (pozri s. 346)

## ZOZNAM RECEPTOV

### NÁPOJE A KOKTAILY

Mandľovo-ružové mlieko	227
AvoRado - superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti	227
Koktail AvoRadoColada	229
Čerstvé jemné mandľové mlieko	230
Georgeov ranný životabudič	230
Levanduľovo-mäťový čaj	231
Citrónovo-ďumbierový čaj	232
Citrónovo-limetový koktail	232
Nepravý mäťový sladový nápoj	233
Koktaily z obchodu s limonádou	234

### POLIEVKY

Avokádovo-mäťová polievka	235
Carolina krémová zeleninová polievka	236
Zelero-ro-karfiolová polievka	237
Polievka s čili	237
Krémová špargľová polievka	238
Krémová brokolicová polievka	239
Krémová cukinová polievka	240
Krémová karfiolová polievka s konfetami	241
Estherina záhradná polievka	242
Francúzske gurmánske pyr��	243

��erstv�� rajčinovo-bazalkov�� polievka	244
Tr��vov�� polievka	245
Zelen�� gazpacho	246
��adov�� salsová polievka	247
Citr��novovo-��umbierov�� vývar	248
Madridsk�� gazpacho	248
Neprav�� m��sli	249
Montanská špargľová polievka	250
Pikantn�� slne��nicov�� semienka s cibul��ou	251
S��ta kr��mov�� cibul��ov�� polievka	251
Polievka z praženého p��ru a ��umbiera	252
Kr��mov�� polievka z praženej ��ervenej papriky a fenikla	253
Upokojujúca a ochladzujuj��ca raj��inov�� polievka	254
Pikantn�� rajčinovo-kapustov�� polievka	254
Mangoldovo-šošovicov�� polievka	255
Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka	256
Jarn�� pesto	257
Zeleninov�� polievka Minestrone	257
Hust�� zeleninovo-mandľov�� polievka	258

### ŠALÁTY

Kapustov�� š��l��t pre milovníkov z��asadotvornej stravy	261
Kapustov�� poch��t��ka	262
Chrumkav�� orientálny š��l��t	263
��l��t zo zámku snov	264
��l��t z mungových klíčkov a avokáda	266
��l��t Pepka Námorníka s lososom	266
D��hov�� š��l��t	268
Kapustov�� š��l��t s pohánkovými rezancami	269
Letn�� thajsk�� š��l��t	270
Slne��n�� š��l��t s dresingom	271
Terkina v��datn�� párty	272
��l��t z tofu ��zemiacov��/Plnen�� raj��inov�� ��kvety��	273
Cukinov�� š��l��t	274

## DRESINGY A OMÁČKY

Casperovej rančový dressing	275
Čili omáčka	275
Krémový koriandrovo-limetový dressing	276
Estherin univerzálny dressing	277
Estherina krémová majonéza	278
Francúzsky cesnakový dressing	278
Bylinkové maslo pre milovníkov zásadotvornej stravy	279
Pikantný a sladký makový dressing	280
Makový dressing K&L	281
Rančový dressing K&L	282
K&L Thousand Island Dressing	282
Citrónovo-rajčinový dressing	283
Citrónovo-bazalkový dressing	284
Lisine elegantné omáčky	284
Francúzsky dressing MamaGrand	287
Dressing z tekvicových semien	288
Sezamovo-sójový dressing	288
Jednoduché šalátové dressingy/omáčky pre milovníkov zásadotvornej stravy	289
Pikantná juhozápadná omáčka s čili papričkami	293
Nátierka z rajčín sušených na slnku	293
Sójový dressing s morskými riasami	293
Rajčinovo-bazalková omáčka	295

## PREDJEDLA/PRÍLOHY

Cestoviny s artičokovým pestom	296
Artičoky plnené pestom/obmeny	298
Mungové klíčky	299
Avokádová margarita	300
Pečené baklažánové plátky	300
Pečené tofu	301
Restovaný ružičkový kel	302
Rybie filé s kokosovým krémom	302
Lahodné a šťastné lososové burgery	303
Vaječné rolády	304
Estherine výdatné burgery z naklíčenej šošovice	305

Estherin španielsky mrlík	306
Cesnakovo-karfiolové „zemiaky“	307
Šalátovo-kapustové plnené zvitky	307
Mexická kopa so salámou s tofu	308
Michaelova pizzová tortilla	309
Šošovica so zeleninovou zmesou	310
Purpurová restovaná zmes s edamame	311
Mrlíkový šalát	312
Opekaná cajunská zelenina	313
Palacinky zo semien s našľahanou polevou	314
Našľahaná poleva	315
Šanghajská zmes	316
Nakrájaná cukina	317
Jednoduché jedlo pre milovníkov zásadotvornej stravy	318
Zimná tekvica s pestom z tekvicových semien	319
Pesto z tekvicových semien	320
Tortilly zo špaldovej múky	320
Manicotti z múky z pšenice špaldovej/mrlíka čílskeho s omáčkou marinara	321
Omáčka marinara	322
Pikantný losos obalený v kokose s krémovou omáčkou z praženého cesnaku a rajčín sušených na slnku	323
Omáčka z praženého cesnaku a rajčín sušených na slnku	324
Kopy	324
Ryba a zelená zelenina pripravené v pare v kokosovej šťave	326
Restovaná zmes	327
Letná vrstvená zelenina	328
Chow Mien s tofu	329
Turecká musaka (baklažánová dusená zmes)	330
Zeleninová zmes	332
Divý ázijský losos	333

## MAŠKRTY A DEZERTY

Takmer jablčný koláč	335
Kovbojské placky	336
Mrkvový „jablčný“ koláč	337
Kokosový krém	338

Mrkvový koláč 339  
 Korpus z kokosovej múky 340  
 Kolosálny kokosový korpus a koláč 341  
 Kôprové opečené sendviče 342  
 Michaelove tyčinky 342  
 Molline sušienky 343  
 Sušienky Ranná krása 344  
 Mätové potešenie 345  
 Tenké surové paličky 346  
 Zeleninové lupienky 347  
 Sandino mandľové potešenie 348  
 Pikantné sušienky pre milovníkov zásadotvornej stravy 349  
 Sušienky z nakličenej šošovice 350  
 Sladkokyslé koláčky a makrónky 351

## NÁPOJE A KOKTAILY

### Mandľovo-ružové mlieko

Recept: Shawnda Hansenová

ZÍSKATE 0,6 - 0,7 LITRA

**1 šálka surových mandlí**

**3 a 1/4 šálky čistej vody**

**1/4 - 1/2 šálky ružovej vody (značka Carlo)**

**1/4 čajovej lyžičky stéviového prášku**

**3 štipky muškátového orieška**

Namočte mandle do 2 šálok čistej vody a dajte ich na noc do chladničky. Mandle zmixujte s vodou, v ktorej boli namočené. Pomaly pridajte zvyšok čistej vody a ružovú vodu. Potom pridajte stéviu a mixujte, až kým zmes nadobudne jemnú konzistenciu. Pomocou gázy alebo pančuchy precedte mlieko, aby ste odstránili zvyšky mandlí. Nalejte do pohárov a ozdobte štipkou muškátového orieška.

### AvoRado - superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti

1 PORCIA

*Ide o náš najobľúbenejší studený zelený koktail. Predstavuje skvelý spôsob, ako si dopriať koncentrovanú výživu v podobe zeleného prášku a prášku zo sójových klíčkov, ako aj blahodarné účinky úžasného božieho masla — avokáda. Uhorka a limeta ochladzujú organizmus a esenciálne mastné kyseliny v avokáde a sójových klíčkoch mu dodajú energiu, ktorú bude spaľovať veľa hodín. Tento koktail radi pijeme na raňajky, obed, večeru či ako masčku, vhodnú kedykoľvek; možno ho odporúčať aj počas očisty. Vaše deti vďaka nemu prijmú množstvo živín. V lete vyskúšajte mrazenú pochúťku v podobe ľadového nápoja.*

## 1 avokádo

1/2 anglickej uhorky (ak je to možné, pestovanej ekologicky a predávanej v plastovej fólii)

1 machovka lepkavá

1 limeta (ošúpaná)

2 šálky čerstvého špenátu

2 veľké lyžice prášku zo sójových klíčkov

1 veľká lyžica zeleného prášku

1 balenie stévie

6 — 8 kociek ľadu

Všetky prísady vložte do mixéra (uprednostňujem prístroj Vita-Mix s piestom dávkovača), nastavte ho na vysokú rýchlosť a zmixujte na hustú zmes jemnej konzistencie. Ihneď podávajte.

**Ľadový nápoj:** Nalejte do formy na výrobu kociek ľadu či limonády alebo do malých papierových košíčkov a zamrazte. Trocha rozmrazte, vyberte mrazený koktail, nasekajte ho a podávajte ako ľadový nápoj.

### Obmeny:

- Ak chcete dosiahnuť výraznejšiu orieškovú príchuť, pridajte 1 čajovú lyžičku mandľového masla.
- Krémovnejší koktail získate vtedy, ak pridáte kokosové mlieko alebo čerstvé jemné mandľové mlieko (pozri s. 230).
- Pripravte parfém striedaním vrstiev koktailu a dehydrovaného nesladeného kokosového orecha, ktorým posypte aj vrch dezertu.
- Nahraďte limetu grepom či citrónom, aby ste dosiahli inú chuť.
- Pridajte 1 polievkovú lyžicu čerstvého postrúhaného d'umbiera.
- Vzrušujúcu zmenu chuti dosiahnete pridaním dochucovadiel Frontier v oleji (bez alkoholu).

## Koktail AvoRadoColada

1 PORCIA

*Tento osviežujúci koktail je bohatý na lykopén nachádzajúci sa v rubínovo červených greloch. Tropickú príchuť mu dodáte zmiešaním dužiny a šťavy mladého (thajského) kokosového orecha. Dobrú chuť! Ide o jeden z najobľúbenejších koktailov, aké sme doteraz podávali na stretnutiach priaznivcov Zázračného pH.*

**1/2 anglickej uhorky (ak je pestovaná ekologicky, nešúpte ju a nevyberajte semená)**

**šťava z 1/2 veľkého rubínovo červeného grepu**

**dužina a šťava z 1 mladého thajského kokosového orecha**

**1 avokádo**

**1 šálka čerstvého ekologicky pestovaného špenátu (ľubovoľne)**

**1 (čajová) lyžička zeleného prášku**

**1 (čajová) lyžička prášku zo sójových klíčkov**

**1 čajová lyžička prášku zo surovej zelenej stévie (značky Frontier) alebo stévia podľa chuti**

**1/2 čajovej lyžičky vanilkovej príchute (značky Frontier)**

**1/2 čajovej lyžičky kokosovej príchute (značky Frontier)**

**8 - 10 kociek ľadu**

Uhorku, grepovú šťavu, kokosovú dužinu a šťavu vložte do mixéra a zmiešajte. Potom pridajte všetky ostatné prísady (kocky ľadu až nakoniec) a rýchlo zmiešajte, aby zmes zhustla a nadobudla krémovú konzistenciu. Ihneď podávajte.

### Obmena:

- Posypte lyofilizovanými dehydrovanými kokosovými vločkami alebo vo vysokom pohári striedajte vrstvy koktailu a kokosových vločiek.

## Čerstvé jemné mandľové mlieko

4-6 PORCIÍ

**4 šálky čerstvých surových mandlí**

**čistá voda**

**biela nylonová podkolenka (na preceďenie)**

Na noc namočte mandle do misy s vodou. Ráno ju vylejte, naplňte mixér mandľami asi do tretiny kapacity (2 šálky) a dolejte čistú vodu tak, aby bol plný. Mixujte pri vysokej rýchlosti dovtedy, kým nevznikne biele krémové mlieko. Vezmite nylonovú podkolenku (používam bielu a opranú), položte ju na misu či panvicu, preceďte zmes a nechajte ju stiecť. Potom ju stlačte rukami, aby ste cez nylon dostali aj poslednú kvapku mlieka. Múčku a šupky, ktoré zostanú v podkolenke, môžete znova použiť - je to skvelá zmes na telový piling.

*Získate viac než liter surového, jemného a nádherného mandľového mlieka, ktoré môžete použiť na prípravu polievok, koktailov či puddingov. Požadovanú konzistenciu dosiahnete rozriedením vodou. Mandľové mlieko vydrží v chladničke asi tri dni. Môžete ho vypiť takto pripravené alebo ho najskôr osladiť stéviou.*

## Georgeov ranný životabudič

Recept: Mary Jo a George Walterovci

1 PORCIA

**1/2 mixéra rozsekanej mladej zeleniny (a klíčkov)**

**1/2 — 1 uhorka**

**2 strúčiky cesnaku**

**5 — 15-centimetrové kúsky tenkej rebarbory**

**1/4 čajovej lyžičky Bragg Liquid Aminos**

**1/2 šálky cibule (najlepšie Vidalia)**

**60 ml extra panenského olivového oleja**

**1/2 šálky destilovanej vody**

**1/4 čajovej lyžičky sušeného horčičného prášku**

**1/4 čajovej lyžičky sušeného oregana**

**niekoľko semien zeleru**

**RealSalt a biele korenie podľa chuti**

**štipka kajenskej papriky**

V mixéri pri nízkej rýchlosti zmiešajte všetky prísady. Zvýšte rýchlosť a mixujte, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu.

*Tip: Skvelou náhradou machovky lepkavej pri príprave koktailov je rebarbora. Zmes môžete ľahko zdvojnásobiť.*

## Levandulovo-mäťový čaj

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept výstavy“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

8 PORCIÍ

**1 a 1/2 šálky čerstvých mäťových listov**

**1/2 šálky čerstvých levandulových kvetov**

**8 - 10 šálok čistej vriacej vody**

**stévia podľa chuti (ľubovoľné)**

Do hlbokého kastróla dajte mäta a levandulú. Pridajte vriacu vodu, prikryte a varte na slabom plameni 5—10 minút tak, aby ste dosiahli požadovanú silu. Preceďte. Ak chcete, pridajte stéviu a ak je čaj prisilný, prilejte vriacu vodu. Môžete ho podávať horúci alebo studený.

*Odvar:* Pripravte čaj ako dochucovadlo perlivej minerálnej vody: znížte množstvo použitej vody na 2 šálky. Postupujte podľa návodu, preceďte a ochlaďte. Pri podávaní nalejte do pohárov chladenú minerálnu vodu a pridajte odvar podľa chuti. Dobrú chuť!

## Čerstvé jemné mandľové mlieko

4-6 PORCII

4 šálky čerstvých surových mandlí

čistá voda

biela nylonová podkolenka (na preceďenie)

Na noc namočte mandle do misy s vodou. Ráno ju vylejte, naplňte mixér mandľami asi do tretiny kapacity (2 šálky) a dolejte čistú vodu tak, aby bol plný. Mixujte pri vysokej rýchlosti dovtedy, kým nevznikne biele krémové mlieko. Vezmite nylonovú podkolenku (používam bielu a opranú), položte ju na misu či panvicu, preceďte zmes a nechajte ju stiecť. Potom ju stlačte rukami, aby ste cez nylon dostali aj poslednú kvapku mlieka. Múčku a šupky, ktoré zostanú v podkolenke, môžete znova použiť - je to skvelá zmes na telový piling.

*Získate viac než liter surového, jemného a nádherného mandľového mlieka, ktoré môžete použiť na prípravu polievok, koktailov či pudíngov. Požadovanú konzistenciu dosiahnete rozriedením vodou. Mandľové mlieko vydrží v chladničke asi tri dni. Môžete ho vypiť takto pripravené alebo ho najskôr osladiť stéviou.*

## Georgeov ranný životabudič

Recept: Mary Jo a George Walterovci

1 PORCIA

1/2 mixéra rozsekanej mladej zeleniny (a klíčkov)

1/2 — 1 uhorka

2 strúčiky cesnaku

5 - 15-centimetrové kúsky tenkej rebarbory

1/4 čajovej lyžičky Bragg Liquid Aminos

1/2 šálky cibule (najlepšie Vidalia)

60 ml extra panenského olivového oleja

1/2 šálky destilovanej vody

1/4 čajovej lyžičky sušeného horčičného prášku

1/4 čajovej lyžičky sušeného oregana

niekoľko semien zeleru

RealSalt a biele korenie podľa chuti

štipka kajenskej papriky

V mixéri pri nízkej rýchlosti zmiešajte všetky prísady. Zvýšte rýchlosť a mixujte, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu.

*Tip:* Skvelou náhradou machovky lepkavej pri príprave koktailov je rebarbora. Zmes môžete ľahko zdvojnásobiť.

## Levanduľovo-mäťový čaj

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept výstavy“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

8 PORCII

1 a 1/2 šálky čerstvých mäťových listov

1/2 šálky čerstvých levandulových kvetov

8 - 10 šálok čistej vriacej vody

stévia podľa chuti (ľubovoľné)

Do hlbokého kastróla dajte mäta a levanduľu. Pridajte vriacu vodu, prikryte a varte na slabom plameni 5 - 10 minút tak, aby ste dosiahli požadovanú silu. Preceďte. Ak chcete, pridajte stéviu a ak je čaj prisilný, prilejte vriacu vodu. Môžete ho podávať horúci alebo studený.

**Odvar:** Pripravte čaj ako dochucovadlo perlivej minerálnej vody: znížte množstvo použitej vody na 2 šálky. Postupujte podľa návodu, preceďte a ochlaďte. Pri podávaní nalejte do pohárov chladej minerálnej vody a pridajte odvar podľa chuti. Dobrú chuť!

## Citrónovo-d'umbierový čaj

Recept: Lisa El-Kerdiová

1 PORCIA

**1 kúsok čerstvého olúpaného d'umbiera**

**1 tyčinka škorice**

**kôra z 1/2 citróna**

**8 šálok čistej vriacej vody**

**šťava z 1 — 2 citrónov**

**stévia podľa chuti (ľubovoľné)**

Do hlbokého hrnca vložte d'umbier, tyčinku škorice a citrónovú kôru. Koreniny zalejte vriacou vodou a 10 — 15 minút ich var-te na slabom plameni. Pred podávaním pridajte citrónovú šťavu a stéviu (ak treba). Koreniny odstráňte a podávajte; ak je čaj pri-silný, prilejte vriacu vodu.

### *Obmena:*

- Zimný korenistý čaj si pripravíte pridaním 1/2 čajovej lyžičky klinčekov a kôry z 1/2 pomaranča.

## Citrónovo-limetový koktail

Recept: Donna Downingová

1 PORCIA

**1 avokádo, ošúpané a zbavené jadra**

**1/2 anglickej uhorky**

**1 limeta, ošúpaná**

**2 citróny, odšťavené**

**1 mladý kokosový orech, šťava a dužina**

**1 balenie stévie**

**250 g kociek ľadu**

V prístroji Vita-Mix navrstvite prísady v uvedenom poradí. Spočiatku mixujte pri nízkych otáčkach, keď sa tekutiny zmieša-jú, zvýšte rýchlosť a mixujte, kým sa zmes nespení a nenadobud-ne jemnú konzistenciu. Pridaním ľadu získate sorbet. Ihneď po-dávajte.

### *Obmena:*

- Výživovú hodnotu koktailu zvýšite pridaním 1 čajovej lyžičky zeleného prášku a 2 čajových lyžičiek prášku zo sójových klíčkov.

## Nepravý mäťový sladový nápoj

Recept: Matthew a Ashley Rose Lisonbeeovci

2 PORCIE

**1/2 anglickej uhorky**

**1 limeta, odšťavená**

**1 grep, odšťavený**

**1 avokádo**

**1 šálka surového špenátu**

**1/2 konzervy kokosového mlieka**

**1 (čajová) lyžička prášku SuperGreens (značka Innerlight Foundation)**

**2 (čajové) lyžičky prášku zo sójových klíčkov**

**8 - 10 kvapiek Prime pH drops**

**2 — 4 čerstvé mäťové vňate, prípadne použite 1/2 čajovej lyžičky mätovej príchute bez alkoholu (značka Frontier)**

**14 kociek ľadu**

Všetky prísady vložte do mixéra (najlepšie prístroja Vita-Mix) a vytvorte zmes požadovanej konzistencie.

*Tip:* Osviežujúci ranný sladový nápoj si pripravíte s použitím ko-ciek ľadu. Môžete vytvoriť aj chutný nanuk pre deti.

## Koktaily z obchodu s limonádou

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

2 VEĽKÉ ALEBO 4 MALÉ PORCIE

### 2 mladé biele kokosové orechy

Aspoň 3 hodiny pred podávaním otvorte jeden kokosový orech a v mixéri či prístroji Vita-Mix zmiešajte dužinu so šľavou. Ak má kokosový orech veľa vody a málo dužiny, pridajte kokosový olej a vložky, aby ste zmes zahustili. Vylejte ju do formy na výrobu kociek ľadu alebo do štvrtlitrových plastových pohárov a dajte do mrazničky. Koktail možno pripraviť a zamraziť niekoľko dní vopred. V čase posledných priprav alebo niekoľko hodín vopred otvorte druhý kokosový orech a takisto zmixujte dužinu so šľavou. Teraz však pridajte požadované príchute (pozri Obmeny). V prípade potreby pridajte aj stéviu - podľa chuti. Odložte do chladničky. Pred podávaním vytiahnite z mrazničky kokosovú zmes. Ak ste použili plastové poháre, vložte ich na minútu do hrnca s teplou vodou, aby zmäkli. Pridajte ich obsah k nemrazenej zmesi a mixovaním dosiahnete krémovú konzistenciu. Ak treba, pridajte kocky ľadu. Nalejte do pohárov a ozdobte slamkou. Dobrú chuť!

*Nasledujú ľubovoľné prísady, ktorými dosiahnete rozličnú príchúť a konzistenciu. Odporúčané množstvá môžete zmeniť podľa chuti.*

1/2 - 1 čajová lyžička vanilkového extraktu bez alkoholu

1/2 čajovej lyžičky mandľového extraktu bez alkoholu

1 polievková lyžica prášku z rohovníka obyčajného (svätôjanský chlieb)

stévia (podľa chuti)

1 čajová lyžička — 1 polievková lyžica kokosového oleja

nesladené sušené kokosové vločky podľa chuti

kocky ľadu na zahustenie (ľubovoľné)

### Obmeny:

- Kokosový koktail: zmixujte kokosové orechy podľa svojich požiadaviek.  
Intenzívnejšiu kokosovú príchúť či hustejší koktail dosiahnete pridaním kokosového oleja a vločiek.
- Krémový vanilkový koktail: pridajte vanilku podľa chuti.
- Karamelový koktail: pridajte vanilku, mandle a rohovník obyčajný.

## POLIEVKY

### Avokádovo-mäťová polievka

Recept: Ashley Lisonbeeová

6 PORCIÍ

3 polievkové lyžice hroznového či olivového oleja

6 nakrájaných zelených cibuliek

1 roztlačený strúčik cesnaku

4 polievkové lyžice špaldovej múky

2 a 1/2 šálky zeleninového vývaru

2 — 3 čajové lyžičky citrónovej šťavy

1/2 čajovej lyžičky postrúhanej citrónovej kôry

2/3 šálky kokosového mlieka

2/3 šálky kokosového krému

1/2 nasekanej mäťovej vňate

RealSalt a korenie, podľa chuti

2 ks avokáda nakrájané na kocky

1 šálka špenátu pokrúhaného nadrobno

mäťová vňať na ozdobenie

V hrnci zohrejte hroznový či olivový olej. Pridajte zelenú cibuľku, cesnak a špaldovú múku. Varte na miernom plameni. Pridaj-

te zvyšné prísady a dobre premiešajte. Ako posledné pridajte obe avokáda a špenát, pričom zmes ustavične zľahka miešajte. Ozdobte mäťovou vňaťou a podávajte.

### **Carolina krémová zeleninová polievka**

Recept: Carol Murieová

4 PORCIE

1/2 veľkej cibule nakrájanej na kocky  
1/8 šálky kokosového oleja  
2 stredne veľké mrkvy, nakrájané na plátky  
2 stredne veľké cukiny, nakrájané na plátky  
2 šálky brokolice  
1,1 litra zeleninového vývaru  
1 zemiak, nakrájaný na kocky (ľubovoľné)  
1/2 čajovej lyžičky zelerových semien  
1 čajová lyžička mletej rasce  
1 čajová lyžička Celtic Salt  
1 čajová lyžička Zip (Spice Hunter)  
1 šálka mandľového mlieka  
čerstvé klíčky na ozdobenie

Cibuľu zľahka opražte na kokosovom oleji do sklovita. Pridajte mrkvu, cukinu a brokolicu a restujte ešte päť minút, aby prísady zmäkli a boli opečené do chrumkava. Pridajte vývar, zemiak a dochucovadlá. Polievku nechajte vriť na miernom plameni, kým zelenina nezmäkne (teda najviac 10 minút). Vlejte mandľové mlieko a polievku dobre premiešajte. Pred podávaním ozdobte každú misku čerstvými klíčkami.

### **Zelerovo-karfiolová polievka**

6-8 PORCIÍ

1 nakrájaná cibuľa  
1 polievková lyžica oleja (olivového alebo Udo's Choice)  
nasekaná zelerová vňať, trochu si odložte na ozdobenie  
1 nakrájaná hlávka karfiolu  
1,1 - 2,3 litra zeleninového vývaru  
0,6 — 1,1 litra mandľového mlieka  
soľ, korenie a iné dochucovadlá (podľa chuti)

Vo veľkej panvici zľahka opražte cibuľu na troške oleja. Nadrobno nakrájajte zeler a karfiol. Pridajte ich do panvice a ohrievajte, aby sa opražila aj zelenina. Pridajte zeleninový vývar a mandľové mlieko a 15 — 30 minút nechajte vriť na miernom plameni. Ak vám to lepšie vyhovuje, ponechajte prísady v surovom stave. Polievkovú zmes nalejte do mixéra a rozmiešajte na krém jemnej konzistencie. Dochuťte a podávajte teplé alebo studené.

### **Polievka s čili**

Obmeny: Polievka jedákov tekvic  
Zelenina a tofu s omáčkou s čili

Recept: Linnette Websterová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

*Čili papričky dodajú tomuto jedlu skvelú „údenú“ príchuť.*

2 cukiny nakrájané na 1,5-centimetrové kocky  
1 čajová lyžička talianskeho dochucovadla (v prípade potreby)  
2 polievkové lyžice olivového oleja  
1 nakrájaná cibuľa  
nasekaná zelerová vňať

2 nadrobno nakrájané strúčiky cesnaku  
2 mrkvy, nakrájané na centimetrové plátky  
1 červený zemiak, nakrájaný na 1,5-centimetrové kúsky  
1/2 červenej papriky, nakrájanej na 1,5-centimetrové rezy  
RealSalt podľa chuti

Tofu nakrájajte na 1,5-centimetrové štvorčeky a osolte (alebo pokropte Bragg Liquid Aminos). V plytkej panvici ho opražte dohna na jednej polievkovej lyžici olivového oleja pri miernom ohreve. Prilejte vodu a dobre premiešajte. Odložte a použite ako prídavok k polievke či zeleninovému jedlu. Opražte cukinu s dochucovadlami v olivovom oleji (asi 2 minúty) aby bola zhnedená. Pridajte cibuľu, zeler a cesnak a nechajte dusiť asi 2 minúty. Potom pridajte mrkvu a takisto nechajte dusiť 2 minúty. Pridajte zemiak a nechajte dusiť asi 4 minúty. Napokon pridajte červenú papriku a nechajte dusiť 2 minúty. Polievku môžete ľubovoľne dochutiť.

#### *Obmena:*

1 balenie tofu  
RealSalt podľa chuti alebo Bragg Liquid Aminos  
1 polievková lyžica olivového oleja  
1 šálka čistej vody

#### **Krémová špargľová polievka**

Recept: Ashley Lisonbeeová

4 PORCIE

2 polievkové lyžice olivového oleja  
1/3 nakrájanej žltej cibule  
2 roztlačené strúčiky cesnaku  
1 nakrájaná, ekologicky pestovaná špargľa  
3 a 1/2 šálky vývaru z ekologicky pestovanej zeleniny  
0,2 litra krému z ekologicky pestovaného kokosového orecha  
2 čajové lyžičky RealSalt

1 a 1/2 čajovej lyžičky Deliciously Dill (Spice Hunter)  
1/2 čajovej lyžičky čerstvej, postrúhanej citrónovej kôry  
2 polievkové lyžice čerstvej citrónovej šťavy

V polievkovom hrnci na miernom plameni zohrejte olej. Pridajte cibuľu, cesnak a špargľu a restujte 3 - 4 minúty, až kým zelenina nezmäkne. Prilejte zeleninový vývar a 8 - 10 minút ho zohrievajte. Zmiernite plameň na slabý stupeň. Primiešajte kokosový krém a dochucovadlá. Zohrievajte ďalších 5 minút. Podávajte teplé.

#### **Krémová brokolicová polievka**

Recept: Ashley Lisonbeeová

4 - 6 PORCIÍ

2 polievkové lyžice olivového oleja  
1 cibuľa, nakrájaná na kocky  
2 šálky brokolice  
1 polievková lyžica hrozňového oleja  
4 1/2 šálky zeleninového vývaru  
2/3 šálky kokosového krému  
1/6 čajovej lyžičky mletej papriky a štipka na ozdobenie  
soľ a korenie podľa chuti  
1/2 čajovej lyžičky Herbes de Provence (Spice Hunter)  
2 a 1/2 šálky avokáda, nakrájaného na kocky

Nakrájajte cibuľu. Brokolicu nakrájajte na menšie kúsky. V polievkovom hrnci zohrejte olej a na miernom plameni 5 minút opekajte cibuľu a brokolicu. Pridajte zeleninový vývar a brokolicu a 15 minút poduste na slabom plameni. Odložte zo sporáka a nechajte polievku trochu vychladnúť. V mixéri pripravte z polovice zmesi pyré. Vylejte ho späť do polievkového hrnca a premiešajte s druhou polovicou. Opatrne vmiešajte kokosový krém, aby sa dokonale spojil s polievkou. Pridajte korenie a avokádo, nakrájané na kocky. Ozdobte štipkou papriky a podávajte teplé.

## Krémová cukinová polievka

2 - 4 PORCIE

*Na tejto sýtej krémovej polievke si pochutnáte kedykoľvek, dokonca aj počas očisty. Spicy Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter) jej dodá správnu príchuť, ktorá vaše telo skutočne rozohreje. Experimentujte s rozličnými koreninami.*

- 1 nakrájaná veľká cibuľa**
- 3 cukiny, nakrájané na plátky hrubé 0,5 centimetra**
- 3 zrelé rajčiny, nakrájané na veľké kúsky**
- 1—2 šálky vody**
- 1 avokádo**
- 1 čajová lyžička Spicy Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter)**
- 2 čajové lyžičky RealSalt**

V širokej panvici opečte cibuľu do sklovita (3 - 5 minút). Pridajte cukinu a opekajte, až kým cukina nadobudne žiarivo zelenú farbu a zmäkne (približne 3 - 4 minúty). Pridajte rajčiny a zmes opekajte ešte 1 - 2 minúty. Všetky prísady vložte do mixéra (používam prístroj Vita-Mix) spolu s vodou a avokádom. Mixujte pri vysokých otáčkach, kým zmes nenadobudne jemnú krémovú konzistenciu. Pri zapnutom mixéri prisypťe dochucovadlá a soľ podľa chuti. Podávajte okamžite.

## Krémová karfiolová polievka s konfetami

4 - 6 PORCIÍ

*Táto polievka vás možno zmätie svojou krémovou konzistenciou: ak by ste sa vopred nepresvedčili o opak, tvrdili by ste, že obsahuje mlieko. Trik spočíva v kombinácii čerstvého jemného mandľového mlieka s pyré z opraženého karfiolu a zelerového koreňa. Opražená zelenina zasa pripomína konfety. Posypťe polievku opraženou paprikou a štipkou Zipu, aby ste jej dodali farbu.*

- 1 hlávka karfiolu**
- 3 žlté tekvice so zakriveným krkom**
- 4 cukiny**
- 2 žlté cibule**
- 2 balenia malých paradajok**
- 1/2 zelerového koreňa**
- hroznový olej**
- 8 strúčikov cesnaku**
- 1,1 litra čerstvého jemného mandľového mlieka (pozri s. 230)**
- 1 balenie Pacific Veggie Broth**

Kúsky zeleniny vložte na teflonový plech na pečenie a jemne ich potrite hroznovým olejom. Pečte ich 10 - 15 minút, až kým mierne zhnednú. Zatiaľ si v mixéri pripravte 1,1 litra čerstvého jemného mandľového mlieka a prelejte ho do širokej panvice. Keď sa zelenina upečie, vložte do mixéra karfiol, polovicu cibule a polovicu zelerového koreňa. Pridajte mandľové mlieko a mixujte, až kým zmes nadobudne krémovú konzistenciu. Potom ju prelejte späť do širokej panvice. V mixéri zmixujte zvyšnú zeleninu tak, aby vznikli kocky či malé kúsky a vložte ich do polievky. Premiešajte, aby sa jednotlivé kúsky oddelili. Pridajte 1 balenie Veggie Broth od firmy Pacific a ešte raz dobre premiešajte. Dobrú chuť!

## Estherina záhradná polievka

Recept: Esther Andreasová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

4 - 6 PORCIÍ

### Vývar

- 3 vňate zeleru
- 1/8 červenej cibule
- 1 malý strúčik cesnaku
- 1/4 šálky citrónovej šťavy
- 2 šálky teplej vody
- 3 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 čajová lyžička sušenej šalvie alebo 3 polievkové lyžice nasekanej čerstvej šalvie
- 1/2 čajovej lyžičky RealSalt
- 2 kvapky stévie

Miešajte prísady, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu. Prelejte do veľkej misy.

### Zelenina do záhradnej polievky

*Farebnú polievku si pripravíte s použitím 3 — 4 druhov zeleniny z tejto ponuky:*

- 1/2 šálky nakrájanej červenej papriky
- 1/4 šálky nakrájaného hrubokoreňovca hranatého
- 1 nasekaná malá mrkva
- 1 šálka nastrúhanej cukiny
- 1/2 šálky nastrúhaného pastrnaku
- 1/2 šálky nakrájaného karfiolu
- 1/2 šálky nakrájanej brokolice
- 1 avokádo
- kajenská paprika alebo d'umbier na dochutenie
- čerstvý petržlen, koriander siaty, zelená cibuľka, pažítka na ozdobenie

Vybranú zeleninu pridajte k polievkovému vývaru a dobre premiešajte. Pridajte avokádo, nakrájané na kúsky. Dochuťte trochu kajenskej papriky alebo d'umbieru. Ozdobte čerstvým petržlenom, čerstvým koriandrom siatym, zelenou cibuľkou či pažítkou.

## Francúzske gurmánske pyrė

Recept: Eric Prouty  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

6 PORCIÍ

*Toto skvelé pyrė pôsobí upokojujúco a alkalizujúco. Často zdvojnásobím množstvo šťavy zo šalátu siateho dlholistého a trochu ho rozriedim.*

- 1 avokádo
- 2 vňate zeleru
- 1 hlávka šalátu siateho dlholistého
- 1 malá rajčina
- za hrst' špenátu
- 1 malá olúpaná uhorka
- 2 strúčiky cesnaku
- 1/3 cibule
- Herbes de Provence (Spice Hunter) podľa chuti
- 2 polievkové lyžice olivového oleja

Použite odšťavovač Green Star/Green Life s násadkou na prípravu pyrė. Vložte do neho všetku zeleninu, pričom cibuľu dajte do prístroja ako poslednú. Premiešajte s Herbes de Provence a olivovým olejom.

**Obmena:** Pred podávaním posypte klíčkami. Dobrú chuť!

## Čerstvá rajčinovo-bazalková polievka

Recept: Ashley Lisonbeeová

4-6 PORCIÍ

- 0,9 kg rajčín dozretých na koreni
- 2 čajové lyžičky olivového oleja
- 1 sladká cibuľa, nakrájaná najemno
- 1 vňať zeleru, nakrájaná najemno
- 1 mrkva, nakrájaná najemno
- 2 roztláčené strúčiky cesnaku
- 1 čajová lyžička čerstvých listov majoránu alebo 1/4 čajovej lyžičky sušeného majoránu
- 2 šálky vody
- 4 — 5 polievkových lyžíc kokosového krému a ešte trocha na ozdobenie
- 2 polievkové lyžice nakrájanej čerstvej bazalky
- RealSalt a čerstvá mletá paprika podľa chuti

Rajčiny prerežte na polovicu. Potom ich nasekajte v kuchynskom robote a odložte. Vo väčšom hrnci zohrejte olivový olej. Pridajte cibuľu, zeler a mrkvu a na miernom plameni opekajte 4 minúty, občas pomiešajte. Pridajte rajčiny, roztláčený cesnak a čerstvý majorán. Poduste asi 2 minúty. Do zmesi vlejte vodu a varte na miernom plameni 15 — 20 minút, až kým zelenina zmäkne. Odložte z plameňa, aby polievka trocha ochladla. Potom ju v kuchynskom robote spracujte tak, aby získala jemnú konzistenciu. Prelejte ju do hrnca a zohrejte na slabom plameni. Pridajte kokosový krém a nakrájanú bazalku. Dochuťte soľou a korením. Polievku rozdeľte do misiek a každú porciu ozdobte troškou kokosového krému.

## Trávová polievka

2-4 PORCIE

*Táto polievka je celkom surová. Najradšej ju podávam studenú za horúceho dňa. Ozdobte ju rezom citróna či limety a môžete ju popíjať ako ochladzujúcu pochúťku dokonca aj pri bazéne. Čerstvý kôpor nakrájaný na malé kúsky pripomína pokosenú trávu — odtiaľ teda pochádza názov polievky.*

- 2 anglické uhorky, odšťavené v odšťavovači (dužinu preced'te)
- 1 mladý kokosový orech, ktorého šťava je priehľadná, sladká a úplne čerstvá
- 3/4 — 1 šálka čerstvého jemného mandľového mlieka (pozri s. 230)
- 1—2 čajové lyžičky čerstvého kôpru, nakrájaného nadrobno (prítlačte ich na podložku celou plochou noža, aby sa rozdrvili a uvoľnili sa z nich chuťové látky)

Všetky přísady dobře zmiešajte v mise. Polievka by mala byť jemná, krémová a lahodná a mala by oplyvať nádhernou svetlozelenou farbou.

*Obmeny:*

- Ak chcete dodať polievke delikátnu sladkú príchuť, pridajte do nej 2 — 4 čajové lyžičky prášku z dehydrovaných červených papriek (ktorý ste si pripravili vopred).

*Prášok z dehydrovaných červených papriek*

Umyte niekoľko červených papriek (hrúbka asi 0,5 centimetra), vyberte z nich semená a nakrájajte ich na plátky. Rozložte ich na dehydrátor a sušte, až kým budú úplne krehké. Potom ich pomel'te na jemný prášok v prístroj Vita-Mix alebo v malom mlynčeku na kávu. Týmto sladkým práškom môžete ozdobiť polievky, šaláty, plnené zvitky či restované zmesi. Skladujte ho v nádobách značky Tupperware (vydrží asi 3 mesiace).

## **Zelené gazpacho**

Recept: Eric Prouty

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

4 - 6 PORCIÍ

*Ide o delený recept, ktorý môžete pripraviť bez akýchkoľvek bylín či dochucovadiel. Ak do neho pridáte ďalšie bylinky, dodáte mu delikátnu chuť a bude výdatnejší. Tak či onak, táto úžasná alkalizujúca polievka je priam nabitá chlorofylom. Naša rodina si obľúbila výdatnejšiu obmenu.*

### **Osviežujúca verzia**

- 2** avokáda, nakrájané na väčšie kúsky
- 1/4** šálky čerstvej citrónovej šťavy
- 3** strúčiky cesnaku
- 6** nakrájaných rímskych rajčín
- 1** hlávka šalátu siateho dlholistého
- 2** nakrájané zelené papriky
- 1 - 1 1/2** veľkej nakrájanej anglickej uhorky (alebo 2 priemerne veľké uhorky)
- 1/2** nakrájanej červenej cibule

Všetky přísady vložte do kuchynského robota (s čepeľou v tvare písmena S) v nasledujúcich kombináciách: najskôr zmixujte avokádo, citrónovú šťavu a cesnak. Keď zmes dosiahne jemnú konzistenciu, prelejte ju do misy. Potom najemno zmixujte rajčiny a šalát siaty dlholistý a aj túto zmes prelejte do misy. Napokon zmixujte papriky, uhorky a cibuľu tak, aby v zmesi zostali kúsky veľké 0,3 — 0,7 centimetra (použite pulzný režim).

### **Výdatnejšia obmena**

- 1 a 1/2** čajovej lyžičky bazalky
- 1/2** čajovej lyžičky kôpru

- 1/2** čajovej lyžičky oregana
- 1/8** čajovej lyžičky šalviového prášku
- 1/4** čajovej lyžičky RealSalt
- 2** polievkové lyžičky olivového oleja

Do olivového oleja pridajte bylinky a soľ. Dobre premiešajte a primiešajte do gazpacha. Dobrú chuť!

## **Ladová salsová polievka**

Recept: Ashley Lisonbeeová

4 PORCIE

- 1** polievková lyžica hroznového oleja
- 1** pomaranč alebo najemno nakrájaná červená paprika
- 1** najemno nakrájaná zelená paprika
- 1** najemno nakrájaná sladká cibuľa
- 3** nakrájané zrelé rajčiny
- 1** čajová lyžička práškového čili (Spice Hunter)
- 1/2** šálky vody
- 2** šálky rajčín dozretých na koreni
- RealSalt** a korenie podľa chuti
- Zip** podľa chuti (Spice Hunter)
- čerstvý koriander siaty alebo 3 - 4 mladé cibuľky na ozdobenie**

Vo väčšom hrnci zohrejte na miernom plameni hroznový olej. Pridajte papriku a zohrievajte ju 3 minúty za rýchleho miešania. Vložte cibuľu a zmes opekajte ešte 2 minúty. Pridajte rajčiny a práškové čili; zmes asi minútu zohrievajte za stáleho miešania. Prilejte vodu a prikryte. Vypnite plameň a počkajte 4 — 5 minút. Prelejte základnú polievku do veľkej misy. V kuchynskom robote pripravte pyré z rajčín a primiešajte do neho základnú polievku. Pridajte dochucovadlá podľa chuti a odložte do chladničky. Podávajte studené, ozdobené čerstvým koriandrom alebo najemno pokrájanou mladou cibuľkou.

### **Citrónovo-d'umbierový vývar**

Recept: Victoria's Gourmet - Victoria Frerichsová  
Profesionálna cena v súťaži pH Miracle v roku 2004

4 - 5 PORCIÍ

**1 konzerva zeleninového vývaru Pacific Organic Vegetable Broth**

**1/3 konzervy vody**

**4 citróny, kôra a šťava**

**4 polievkové lyžice čerstvého d'umbiera, najemno postrúhaného soľ podľa chuti**

Zmiešajte vývar s vodou a zmes privedte do varu. Prilejte šťavu a postrúhanú citrónovú kôru. Vypnite plameň a nechajte vylúhovať ako čaj. Pridajte d'umbier, precedte a dosoľte podľa chuti.

*Obmeny:*

**1/2 balenia veľmi tvrdého tofu**

**vňať koriandra siateho na ozdobenie**

Nakrájajte tofu na kocky a vložte do misiek. Prilejte horúci vývar a ozdobte ho koriandrovou vňaťou. Podávajte teplé alebo chladené.

### **Madridské gazpacho**

6 - 8 PORCIÍ

**3 rajčiny**

**2 uhorky**

**1 červená paprika**

**1 čili paprička**

**1,1 litra čistej vody**

**3 polievkové lyžice olivového oleja**

**2 citróny, odšťavené**

**1 čajová lyžička rasce**

**2 čajové lyžičky RealSalt**

**cesnak podľa chuti**

**rajčina, zeler, zelená cibuľka, uhorka, červená paprika a avokádo na ozdobenie**

Všetku zeleninu rozmixujte v kuchynskom robote. Prilejte vodu, olej, šťavu a koreniny. V prípade potreby znova rozmixujte po dávkach. Ozdobte 1/4 šálkou nakrájanej zeleniny podľa vlastného výberu. Podávajte chladené.

### **Nepравé müsli**

Recept: Eric Prouty

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

1 - 2 PORCIE

**1 avokádo**

**1 ošúpaná uhorka**

**1 šálka nakrájaného špenátu**

**3 reďkovky**

**10 - 15 mandlí, namočených vo vode**

**1/2 limety, odšťavenej**

**stévia podľa chuti**

**1/4 čajovej lyžičky škoric**

Avokádo a uhorku nakrájajte na kocky. V kuchynskom robote pripravte jemné pyré z avokáda, uhorky a špenátu. Nakrájajte reďkovky na štvrtinky a pridajte k zmesi spolu s mandľami, limetovou šťavou, stéviou a škoricou. Mixujte len krátko, aby v müsli zostali kúsky zeleniny.

## Montanská špargľová polievka

Recept: Michael Steadman  
Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

4 PORCIE

- 1 a 1/2 šálky prefiltrovanvej vody
- 2 šálky zľahka sparenej špargle
- 1/8 šálky teplej vody, v ktorej ste sparili špargľu
- 1/2 ošúpaného a nakrájaného avokáda
- 3 ks nakrájanej zelerovej vňate
- 2 polievkové lyžice oleja Udo's Choice
- 1 čajová lyžička Celtic Salt alebo RealSalt
- 2 čajové lyžičky citrónovej šťavy
- 1 čajová lyžička dochucovadla z granulovanej citrónovej kôry a rozdrveného čierneho korenia (Tones)
- 4 čajové lyžičky nadrobno nakrájanej cibule
- 1 - 2 roztláčené strúčiky cesnaku
- 1/8 čajovej lyžičky Zipu (Spice Hunter)

Všetky přísady mixujte v přístroji Vita-Mix, až kým sa trochu zahreje a začnú rozvoníavať.

### Obmeny:

- 1/2 avokáda, nakrájaného na kocky
- 1/2 šálky špargle, sparenej a nakrájanej na kocky
- Herbamare (A. Vogel) a Zip podľa chuti
- pikantné slnečnicové semienka s cibuľou  
(recept nasleduje nižšie) podľa chuti

## Pikantné slnečnicové semienka s cibuľou

Recept: Michael Steadman

- 1 šálka slnečnicových semien (na noc ich namočte do prečistenej vody)
- Bragg Liquid Aminos (ľubovoľné)
- RealSalt
- cibuľový prášok
- Zip alebo kajenská paprika

Slnečnicové semená osušte a uložte na podnos dehydrátora. Pokropte ich Bragg Liquid Aminos (ľubovoľné), posypte RealSalt, cibuľovým práškom a dochuťte Zipom či kajenskou paprikou (podľa chuti). Dehydrujte 24 - 36 hodín.

## Sýta krémová cibuľová polievka

Recept: Ashley Lisonbeeová

4 PORCIE

- 1/4 šálky olivového oleja
- 3 cibule, nakrájané najemno
- 1 roztláčený strúčik cesnaku
- 1 čajová lyžička prášku z maranty trstovitej
- 2 a 1/2 šálky zeleninového vývaru
- 2 a 1/2 šálky mandľového mlieka
- soľ a Zip (Spice Hunter) alebo rozdrvená červená paprika podľa chuti
- 2 - 3 čajové lyžičky citrónovej či limetovej šťavy
- 1 bobkový list
- 1 mrkva, nakrájaná najemno
- 4 polievkové lyžice kokosového krému
- 2 polievkové lyžice nakrájaného petržlenu (na ozdobenie)

V širokej panvici zohrievajte 8—10 minút na slabom plameni olej, cibuľu a cesnak, za častého miešania. Primiešajte marantu trstovitú a zohrievajte ešte 1 minútu, pričom zmes stále miešajte. Pridajte zeleninový vývar, no plameň zvýšte iba na stredný stupeň, aby zmes nezačala vriť. Prilejte mandľové mlieko, premiešajte a zohrievajte 5 minút. Vložte dochucovadlá, citrusovú šťavu a bobkový list. Prikryte a povarte 15 minút na slabom plameni. Potom vyberte bobkový list, primiešajte mrkvu a 2 - 3 minúty varte na slabom plameni. Pridajte kokosový krém a viac citrusovej šťavy či dochucovadiel podľa chuti. Ozdobte petržlenom. Podávajte teplé. Dobrú chuť!

### **Polievka z praženého póru a d'umbiera**

4 PORCIE

- 1 polievková lyžica olivového alebo hroznového oleja**
- 1 pór, očistený a nakrájaný na centimetrové plátky**
- 1 čajová lyžička čerstvého d'umbiera, nakrájaného na tenké plátky**
- 1 šálka čerstvého precedeného mandľového mlieka**
- 2 šálky zeleninového vývaru (používam značku Pacific)**
- 1/2 - 1 čajová lyžička RealSalt**

Do širokej panvice nalejte trocha olivového či hroznového oleja. Vložte plátky póru a d'umbiera a opekajte, až kým zmäknú a na okrajoch zhnednú. Potom ich preložte do kuchynského robota, nastavte pulzný režim a spracujte na kocky. Vložte ich opäť do panvice, pridajte čerstvé mandľové mlieko, zeleninový vývar a RealSalt. Zohrejte a podávajte.

#### **Obmeny:**

- Pridajte opraženú papriku a cesnak nakrájaný na kúsky.

### **Krémová polievka z praženej červenej papriky a fenikla**

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle v roku 2004

8 (100-MILILITROVÝCH) PORCIÍ

#### **4 veľké červené papriky**

#### **1 malá hľúza feniklu**

#### **2 čajové lyžičky olivového oleja**

#### **1/2 šálky čistej vody**

#### **1 balenie mäkkého jemného tofu**

#### **2 čajové lyžičky RealSalt (alebo podľa chuti)**

Papriky rozrežte na polovicu, zbavte ich semien a položte na rošt šupkami nadol, aby sčerneli. Odrežte vrchnú časť fenikla a odložte si ju na ozdobenie. Hľúzu fenikla potrite olivovým olejom a položte ju na rošt. Keď paprikové šupky sčernajú a fenikel sa zľahka opečie, preložte obe prísady do misy tak, aby ste nevyliali šťavu. Prikryte misu plastovou fóliou a nechajte prísady spařit, až kým fólia trochu vychladne. Opražený fenikel nakrájajte na tenké kúsky a vložte ich do hrnca, do ktorého ste naliali V, šálky čistej vody. Nechajte vriť na miernom plameni. Ošúpte papriku, odstráňte všetky sčernené kúsky, pridajte do hrnca a varte na miernom plameni, kým prísady nezmäknú. Uvarenú polievku mixujte ju vo viacerých dávkach, až kým nadobudne jemnú konzistenciu. Do poslednej dávky pridajte tofu. Všetko zmiešajte a pridajte RealSalt podľa chuti. Podávajte horúce alebo studené. Každú porciu ozdobte kúskom feniklovej vňate. Podávajte s kôprovými opečenými sendvičmi (pozri s. 342).

## Upokojujúca a ochladzujúca rajčinová polievka

2 PORCIE

*Vďaka kombinácii čerstvých rajčín a avokáda je táto jemná chladivá polievka bohatá na lykopén.*

**6 stredne veľkých rajčín, odšťavených a precedených  
(preced'ťe cez jemné sitko alebo nylonovú podkolienku)**

**1/2 avokáda**

**3/4 šálky kokosovej šťavy (dbajte na to, aby bola čerstvá  
a pochádzala priamo z kokosového orecha)**

**1 odšťavená uhorka**

**RealSalt podľa chuti**

**stévia (ľubovoľné)**

Mixujte všetky prísady, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu. Ak túžite po sladšej chuti, pridajte stéviu.

## Pikantná rajčino-kapustová polievka

Recept: Ashley Lisonbeeová

6 PORCIÍ

**1 pór**

**2 polievkové lyžice hroznového oleja**

**1 roztláčený strúčik cesnaku**

**1 čajová lyžička čerstvého ďumbiera, nakrájaného nadrobno**

**1 čajová lyžička práškového čili**

**3 a 1/2 šálky zeleninového vývaru**

**2 šálky nakrájanej kapusty**

**2 šálky polievkového vývaru z ekologicky pestovaných rajčín**

**1 šálka ekologicky pestovaného hrášku**

**2 polievkové lyžice pretlaku z ekologicky pestovaných rajčín**

**1/2 čajovej lyžičky RealSalt  
štipka mletej červenej papriky (ľubovoľné)**

Dôkladne umyte pór, odstráňte z neho vrchné listy a konce listov a ponechajte len 8 centimetrov zelených listov. Nakrájajte ho na tenké plátky. V polievkovej panvici zmiešajte olej, cesnak, pór a ďumbier a zohrievajte 3 — 4 minúty, kým pór nezmäkne. Vložte práškové čili a dobre premiešajte. Pridajte zeleninový vývar, zvýšte plameň na stredný ohrev, primiešajte kapustu a 5 minút zohrievajte. Pridajte rajčinový polievkový vývar, hrášok, rajčinový pretlak a soľ. Zohrievajte ďalšie 3 minúty. Na dosiahnutie pikantnej chuti pridajte štipku mletej červenej papriky. Podávajte teplé. Dobrú chuť!

## Mangoldovo-šošovicová polievka

Recept: Martha Germanyová

Cestné uznanie v súťaži pH Miracle v roku 2004

4-6 PORCIÍ

**2 šálky naklíčenej hnedej šošovice**

**6 šálok vody**

**1 mangold, červený alebo zelený**

**2 — 3 roztláčené strúčiky cesnaku**

**1 koriander siaty**

**šťava z 1 citróna alebo 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy  
(podľa chuti)**

**2 čajové lyžičky Real Salt**

**1/3 šálky olivového oleja**

Šošovicu na noc namočte a potom ju nechajte 2 dni klíčiť. Vo väčšom hrnci uveďte do varu vodu s prepláchnutou šošovicou. Umyte mangold a nakrájajte ho na malé kúsky. Keď voda so šošovicou začne vriieť, pridajte mangold, znížte plameň na mierny ohrev, prikryte a nechajte 15 minút variť. V malej panvici osmaž-

te roztláčený cesnak v troške vody. Umyte a nakrájajte koriander. Pridajte ho k cesnaku a chvíľu nechajte dusiť, až kým zmäkne. Potom ho spolu s citrónovou šťavou dajte do polievky. Polievku nechajte 5 minút variť na miernom plameni a potom osoľte podľa chuti. Pred podávaním vložte do každej misky 1—2 polievkové lyžice olivového oleja.

#### **Obmena:**

- Nahrad'te odporúčaných 6 šálok vody 2 šálkami zeleninového vývaru a 3 šálkami vody (v prípade potreby pridajte viac vody).

### **Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka**

Recept: Carol Murieová

6-8 (ŠTVRŤLITROVÝCH) PORCIÍ

1/8 - 1/4 šálky domácej polievky Jarné pesto (recept nasleduje nižšie)

- 4 šálky rajčín, nakrájaných na kocky
- 2 šálky zelenej či žltej fazule, nakrájanej na malé kúsky
- 1 šálka špargle, nakrájanej na malé kúsky
- 1 nakrájaná cibuľa
- 2 šálky nakrájanej brokolice
- 1 zemiak, nakrájaný na kocky
- 4 šálky čistej vody
- 1 čajová lyžička Celtic Salt
- čerstvý koriander siaty a na kocky nakrájané uhorky na ozdobenie

Všetky přísady s výnimkou tých, ktoré slúžia na ozdobenie, vložte do hrnca. Asi 10 minút varte na slabom plameni, až kým zelenina trochu zmäkne. Pred podávaním ozdobte čerstvým koriandrom a uhorkovými kockami.

*Tip na úsporu času: Ak polievku zmrazíte vo forme na prípravu kociiek ľadu, rýchlo ju budete môcť použiť pri iných receptoch.*

### **Jarné pesto**

6 strúčikov cesnaku

4 šálky čerstvej bazalky alebo 1 šálka sušenej bazalky

1 šálka čerstvého petržlenu

6 polievkových lyžíc surových orechov (píniových orieškov, mandlí, lieskových orieškov či tekvicových semien) alebo ich kombinácií

1 šálka olivového oleja (prípadne aj viac)

1 - 2 čajové lyžičky soli a korenia

2 polievkové lyžice rajčín sušených na slnku

V kuchynskom robote nastavte pulzný režim, nakrájajte a potom zmixujte všetky přísady na hustú kašu. Môžete ju použiť samostatne alebo v receptoch na polievky, z ktorých jednu nájdete vyššie. Skladujte v chladničke.

### **Zeleninová polievka Minestrone**

4 PORCIE

2 mrkvy

2 zelerové vňate

1,1 litra zeleninového vývaru

1 kapusta

1 červená paprika

1 cibuľa

1 cukina

1 žltá letná tekvica

ľanový olej podľa chuti

Bragg Liquid Aminos podľa chuti

kajenská paprika podľa chuti

Nakrájajte zeleninu. Do polievkového hrnca vložte mrkvu a zeler a zalejte ich zeleninovým vývarom. Nechajte variť na miernom plameni, až kým zelenina bude krehká, potom pridajte zvyšnú zeleninu. Nevarte ju prídlho. Dochuťte ľanovým olejom, Bragg Liquid Aminos a kajenskou paprikou. Podávajte horúce.

## Hustá zeleninovo-mandľová polievka

4 PORCIE

**3 šálky namočených mandlí [v prípade potreby ich môžete blanširovať, aby ste odstránili šupky alebo ak nechcete mať v polievke mandľovú múčku, pripravte si čerstvé jemné mandľové mlieko (pozri s. 230)]**

**1 - 2 citróny, odšťavené**

**1 strúčik cesnaku**

**1 čajová lyžička Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter)**

**1,1 litra zeleninového vývaru (používam značku Pacific)**

**2 čajové lyžičky prášku z dehydrovaných rajčín (The Spice House)**

**1 čajová lyžička RealSalt**

**1/2 čajovej lyžičky zelerovej soli**

**čierne korenie alebo Zip podľa chuti (Spice Hunter)**

**1/4 čajovej lyžičky zelenej thajskej pasty s karí (Thai Kitchen)**

**1 nakrájaná brokolica**

**1 nakrájaná žltá cibuľa**

**2 — 3 ks nakrájanej zelerovej vňate**

**1/4 kg čerstvo vylúpaného zeleného hrášku**

Všetky prísady s výnimkou zeleniny vložte do mixéra a spracujte na zmes jemnej konzistencie. Pridajte sparenú zeleninu a podávajte teplé. Táto polievka chutí na druhý deň ešte lepšie. Na noc ju uložte do chladničky, aby sa príchute premiešali.

## RECEPTY VHODNÉ POČAS TEKUTÉHO PÔSTU ALEBO OČISTY

(Môžete použiť aj akýkoľvek iný recept odporúčaný počas očisty v ostatných knihách z edície *Zázračné pH*)

Avokádovo-mäťová polievka 235

AvoRado - superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti 227

Carolina krémová zeleninová polievka 236

Citrónovo-ďumbierový čaj 232

Citrónovo-ďumbierový vývar 248

Čerstvá rajčinovo-bazalková polievka 244

Čerstvé jemné mandľové mlieko 230

Estherina záhradná polievka 242

Francúzske gurmánske pyré 243

Georgeov ranný životabudič 230

Hustá zeleninovo-mandľová polievka 258

Jarné pesto 257

Koktail AvoRadoColada 229

Koktaily z obchodu s limonádou 234

Krémová brokolicová polievka 239

Krémová cukinová polievka 240

Krémová karfiolová polievka s konfetami 241

Krémová polievka z praženej červenej papriky a fenikla 253

Krémová špargľová polievka 238

Ľadová salsová polievka 247

Levandulovo-mäťový čaj 231

Madridské gazpacho 248

Mandľovo-ružové mlieko 227

Mangoldovo-šošovicová polievka 255

Montanská špargľová polievka 250

Nepravé müsli 249

Nepravý mäťový sladový nápoj 233

Pikantná rajčinovo-kapustová polievka 254

Polievka s čili/Polievka jedákov tekvic 237

Polievka z praženého póru a d'umbiera	252
Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka	256
Sýta krémová cibuľová polievka	251
Trávová polievka	245
Upokojujúca a ochladzujúca rajčinová polievka	254
Zelené gazpacho	246
Zeleninová polievka Minestrone	257
Zelerovo-karfiolová polievka	237

## ŠALÁTY

### Kapustový šalát pre milovníkov zásadotvornej stravy

Recept: Sheila Macková

4 - 6 PORCIÍ

1/2 hlávky zelenej kapusty, nakrájanej na drobné kúsky  
 2 stredne veľké mrkvy, nakrájané na drobné kúsky  
 1/2 malej červenej cibule, nakrájanej natenko  
 1/2 šálky nakrájaného talianskeho petržlenu

#### *Dressing*

1 šálka kokosového mlieka (dodajte mu sviežosť tak, že zmiešate šťavu a dužinu thajského kokosového orecha v mixéri)  
 1 čajová lyžička prášku z maranty trst'ovitej na zahustenie (v prípade potreby)  
 1/2 čajovej lyžičky morskej soli (alebo podľa chuti)  
 1/4 čajovej lyžičky zelerových semien  
 štipka kajenskej papriky  
 2 polievkové lyžice čerstvej limetovej šťavy

Prvé štyri prísady vložte do misy a premiešajte. Zmixujte kokosové mlieko a prášok z maranty trst'ovitej. Pridajte dochucovadlá a limetovú šťavu, premiešajte, vylejte na kapustovú zmes a znova premiešajte. Dobrú chuť!

**Eubovoľné:** Ak túžite po sladšom dressingu, pridajte do neho trocha stévie. Ak dáte šalát schladiť a odležať, príchute sa ešte lepšie premiešajú.

## Kapustová pochúťka

Recept: Linda Broadheadová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

6 PORCIÍ

1 nakrájaná červená kapusta  
2 mladé cibuľky (iba biele časti)  
1/2 šálky čistej vody  
1 polievková lyžica hroznového oleja  
2 polievkové lyžice praženého sezamového oleja  
2 polievkové lyžice olivového oleja  
štipka stévie  
šťava z 1/2 citróna  
1/4 čajová lyžička RealSalt  
1/4 šálky nakrájaného koriandra siateho  
1/2 šálky píniových jadierok  
2 mladé cibuľky (iba zelené časti)  
1/2 šálky vareného mrlíka čilskeho

Polovicu nakrájanej kapusty a biele časti mladej cibuľky sparte vo vode. Potom ich opražte na hroznovom oleji, až kým zmäknú. Primiešajte ďalšie prísady vrátane zvyšnej nesparenej kapusty a pridajte ich k zmäknutej kapuste. Podávajte teplé alebo studené.

## Chrumkavý orientálny šalát

Recept: Cristianne Casperová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

4 - 8 PORCIÍ

### Šalát

1—2 hlávky šalátu, nakrájané nadrobno  
4 zelené cibuľky, nakrájané na kocky  
1 šálka namočených a nakrájaných mandlí  
1/4 šálky sezamových semien

### Dressing

1 - 2 kvapky tekutej stévie alebo 1 balenie stévie  
1 čajová lyžička RealSalt  
1/2 čajovej lyžičky korenia  
4 polievkové lyžice citrónovej šťavy  
1/4 šálky sezamového oleja  
1/4 šálky hroznového (alebo akéhokoľvek iného) oleja

Zmiešajte všetky prísady do šalátu. Metličkou samostatne zmiešajte prísady do dresingu. Šalát polejte dresingom až pred podávaním.

## Šalát zo zámku snov

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

6-12 PORCIÍ

*Na predjedlo použite jedno artičokové dno na osobu, na hlavné jedlo dve. Ak pôjde o konzervované artičoky, dbajte na to, aby ste si kúpili dno, nie rozštvrtené srdiečka. Nožničkami nastrohajte sušené polovice rajčín na tenké pásiky. Vložte ich do zaváracieho pohára a zalejte kvalitným olivovým olejom. Mali by ste to urobiť najmenej týždeň vopred a pohár uložiť na chladné a tmavé miesto.*

### Zástavky (ľubovoľné)

**10-centimetrové kúsky staniolu  
lepidlo**

**farebné zubné špáradlá (ľubovoľné)**

Na výrobu zástaviek vystrihnite zo staniolu malé trojuholníky a štvorce (dva na osobu). Ak je to možné, sriedajte farby. Na farebné zubné špáradlá naneste trochu lepidla (v dĺžke zodpovedajúcej zástavke) a oviňte okolo nich koniec staniolu.

**6 - 12 artičokových dien, čerstvých (povarte ich na miernom  
plameni, kým nezmäknú) alebo konzervovaných**

**1/4 šálky citrónovej šťavy**

**1 bobkový list, zelerová vňať, kôra z 1/2 citróna**

**12 tekvicových kvetov alebo 2 červené a 2 žlté papriky,  
nakrájané na tenké prúžky**

**1—2 veľké mrkvy, nakrájané na tenké prúžky v tvare ryby**

**0,5 - 0,7 kg mladej šalátovej zeleniny**

**1—2 hlavičky čakanky, nakrájané na drobné kúsky**

**0,5 kg slnečnicových klíčkov**

**Paté Bernaise (pozri s. 285)**

**1 šálka sušených rajčín, nakrájaných na tenké prúžky a namočených v olivovom oleji (pozri vyššie)**

**2 - 3 avokáda, nakrájané na plátky  
citrónovo-rajčinový dresing (recept nasleduje nižšie)**

Opláchnite a vysušte konzervované artičokové dno a potrite ich citrónovou šťavou. Ak používate čerstvé artičoky, odrežte plody asi v polovici. Potom ich vložte do hrnca so slanou vodou, 1 bobkovým listom, 1 vňaťou zeleru a kôrou z polovice citróna. Uvedte do varu, nechajte vychladnúť a potom opatrne odstráňte listy a vláknitý stred. Potrite ich citrónovou šťavou. Artičoky možno uvariť deň vopred, no listy z nich odtrhnite až v deň podávania jedla. Ak použijete papriku, rozrežte ju na polovicu, vyberte semená a nakrájajte ju na tenké pásiky. Papriku môžete aj opražiť, no pred rozrezaním na pásiky musíte z plodov stiahnuť šupku. Pripravte si mrkvu. Škrabkou ju postrúhajte na dlhé pásiky, nakladajte ich na seba a nakrájajte na kúsky pripomínajúce ryby. Pásiky mrkvy nechajte stále namočené v ľadovej vode.

### Príprava šalátu tvoriaceho prvý chod

V strede šalátového taniera vytvorte nevelký kruh zeleniny (poslúži ako ostrov pre zámok snov) a nabok od neho ďalší krúžok (stane sa z neho ostrov pre čajovňu). Hradný (hlavný) ostrov obožeňte hradbou z čakanky nakrájanej nadrobno (ľubovoľné). Prvý chod bude mať jeden hrad a jednu čajovňu. Okolo veľkého ostrova rozložte slnečnicové klíčky predstavujúce vodu a do jeho stredu vložte artičokové dno. Na artičoku naložte kôpku (asi 1/4 šálky) Paté Bernaise a menšiu kôpku predstavujúcu vežičku. Na ostrov pre čajovňu položte druhý kvietok. Opatrne otvorte lupienky tekvicového kvetu a naaranžujte ich tak, aby sa na vrchole stretali a dolu sa rozvíjali a tvorili vežičku. Alebo (ak použijete papriku) položte na obe kôpky striedavo červené a žlté pásiky tak, aby sa na vrchole stretali a dolu sa rozvíjali a tvorili vežičku. Slnečnicové klíčky pokropte rajčinovým „rybami“ a mrkvovými „zlatými rybami“ namočenými v oleji. Medzi hradným a čajovňovým ostrovom vytvorte „most“ z avokádových rezov. Šalát pokropte dresingom. Na každú vežičku umiestnite zástavku (ľubovoľné, pozri poznámku). A nebojte sa snívať!

## Šalát z mungových klíčkov a avokáda

Recept: Marlene Grauwelsová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

4 - 6 PORCIÍ

1 šálka naklíčeného munga  
1 - 2 avokáda, nakrájané na kocky  
1 - 2 rajčiny, nakrájané na kocky  
1 limeta, odšťavená  
čerstvá bazalka (podľa chuti)  
1/4 šálky olivového oleja alebo Arrowheel Mills Ideal Balance Oil

Herbamare podľa chuti

Zmiešajte všetky prísady.

### Obmena:

- Pridajte ktorúkoľvek nakrájanú zeleninu: špargľa, hrubokoreňovce hranatý či niektorú z vašich obľúbených druhov.

## Šalát Pepka Náborníka s lososom

Recept: Maralene Kreyová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

4 PORCIE

0,7 kg lososového filé (najlepšie z lososa žijúceho v studených vodách; losos je ľubovoľný)

1 citrón

1 limeta

1/8 litra destilovanej vody

## Šalát Pepka Náborníka

0,5 kg špenátových listov

1/2 šálky bazalkových listov

1 šálka vnútorných častí paliem, nakrájaných na kocky

1 šálka mrkvy, nakrájanej na kocky (ľubovoľné)

1 šálka zeleru, nakrájaného na kocky (ľubovoľné)

1 šálka rajčín, nakrájaných na kocky (ľubovoľné)

1 šálka špargle, nakrájanej na kocky (ľubovoľné)

### Šalátový dressing

2 limety

50 ml avokádového alebo extra panenského olivového oleja

mleté korenie

RealSalt

30 g mletých ľanových semien

30 g mletých makových semien

za hrst' píniových jadriek (ľubovoľné)

Vyhrejte rúru na 200 °C. Do skleného pekáča vložte filé z lososa. Do misy vytlačte šťavu z citróna a limety, pridajte vodu a premiešajte. Zmesou polejte lososa, nechajte asi hodinu marinovať, potom mäso obráťte na druhú stranu a ďalšiu hodinu marinujte. (Ak ste sa ocitli v časovej tiesni, vložte lososa do uzatvárateľného plastového vrečka a nechajte pol hodiny v chladničke.) Potom dajte piecť v zmesi citrusových štiav a vody na 30 minút pri teplote 200 °C. Posledných 5 minút pečte na grile, aby sa upiekol dohnedo a na okrajoch bol chrumkavý. Šalátový dressing: poval'kajte limety na kuchynskej linke, aby trochu zmäkli, potom z nich vytlačte šťavu. Do misy dajte vytlačenú šťavu, olej, primiešajte korenie a RealSalt, ľanové a makové semená, prípadne píniové jadierka. Šalát: kuchynskými nožnicami nastrihajte špenát a bazalku do veľkej šalátovej misy tak, aby kúsky boli veľké asi ako mladé špenátové listy. Pridajte ostatné prísady nakrájané na kocky a všetko zalejte šalátovým dressingom. Odložte do chladničky. Pred podávaním šalát premiešajte a na každý tanier naložte štedrú porciu tak, aby ho celý pokryla. Rozdeľte lososa na kúsky a poukladajte na šalát. Nádherna!

## Dúhový šalát

8-12 PORCIÍ

*Zbožňujem farbu zeleniny! Servírovanie nádherne naaranžovaného zásadotvorného jedla možno pokladať za umenie. Okrem toho, konzumácia farebných potravín tvoriacich dúhu podporuje energetickú rovnováhu tela. Tento šalát predstavuje základný recept a používam ho každý týždeň. Strúhanie zeleniny zdôrazňuje jej prirodzenú sladkosť.*

- 1 - 2 hlávky šalátu so zelenými listami, umyté, osušené a natrihané na drobné kúsky
- 1 - 2 hlávky šalátu s červenými listami, umyté, osušené a natrihané na drobné kúsky
- 1 balenie ekologicky pestovaného špenátu s drobnými listami
- 1 hlávka zelenej kapusty, nakrájaná natenko
- 1/2 — 1 hlávka červenej kapusty, nakrájaná natenko
- 3 — 4 nastrúhané repy
- 4 — 5 nastrúhaných mrkvičiek
- 2 - 3 nastrúhané letné tekvice, príp. cukinky alebo 1/2 nastrúhanej mošusovej tekvice
- 1/3 - 1/2 nakrájaného hrubokoreňovca hranatého
- 1 červená, žltá a oranžová paprika, nakrájané na plátky
- 1 - 2 uhorky, nakrájané na plátky
- 1 - 2 balenia (približne 250 gramov) slnečnicových klíčkov alebo zmesi klíčkov či klíčkov podľa vášho výberu
- 1/2 kila čerstvo vylúpaného zeleného hrášku
- 1 - 2 polievkové lyžice šalátového dresingu na porciu podľa vášho výberu

Naplňte veľkú misu šalátom, špenátom a kapustou. Môžete použiť aj balenú šalátovú zmes. Dbajte na to, aby bola čo najčerstvejšia a vyberte si ekologicky pestovaný výrobok. Na šalátové listy naaranžujte postrúhanú zeleninu. Na okrajoch začnite tmavšími, sytejšími farbami a smerom k stredu pridávajte svetlejšie farby, aby ste dosiahli dúhový efekt. Navrch položte plátky papriky a uhoriek. Posypte klíčkami a hráškom. Ozdobte dresingom

a dresing položte na stôl, aby bol ešte k dispozícii. Alebo iba polejte šalát zdravým olejom, Bragg Liquid Aminos, čerstvou citrónovou šťavou a koreninami podľa chuti.

## Kapustový šalát s pohánkovými rezancami

Recept: Ashley Lisonbeeová

8-10 PORCIÍ

- 1 nakrájaná hlávka kapusty
- 4 nakrájané zelené cibulky
- 2 polievkové lyžice opražených sezamových semien
- 3/4 šálky nakrájaných a opražených mandlí
- 1 polievková lyžica hroznového oleja
- 1/2 balenia pohánkových rezancov (Eden)

*Dresing*

- 1/2 šálky hroznového oleja
- šťava z 1 stredne veľkého grepu alebo limety
- 3 polievkové lyžice zmesi dehydrovanej zeleniny
- 1/2 čajovej lyžičky soli
- štipka stévie podľa chuti

Nakrájajte kapustu na malé kúsky a zmiešajte ju so zelenou cibulkou. Do panvice nalejte hroznový olej, pridajte sezamové semienka a nakrájané mandle a zmes jemne opražte na miernom plameni. Na 4 — 5 minút uveďte do varu vodu s pohánkovými rezancami. Odložte z plameňa a kuchynskými nožnicami nastrihajte rezance na malé kúsky. V jednej mise zmiešajte kapustu, orechy a rezance, v druhej mise zmiešajte prísady dresingu. Potom dresing pridajte k šalátu a pretraste. Dobrú chuť!

**Obmena:**

- Ak chcete, pridajte dochutené pečené tofu.

## Letný thajský šalát

Recept: Lisa El-Kerdiová  
Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

6-8 PORCIÍ

- 1 pečená zimná tekvica
  - 3 zelené cibulky vrátane vrchných častí, nakrájané na tenké plátky
  - 1 mrkva, nakrájaná nadrobno
  - 1 čili paprička, nakrájaná nadrobno
  - 1 červená paprika, nakrájaná po dĺžke na štvrtiny a tenké plátky
  - 3 šálky brokolicových koruniek, nakrájaných nadrobno
  - 2 zelerové vňate, nakrájané nadrobno alebo na tenké plátky
  - 2 - 3 šálky nezrelých hrachových strukov, skrátенých a nakrájaných na centimetrové kúsky
  - 4 polievkové lyžice nakrájaných listov koriandra siateho
  - 4 polievkové lyžice nakrájaných mätočných listov, (ľubovoľné)
  - 1/2 šálky mandlí, podľa možnosti namočených, dehydrovaných a nakrájaných
  - 1 anglická uhorka, ošúpaná, zbavená semien a nakrájaná na kocky
- čierne sezamové semená, nechajte si trochu aj na ozdobu  
slnečnicové klíčky na ozdobu

### Thajský dresing

- 1 päťcentimetrový kusok d'umbiera, ošúpaný a nakrájaný na plátky
- 2 veľké strúčiky cesnaku
- 1 čajová lyžička rozdrvených vločiek červenej papriky (podľa chuti)
- 1/2 šálky Bragg Liquid Aminos
- 1/2 šálky limetovej šťavy
- 2/3 šálky surového tahini (sezamová kaša)

- 1/2 šálky chrumkavého mandľového masla
- 1/2 šálky nerafinovaného sezamového oleja lisovaného za studena
- 2 polievkové lyžice opraženého sezamového oleja

Deň vopred upečte tekvicu tak, aby trochu zmäkla, no zachovala si pevnosť (teda asi 30 — 45 minút). Odstráňte semená, vidličkou vytvorte z dužiny „špagety“ a odložte ich do chladničky. V deň podávania si pripravte zeleninu. Keď budete chcieť servírovať jedlo, zmiešajte tekvicu, zvyšné prísady a dostatočné množstvo dresingu. Klíčky a časť čiernych sezamových semien si odložte na ozdobenie. Dresing: prvé tri prísady zmixujte v kuchynskom robote alebo prístroji Vita-Mix. Pridajte Bragg Liquid Aminos a limetovú šťavu. Zmes mixujte dovtedy, až kým dosiahne jemnú konzistenciu. Primiešajte tahini a mandľové maslo. Pri zapnutom mixéri pomaly prilievajte zvyšné oleje. Odložte do chladničky a až potom servírujte.

## Slnečný šalát s dresingom

Recept: Frances Parktonová  
Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2003

6-8 PORCIÍ

- 2 šálky uvareného mrlíka čílskeho
- 1 šálka cukiny, nakrájanej na malé kúsky
- 2 šálky brokolice, nakrájanej
- 1 šálka cibule, nakrájanej na malé kúsky
- 1 červená alebo oranžová paprika, nakrájaná na malé kúsky
- 1 šálka píniových jadierok
- 2 polievkové lyžice opraženého sezamového oleja
- soľ podľa chuti
- nakrájané rajčiny, podľa chuti
- petržlen, nakrájaný na malé kúsky, podľa chuti

### *Sľnečný dresing*

- 2 šálky uhoriek
- 2 rajčiny sušené na slnku
- 1 šálka nadrobno nakrájanej cibule
- 4 čili papričky, nakrájané nadrobno
- 1 šálka olivového oleja
- 1/2 šálky avokádového oleja
- 1/4 šálky vegetariánskej majonézy (bez octu)
- 2 limety, odšťavené
- 2 čajové lyžičky mexického dochucovadla
- 2 čajové lyžičky Herbamare (A. Vogel)
- 1/2 čajovej lyžičky kajenskej papriky
- 2 čajové lyžičky cesnaku, nakrájaného na kúsky

Všetky přísady s výnimkou dresingových zmiešajte v mise.

Dresing: V mixéri pri nízkych otáčkach zmixujte všetky dresingové přísady okrem dochucovadiel. Potom pri rýchlych otáčkach vytvorte zmes jemnej konzistencie. Pridajte korenie podľa chuti. Šalát premiešajte s dresingom.

### **Terkina výdatná párty**

Recept: Tera Prestwichová

4-6 PORCIÍ

- 1 hlávka brokolice
- 1 hlávka karfiolu
- 2 zelerové vňate, nakrájané na plátky
- 3 zelené cibule
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 1 oranžová paprika
- 1 (340-gramové) vrečko edamame (sójové bôby)
- 1/2 šálky Essential Balance Oil (alebo iný olej podľa vašej voľby)

- 1/2 strúčika cesnaku, nakrájaného nadrobno
- 1/4 šálky Bragg Liquid Aminos alebo 1 - 2 čajové lyžičky Real Salt
- 1 polievková lyžica Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter) Zip (Spice Hunter) na ozdobenie

Nakrájajte brokolicu, karfiol, zeler, zelenú cibuľku a papriku a dobre premiešajte. Uvarte edamame podľa návodu a pridajte k zmesi. Prilejte olej, nakrájaný cesnak, Bragg Liquid Aminos a Garlic Herb Bread Seasoning. Premiešajte a ozdobte Zipom.

### **Šalát z tofu „zemiakov“/Plnené rajčínové „kvety“**

Recept: Victoria's Gourmet — Victoria Frerichsová  
Profesionálna cena v súťaži pH Miracle v roku 2004

- 1 veľká rajčina na každú porciu
- balené mimoriadne tvrdé tofu, nakrájané na kocky (1/4 šálky na rajčinu)

Umyte rajčiny. Urobte tri rezy zhora dolu do troch štvrtín výšky rajčiny tak, aby spodná časť zostala celá a vznikol „kvet“.

### *Dresing*

- 1 citrón, odšťavený
- 1 šálka oleja
- 1 balenie stévie
- 1 čajová lyžička suchej horčice
- nakrájaný zeler, podľa chuti
- nakrájaná zelená cibuľka, podľa chuti
- kôpor, podľa chuti
- Zip, podľa chuti

Vylisujte tofu v sklenej nádobe podľa týchto pokynov: najskôr ho osušte. Poukladajte na seba striedavo plátky tofu a štyri vrstvy

papierových utierok, navrch dajte papierový tanier a všetko zaťažte konzervami alebo knihami. Nechajte cez noc v chladničke. Potom tofu nakrájajte na kocky ako keď pripravujete zemiakový šalát. Dressing: šľahajte metličkou, kým dressing nezhustne a potom ho dochuťte. Pridajte zeler, cibuľu a kôpor. Dressing zmiešajte s tofu a dajte vychlaďiť na 3 hodiny. Dochuťte Zipom (Spice Hunter), aby dodal jedlu farbu a chuť. Naplňte rajčinu tofu a dressingom a podávajte.

### Cukinový šalát

Recept: Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

4 - 6 PORCIÍ

#### 4 veľké cukiny

**1 šálka zmesi tekvicových, sezamových a slnečnicových semien**

**1 šálka múky z prosa alebo špaldovej pšenice**

**RealSalt podľa chuti**

**1 polievková lyžica olivového oleja**

Nakrájajte cukiny na centimetrové plátky. V kávovom mlynčeku pomel'te kombináciu semien (vždy po štvrtine šálky). V mise zmiešajte pomleté semená, múku a soľ. Pokryte cukinové plátky zmesou. V plytkej panvici zohrejte olivový olej a z oboch strán opečte plátky cukiny dohneda. Pridajte malé množstvo vody, prikryte a 4 minúty nechajte dusiť. V mise prelejte vrstvy cukinových plátok vašim obľúbeným dressingom. Misu zakryte a pred podávaním dajte na 24 hodín do chladničky.

## DRESSINGY A OMÁČKY

### Casperovej rančový dressing

Recept: Cristianne Casperová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 2,2 LITRA

**1,1 litra mlieka (mandľového, sójového alebo sezamového)**

**1,1 litra Nepravej majonézy [recept nájdete v Shellyinej knihe**

**Back to the House of Health (Návrat do domu zdravia)]**

**3/4 čajovej lyžičky korenia**

**2 a 1/2 čajovej lyžičky RealSalt**

**2 čajové lyžičky cibuľovej soli**

**1/2 čajovej lyžičky cesnakového prášku**

**2 čajové lyžičky nakrájaného petržlenu**

Všetky prísady zmiešajte v mixéri a pred podávaním dajte na pol hodiny do chladničky. Hustejší dressing získate pridaním menšieho množstva mlieka.

### Čili omáčka

Recept: Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

#### 3 rajčiny

**1/2 čajovej lyžičky rozdrveného korenia Chipotle Chili Pepper (Spice Hunter)**

**1/16 čajovej lyžičky stévie**

**1 strúčik cesnaku, nakrájaný na kúsky**

**2 čajové lyžičky RealSalt**

**voda na získanie požadovanej konzistencie**

Zmiešajte prísady a pridajte dostatok vody na prípravu stredne hustej omáčky.

*Obmeny:*

- Podávajte ako polievku. Pridajte omáčku k zelenine a prilejte vodu na dosiahnutie požadovanej konzistencie. Servírujte zohriate.
- Podávajte vo vopred upečenej tekvici (najlepšie zlatej nugátovej). Odrežte z nej vrchnú časť, vyberte semená a potrite ju olejom. Pečte 30 minút pri teplote 180 °C.
- Servírujte ako zeleninové jedlo s omáčkou a tofu.

### **Krémový koriandrovo-limetový dressing**

Recept: Cristianne Casperová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 2 ŠÁLKY

- 1 šálka nepravej majonézy**
- 3/4 šálky čerstvého mandľového mlieka**
- 1/2 čili papričky, zbavenej semien a nakrájanej**
- 1 šálka koriandrových listov**
- 3 polievkové lyžice limetovej šťavy**
- 1 ošúpaný strúčik cesnaku**
- 1/2 čajovej lyžičky RealSalt**
- 1 centimetrový kúsok čerstvého d'umbiera, ošúpaný a nakrájaný**

Všetky prísady zmiešajte v mixéri a uložte do chladničky.

### **Estherin univerzálny dressing**

Recept: Esther Andreasová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE 1,1 LITRA

- 1 zväzok zelených cibuliek alebo 1/4 šálky bielych cibúl**
- 1 šálka vody a 1 čajová lyžička RealSalt (alebo 1/2 šálky vody a 1/2 šálky Nama Shoyu alebo Bragg Liquid Aminos)**
- štipka kajenskej papriky podľa chuti**
- 1/2 šálky citrónovej šťavy**
- 1/4 — 1/2 balenia stévie podľa chuti**
- 3 polievkové lyžice surového tahini (sezamová kaša) alebo surového konopného masla**
- 1 čajová lyžička d'umbierového koreňa**
- 2 šálky olivového oleja**

Všetky prísady mixujte na vysokých otáčkach, kým zmes nedosiahne krémovú konzistenciu. Tento dressing vynikajúco poslúži ako omáčka k mrlíku čílskemu, ryži, pohánke či Estheriným výdatným burgerom z naklíčenej šošovice (pozri s. 305).

## Estherina krémová majonéza

Recept: Esther Andreasová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE 1 A 1/4 ŠÁLKY

*Kokosové mlieko použité v recepte si odložte a vypite!*

- 2 čerstvé mladé kokosové orechy (iba dužina)
- 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 1/2 čajovej lyžičky RealSalt
- 1/4 čajovej lyžičky mierneho horčičného prášku
- 1/2 čajovej lyžičky cesnakového prášku
- 3/4 šálky olivového oleja

Zmixujte všetky prísady s výnimkou olivového oleja. Ten pomaly pridávajte do zmesi počas miešania. Uložte do nádoby so vzduchotesným uzáverom a odložte do chladničky.

## Francúzsky cesnakový dresing

Recept: Myra Marvezová Corbettová  
Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 2 - 3 ŠÁLKY

- 1/2 šálky sušených rajčín
- 1 citrón, odšťavený
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 čajová lyžička RealSalt
- 1 čajová lyžička mletej papriky
- 1/2 čajovej lyžičky kajenskej papriky
- 1—2 balenia stévie
- 2 šálky čistej vody

Všetky prísady zmixujte v mixéri na jemnú krémovú hmotu.  
*Poznámka: Môžete pridať až 0,6 litra vody.*

## Bylinkové maslo pre milovníkov zásadotvornej stravy

6 - 8 PORCIÍ

Sparenú zeleninu, zohriate obilniny či plnené zvitky môžete poliať rozličnými druhmi olejov (Udo's Choice, ľanový olej, olivový olej, Essential Balance), no vďaka Dr. Johanne Budwigovej, ktorá vždy upozorňovala na hojivé vlastnosti ľanového oleja, som objavila kombináciu zdravých olejov a bylinných dochucovadiel, predstavujúcu zásaditú verziu masla. Ide o tuhú nátierku, ktorá sa pri kontakte s teplým jedlom nádherne roztopí. Pre obsah kokosového oleja zostane zmes v chladničke v tuhom skupenstve, ľanový olej jej zasa dodá pekný zlatistý vzhľad. Experimentujte s rozličnými bylinami, koreninami a dochucovadlami.

Nepoužívajte toto zásadité bylinkové maslo na varenie či smaženie, pretože teplo spôsobí vznik mastných kyselín s konfigúraciou trans-. Udržiavajte maslo v surovom stave a použite ho až po uvarení či zohriatí potravy. Skvele sa hodí na osviežujúce raňajky (nájdete ich v knihe Zázračné pH)!

1 šálka kokosového oleja (Wilderness Family Naturals)  
(používam Organic Extra Virgin lisovaný za studena)

1 žltá cibuľa

8 veľkých strúčikov cesnaku

1/2 - 1 čajová lyžička RealSalt

2 čajové lyžičky talianskeho dochucovadla (Spice Hunter)  
alebo iného dochucovadla podľa vášho výberu

1 čajová lyžička čerstvého rozmarínu, nakrájaného nadrobno

2 čajové lyžičky rajčín sušených na slnku, nakrájaných nadrobno  
(ľubovoľné)

1/2 šálky Barleans Flax Oil (v chladenej časti obchodu so zdravou výživou)

V teflónovej panvici zohrejte 3 polievkové lyžice kokosového oleja. Cesnak a cibuľu nakrájané na kocky opražte za stáleho miešania do sklovita. Ak chcete dodať maslu silnejšiu príchuť, osmažte cibuľu aj cesnak takmer dohnedá. Prilejte zvyšok kokosového oleja a počkajte, až kým sa úplne roztopí a zostane priehľadný. Zmes premiešajte a odložte z plameňa (nesmažte ju). Precedte zmes cez sitko, aby ste odstránili kúsky cibule a cesnaku (ak chcete, nemusíte ich vyberať). Pridajte soľ, koreniny a dochucovadlá podľa vlastného výberu a Barlean's Flax Oil. Zmes premiešajte, prelejte do téglikov a odložte do chladničky.

#### **Obmeny:**

- Dodajte maslu osobitú príchuť pridaním citrónovej šťavy.
- Na zvýraznenie chuti použite Frontier Herb Flavorings (vo fľaške bez alkoholu), napríklad s mäťovou príchuťou alebo pridajte do masla čerstvú nakrájanú mäťu.
- Orechovú príchuť dosiahnete pridaním nakrájaných pekanových orechov či mandlí.

### **Pikantný a sladký makový dresing**

4 PORCIE

1 šálka Essential Balance Dressing (Arrowhead Mills alebo Omega Nutrition)

1 - 2 čajové lyžičky avokádového oleja Olivado Gold (s príchuťou papriky a čili papričiek — tento skvelý výrobok si môžete objednať od firmy BioGrow na adrese [www.YourNatureStore.com](http://www.YourNatureStore.com))

2 veľké limety, odšťavené

1 citrón, odšťavený

1 balenie stévie (používam Sweetleaf s vlákninou)

30 mg mletých žltých ľanových semien (na pomletie takéhoto malého množstva používam kávový mlynček)

1/4 šálky surových píniových jadierok alebo makadamiových orieškov

**mleté korenie alebo Zip (Spice Hunter) podľa chuti**

**1/2 — 1 čajová lyžička RealSalt podľa chuti**

**30 mg maku**

Do kuchynského robota značky Cuisinart vložte prvých sedem prísad. Mixujte, až kým pomleté ľanové semienka začnú hustnúť. Pri zapnutom chode pridajte korenie (alebo Zip) a RealSalt (potom ho vypnite a podľa potreby pridajte dochucovadlá). Pridajte mak a niekoľko sekúnd mixujte.

*Ak dáte dresing do chladničky, bude ešte lepší a hustejší.*

### **Makový dresing K&L**

Recept: Linnette Websterová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 34 ŠÁLKY

1/2 šálky nesladeného sójového mlieka (Westsoy)

1/4 čajovej lyžičky suchej horčice

2 polievkové lyžice citrónovej šťavy

soľ podľa chuti

1/4 čajovej lyžičky mletej papriky

6 polievkových lyžíc olivového oleja s miernou príchuťou

1 polievková lyžica maku

Všetky prísady (s výnimkou maku) mixujte v mixéri, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu. Primiešajte mak.

### **Rančový dresing K&L**

Recept: Linnette Websterová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 3/4 ŠÁLKY

- 1/2 šálky nesladeného sójového mlieka (Westsoy)
- 6 polievkových lyžíc olivového oleja s miernou príchuťou
- 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 3 polievkové lyžice nakrájanej zelenej cibulky
- 1 polievková lyžica nakrájaného petržlenu
- 1/4 čajovej lyžičky suchej horčice
- 1 čajová lyžička cibuľového prášku
- 1/4 čajovej lyžičky mletej papriky
- 1/4 čajovej lyžičky RealSalt
- 1/8 čajovej lyžičky červenej papriky
- 1/16 čajovej lyžičky bielej stévie.

Všetky přísady mixujete v mixéri, až kým zmes nadobudne jemnú konzistenciu.

### **K&L Thousand Island Dressing**

Recept: Linnette Websterová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 1/4 ŠÁLKY

- 1/2 šálky nesladeného sójového mlieka (Westsoy)
- 1/4 čajovej lyžičky suchej horčice
- 1 polievková lyžica citrónovej šťavy
- 1/2 čajovej lyžičky soli

- 1 1/4 čajovej lyžičky mletej papriky
- 6 polievkových lyžíc olivového oleja s miernou príchuťou
- 1/16 čajovej lyžičky stévie (alebo podľa chuti)
- 2 rajčiny sušené na slnku, balené v olivovom oleji
- 1 polievková lyžica cibule (nakrájanej), zelenej papriky (nakrájanej), zeleru (nakrájaného)

Všetky přísady mixujete v mixéri, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu.

### **Citrónovo-rajčinový dresing**

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle v roku 2004

ZÍSKATE 1 ŠÁLKU

- 1/3 šálky citrónovej šťavy
- 3/4 šálky olivového oleja, v ktorom boli naložené rajčiny
- 1/2 čajovej lyžičky RealSalt
- čerstvo pomleté čierne korenie

Všetky přísady vyšľahajte metličkou alebo zmixujte v mixéri.

## Citrónovo-bazalkový dresing

Recept: Victoria's Gourmet - Victoria Frerichsová  
Profesionálna cena v súťaži pH Miracle v roku 2004

ZÍSKATE ASI 1,5 ŠÁLKY

- 1 najemno postrúhaný citrón a šťava z citróna
- 3 polievkové lyžice čerstvej bazalky, pokrájanej najemno
- štipka stévie
- soľ podľa chuti
- 1 kocka tofu
- 1 šálka olivového oleja

Prvé štyri prísady miešajte, kým sa nespoja. Potom pridajte fu a pripravte pyrre. Vyšľahajte metličkou spolu s olejom.

## Lisine elegantné omáčky

Recept: Lisa El-Kerdiová  
Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

### Základná holandská omáčka

- 1 veľký strúčik cesnaku
- 1 a 1/2 čajovej lyžičky RealSalt
- 1/2 šálky citrónovej šťavy
- 1/2 čajovej lyžičky mletej papriky
- 1/2 čajovej lyžičky suchej horčice
- 1/8 čajovej lyžičky kajenskej papriky
- 1 zelená cibuľa vrátane vrchnej časti
- 1 a 1/2 — 2 vňate zeleru
- 1/2 šálky slnečnicových semien, namočených na 6 - 8 hodín
- 1 a 1/2 šálky olivového oleja

V kuchynskom robote zmiešajte cesnak a soľ. Pridajte citrónovú šťavu a koreniny a rozmixujte. Pridajte všetky zvyšné prísady s výnimkou olivového oleja a zmixujte. Počas mixovania pomaly prilievajte olivový olej. Mixujte, až kým zmes nadobudne jemnú konzistenciu.

*Obmeny:*

### Citrónová verzia

- Namiesto 1/2 šálky citrónovej šťavy použite 3/4 — 1 šálku. Všetky omáčky môžete pripraviť v obyčajnej či citrónovej verzii. Delikátnu chuť im dodáte pridaním 1 čajovej lyžičky citrónovej kôry.

*Paté Bernaise*

*Ak chcete pripraviť paštétu či nátierku, postupujte podľa ktoréhokolvek z týchto receptov. Použite nasledujúci základ a pridajte vhodné dochucovadlá. Získate lahodnú zeleninovú omáčku na namáčanie či nátierku do plnených zvitkov, tortill a roliek s nori (morská riasa).*

### 2 šálky slnečnicových semien, namočených na 6 — 8 hodín

1 a 1/2 šálky mandlí, namočených na 6 - 8 hodín

1/2 šálky vlašských orechov, namočených na 6 - 8 hodín

### 3 strúčiky cesnaku

2 šálky zeleru

1 čajová lyžička RealSalt

1/2 šálky citrónovej šťavy

1 a 1/2 šálky olivového oleja

bylinky a dochucovadlá (pozri recepty)

*Obmeny:*

### Aioli (cesnaková majonéza)

Zvýšte počet strúčikov cesnaku na 3 a viac (podľa chuti).

Aioli s praženým cesnakom pripravíte upražením 1 hlávky cesnaku a čerstvým cesnakom nahradíte 6 - 8 strúčikmi.

Aioli s červenou paprikou pripravíte pridaním 1/2 šálky praženej červenej papriky k uvedeným dvom obmenám.

Pridajte 1/2 šálky rajčín sušených na slnku a 1/2 šálky čerstvej bazalky (alebo 1 čajovú lyžičku sušenej bazalky).

### **Bernaise**

K základnej holandskej omáčke pridajte 1/2 - 1 čajovú lyžičku sušenej paliny dračej (estragón).

### **Omáčka s karí**

V základnej holandskej omáčke (s. 284) vynechajte horčicu a pridajte 1/2 - 1 čajovú lyžičku práškoveho karí.

### **Francúzska bylinková omáčka**

V základnej holandskej omáčke vynechajte horčicu a pridajte 1/2 šálky čerstvého petržlenu, 1/2 šálky čerstvej pažitky a 1 - 2 čajové lyžičky rozdrveného sušeného korenia Herbes de Provence.

### **Cisársky dresing**

Pripravte citrónovú verziu holandskej omáčky z 2 šálok olivového oleja, 2 - 3 strúčikov cesnaku a 3/4 šálky citrónovej šťavy. Pridajte 1 čajovú lyžičku rozdrveného sušeného oregana a čerstvého mletého korenia. Rozmixujte tak, aby výsledný dresing pôsobil skôr ako hrubá zmes, nie jemné pyrė.

### **Juhozápadný cisársky dresing**

Postupujte podľa receptu na cisársky dresing, no citrónovú šťavu nahraďte limetovou. Pridajte 1 čajovú lyžičku prášku z červených čili papričiek, 1/3 čajovej lyžičky rasce (a pôvodnú 1 čajovú lyžičku oregana).

### **Dresing zelenej bohyně**

Pripravte cisársky dresing (bez oregana), pričom ako základ použite citrónovú verziu Bernaise. Pridajte 1 šálku petržlenu, 1 zelenú cibuľku navyše a 1 čajovú lyžičku Bragg Liquid Aminos. Mixujte, až kým zmes nadobudne jemnú konzistenciu.

*Orechové obmeny:* Príchut' ktorejkoľvek z verzií uvedených vyššie môžete obmeniť nahradením slnečnicových semien rozličnými orechmi. Vyskúšajte 2 polievkové lyžice slnečnicových semien, 2 polievkové lyžice namočených mandlí a 2 polievkové lyžice namočených vlašských orechov.

## **Francúzsky dresing MamaGrand**

4 - 6 PORCIÍ

**1 a 1/2 šálky ľubovoľného oleja (používam Barlean's Flax, Udo's Choice, olivový či hrozňový olej)**

**2 odšťavené citróny**

**1 odšťavená limeta**

Pridajte nasledujúce koreniny podľa chuti alebo v odporúčanom množstve:

**1 čajová lyžička Grill and Broil (Spice Hunter)**

**1/2 čajovej lyžičky Zip (Spice Hunter)**

**1/4 čajovej lyžičky suchej horčice**

**1/2 — 1 čajová lyžička cesnakového prášku alebo cesnakovej soli (Spice Hunter)**

**štipka Deliciously Dill (Spice Hunter)**

**RealSalt podľa chuti**

**1/2 červenej papriky**

**1 rajčina**

**1/2 uhorky (používam anglickú)**

**1 polievková lyžica ľanových semien na zahustenie**

Do mixéra alebo kuchynského robota vlejte olej a zmes citrónovej a limetovej šťavy. Pri zapnutom prístroji pridajte koreniny. Pridajte zvyšnú zeleninu v uvedenom poradí a rozmixujte na požadovanú konzistenciu. Pridajte ľanové semienka a zmixujte. Ak ich cez noc necháte vychladnúť, zahustia dresing ešte lepšie.

## **Dressing z tekvicových semien**

Recept: Victoria's Gourmet - Victoria Frerichsová  
Profesionálna cena v súťaži pH Miracle v roku 2004

ZÍSKATE 1 A 1/2 ŠÁLKY

- 1 šálka zelených surových tekvicových semien**
- 1 šálka základného citrónového octového nálevu**  
(recept nájdete nižšie)

Zľahka opražte tekvicové semená v suchej panvici v rúre. Potom ich zmiešajte so základným citrónovým octovým nálevom. 1 polievkovú lyžicu celých tekvicových semien si odložte na ozdobenie šalátu.

### ***Základný citrónový octový nálev***

- 3 diely olivového oleja**
- 1 diel citrónovej šťavy**
- soľ a Zip podľa chuti**

Dôkladne premiešajte olej a citrónovú šťavu. Pridajte soľ a Zip podľa chuti.

## **Sezamovo-sójový dressing**

Recept: Victoria's Gourmet — Victoria Frerichsová  
Profesionálna cena v súťaži pH Miracle v roku 2004

**Bragg Liquid Aminos**  
**stévia**  
**cesnakový prášok**  
**Zip**

Zmixujte prvé tri prísady v množstve podľa chuti. Pridajte Zip podľa chuti.

## **Jednoduché šalátové dresingy/omáčky pre milovníkov zásadotvornej stravy**

Rýchle, ľahké a chutné

Recept: Maraline Kreyová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

*Táto séria chutných maškrt je určená pre prívržencov zásadotvornej výživy, ktorí majú málo času, zato však veľkú chuť pustiť sa do zdravého životného štýlu. Ako hovorí Maraline: „Nenahrádzajme prísady bezhlavo, ale používajme také, čo lepšie chutia, prospievajú vám a — čo je najdôležitejšie —prinášajú lepšie výsledky!"*

### ***Jednoduché šalátové dresingy***

#### **Základný**

Do misy vytlačte šťavu z limety či citróna. Pridajte rovnaké diely avokádového oleja, panenského kokosového oleja či olivového oleja. Posypte koreninami podľa vlastného výberu. Vyšľahajte metličkou a premiešajte so šalátom.

**Doplňte základný recept o jednu z nasledujúcich prísad:**

**avokádo, zmixované na pyré**  
**1/2 šálky sezamového oleja a 1/2 šálky iného ľubovoľného oleja**  
**d'umbier, zmixovaný na pyré**  
**tahini, zmixované na pyré**  
**cesnak a cibuľa, zmixované na pyré**  
**krémový syr Tofutti, zmixovaný na pyré**  
**mandľové maslo a kajenská paprika, zmixované na pyré**

### ***Jednoduché šaláty***

*Každý týždeň obohaťte výber o novú a zaujímavú prísadu. Pre väčšiu pestrosť pripravte aspoň dva rozličné dresingy.*

## **Zelenina**

Kupujte ju v týždenných intervaloch (ak vám to dovoľí čas, tak dvakrát do týždňa), umyte ju vo vode s rozpustenou sódou bikarbónou, nakrájajte ju na tretiny, vložte do veľkej misy a zalejte vodou.

## **Šalát a bylinky**

Nastrihajte ich alebo narežte, no až do použitia ich „neumývajte“. Skladujte ich v zásuvke alebo v dierovaných plastových vreckách.

### ***Jednoduché nátierky do plnených zvitkov***

*Pri príprave plnených zvitkov používajte bostonský šalát, štvorce nori (morská riasa) alebo zdravé tortilly. Primiešajte zeleninu nakrájanú na kocky a/alebo prevrstvite ryžou.*

## **Dumbierovo-papriková nátierka**

- 1 červená paprika**
- 1 polievková lyžica d'umbiera**
- 1 polievková lyžica kokosového oleja**

## **RealSalt podľa chuti**

V mixéri spracujte na pyré.

## **Cícerová nátierka s tahini**

- 1 šálka bielej fazule alebo cíceru baranieho**
- 2 polievkové lyžice tahini (sezamová kaša)**
- 60 g tofu**
- 1/4 odšťavenej limety alebo citróna**

V mixéri spracujte na pyré.

## **Obmeny:**

- Pre väčšiu pestrosť pridajte akúkoľvek z týchto prísad: paprika, baklažán, cesnak, škorica, ľubovoľné bylinky (napríklad bazalka, koriander siaty, petržlen).
- Striedajte vrstvy postrúhanej zeleniny a avokáda.

## **Jemná krémová nátierka**

**110 g krémového syru Tofutti**

**110 g mäkkého tofu**

**1 polievková lyžica tahini (sezamová kaša)**

Zmixujte a do použitia uložte do chladničky.

### ***Jednoduché omáčky (určené aj na namáčanie)***

*Podávajte s ľanovými lupienkami, zeleninou, ryžou, rybou či cestovinami z mrlíka čílskeho.*

## **Artičokové pesto (talianska omáčka)**

- 10—12 artičokových srdiečok**
- 1/2 odšťaveného citróna**
- 1/4 šálky avokádového alebo olivového oleja**

Zmixujte.

## **Grepovo-avokádová salsa (pikantná omáčka)**

- 1 grep, rozdelený na mesiačky**
- 1 avokádo, nakrájané na kocky**
- koriander siaty, podľa chuti**
- cibuľa, nakrájaná na kocky, podľa chuti**
- cesnak, nakrájaný na kocky, podľa chuti**

## **RealSalt podľa chuti**

Zmiešajte.

## **Obmena:**

- Grep možno nahradiť rajčinami.

### Zásaditá omáčka teriyaki

- 1/4 šálky Bragg Liquid Aminos (alebo podľa chuti)
- 1 čajová lyžička dúbiera, rozmixovaného na pyrė (alebo podľa chuti)
- 1 balenie stévie, podľa chuti (napríklad značka Sweet Leaf s obsahom vlákniny)
- 1/8 šálky čistej vody (alebo podľa chuti)
- 1 polievková lyžica sezamového oleja
- 1 čajová lyžička maranty trst'ovitej

Polejte sezamovým olejom a zohrejte v hlbkej panvici. Omáčku možno zahustiť marantou trst'ovitou.

### Thajská mandľová omáčka

- 1/3 šálky mandľového masla
- 1 polievková lyžica kokosového oleja
- 1/3 šálky kokosového mlieka
- kajenská paprika podľa chuti
- sezamový olej

Polejte sezamovým olejom a zohrejte v hlbkej panvici. Omáčku možno zahustiť marantou trst'ovitou.

### Omáčka s kúskami zeleniny

#### vybrané druhy zeleniny

- 2 šálky základu Omáčky pre milovníkov zásadotvornej stravy (s. 289) (alebo akejkolvek z navrhovaných omáčok)

Pridajte zeleninu k omáčke. Varte na slabom plameni (najlepšie na elektrickom sporáku Crock-Pot nastavenom na slabý výkon). Omáčka je hotová vtedy, keď je hustá s kúskami zeleniny. Skvele sa hodí k ryži!

### Pikantná juhozápadná omáčka s čili papričkami

Recept: Sheila Macková

ZÍSKATE 1 A 7, ŠÁLKY

*Túto ostrú omáčku používam pri príprave plnených zvitkov, ako aj na dochutenie zeleniny a rýb. Zide sa aj ako omáčka na namáčanie či šalátový dressing.*

- 1/2 šálky surových píniových jadierok (namočte ich aspoň na 2 hodiny a potom vylejte vodu)

- 1 stredne veľký strúčik cesnaku
- 1 polievková lyžica čerstvej limetovej šťavy
- 2 - 3 rajčiny sušené na slnku (zmäknuté po ponorení do teplej vody)
- 1 malá rajčina, rozštvrtená
- 1 stredne veľká červená paprika, pražená
- 1/2 - 1 čajová lyžička rozdrvenej Chipotle Chile Pepper (Spice Hunter)
- 1/4 čajovej lyžičky Mesquite Seasoning (Spice Hunter)
- 1/2 - 1/4 čajovej lyžičky RealSalt
- 1/8 šálky cibule

Všetky přísady vložte do mixéru alebo kuchynského robota. Začnite ich mixovať, pričom pomaly pridávajte 1/4 šálky olivového oleja, aby zmes zhustla. Omáčka bude hustá a krémová. Ozdobte ju nakrájaným koriandrom siatym.

*Poznámka:* väčšiu výživovú hodnotu dosiahnete pridaním 1-2 lyžíc sójového prášku Super Soy Sprout Powder.

## Nátierka z rajčín sušených na slnku

Recept: Michael Steadman

Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 2 ŠÁLKY

**2 šálky rajčín sušených na slnku**

**1 šálka olivového oleja**

**12 strúčikov cesnaku**

**1 polievková lyžica kajenskej papriky**

**1 čajová lyžička Celtic Salt alebo 3/4 čajovej lyžičky RealSalt**

**1 balenie stévie alebo zodpovedajúce množstvo**

Zalejte rajčiny vriacou vodou, aby ste ich rehydrovali. Nechajte odležať 5 minút, vytlačte prebytočnú vodu a nakrájajte na malé prúžky. V kuchynskom robote pulzne zmixujte všetky prísady tak, aby vznikla zmes jemnej konzistencie. Skladujte v chladničke.

## Sójový dresing s morskými riasami

4 PORCIE

*Túto univerzálnu zmes možno zahustiť a použiť ako omáčku na namáčanie alebo, naopak, rozriediť na dresing. Hiziki je sušená morská riasa, ktorú zvyčajne nájdete v makrobiotickom oddelení obchodu so zdravou výživou. Čo sa týka orechov, používam čerstvé ekologicky pestované makadamiové oriešky od Jaffe's Bros, ktoré si sama lípem. Táto spoločnosť dodáva na trh aj vynikajúci luskáč, ktorým možno ľahko rozlúsknuť tvrdú škrupinu.*

**1 šálka makadamiových orieškov, čerstvo vytápaných**

**1 veľká odšťavená limeta**

**2 lyžice Super Soy Powder**

**1 strúčik cesnaku**

**2 polievkové lyžice sušených morských rias hiziki**

**1/2 šálky kokosovej šťavy (z thajského kokosového orecha)**

**1/2 šálky vody, na rozriedenie na požadovanú konzistenciu**

**štipka Zipu (Spice Hunter)**

Všetky prísady mixujte v prístroji Vita-Mix, kým zmes nedosiahne jemnú krémovú konzistenciu. Potom ju v prípade potreby rozriedte kokosovou šťavou alebo vodou. Tento recept používam ako omáčku na namáčanie nepravých talianskych fašírok z tofu [nájdete ich v Shelleinej knihe *Back to the House of Health (Návrat do domu zdravia)*].

## Rajčinovo-bazalková omáčka

Recept: Lorie Lisonbeeová

4 - 6 PORCIÍ

**4 polievkové lyžice olivového oleja**

**4 nadrobno nakrájané strúčiky cesnaku**

**1 nakrájaná cibuľa**

**4 šálky nakrájaných rajčín**

**2 zväzky čerstvej bazalky, bez stopiek**

**1/8 čajovej lyžičky rozdrvenej červenej papriky**

**soľ a korenie podľa chuti**

**1/2 šálky kokosového či mandľového mlieka (ľubovoľné)**

V plytkej panvici zohrejte olej a orestujte cesnak a cibuľu, kým nezmäknú. Pridajte rajčiny, bazalku a koreniny. Varte na miernom plameni 15 - 20 minút. V kuchynskom robote mixujte omáčku, kým nedosiahne požadovanú konzistenciu. Prilejte kokosové či mandľové mlieko, aby omáčka nadobudla krémovejší vzhľad. Vynikajúco sa hodí k sparenej zelenine alebo pečenej „špagetovej“ tekvici.

## PREDJEDLÁ/PRÍLOHY

### Cestoviny s artičokovým pestom

Recept: Maraline Kreyová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

4 PORCIE

*Articokové pesto (talianska omáčka)*

1/2 odšťaveného citróna  
1/4 šálky avokádového alebo kokosového oleja  
10 - 12 artičokových srdiečok (mrazených, čerstvých alebo balených vo vode)

*Zelenina*

1 uhorka, zbavená semien a nakrájaná po dĺžke  
2 šálky mladých špenátových listov  
1/2 odšťavenej limety  
1 a 1/2 polievkovej lyžice avokádového alebo kokosového (prípadne olivového) oleja

*Cestoviny*

3,4 litra vody  
2 polievkové lyžice hroznového či kokosového oleja  
1 (štvrtkilové) balenie rezancov z mrlíka čílskeho, varených a scedených  
2 polievkové lyžice avokádového oleja  
1/4 šálky zeleninového vývaru  
1 čajová lyžička RealSalt  
1 čajová lyžička ekologicky pestovaného korenia  
1/4 šálky nastrihanej bazalky

**Príprava pesta.** V kuchynskom robote spracujte citrónovú šťavu a olej na pyrė. Mixér nastavte na pulzný režim a nakrájajte artičoky tak, aby sa v pešte nachádzali ich kúsky.

**Príprava zeleniny.** Nakrájajte uhorku. Premiešajte ju so špenátom. Zmiešajte limetovú šťavu a olej, pridajte k uhorku a špenátu a nechajte marinovať.

**Príprava cestovín.** Uvedte do varu 3,4 litra vody a pridajte 2 polievkové lyžice oleja. Za ustavičného miešania vhodte cestoviny. Varte 4 — 6 minút (neprevarte ich). Scedte cestoviny a vložte ich späť do hrnca. Premiešajte ich s avokádovým olejom, vývarom, soľou, korením a bazalkou.

**Podávanie**

Vytvorte vrstvy: marinovaný špenát a uhorka s dresingom, cestoviny s bazalkou, articokové pesto navrchu.

## Artičoky plnené pestom/obmeny

Recept: Mary Jo a George Walterovci  
Čestné uznanie v súťaži pH Miracle v roku 2004

**1 artičoka na osobu**

**1 strúčik cesnaku, nakrájaný na kúsky**

**1 citrón, nakrájaný na plátky**

### *Pesto*

ZÍSKATE 1 ŠÁLKU PESTA

**3 polievkové lyžice píniových jadierok**

**3 strúčiky cesnaku**

**2 šálky bazalky**

**4 zelené cibulky, nakrájané na 2,5-centimetrové kúsky**

**1/4 čajovej lyžičky RealSalt**

**1/4 bielej papriky**

**2 polievkové lyžičky extra panenského olivového oleja**

**1/4 šálky destilovanej vody**

Vyhrejte rúru na 180 °C. Artičoky namočte a opláchnite vo vode. Nožičkami odstrihnite ostatné okraje listov. Z vrchov zrežte 0,5 — 1,2 cm a skráťte stopku na 1,2 centimetra. Pripravte si žiaruvzdornú misu. Na piatich miestach vložte medzi listy artičoky trocha cesnaku. Do misy na pečenie nalejte 1/4 šálky vody a plátok citróna na každú artičoku. Pesto: V kuchynskom robote nastavenom na pulzný režim nasekajte píniové jadierka a cesnak. Pridajte bazalku, cibuľu, soľ a korenie. Mixujte, kým zmes nebude jemne nasekaná. Po kvapkách pridajte olivový olej a vodu a zmixujte, pričom často zoškrabujte bočné strany misy. Ochutnajte, prípadne dochuťte a znova mixujte. Upravte konzistenciu pridaním píniových jadierok. Do stredu artičoky dajte 2 polievkové lyžice pesta a zľahka ním potrite aj bočné listy artičoky. Pečte 35 - 45 minút. Artičoka je upečená vtedy, keď sa listy dajú ľahko odtrhnúť. Opatrne odstráňte a skráťte stopku artičoky, aby na tanieri stála. Na vrchnú časť artičoky dajte omáčku.

### *Obmena:*

- Alternatívnu metódou tepelnej úpravy artičoky je grilovanie v alobalovom vrecku.
- Pesto môžete použiť teplé a poliať ním cestoviny z pšenice špaldovej (s olivovým olejom). Pridajte aj nakrájané rajčiny, zelenú cibuľku a zeler. Zmiešajte s cestovinami a dajte do chladničky. Získate vynikajúce chladené cestovinové jedlo.
- Upečte lososa a položte ho na vrstvu špenátu. Navrchu ozdobte zohriatym pestom.
- Nahraďte syr: vysušte bielu fazuľu a pripravte z nej pyrė. Pridajte pesto, aby ste dosiahli požadovanú konzistenciu, ako aj dochucovadlá. Použite ako polevu na rozličné kombinácie zeleniny, ako je opekaná cukina a zelené a červené papriky. Alebo na opekanú špagľu či baklažán osmažený dochrumkava a rajčiny.

## Mungové klíčky

Recept: Raye Haskelllová

2 PORCIE

**1/2 šálky zelenej cibulky, nakrájanej**

**1 strúčik cesnaku**

**1/4 šálky čistej vody**

**1 šálka mungových klíčkov**

**1/2 šálky mandlí, nakrájaných na tenké plátky**

**Bragg Liquid Aminos, podľa chuti**

**RealSalt, podľa chuti**

Cibuľu a cesnak sparte na vode na slabom plameni, kým nezmäknú. Pridajte mungové klíčky a miešajte, až kým sa zohrejú a mierne sparia. Pridajte mandle a Bragg Liquid Aminos podľa chuti. Dochuťte RealSalt. Ihneď podávajte.

### **Avokádová margarita**

Recept: Ashley Lisonbeeová

6 PORCIÍ

- 1/2 malej červenej cibule, nakrájanej na plátky
- 1 roztlčený strúčik cesnaku
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 2 malé rajčiny, nakrájané na kocky
- 4 čerstvé bazalkové listy, natrhane na kúsky
- 1/2 šálky klíčkov
- 2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- soľ a korenie podľa chuti
- 3 avokáda, rozdelené na polovicu a zbavené kôstky

V mise zmiešajte všetky prísady s výnimkou avokáda. Rozrežte avokádo na polovicu a vyberte kôstku. Polovice avokáda použite ako misky, lyžicou naložte zmes do stredu a podávajúce.

### **Pečené baklažánové plátky**

Recept: Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

4 PORCIE

- 1 baklažán, ošúpaný a nakrájaný na centimetrové kúsky
- 1 šálka múky (akákoľvek kombinácia láskavca či pšenice špaldovej alebo sezamových, ľanových, tekvicových či slnečnicových semien)
- 1 čajová lyžička soli
- 1 čajová lyžička oregana
- 1 čajová lyžička cesnakového prášku
- 1/8 čajovej lyžičky červenej papriky

Vyhrejte rúru na 180 °C. Umyte a ošúpte baklažán a nakrájajte ho na centimetrové plátky. Kladte ich na seba, pričom každý z nich vždy posolte (zbavíte ich tým horkej príchuti). Odložte na 10-15 minút, opláchnite a vysušte. Zmiešajte múku a dochucovadlá a v zmesi obaľte plátky baklažánu. Pečte na naolejovanom pekáči 8-10 minút na každej strane.

### **Pečené tofu**

Recept: Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

4-6 PORCIÍ

- 2 škatule tofu
- 1/4 šálky Bragg Liquid Aminos (alebo podľa chuti)
- 1 a 1/4 šálky špaldovej múky
- 2 polievkové lyžice cibulového prášku
- 1 polievková lyžica petržlenových vložiek
- 2 čajové lyžičky cesnakového prášku
- 1 čajová lyžička hydínového dochucovadla
- 1/4 čajovej lyžičky červenej papriky

Vyhrejte rúru na 180 °C. Nakrájajte tofu na centimetrové plátky a osušte. Pokropte Bragg Liquid Aminos podľa chuti a odložte. Zmiešajte suché prísady. Obaľte plátky v suchej zmesi a 15-20 minút ich pečte na naolejovanom plechu. Obráťte ich a pečte ďalších 15 minút alebo dovtedy, kým nezhnednú.

*Obmena:*

- Hrubšiu konzistenciu dosiahnete nahradením pšenice špaldovej rozdrobenými sušienkami.

### **Restovaný ružičkový kel**

Recept: Raye Haskelllová

1 PORCIA

**1/2 šálky čistej vody**

**1 cibuľa, nakrájaná na kocky**

**2 nakrájané strúčiky cesnaku**

**3 ružičkové kely, nakrájané nadrobno**

**Herbamare (A. Vogel) podľa chuti**

Dajte spariť cibuľu a cesnak, až kým zmäknú. Pridajte ružičkový kel a dajte tiež spariť. Dochuťte Herbamare a podávajte teplé.

### **Rybie filé s kokosovým krémom**

Recept: Ashley Lisonbeeová

2 PORCIE

*Vhodnou prílohou je sparená brokolica.*

**2 (polkilové) porcie rybieho filé**

*Omáčka*

**1 (48-mililitrová) škatuľa kokosového krému**

**3/4 čajovej lyžičky RealSalt**

**1/4 čajovej lyžičky korenia, kajenskej papriky alebo Zipu**

**1/2 odšťaveného citróna**

2 hodiny marinujte v chladničke filé v omáčke. Potom ho pomaly dajte variť v omáčke na miernom plameni a po 1 - 3 minútach ho obráťte, aby do neho prenikla chuť omáčky.

### **Lahodné a šťastné lososové burgery**

Recept: Myra Marvezová Corbettová

Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 12-15 PORCIÍ

*Prečo sa tieto lososové burgery volajú šťastné? Pretože lososy stále plávajú v mori!*

**3 šálky mandlí, namočených najmenej na 24 hodín**

**2 šálky mrkvovej kaše pripravenej v prístroji Green Star**

**6 - 8 zelerových vňatí, zmixovaných na kašu**

**RealSalt podľa chuti**

**2 čajové lyžičky mletých červených rias *Palmaria palmata*, podľa chuti**

**2 čajové lyžičky mletých hnedých rias**

**1 nakrájaná červená cibuľa**

**štipka práškoveho d'umbiera (ľubovoľné)**

V prístroji Green Star pripravte z namočených mandlí kašu. Potom rovnako pripravte kašu aj z mrkvy a zeleru. Všetko vložte do misy a pridajte zvyšné prísady. Dobré premiešajte a dochuťte. Pripravte si dehydrátor. Vytvarujte zo zmesi placky, poukladajte ich na teflexové dosky a 5 - 6 hodín ich dehydrujte. Placky možno jesť aj v surovom stave.

## Vaječné rolády

Recept: Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 12 ROLÁD

### 3 šálky kapusty

1 konzerva bambusových klíčkov

1 konzerva bahničky pravej

4 zelené cibulky

2 polievkové lyžice Bragg Liquid Aminos

1 čajová lyžička prášku z piatich korenín

2 čajové lyžičky soli

1/16 čajovej lyžičky bieleho stéviového prášku

obaly na vaječné rolády alebo tortilly z naklíčenej pšenice

Vyhrejte rúru na 180 °C. V kuchynskom robote nakrájajte kapustu a vložte ju do misy. Mixér nastavte na pulzný režim a nasekajte bambusové klíčky, bahničku pravú a zelenú cibuľku. Pridajte ku kapuste a zmiešajte. V malej miske zmiešajte Bragg Liquid Aminos s dochucovadlami a stéviou. Zeleninu polejte zmesou a dôkladne premiešajte. Do každého obalu na vaječné rolády vložte 1/4 šálky zeleninovej zmesi. Preložte jeden roh nad plnku a dva rohy na protiahlejšiu stranu. Vodou navlhčíte štvrtý roh a jeho preložením vytvorte roládu. Poukladajte rolády na plech na pečenie a potrite ich olivovým olejom. Pečte ich 15 — 20 minút, kým nezhnednú. V prípade potreby podávajte s pikantnou horčicou (recept nájdete nižšie).

### *Pikantná horčica*

3 polievkové lyžice suchej horčice

2 polievkové lyžice vody

1 polievková lyžica Bragg Liquid Aminos

Mixujte, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu.

## Estherine výdatné burgery z naklíčenej šošovice

Recept: Esther Andreasová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE 20 - 30 KUSOV

### Deň vopred

2 šálky šošovice

1/2 šálky sezamových alebo konopných semien

1 šálka slnečnicových semien

1 šálka mandlí

Namočte všetky prísady na 8 hodín, potom ich 4 hodiny nechajte klíčiť. Nasekajte najemno v kuchynskom robote a prelejte do veľkej misy.

1 a 1/2 šálky cibule

1 šálka červenej papriky

6 strúčikov cesnaku

1 šálka čerstvej bazalky

1 polievková lyžica citrónovej šťavy

1/2 čajovej lyžičky Celtic Salt alebo RealSalt podľa chuti

2 polievkové lyžice čerstvých čili papričiek podľa chuti

1/2 šálky najemno pomletých ľanových semien

Pridajte k zmesi naklíčených semien a mandlí a dobre premiešajte. Pripravte placky z 1/4 šálky zmesi. 3 hodiny ich dehydrujte na teflexových doskách pri teplote 46 °C. Obráťte ich na druhú stranu a vyberte dosky. Dehydrujte ďalšie 3 hodiny. Burgery vydržia v chladničke 1 týždeň.

## **Estherin španielsky mrlík**

Recept: Esther Andreasová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

6-8 PORCIÍ

- 1 — 1 a 1/2 šálky cibule, nakrájanej na tenké plátky**
- 2 polievkové lyžice oleja alebo 3 polievkové lyžice vody**
- 1 červená paprika, nakrájaná na kocky**
- 1 oranžová paprika, nakrájaná na kocky**
- 1 čajová lyžička mletej papriky**
- 1 polievková lyžica cesnaku, nakrájaného nadrobno**
- 1 čajová lyžička RealSalt**
- 3 šálky čerstvej rajčinovej šťavy alebo 3 šálky rozmixovaných čerstvých alebo mrazených rajčín**
- kajenská paprika, podľa chuti**
- 2 šálky namočeného a naklíčeného mrlíka čílskeho**
- 2 malé čerstvé rajčiny, nakrájané**
- 1 zelená cibuľka**
- 3 polievkové lyžice čerstvého koriandra siateho**

Deň vopred (alebo 4 — 6 hodín pred prípravou jedla) opláchnite a namočte mrlík, aby začal klíčiť. 3 minúty restujte na slabom plameni cibuľu v oleji alebo ju sparte v troške vody. Pridajte korenie, mletú papriku, cesnak, soľ, 3 šálky rozmixovaných rajčín (alebo šťavy), kajenskú papriku a mrlík. Dobre premiešajte a na 5 minút uveďte do varu. Odložte z plameňa na 30 minút. Tesne pred podávaním primiešajte čerstvo nakrájané rajčiny, zelenú cibuľku a koriander.

## **Cesnakovo-karfiolové „zemiaky“**

Recept: Denise Finocchiová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

3-4 PORCIE

- 1 hlávka karfiolu**
- 1 čajová lyžička cesnakového prášku podľa chuti**
- 1/2 čajovej lyžičky RealSalt**
- 1/2 čajovej lyžičky bazalky, čerstvej alebo sušenej**
- 1—3 polievkové lyžice olivového oleja**

Karfiol sparte horúcou vodou spolu s cesnakovým práškom, RealSalt a bazalkou. V kuchynskom robote nastavte pulzný režim a nasekajte karfiol spolu s dochucovadlami, až kým získate jemnú zmes pripomínajúcu zemiakovú kašu. Pridajte olivový olej a zmixujte.

## **Šalátovo-kapustové plnené zvitky**

Recept: Ashley Lisonbeeová

8-10 PORCIÍ

- 1 hlávka kapusty**
- 1 mrkva, nakrájaná na tenké prúžky**
- 2 zelerové vňate, nakrájané na tenké prúžky**
- 1 uhorka, nakrájaná na tenké prúžky**
- 2 šálky fazuľových klíčkov**
- 1/2 balenia japonských pohánkových rezancov**

### *Pikantná sladká omáčka*

1/2 šálky kokosového mlieka  
2 polievkové lyžice olivového oleja  
1/2 čajovej lyžičky soli  
1/2 čajovej lyžičky Zipu (Spice Hunter)  
1/4 čajovej lyžičky rozdrvenej červenej papriky  
1/2 čajovej lyžičky mletej horčice  
štipka stévie

Umyte 8-10 kapustných listov a odložte ich. Nakrájajte mrkvu, zeler a uhorku na tenké prúžky. Opláchnite fazuľové klíčky. Pripravte japonské pohánkové rezance podľa návodu na obale (nechajte ich variť 5 — 8 minút). V mise vidličkou premiešajte prísady omáčky. Pokračujte prípravou zvitkov: do stredu kapustného listu naložte prúžky zeleniny a malú lyžičku rezancov. Zaviňte list tak, aby obalil zeleninu a rezance. Dochuťte ho ponorením do omáčky alebo pridajte 1—2 čajové lyžičky omáčky priamo do zvitku.

### **Mexická kopa so salámou s tofu**

Recept: Victoria's Gourmet — Victoria Frerichsová  
Profesionálna cena v súťaži pH Miracle v roku 2004

KAŽDÁ SMAŽENÁ TORTILLA PREDSTAVUJE 1 PORCIU

*Obložte smaženú tortillu priamo na tanieri (alebo použite tortillu z naklíčenej pšenice). Začnite vašou obľúbenou fazuľou. Navrstvením cibule, papriky a nadrobno nakrájanej zeleniny obohatíte pokrm o výživné látky a dodáte mu lákovú farbu. Ozdobte salámou s tofu (recept nájdete nižšie) a dochucovadlami.*

### *Saláma s tofu*

**balené, veľmi tvrdé tofu**  
**olej**

**podľa chuti: šalvia, soľ, vložky z červenej (alebo kajenskej) papriky, majorán, tymian, Zip**

Vylisujte tofu v sklenej nádobe: najskôr ho osušte a potom vytvorte vrstvy - striedavo ukladajte na seba plátky tofu a štyri vrstvy papierových utierok, navrch dajte papierový tanier a zaťažte. Nechajte na noc v chladničke. Vylisované tofu rozmrvte a restujte ho v neutrálnom oleji, až kým začne byť chrumkavé. Pridajte šalviu, soľ, vložky z červenej (alebo kajenskej) papriky, majorán, tymian a Zip.

### **Michaelova pizzová tortilla**

Recept: Michael Steadman

Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

1 PORCIA

**1 tortilla z naklíčenej pšenice**  
**nátierka z rajčín sušených na slnku (pozri s. 294)**  
**ľubovoľná zelenina: červená, žltá, oranžová alebo zelená paprika,**  
**zeler, cibuľa, rajčina,**  
**špenát (čerstvý alebo opečený)**  
**dochucovadlá: oregano a bazalka**  
**avokádo, nakrájané na plátky**

Upečte tortillu v rúre na slabom plameni alebo ju na noc dajte do dehydrátora. Potrite ju nátierkou z rajčín sušených na slnku. Nakrájajte zeleninu a naložte ju na tortillu. Dochuťte podľa vlastnej fantázie. Pridajte avokádo. Podávajte teplé alebo studené.

## Šošovica so zeleninovou zmesou

Recept: Ashley Lisonbeeová

4-6 PORCIÍ

1 šálka zelenej šošovice  
4 polievkové lyžice olivového alebo hroznového oleja  
2 roztláčené strúčiky cesnaku  
1 polievková lyžica limetovej či citrónovej šťavy  
1 malá červená cibuľa, nakrájaná na osminky  
1 žltá paprika  
1 červená paprika  
1/2 šálky zelenej fazule, rozdelenej na polovicu  
1/2 šálky zeleninového vývaru  
štipka rozdrvenej červenej papriky  
soľ a Zip (Spice Hunter) podľa chuti  
štipka stévie

Na 25 minút namočte šošovicu do veľkej panvice so studenou vodou. Uveďte do varu, znížte plameň a 10 minút varte na slabom ohreve. Vylejte všetku vodu, pridajte 1 polievkovú lyžicu olivového alebo hroznového oleja, 1 strúčik cesnaku, limetovú šťavu a dôkladne premiešajte. Odložte, v panvici zohrejte zvyšný olejový či hroznový olej a zľahka opražte zvyšný cesnak. Pridajte cibuľu, papriku a zelenú fazuľu a nechajte pražiť 4 - 5 minút. Prilejte zeleninový vývar a 10 minút varte na miernom plameni. Pridajte k zelenine šošovicu a dochuťte korením, soľou, Zipom a štipkou stévie.

### Obmeny:

- Použite rozličné druhy zeleniny — cukinu, mrkvu a nezrelé hrachové struky. Krémovjšiu verziu dosiahnete pridaním 2 polievkových lyžíc kokosového krému.
- Ak uprednostňujete surové jedlo, nakličte šošovicu, pridajte ju k zeleninovej zmesi a mierne zohrejte.

## Purpurová restovaná zmes s edamame

Recept: Ashley Lisonbeeová

4 PORCIE

*Ide o skvelú prílohu!*

200 g tofu, mimoriadne tvrdého  
1 polievková lyžica hroznového oleja  
2 polievkové lyžice sezamových semien  
2 šálky purpurovej kapusty, nakrájanej na drobné kúsky  
1 šálka edamame (nezrelé sójové bôby v strukoch)  
1 a 1/2 polievkovej lyžice čerstvej citrónovej šťavy  
3/4 čajovej lyžičky RealSalt  
1/4 čajovej lyžičky rozdrvenej červenej papriky  
štipka stévie

Nakrájajte tofu na centimetrové plátky. Do panvice nalejte olej a vložte nakrájané tofu. Zohrievajte na miernom plameni, kým sa zľahka neopečie. Pridajte sezamové semienka a 2 minúty smažte spolu s tofu. Pridajte kapustu, edamame a ďalších 5 minút zohrievajte. Pridajte citrónovú šťavu, koreniny a stéviu. Premiešajte a podávajte teplé.

## **Mrlíkový šalát**

Recept: Ashley Lisonbeeová

6 PORCIÍ

- 1 šálka mrlíka čílskeho
- 1 šálka vody
- 1/2 šálky čerstvej citrónovej šťavy
- 1/3 šálky olivového oleja
- 1 šálka červenej cibule
- 4 strúčiky cesnaku
- 1 šálka talianskeho petržlenu, nakrájaného nahrubo
- soľ a Zip (Spice Hunter) podľa chuti
- 4 oválne rajčiny, nakrájané na centimetrové kúsky
- 1 anglická uhorka, nakrájaná na centimetrové kúsky

Premyte mrlík a varte ho nad parou, kým nevstrebe všetku vodu (teda 25 — 30 minút). Ochlaďte ho a pridajte citrónovú šťavu a olej. V kuchynskom robote nakrájajte najjemno cibuľu a cesnak. Pridajte ich k mrlíku spolu s petržlenom, soľou, Zipom a dobre premiešajte. Pridajte rajčiny a uhorky a na 30 minút vložte do chladničky. Podávajte chladené.

## **Opekaná cajunská zelenina**

Recept: Ashley Lisonbeeová

2 - 4 PORCIE

- 1 jam (čínsky zemiak)
- 3 mrkvy
- 1/2 červenej cibule
- 2 cukiny
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 3 polievkové lyžice olivového oleja
- 1/2 odšťavenej limety

### *Cajunské korenie*

- 2 čajové lyžičky mletej papriky
- 1 čajová lyžička rasce
- 1 čajová lyžička koriandra siateho
- 1 čajová lyžička čierneho korenia (ľubovoľné)
- 1/2 - 1 čajová lyžička čili prášku

Vyhrejte rúru na 230 °C. Nakrájajte zeleninu na malé kúsky. Do veľkého uzatvárateľného plastového vrečka dajte olej, limetovú šťavu, cajunské korenie a nakrájanú zeleninu. Premiešajte zeleninu s korením, aby bola celá pokrytá korením. Vysypte obsah vrečka na plech na pečenie pokrytý alobalom a rovnomerne ho rozložte. Pečte 15 - 20 minút. Znížte teplotu na 190 °C a pečte ďalších 15 minút, kým zelenina nezmäkne.

## Palacinky zo semien s našľahanou polevou

Recept: Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

2 PORCIE

### Múková zmes

1/4 šálky surových tekvicových semien  
1/4 šálky surových slnečnicových semien  
1/4 šálky surových sezamových semien  
1/4 šálky surových ľanových semien

### Palacinková zmes

1 šálka múky zo semien  
1 šálka múky z prosa alebo pšenice špaldovej, prípadne zmesi  
mrlikovej, láskavcovej, pohánkovej a fazuľovej múky  
1 a 1/2 čajovej lyžičky jedlej sódy  
1 čajová lyžička RealSalt  
1/16 čajovej lyžičky stévie  
nesladené sójové mlieko  
olivový olej

Múková zmes: Odmerajte dávky semien a zmiešajte ich. Potom ich v kávovom mlynčeku v dávkach zodpovedajúcich tretine šálky pomeľte na múku. 1 šálku vyčleňte na palacinky, zvyšok si odložte na iné recepty (uložte ju vo vzduchotesnej nádobe do chladničky). Palacinková zmes: dôkladne premiešajte suché prísady. Prilejte iba toľko sójového mlieka, aby ste dosiahli tenké cestíčko (keď ho necháte niekoľko minút stáť, zhustne). Zohrejte plytkú panvicu, dajte do nej trocha oleja a na rozohriaty olej nalejte tenkú vrstvu cestíčka. Palacinku upečte z oboch strán. Podávajte s našľahanou polevou (recept nájdete nižšie).

### Obmeny:

- **Pohánkové palacinky.** Použite 2 šálky pohánkovej múky (pomeľte surové zrná), 1 a 1/2 čajovej lyžičky jedlej sódy, 1 čajovú lyžičku soli, 1/16 čajovej lyžičky stéviového prášku (ľubovoľné), vodu alebo sójové mlieko.
- **Palacinky z čokoliek:** Použite akúkoľvek kombináciu múky (zo semien, orechov, obilných zŕn, fazule) v rovnakom množstve ako pri pohánkovej múke.

## Našľahaná poleva

Recept: Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 1 ŠÁLKU

1/2 škatule jemného (mäkkého) tofu  
1/3 šálky kokosového orecha (Thai Kitchen)  
1 - 2 čajové lyžičky vanilky, bez alkoholu (Frontier)  
1/8 čajovej lyžičky bieleho stéviového prášku  
1 polievková lyžica citrónovej šťavy

V kuchynskom robote zmixujte všetky prísady na jemnú krémovú zmes.

## Šanghajska zmes

Recept: Maraline Kreyová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

4 PORCIE (8 ŠALÁTOVÝCH ZVITKOV ALEBO 4 TORTILLOVÉ ZVITKY)

**8 šalátových listov, napríklad bostonského šalátu**

**1 červená paprika**

**1 a 1/2 mrkvy**

**2 — 3 polievkové lyžice d'umbiera, spracovaného na pyré**

**1 polievková lyžica cesnaku, spracovaného na pyré**

**1 a 1/2 polievkovej lyžice Bragg Liquid Aminos**

**stévia podľa chuti**

**3 zeleninové burgery**

**soľ a korenie podľa chuti**

**1/4 šálky cibule**

**1 a 1/2 šálky pripravenej čiernej fazule**

**zeler**

**mrkva**

**červená cibuľa**

*Ryža basmati*

**2 šálky zeleninového vývaru**

**2 polievkové lyžice zelenej cibulky, nakrájanej nadrobno**

**1 šálka ryže basmati**

*Zelenina*

**1/3 šálky zeleru, nakrájaného na centimetrové kúsky**

**1/3 šálky mrkvy, nakrájanej na centimetrové kúsky**

**1/3 šálky brokolice, nakrájanej na centimetrové kúsky**

**1/2 šálky červenej kapusty, nakrájanej nadrobno**

**1/3 šálky klíčkov**

Umyte šalátové listy a vlhké ich poukladajte na papierové utierky. Palcom zatlačte na žilu v liste, aby sa sploštila a potom ho zviňte do rúrky (každý list premeňte na taco). Odložte listy do chladničky.

Tip: Ak používate tortillu, položte na ňu suchý šalátový list a zviňte ju (predídete tým jej lámaniu a bude chrumkavejšia). Odložte do chladničky. V kuchynskom robote pripravte z omáčkových prísad pyré. Usmažte na panvici zeleninové burgery s dochucovadlami a cibuľou. Nakrájajte burgery na centimetrové kúsky a vložte ich opäť do panvice. Pridajte fazuľu. Prilejte omáčkové pyré, premiešajte a odložte z plameňa. Rozviňte taco v podobe šalátových listov a každý z nich naplňte zohriatou zmesou zeleninových burgerov/fazole. Ozdobte ryžou a zeleninou nakrájanou na kocky.

## Nakrájaná cukina

Recept: Raye Haskellová

4 PORCIE

**1 zväzok nakrájanej zelenej cibulky (aj s vňaťou)**

**3 nakrájané strúčiky cesnaku**

**2 polievkové lyžice olivového oleja**

**4 veľké nakrájané cukiny**

**2 polievkové lyžice mandlí, namočených a nakrájaných**

**Herbamare (A. Vogel) podľa chuti**

Cibuľu a cesnak restujte v olivovom oleji na slabom plameni, až kým trocha zmäknú. Pridajte cukinu a premiešajte ju so zmesou. Zohrievajte ju, až kým začne mäknúť. Pridajte mandle a premiešajte. Dochuťte Herbamare podľa chuti.

## Jednoduché jedlo pre milovníkov zásadotvornej stravy

Rýchle, ľahké a chutné

Recept: Maraline Kreyová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

*Táto séria chutných maškrt je určená pre prívržencov zásadotvornej výživy, ktorí majú málo času, zato však veľkú chuť začať so zdravým životným štýlom. Ako hovorí Maraline: „Jednotlivé prísady nahrádzajme premyslene a používajme také, čo lepšie chutia, prospeievajú vám a - čo je najdôležitejšie - prinášajú lepšie výsledky!“*

Jednoduché jedlá

Striedajte vrstvy surových a varených prísad alebo si pripravte misy.  
Ryža/cestoviny: pripravte dostatok ryže pre dve jedlá.

**Ako využiť ryžu basmati**

**Obmeny tekutých jedál:**

- polievkový základ
- mandľové mlieko spracované na pyré s 3 - 4 šafranmi
- kokosové mlieko spracované na pyré, so škoricou
- vybrané koreniny

**Ako upraviť mrlíkové alebo špenátové cestoviny**

Premiešajte varené/vysušené cestoviny s kvalitným olejom (napríklad avokádovým, extra panenským olivovým, kokosovým a štipkou RealSalt).

Pridajte surové rajčiny, bylinky, zeleniny, avokádo atď.

Pripravte ryžu alebo cestoviny, položte ich do misiek alebo na tanier (prípadne na surový špenát) a použite ľubovoľnú z jednoduchých omáčok.

**Príklad viacvrstvého taniera**

*Základ:* Surové špenátové alebo šalátové listy premiešané s rovnakým dielom limety a kvalitného oleja s RealSalt. Rozložte na tanier. Pridajte niektorý druh ryže alebo cestoviny.

Ozdobte jednou či viacerými z nasledujúcich prísad:

čerstvá zelenina, surová, zľahka sparená alebo restovaná, grilovaná studenovodná/voľne žijúca ryba potretá avokádom a koreninami, prípadne varená v pare. Zmes na tanieri polejte niektorou z jednoduchých omáčok.

**Zimná tekvica s pestom z tekvicových semien**

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle v roku 2004

4 - 6 PORCIÍ

*Toto univerzálne jedlo možno podávať ako prílohu, hlavný chod či šalát. Dajte zamraziť pesto do formy na výrobu kociek ľadu a použite ho pri príprave polievok, dusených zmesí či jednotlivých porcií. Zaujímavým obohatením bude istotne aj čerstvá eruka siata.*

**1 zimná tekvica, pečená  
pesto z tekvicových semien (recept nájdete nižšie)**

Vyhrejte rúru na 180 °C. Pečte tekvicu dovtedy, kým sa nebude dať trochu stlačiť, no zostane pevná (približne 30 - 45 minút). Vyberte semená a vidličkou vytvorte z dužiny „špagety“. Premiešajte s pestom a podávajte.

### **Pesto z tekvicových semien**

#### **3 strúčiky cesnaku**

**1 čajová lyžička RealSalt**

**čierne korenie, čerstvo pomleté**

**3 šálky čerstvých bazalkových listov**

**1 šálka tekvicových semien**

**1 šálka olivového oleja**

V kuchynskom robote zmiešajte cesnak, soľ a korenie a nakrájajte najemno. Pridajte bazalkové listy a tekvicové semená. Dôkladne rozmixujte. Pri zapnutom mixéri pomaly prilievajte olivový olej a dobre premiešajte.

#### **Obmeny:**

- K základnému receptu pridajte sparenú alebo surovú zeleninu, rajčiny sušené na slnku alebo artičokové srdiečka.

### **Tortilly zo špaldovej múky**

Recept: Karen Ellisová

Cestné uznanie v súťaži pH Miracle v roku 2004

**2 šálky špaldovej múky**

**1 šálka vody**

**1/4 šálky olivového oleja**

**1/2 čajovej lyžičky RealSalt alebo morskej soli**

**akékoľvek ďalšie korenie**

Prísady vytvarujte do veľkej gule a vymieste na doske poprášenej špaldovou múkou. Oddel'te 5-centimetrovú guľôčku a vyvalkajte z nej okrúhlu placku. Pečte ju na pizzovom rošte alebo na veľkej panvici, až kým z oboch strán zhnedne a budú sa na nej tvoriť bubliny. Podávajte so smaženou fazuľou, avokádom, rajčinami, čerstvou salsou a pod.

### **Manicotti z múky z pšenice špaldovej/mrlíka čílskeho s omáčkou marinara**

Recept: Denise Finocchiová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

6 PORCIÍ (18 MANICOTTI)

#### **Manicotti**

**1 a 1/4 šálky múky z mrlíka čílskeho**

**1 a 1/4 šálky špaldovej múky**

**4 a 1/2 čajovej lyžičky náhrady vajec (Ener G)**

**RealSalt**

**2 šálky čistej vody**

**olej na smaženie**

#### **Plnka**

**1 balenie tvrdého tofu**

**1/2 šálky rastlinného parmezánu**

**1 strúčik cesnaku, nakrájaný nadrobno**

**1/2 šálky petržlenu, čerstvo nakrájaného**

**1/2 šálky bazalky, čerstvo nakrájanej**

Vyhrejte rúru na 180 °C. Manicotti: Zmiešajte všetky prísady s výnimkou oleja. Cestičko by malo dosahovať konzistenciu tenkej (francúzskej) palacinky. Nalejte olej do plynkej panvice. Naberačkou na ňu vylejte 2 polievkové lyžice cestička na jednu palacinku. Keď mierne zhnedne, obráťte ju na druhú stranu. Klad'te palacinky na seba v množstve, aké potrebujete. Plnka: V kuchynskom robote zmixujte prvé tri prísady na jemnú krémovú zmes. Pridajte ďalšie dve prísady a niekoľkokrát ešte pulzne premiešajte. Do panvice s rozmermi 23 x 23 centimetrov nalejte zdravý olej. Spodok panvice pokryte čerstvo pripravenou omáčkou marinara (recept nájdete nižšie). Do stredu palacinky dajte 2 polievkové lyžice plnky. Zviňte záhyb pod tofu. Vložte

do panvice hornou stranou nadol. Keď naplníte všetky palacinky, potrite ich omáčkou marinara a posypte rasdiným parmezánom. Obalíte ich alobalom a nechajte 30 minút zapekať. Odbalíte ich, ozdobte sójovou mozzarellou a pečte ďalších 20 minút. Podávajte na tanieri a ozdobte čerstvou omáčkou marinara a rasdiným parmezánom.

#### **Obmeny:**

- Pridajte zeleninu, napríklad tekvicu, cukinu, mrkvu a brokolicu.

#### **Omáčka marinara**

Recept: Denise Finocchiová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 2 - 3 ŠÁLKY

**12 rajčín sušených na slnku, namočených na 1 hodinu**

**1 cibuľa, nakrájaná nadrobno**

**4 strúčiky cesnaku, nakrájané nadrobno**

**1/3 šálky nakrájanej bazalky**

**1 veľká konzerva oválnych rajčín s bazalkou (a šťava)**

**1/4 litra čistej vody**

**RealSalt podľa chuti**

V kuchynskom mixéri pripravte pyr z rajčín sušených na slnku. V hlbkej panvici orestujte na oleji cibuľu a cesnak a pridajte bazalku. Potom prilejte rajčinové pyr. Restujte ďalšie 3 minúty, aby sa príchute premiešali. Do plytkej panvice vložte konzervované oválne rajčiny a vodu a 10 minút varte na strednom plameni. Znížte plameň a varte ďalších 30 - 60 minút. Dosoľte podľa chuti.

#### **Obmena:**

- Namiesto konzervovaných oválnych rajčín použite čerstvé. Prilejte však iba 1 šálku vody. V prípade potreby rozriedte omáčku pridaním vody.

#### **Pikantný losos obalený v kokose s krémovou omáčkou z praženého cesnaku a rajčín sušených na slnku**

Recept: Jane McCutcheonová

Cestné uznanie v súťaži pH Miracle v roku 2004

6 PORCIÍ

**1 a 1/2 šálky čerstvého kokosového orecha, nastrúhaného na jemno**

**2 polievkové lyžice sušeného petržlenu**

**2 polievkové lyžice sušeného oregana**

**3 čajové lyžičky mletej papriky**

**2 polievkové lyžice granulovaného cesnaku**

**1 čajová lyžička RealSalt**

**1 čajová lyžička čierneho korenia (ľubovoľné)**

**1/2 čajovej lyžičky kajenskej papriky (alebo podľa chuti)**

**1/4 šálky olivového oleja**

**6 kúskov (85-gramových) lososového filé**

Vyhrejte rúru na 180 °C. Do misy na pečenie s rozmermi 23 x 33 centimetrov rozložte nastrúhaný kokosový orech a pečte, kým nevyschne a nenadobudne zlatistú farbu (teda asi 10 minút). Vyberte z rúry, pridajte korenie a premiešajte. Zvýšte teplotu rúry na 200 °C. Plech vysteľte alobalom a potrite ho olivovým olejom. Obe strany lososového filé potrite olivovým olejom a obalíte v kokosovej zmesi. Pečte 15 - 20 minút alebo dovtedy, až kým sa kúsok ryby budú dať ľahko oddeliť. Ozdobte omáčkou z praženého cesnaku a rajčín sušených na slnku (recept nasleduje nižšie).

## Omáčka z praženého cesnaku a rajčín sušených na slnku

ZÍSKATE 2 ŠÁLKY

1 čajová lyžička granulovaného cesnaku

6 - 8 rajčín sušených na slnku, nakrájaných najemno

2 šálky zeleninového vývaru

2 šálky čerstvého mandľového mlieka

1 cibuľka cesnaku, pražená

1 čajová lyžička cibuľového prášku

1 čajová lyžička RealSalt

1/2 — 1 čajová lyžička čierneho korenia (ľuovoľné)

V kuchynskom robote pulzne zmixujte pražený cesnak a rajčiny sušené na slnku. Všetky prísady zmiešajte v hlbokej panvici a na strednom plameni za častého miešania priveďte do varu. Varte asi 15 — 20 minút, až kým zmes zhustne. Tipy na podávanie: rybu, cestoviny alebo zeleninu polejte omáčkou.

## Kopy

Recept: Linnette Websterová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

*Kopy sú viacvrstvové jedlá nanáročne na prípravu a pripomínajúce chrumkavú tortillu. Ich základom sú najmä teplé obilné zrná či strukoviny obložené čerstvou zeleninou, ovocím chudobným na cukor alebo orechmi. Všetko je to poliate olivovým olejom a citrónovou šťavou, omáčkou Bragg Liquid Aminos či inou omáčkou. Pokojne však môžete začať aj zeleninou. Veľkou prednosťou kôp je aj to, že ich ľahko prispôbíte obsahu chladničky. Ponúkam vám zopár príkladov, ktorými môžete začať:*

- mrlík čílsky, sparená brokolica, rajčiny, červená cibuľa, reďkovky, nasekané para orechy
- hnedá ryža, nakrájané avokádo, namočené mandle (alebo slnečnicové, sezamové či tekvicové semená), nakrájaná cukina a zelená cibuľka
- varená šošovica, sparená cibuľa a cesnak, čerstvý alebo sparený kel
- sparená mladá horčica (alebo iná mladá zelenina), restovaná cibuľa, avokádová nátierka či pyrė
- surová varená pohánka, lyofilizovaný kokosový orech, namočené mandle, najemno nastrúhaná kapusta, nakrájaná brokolica, natenko nakrájaná reďkovka, malé rajčiny
- tortilla z nakličenej pšenice opražená v olivovom oleji, opražená strakatá fazuľa, špenát, šalát, nakličená lucerna siata, čerstvá salsa
- nakličená pohánka, nastrúhaný čerstvý kokosový orech, stévia, nesladené sójové mlieko, nakličené semená — takmer raňajkové cereálie!
- varené proso, sparený ružičkový kel a cibuľa
- sparená brokolica, slnečnicové semená, červená paprika, nakrájaná na kocky, reďkovka
- varený mrlík čílsky, surová nastrúhaná mrkva, nakrájaná brokolica, karfiol, cibuľa, kapusta, mandle a avokádo, zmiešané a zohriate v plytkej panvici

## Ryba a zelená zelenina pripravené v pare v kokosovej šťave

4 PORCIE

**0,5 kg čerstvého lososa, pstruha či filé z ryby *Lutjanus campechanus*, s kožou**

**RealSalt podľa chuti**

**Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter)**

**1 polievková lyžica čerstvého d'umbiera, nakrájaného na tenké plátky alebo postrúhaného**

**1 šálka žltej pažítky**

**4 šálky čerstvého kelu**

**2 polievkové lyžice Bragg Liquid Aminos**

**1 mladý thajský kokosový orech, otvorený a zbavený šťavy**

**1/2 šálky koriandra siateho**

Do teflónovej panvice vložte rybu kožou nadol. Prikryte pokrievkou a duste dovtedy, až kým ryba zmäkne, no zároveň zostane šťavnatá. Potom ju osolte RealSalt a posypte korením Garlic Herb Bread Seasoning. Keď sa bude mäso ľahko oddeľovať, opatrne rybu preložte na tanier. Stiahnite z nej nepotrebnú kožu, no všetok rybí tuk nechajte na panvici. Vložte do nej natenko nakrájaný d'umbier a dajte ho pražiť, až kým zhnedne. Pridajte všetky ostatné prísady s výnimkou koriandra a zmes poduste pod pokrievkou, až kým zmäkne a nadobudne jasnú zelenú farbu. Rybu vložte do panvice a obložte ju koriandrom. Poduste ešte 1 - 2 minúty a podávajte.

## Restovaná zmes

Recept: Kelley Anclienová

Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

4 PORCIE

**2 šálky uvarenej hnedej ryže**

**2 polievkové lyžice olivového oleja**

**RealSalt podľa chuti**

**3 polievkové lyžice hroznového oleja**

**cibuľa, nakrájaná nadrobno**

**cesnak, nakrájaný nadrobno**

**zeler, nakrájaný na kocky**

**7 mladých mrkvičiek, nakrájaných na plátky**

**1/2 nakrájanej zelenej papriky**

**1/2 šálky nakrájanej brokolice**

**Szechwan Seasoning (Spice Hunter)**

**1/8 čajovej lyžičky vločiek z červenej papriky**

**1 odšťavený citrón**

**Bragg Liquid Aminos podľa chuti**

**1/2 - 1 šálka Marcona Almonds (Mitica)**

Uvarte hnedú ryžu, pridajte do nej olivový olej a dosolte podľa chuti. Na panvicu nalejte 1 polievkovú lyžicu hroznového oleja, pridajte zeleninu a smažte na slabom plameni. Pridajte zvyšné 2 polievkové lyžice hroznového oleja, posypte zeleninu korením Szechwan Seasoning a vločkami z červenej papriky. Primiešajte citrónovú šťavu. 3 - 5 minút zmes ešte restujte za stáleho miešania, aby dochucovadlá a olej pokryli zeleninu. Potom odložte z plameňa, pridajte Bragg Liquid Aminos a posypte mandľami.

## Letná vrstvená zelenina

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

12-16 PORCIÍ

**2 veľké cibule sladkej chuti**  
**8 žltých tekvic**  
**8 cukín**  
**2 veľké alebo 4 malé baklažány**  
**2 zelené papriky**  
**RealSalt**  
**talianske dochucovadlo**  
**olivový olej**  
**mletá červená paprika**

Vyhrejte rúru na 220 °C. Hlboký obdĺžnikový pekáč celý vytrite olivovým olejom. Nakrájajte cibuľu a dajte ju na spodok pekáča. Tekvicu a ďalšiu zeleninu nakrájajte na polcentimetrové plátky a naukladajte do pekáča v poradí uvedenom v recepte. Odložte si trocha tekvice a cukiny nakrájanej po dĺžke na ozdobenie. Každú druhú vrstvu zľahka posypte soľou a dochucovadlom (nie červenou paprikou) a pokropte olivovým olejom. Na vnútornú vrstvu použijete tenké plátky rajčiny, no väčšinu tejto zeleniny si ponechajte na predposlednú vrstvu. Po dokončení prvej vrstvy opakujte postup so zeleninou podľa vášho výberu. Pokryte väčšinou rajčín. Posypte soľou, dochucovadlom a červenou paprikou a pokropte olivovým olejom. Dajte na 20 minút zapieť.

### Vrchná vrstva

Na prípravu vrchnej vrstvy rozrežte priečne na polovicu rovnaké množstvo cukiny a žltej tekvice. Potom ich po dĺžke nakrájajte na tenké plátky. Vytiahnite z rúry pekáč a najskôr na jednu a potom na druhú stranu striedavo ukladajte plátky žltej tekvice a cukiny. Ak nebudete mať dosť tekvice na vrchnú vrstvu, urobte mriežkovany

vzor. Poslednú vrstvu potrite olivovým olejom a dajte ešte na 20 minút zapieť. Po dopečení vyberte z rúry a 15 minút nechajte chladnúť. Nakrájajte na kocky a kuchynskou lopatkou vyberte z pekáča.

## Chow Mien s tofu

Recept: Linnette Websterová

Prvé miesto, receptová súťaž pH Miracle z roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

4 - 6 PORCIÍ

**2 škatule tofu**  
**2 — 3 čajové lyžičky Bragg Liquid Aminos**  
**3 cibule, nakrájané na pozdĺžne prúžky**  
**4 strúčiky cesnaku, nakrájané nadrobno**  
**6 zelerových vňatí, nakrájaných na tenké plátky**  
**2 mrkvy, nakrájané na tenké plátky**  
**1 šálka čistej vody**  
**1 polievková lyžica RealSalt**  
**1 konzerva fazuľových klíčkov alebo 1 1/2 šálky čerstvých klíčkov**  
**1 konzerva bahničky pravej, nakrájanej**  
**1 konzerva bambusových klíčkov**  
**1 polievková lyžica prášku z maranty trstovitej**  
**1/4 šálky čistej vody**

Dajte zamraziť škatule s tofu (bude sa dať lepšie požiť a začne viac pripomínať mäso). Vyhrejte rúru na 200 °C. Pred prípravou jedla tofu rozmrazte a vysušte. Vytláčte z neho vodu a nakrájajte ho na centimetrové kocky. Pokropte ho Bragg Liquid Aminos, rozložte kocky na naolejovaný pekáč a 30 minút pečte, aby trochu zhnedli. Restujte cibuľu, cesnak a d'umbierový koreň do sklovita. Pridajte zeler, mrkvu, vodu a soľ a 2 minúty parte. Pridajte fazuľové a bambusové klíčky a bahničku pravú, aby sa zohriali. Zmiešajte prášok z maranty trstovitej a 1/4 šálky vody. Pridajte k zelenine, aby vývar zhustol. Pridajte kocky tofu a trochu zohrejte. Podávajte s hneďou ryžou či mrlíkom čilským.

## **Turecká musaka (baklažánová dusená zmes)**

Recept : Linnette Websterová  
Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

4 PORCIE

- 1 - 2 škatule jemného tofu
- soľ
- 2 baklažány
- 3 šálky rafinovanej rajčinovej omáčky (recept nájdete nižšie)

### **Rafinovaná rajčinová omáčka**

8 PORCIÍ

- 1 stredne veľká cibuľa
- 1 stredne veľká zelená paprika
- 2 mrkvy
- 2 zelerové vňate
- 3 veľké rajčiny (alebo 5 malých)
- 1/2 šálky nasekaného čerstvého petržlenu
- 3 strúčiky cesnaku, nakrájané nadrobno
- 1 čajová lyžička bazalky, čerstvo nasekanej alebo sušenej
- 1/2 čajovej lyžičky oregana
- 1 (450-mililitrová) konzerva rajčinovej šťavy
- 1 (170-mililitrová) konzerva rajčinového pretlaku
- 1/4 šálky olivového oleja

V kuchynskom robote nasekajte cibuľu a zelenú papriku a sparte ich v horúcej vode, až kým budú takmer mäkké. Potom v tom istom prístroji nasekajte mrkvu a pridajte ju k cibuli a paprike; sparte ešte počas niekoľkých minút. V mixéri spracujte rajčiny, polovicu zeleninovej zmesi, petržlen, cesnak, bazalku a oregano. Prelejte do hlbkej alebo plytkej panvice. Zmixujte

rajčinovú šťavu, zvyšok zeleninovej zmesi, rajčinový pretlak a olivový olej. Pridajte do hlbkej panvice, zohrejte a podávajte.

### **Poleva**

- 6 polievkových lyžíc špaldovej múky
- 1/4 šálky olivového oleja
- 2 šálky nesladeného sójového mlieka
- 1 čajová lyžička RealSalt
- 1 strúčik cesnaku, nakrájaný nadrobno
- 2 polievkové lyžice tahini (sezamová kaša)

### **Chlebové finále**

- 3 krajce nekvaseného prosového chleba, nakrájaného na kocky
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 čajová lyžička RealSalt

Dajte zamraziť škatuľu tofu (bude sa dať lepšie požiť a začne pripomínať mäso). Vyhrejte rúru na 180 °C. Pred prípravou jedla tofu rozmrazte a nakrájajte ho na centimetrové kocky. Trocha osoľte a dajte na 15 minút zapiecť s trochou oleja. Potom kocky obráťte a pečte ďalších 15 minút. Umyte a ošúpte baklažán a nakrájajte ho na centimetrové plátky. Poukladajte ich na seba, pričom každý vždy posoľte (odstránite tým horkosť). Odložte na 15 — 20 minút, opláchnite a vysušte. Potom dajte plátky na 10 minút spariť, kým nezmäknú. Na plechu navrstvite baklažánové plátky, rajčinovú šťavu, kocky tofu a opäť rajčinovú šťavu. V plytkej panvici na strednom plameni pripravte „polevu“. Metličkou vyšľahajte špaldovú múku a olivový olej. Pridajte sójové mlieko a dochucovadlá a varte, kým zmes nezhrubne a potom ju dajte na vrchné vrstvy baklažánových plátok, tofu a rajčinovej šťavy. V mise zmiešajte prísady „chlebového finále“ vložte ho na dusenú zmes. Zapekajte 15 minút, aby sa kúsky chleba zohriali a trochu zhnedli.

## Zeleninová zmes

Recept: Ashley Lisonbeeová

6 PORCIÍ

- 1 šálka hnedej ryže
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 1 červená cibuľa, nakrájaná na osminky
- 2 roztláčené strúčiky cesnaku
- 1 zelená paprika, nakrájaná na kocky
- 1 červená paprika, nakrájaná na kocky
- 1 baklažán, nakrájaný na kocky
- 1/2 šálky zeleného hrášku
- 1 šálka brokolicových ružičiek, nakrájaných na drobné kúsky
- 2/3 šálky zeleninového vývaru
- 1/4 kg čerstvých rajčín dozretých na koreni, nakrájaných na kocky
- 1 čajová lyžička pretlaku z ekologicky pestovaných rajčín
- 1/2 čajovej lyžičky rasce
- 1/2 čajovej lyžičky mletej papriky
- 1/2 čajovej lyžičky práškového čili
- 1 čajová lyžička soli
- 1/2 čajovej lyžičky Zipu (Spice Hunter)

Uvarte ryžu s 2 šálkami vody (20 minút), kým nezmäkne a nevstrebe všetku vodu. Odložte. V plytkej panvici opražte na oleji cibuľu a cesnak. Pridajte papriku, baklažán, hrášok a brokolicu a za občasného miešania opekajte ešte 3 minúty. Primiešajte zeleninový vývar, rajčiny, rajčinový pretlak a dochucovadlá. Dochuťte podľa chuti a dobre premiešajte. Dajte podusiť na 15 minút. Do zeleniny primiešajte hneď ryžu. Podávajte teplé.

## Divý ázijský losos

Recept: Maraline Kreyová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

4 PORCIE

### *Pesto*

- 1/2 polievkovej lyžice d'umbiera
  - 3 strúčiky cesnaku
  - 1/4 šálky koriandra siateho
  - 1/4 mäty
  - 1/4 šálky petržlenu
  - 3 — 4 odšťavené limety
  - 1 polievková lyžica kokosového oleja
  - 1 čajová lyžička sezamového oleja
  - 1 čajová lyžička Bragg Liquid Aminos
- RealSalt podľa chuti

### *Losos*

4 lososové filety z voľne žijúcej ryby

### *Ryža*

- 1 polievková lyžica avokádového oleja
- 1 polievková lyžica cibule, nakrájanej nadrobno
- 1 šálka ryže basmati
- 1 šálka zeleninového vývaru
- 1 šálka kokosového mlieka

## Šalát

1/2 odšťavenej limety  
1/4 šálky avokádového oleja  
RealSalt podľa chuti  
korenie podľa chuti  
2 šálky mladého špenátu

## Na ozdobu

sezamové semená  
mäťová a koriandrová vňať

Pesto: V kuchynskom robote mixujte všetky prísady, až kým zmes nadobudne jemnú konzistenciu. Pripravte si lososa. Rozrežte ho na 8 dielov, opláchnite ho a trochu osušte. Filé poukladajte v jednej vrstve na plech potretý olejom a celé potrite pestom. Zakryte ho a odložte do chladničky, kým nebudete pripravení na pečenie pri vysokej teplote (filé má mať skaramelizovanú kôrku). Teflónovú panvicu potrite olejom. Aj lososa trochu pokropte olejom a 2 - 3 minúty ho opekajte na silnom ohni. Ryža: v panvici zohrejte olej, pridajte cibuľu a opekajte ju asi 2 minúty. Pridajte ryžu, vývar a mlieko, znížte plameň a na 45 minút prikryte. Šalát: odšťavte limetu do misy, do šľavy pridajte olej a počas šľahania metličkou prisypťe soľ a korenie. Nálev premiešajte so špenátovými listami. *Podávanie:* na polovicu taniera dajte špenátový šalát. Navrch položte 2 kúsky lososa a ozdobte ich sezamovými semenami. Podávajte s ryžou ozdobenou sezamovými semenami, mäťou a koriandrom.

## MAŠKRTY A DEZERTY

### Takmer jablčný koláč

Recept: Debra Jenkinsová  
Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE 1 (20-CENTIMETROVÝ) KOLÁČ

4 šálky postrúhaného hrubokoreňovca hranatého  
1/4 šálky čerstvej mandľovej múky (alebo Bob's Red Mill)  
1/4 čajovej lyžičky RealSalt  
2 čajové lyžičky muškátového orieška  
4 čajové lyžičky škoric  
1/2 čajovej lyžičky mletých klinčekov  
1 šálka lyofilizovaných kokosových vločiek  
(najlepšie Wilderness Family Naturals)  
4 čajové lyžičky vločiek zo skorocelu blškového  
1/4 šálky roztopeného kokosového oleja  
(najlepšie Wilderness Family Naturals)  
2 polievkové lyžice vanilkovej príchute, bez alkoholu (Frontier)  
2 čajové lyžičky citrónovej príchute, bez alkoholu (Frontier)  
1 a 1/2 šálky mandľového mlieka (najlepšie čerstvého)

Odložte si postrúhaný hrubokoreňovec. V mise zmiešajte mandľovú múku, soľ, muškátový oriešok, škoricu, klinčeky, kokosové vločky a vločky zo skorocelu blškového. Roztopte kokosový olej, pridajte do neho dochucovadlá a mandľové mlieko. Zmiešajte roztopené prísady so suchými. Nakoniec pridajte postrúhaný hrubokoreňovec a dobre vymiešajte. Zmes preložte do servírovacej misky, vytvarujte ju a na hodinu odložte do chladničky. Potom podávajte.

*Obmeny:*

- Výborne vám poslúži korpus z kokosovej múky (pozri s. 340).
- Nahrad'te vložky zo skorocelu blškovými agarovými vložkami (4 čajové lyžičky).
- Počas očisty nahrad'te mandľové mlieko vodou. Ak chcete, aby bol koláč syty, použite namiesto mandľového mlieka kokosový krém.
- Ozdobte kokosovým krémom alebo nátierkou (Wilderness Family Naturals).

### Kovbojské placky

4 - 6 PORCIÍ

*Tieto miniburgery sa vyznačujú zrnitou konzistenciou, pretože semená a orechy namočí iba hodinu pred použitím. Spracujte ich na hrubšiu zmes, ktorá bude veľmi výdatná a sytá. Posypte ňou šalát alebo z nich dehydráciou pripravte sušienky. Prípadne cestičko (malo by byť jemné) tepelne neupravujte a použite ho len ako paté či nátierku.*

- 2 šálky čerstvo namočených pekanových orechov (opláchnite ich a namočte na 1 hodinu)
- 1 šálka čerstvo namočených slnečnicových semien (opláchnite ich a namočte na 1 hodinu)
- 1/4 šálky čerstvo namočených tekvicových semien (opláchnite ich a namočte na 1 hodinu)
- 1/2 veľkého balenia Flax Cracker (surové bezpšeničné korpusy, Maul Family Farms): zmes zlatých a hnedých ľanových semien, sezamové semená a slnečnicové semená s cesnakom, cibuľou, zelerovými semenami, červenou paprikou, petržlenom, morskou soľou a korením (dehydrované pri 40 °C)
- 1 polievková lyžica dochucovadla Cowboy Barbeque Rub (Spice Hunter), ak máte radi silnejšiu chuť opekaného mäsa, pridajte viac ako 1 polievkovú lyžicu
- 1/2 - 1 čajová lyžička RealSalt (alebo podľa chuti)

Orechy a semená namočte na 1 hodinu do vody, potom ich opláchnite a vodu vylejte. Vložte ich do kuchynského robota Cui-

sinart a spracujte na hrubšiu zmes. Vytvarujte z nej menšie placky a na panvici ich z oboch strán vysmažte dozlatista. Na dosiahnutie lepšej farby a príchute ich z oboch strán pokropte dochucovadlom Cowboy Barbeque Rub. Podávajte horúce priamo z panvice.

### Mrkvový „jablčný“ koláč

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle v roku 2004

2 balenia jemného tofu

1 a 1/4 šálky hroznového oleja

1/2 šálky vody (približne)

3 šálky postrúhanej mrkvy

1 šálka najemno nakrájaného hrubokoreňovca hranatého

1 šálka nasekaných vlašských alebo pekanových orechov

3/4 — 1 šálka nesladených kokosových vločiek

2 polievkové lyžice stévie

2 šálky špaldovej múky, najlepšie čerstvo pomletej

2 čajové lyžičky jedlej sódy

1/2 čajovej lyžičky soli

3 čajové lyžičky škoric

Vyhrejte rúru na 180 °C (190 °C, ak bývate vo veľkej nadmorskej výške). Pekáč s rozmermi 23 x 33 centimetrov (alebo dva pekáče s rozmermi 23 x 23 centimetrov) potrite kokosovým olejom, prípadne ho vysteľte papierom na pečenie. Z tofu pripravte pyré a potom ho vyšľahajte s olejom, aby vznikol krém. Pridajte vodu a šľahajte zmes, kým nebude jemná. Suché prísady preosejte a pomaly ich pridávajte do zmesi. Cesto mixujte, kým sa prísady dôkladne nepremiešajú. Pečte asi 1 hodinu alebo dovtedy, kým špáradlo pri skúške pečenia nevytiahnete z cesta takmer čisté. Hotový koláč dajte vychladnúť a podávajte ho neozdobený alebo spolu s kokosovým krémom (recept nasleduje nižšie). Ak dáte na koláč polevu, odložte ho pred podávaním do chladničky.

*Obmeny:* Tieto tri prísady vám pomôžu dosiahnuť pikantnejšiu chuť:

- 1 čajová lyžička práškoveho ďumbiera (ľubovoľné)
- 1/4 čajovej lyžičky muškátového orieška (ľubovoľné)
- štipka klinčekov (ľubovoľné)

### *Svadobný koláč*

Pripravte si tortový korpus, natrite ho kokosovým krémom (recept nájdete nižšie). Posypte ho nesladenými kokosovými vločkami a odložte do chladničky. Pred podávaním ozdobte čerstvými ekologicky pestovanými kvetmi.

### **Kokosový krém**

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle v roku 2004

VHODNÝ NA TORTU (S PRIEMEROM 23 CM)

#### **1 balenie jemného tofu**

1/4 šálky kokosového oleja (najlepšie Wilderness Family Farms)

1/2 šálky konzervovaného nesladeného kokosového mlieka

(upravte na požadovanú konzistenciu)

1/2 - 1 čajová lyžička bielej stévie (podľa chuti)

2 čajové lyžičky vanilky (bez pridania alkoholu)

1 čajová lyžička limetovej šťavy

1 a 1/2 čajovej lyžičky osmenia skorocelu blškového nesladené kokosové vločky (ľubovoľné)

V kuchynskom robote zmixujte všetky prísady s výnimkou osmenia skorocelu blškového. Keď zmes dosiahne jemnú konzistenciu, dochuťte, pridajte osmenie a dôkladne premiešajte. Môžete

použiť ako polevu na tortu, ale je to aj skvelá náhrada snehových pusiniek! V prípade potreby pridajte ku krému kokosové vločky alebo ho nimi posypte.

### **Mrkvový koláč**

Recept: Linnette Websterová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 1 KOLÁČ (20 x 20 CM)

1/2 šálky múky z rozličných semien (2 polievkové lyžice surových tekvicových semien, 2 polievkové lyžice surových slnečnicových semien, 2 polievkové lyžice sezamových semien, 4 polievkové lyžice ľanových semien)

1 šálka špaldovej múky

1/2 šálky laskavcovej múky (získate ju pomletím semien)

1 a 1/2 čajovej lyžičky jedlej sódy

1 čajová lyžička RealSalt

1/4 — 1/2 čajovej lyžičky stéviového prášku

2 čajové lyžičky škoric

2 štipky muškátového orieška

1 šálka nesladeného sójového mlieka, z ktorej odoberiete 2 polievkové lyžice

1/3 šálky olivového alebo kokosového oleja

1 čajová lyžička citrónovej šťavy

1/2 čajovej lyžičky vanilky, bez pridania alkoholu (Frontier)

2 šálky mrkvy, nastrúhanej najjemno

Vyhrejte rúru na 180 °C. V kávovom mlynčeku v dávkach zodpovedajúcich tretine šálky pripravte zo semien múku. Všetky suché prísady dobre premiešajte. Potom zmiešajte tekuté prísady. Napokon zmixujte suché prísady s tekutými a primiešajte ešte nastrúhanú mrkvu. Zmes vylejte na vymastený plech s rozmermi 20 x 20 cm. Podávajte s našľahanou polevou (pozri s. 315).

### **Korpus z kokosovej múky**

Recept: Debra Jenkinsová  
Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE KOLÁČ (20 CM)

- 3/4 šálky mandľovej múky
- 1/4 šálky ľanovej múky
- 2 polievkové lyžice špaldovej múky (ak chcete, môžete ju vynechať)
- 1/2 šálky a 1 šálka lyofilizovaných kokosových vločiek (Wilderness Family Naturals)
- 1/2 čajovej lyžičky RealSalt
- 1/4 čajovej lyžičky agarových vločiek
- 3 polievkové lyžice kokosového oleja (Wilderness Family Naturals)
- 2 polievkové lyžice vody

Zmiešajte všetky suché prísady. Roztopte kokosový olej a pri dajte ho k suchým prísadám. Prilejte vodu. Preložte na servírovací tanier a vyformujte. Korpus môžete natrieť plnkou.

### **Kolosálny kokosový korpus a koláč**

Recept: Linda Broadheadová  
Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

6 - 8 PORCIÍ

#### ***Korpus***

- 1 šálka píniových jadierok
- 1 šálka namočených mandlí
- 1/4 šálky rozdrobených kokosových vločiek
- 1/8 čajovej lyžičky RealSalt
- 2 polievkové lyžice kokosového oleja

#### ***Plnka***

- 1 konzerva thajského kokosového mlieka alebo 1/2 dužiny mladého kokosu spolu s 1/2 - 1 šálkou vody
- 1/2 avokáda
- 4 kvapky ľubovľnej príchute (mäta pieporná, citrón a pod.)
- 1/2 — 1 čajová lyžička SlimSweet, stévia
- 1 čajová lyžička vanilkovej príchute, bez alkoholu
- 1/8 čajovej lyžičky RealSalt
- 1/2 čajovej lyžičky agarových vločiek (na zahustenie)

Korpus: v kuchynskom robote nasekajte jednotlivé prísady a na tanieri vyformujte do požadovaného tvaru.

Plnka: v kuchynskom robote mixujte všetky prísady, kým zmes nenadobudne jemnú konzistenciu. Potom ju nalejte na korpus. Odložte do chladničky.

## Kôprové opečené sendviče

Recept: Lisa El-Kerdiová

Cena „Najlepší recept na výstave“ v súťaži pH Miracle  
v roku 2004

16 - 20 PORCIÍ

### 1 balenie Ezekial Sprouted Grain Tortillas

olivový olej

sušená kôprová vňať (alebo iné obľúbené dochucovadlo)

sezamové semená

RealSalt

Vyhrejte rúru na 150 °C. Tortilly potrite olivovým olejom. Posypte ich bylinkami, semenami a soľou. Poukladajte ich na seba a nakrájajte na osminky trojuholníkového tvaru. Zapekajte na plechu 12-15 minút, kým nebudú zlatisté a chrumkavé.

## Michaelove tyčinky

Recept: Linda Broadheadová

Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE 20 - 30 KUSOV

2 šálky namočených mandlí

3 šálky namočených pekanových orechov

4 šálky lyofilizovaných kokosových vločiek (Wilderness Family  
Naturals)

1 čajová lyžička mandľovej príchute, bez alkoholu (Frontier)

1 čajová lyžička SlimSweet alebo rovnocenného sladidla

3/4 šálky pomletých ľanových semienok

1/4 šálky pomletých ľanových semienok

4 polievkové lyžice vody

V kuchynskom robote nasekajte mandle a pekanové orechy. Vložte ich do veľkej misy s ďalšími prísadami s výnimkou 1/4 šálky pomletých ľanových semien a vody. 1/4 šálky pomletých ľanových semien nechajte niekoľko minút namočené vo vode, potom ich vložte do misy a dôkladne premiešajte. Pripravte si dehydrátor. Zmes vylejte na teflexové dosky, navrch položte ďalšiu teflexovú dosku a valčekom na cesto vyvalkajte zmes na polcentimetrovú hrúbku. Tupým nožom rozdeľte zmes na tyčinky a 9 hodín dehydrujte pri teplote 38 °C. Potom tyčinky preložte na mriežku a obráťte ich. Dehydrujte dovtedy, kým úplne nevyschnú, teda aspoň niekoľko hodín. Odložte do vzduchotesnej nádoby.

## Molline sušienky

Recept: Linda Broadheadová

Tretie miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Jedlá vhodné počas prechodnej fázy

ZÍSKATE ASI 25 KUSOV

4 mrkvy

3 zelerové vňate

1 červená paprika

2 šálky pekanových orechov, namočených na noc

3 šálky mletých ľanových semien

3 polievkové lyžice rajčín sušených na slnku, balených v oleji

1 polievková lyžica RealSalt

voda, podľa potreby

V kuchynskom robote nadrobno nasekajte zeleninu a pekanové orechy. Pridajte pomleté ľanové semená, rajčiny sušené na slnku a soľ a dobre premiešajte. Pripravte si dehydrátor. Na rovnú plochu položte teflexovú dosku a do jej stredu dajte 1/3 zmesi. Zmes prikryte ďalšou teflexovou doskou a vyvalkajte ju na polcentimetrovú hrúbku. Tupým nožom ju rozdeľte na kúsky vo veľkosti sušienok. 9 hodín dehydrujte pri teplote 38 °C, potom obráťte a dehydrujte ďalšie 4 hodiny. Odložte do vzduchotesnej nádoby.

## Sušienky Ranná krása

Recept: Eric Prouty

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE 25 - 35 KUSOV

**4 šálky sušených slnečnicových semien**

**1 šálka sušených ľanových semien**

**1/2 kelu, s odstránenými hrubými časťami**

**1/4 kg očistenej mrkvy**

**12 ks zeleru**

**1/2 hlávky brokolice vrátane ošúpanej stopky**

**1/4 hlávky kapusty**

**1/2 cibule**

**3 cukiny**

**1 a 1/4 šálky vody**

**1 polievková lyžica cesnaku**

**1 polievková lyžica RealSalt**

**2 polievkové lyžice kari**

**1 polievková lyžica Bragg Liquid Aminos**

Slnečnicové semená namočte na 4 hodiny. Potom zlejte vodu a v kuchynskom robote pripravte zo semien pyré. Odložte. V kuchynskom robote alebo kávovom mlynčeku pomelte ľanové semená. Odložte. Nakrájajte kel na centimetrové kúsky a vložte ich do veľkej misy. V kuchynskom robote nasekajte mrkvu bez akýchkoľvek iných prísad. Pokračujte dávkami ostatnej zeleniny a v prípade potreby prilejte 1/4 šálky vody. Všetky prísady vložte do veľkej misy. Premiešajte dochucovadlá a Bragg Liquid Aminos. K pomletému ľanu pridajte primerané množstvo vody a dôkladne ho premiešajte so zeleninou. Pridajte slnečnicové semená a dobre premiešajte. Pripravte si dehydrátor. Rovnomerne rozložte zmes na teflexové dosky a rozdeľte ju na sušienky. 4 — 5 hodín dehydrujte pri teplote 46 °C. Obráťte sušienky a pokračujte v dehydratácii pri 41 °C, kým nebudú chrumkavé (celkovo približne 25 hodín).

## Obmeny:

- Ak chcete dosiahnuť sladšiu chuť, pridajte menej Bragg Liquid Aminos a soli. Nahraďte kari 1 polievkovou lyžicou koriandra a 1 polievkovou lyžicou Tandori Blend (Spice Hunter).
- Milovníci cesnaku môžu nahradiť kari 1 polievkovou lyžicou cesnaku a 1 čajovou lyžičkou čierneho korenia.

## Mätové potešenie

Recept: Debra Jenkinsová

Druhé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

12 PORCIÍ

**1 balenie (150 gramov) Earth Essence Clay**

**5 polievkových lyžíc sójových klíčkov (1/4 šálky)**

**1 polievková lyžica prášku SuperGreens**

**1/3 šálky lyofilizovaných kokosových vločiek (Wilderness**

**Family Naturals)**

**1/4 čajovej lyžičky mätovej príchute, bez alkoholu (Frontier)**

Zmiešajte všetky prísady. Z 1 čajovej lyžičky zmesi tvarujte guľôčky, ktoré obalíte v kokosových vločkách. Pred podávaním odložte na 30 minút do mrazničky. Skladujte v mrazničke.

## Tenké surové paličky

Recept: Debra Wangerová Yarussová

ZÍSKATE 25 - 35 KUSOV

1/4 šálky surových ekologicky pestovaných slnečnicových semien

1/4 šálky surových ekologicky pestovaných sezamových semien

1/4 šálky surových ekologicky pestovaných tekvicových semien

1/2 šálky surových ekologicky pestovaných mandlí

1 čajová lyžička RealSalt

3 polievkové lyžice talianskeho dochucovadla (Spice Hunter)

7 rajčín sušených na slnku

šťava z polovice citróna či limety

6 surových sušených plátkov nori (morská riasa), narezaných na polovicu

Slnečnicové, sezamové a tekvicové semená a mandle namočte na noc, aby zmäkli. Potom ich opláchnite a vysušte. V kuchynskom robote nasekajte a potom rozmixujte naklíčené semená a mandle s RealSalt, talianskym dochucovadlom, rajčinami sušenými na slnku a citrónom či limetou, kým zmes nenadobudne konzistenciu hustej kaše. Rozrežte plátky nori na polovicu a pripravte si dosku, na ktorej budete paličky valkať. Na okraj plátku nori rozotrite 1 alebo 2 polievkové lyžice zmesi semien tak, ako by ste pripravovali suši. Vytvorte malú tesne zvinutú cigaru. Potrite ju trochou vody, aby sa okraje plátku zlepili. Dehydrujte na teflexových doskách pri teplote 44 °C 2 - 3 dni alebo dovtedy, kým trochu nezmäknú.

### Obmena:

- Namiesto talianskeho korenia použite mexické či jamajské korenie, karí alebo inú obľúbenú kombináciu dochucovadiel.

## Zeleninové lupienky

4 - 8 PORCIÍ

*Tieto zvlnené zeleninové lupienky sú chrumkavé a veľmi chutné. Pripravujú sa v prístroji Saladacco a potom sa dehydrujú. Použijete ich namiesto šalátových krutónov, na ozdobenie polievky alebo ako rýchlu maškrtu pre milovníkov zásadotvornej stravy. Hodia sa aj na cesty. Experimentujte s rozličnými dochucovadlami a marinádami, aby zakaždým vyzerali ináč. Ak nemáte prístroj Saladacco, tenké zeleninové plátky vytvoríte aj krájačom či škrabkou.*

**2 yamy (vhodné sú aj batáty alebo 4 mrkvy)**

**2 cukiny**

**1 veľký odšťavený citrón**

**2 polievkové lyžice olivového oleja**

**1 čajová lyžička RealSalt (alebo podľa chuti)**

**1 polievková lyžica Café Sol Seasoning (Spice Hunter), zmes praženej cibule, horčice a čistej morskej soli**

Ošúpte yamy (batáty) a nakrájajte ich na 5-centimetrové kúsky. Spracujte ich v prístroji Saladacco v režime zvlnených lupienkov. Rovnakým spôsobom spracujte aj cukinu. Ak je ekologicky pestovaná, nemusíte ju šupať. Vložte lupienky do plytkej misy a hodinu či dve marinujte v ľubovoľnej marináde. Pridajte citrónovú šťavu, soľ a ľubovoľné koreniny. Marinovať môžete aj cez noc v chladničke. Ráno vylejte nálev a lupienky preložte na dosky dehydrátora prikryté sieťovinou. Dbajte na to, aby sa neprekrývali. Dehydrujte 6 - 12 hodín, kým nedosiahnu požadovanú konzistenciu (dlhšie dehydrovanie im dodá chrumkavosť čipsov). Odložte ich do vzduchotesných nádob.

### Obmeny:

- Pridajte k marináde 1/4 - 1/2 šálky nakrájaných rajčín sušených na slnku. (Používam rajčiny nakladané v oleji, a spracúvam ich v prístroji Cuisinart).
- Namiesto Café Sol použite dochucovadlo „fajita“.

- Namiesto Café Sol použite dochucovadlo „prozopis“.
- Ak máte chuť na sladšiu verziu, namiesto citrónovej šťavy a olivového oleja marinujte lupienky v šťave thajského kokosového orecha a prida te dve hrste lyofilizovaného kokosového orecha Wilderness Family Farms.
- Môžete použiť aj in  zeleninu, napríklad mrkvu, repu, hrubokoreňovec hranat y či tekvicu.

### **Sandino mandľov  potešenie**

Recept: Sandy Kuntzov   
Cestn  uznanie v súťaži pH Miracle v roku 2003

12 PORCIÍ

- 1 šálka mandlí, namočených, nasekaných a dehydrovaných**
- 1  ajov  lyžička RealSalt**
- 1 šálka tekutého kokosového oleja**
- 3/4 - 1 šálka sušených kokosových vlo iek (najlepšie Wilderness Family Naturals)**
- 2 — 3 lyžice prášku zo sójových klíčkov (ľubovoľn )**

Na noc namočte mandle do čistej vody s prídavkom RealSalt a odložte ich do chladničky. Potom ich nasekajte a na 4 - 6 hodín vložte do dehydrátora. Zmiešajte kokosov  olej, mandle a sušen  kokosov  vlo ky (polovicu vlo iek si odložte na ozdobenie). Rozložte zmes na plech s rozmermi 20 x 20 centimetrov a posypte ju zvyšnými vlo kami. Na 45 - 60 minút ju vložte do chladničky (plech musí byť rovn , aby sa olej rovnomerne roz iekol). Vytiahnite a narežte na štvorce. Ak olej priveľmi stvrdol, nechajte chvíľu pri izbovej teplote, až kým sa štvorce budú dať ľahko narezať.

*Shelleyina obmena:* Pridajte 1/2 čajovej lyžičky vanilkového v ť a ku. Vyskúšajte aj in  príchute, napríklad ban nov  či m tov .

### **Pikantn  sušienky pre milovníkov zásadotvornej stravy**

Recept: Eric Prouty  
Prv  miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004  
Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE 25 - 35 KUSOV

- 4 šálky zlatist ch ľanových semien**
- 1 polievkov  lyžica cesnaku**
- 1/2 šálky petr ľenu**
- 1/2 šálky bazalky**
- 1  ajov  lyžička práškovej kajenskej papriky**
- 1  ajov  lyžička namočených rascov ch semien**
- 1 polievkov  lyžica RealSalt**
- 5 a 1/4 šálky teplej vody**
- 1 polievkov  lyžica Bragg Liquid Aminos**

V mixéri pri vysokých otáčkach pomeľte ľanov  semená (po dávkach zodpovedajúcich 1 šálke), kým sa väčšina z nich nepremení na múku. Potom ju presypte do misy, prida te such  prísady a premiešajte. Prilejte vodu a Bragg Liquid Aminos. Dôkladne premiešajte. Pripravte si dehydrátor. Rozotrite zmes na teflexov  dosky v hrúbke 0,5 centimetra. Rozdeľte ju na sušienky. Približne 2 dni dehydrujte pri teplote 41  C.

*Obmeny:*

- Pridajte 1/2 šálky namočených slnečnicových semien.
- Pridajte viac namočených rascov ch semien.
- Pridajte 1/2 šálky cibule nakrájanej na kocky a 1  ajov  lyžičku Herbes de Provence.

## Sušienky z naklíčenej šošovice

Recept: Marlene Grauwelsová

Prvé miesto v súťaži pH Miracle v roku 2004

Kategória Alkalizujúce jedlá

ZÍSKATE 25 - 35 KUSOV

- 2 šálky slnečnicových semien, namočených na 8 — 10 hodín,  
ktoré ste dali klíčiť na 4 hodiny
- 2 šálky naklíčenej zelenej šošovice
- 1/2 šálky zlatistých ľanových semien, pomletých najemno
- 4 — 6 mrkiev, nastrúhaných najemno
- 4 zelerové vňate, nakrájané nahrubo
- 2 — 3 nakrájané strúčiky cesnaku
- 2 nakrájané zelené cibulky
- 4 - 6 polievkových lyžíc nakrájaného koriandra siateho  
(možno nahradiť petržlenom)
- 2 čajové lyžičky Celtic Salt alebo RealSalt
- 1 polievková lyžička hydínového dochucovadla
- 2 čajové lyžičky čerstvého oregana (alebo 1 čajová lyžička  
sušeného)

V kuchynskom robote zmixujte všetky prísady (v dvoch dávkach ich nasekajte a potom dôkladne zmixujte). Pripravte si dehydrátor. Rozotrite sušienkové „cesto“ na teflexové dosky v hrúbke asi 0,5 centimetra. Kolieskom na pizzu rozdeľte na sušienky. Dehydrujte 8 - 12 hodín. Uložte do vzduchotesnej nádoby.

## Sladkokyslé koláčiky a makrónky

*Táto maškrta pre milovníkov zásadotvornej stravy je chutná, dá sa dobre požiť a je nabitá energiou. Mandle a kokosový orech spolu so šťavou vám dodajú vápnik, fosfor a horčík podporujúce zdravie. Kyslú príchuť dodávajú rubínovo červené grepy. Tieto vynikajúce pochúťky sa hodia na cesty a na chvíle, keď zatúžite po čomsi chrumkavom.*

Poznámka: Pre človeka trpiaceho acidobázickou nerovnováhou či premnožením kvasiniek bude nasledujúci recept prísadký. Len čo sa však uzdraví a dosiahne rovnováhu kyselín a zásad, môže si občas pochutiť aj na tejto maskrte.

- 3 veľké zrelé rubínovo červené grepy nakrájané na šestiny
- šťava z 1 mladého thajského kokosového orecha
- 1 vrchovatá šálka lyofilizovaného kokosového orecha  
nastrúhaného nadrobno (Wilderness Family Naturals)
- 2 šálky mandlí, namočených a napučaných
- dužina thajského kokosového orecha (ľubovoľné - dosiahnete  
silnejšiu príchuť čerstvého kokosového orecha)

Grepy rozrežte na polovicu a nožom so zúbkovaným ostrím oddeľte dužinu od kôry. Lyžicou opatrne vyberte všetky mesiačiky a uložte ich do misy. (Zvyšnú grepovú šťavu si odložte a neskôr ju vypite alebo použite na prípravu koktailu.) Otvorte thajský kokosový orech a vylejte z neho šťavu do pohára. V dolnej časti kokosového orecha sa nachádza mäkké miesto, kam môžete zastrčiť nôž alebo čistú vývrtku a vypustiť šťavu. Mala by byť priesvitná a sladká, nie spenená, zakalená či skvasená. Precedte ju, aby ste zachytili časti dužiny, zalejte ňou mesiačiky grepu a niekoľko minút ich nechajte namočené. Do misy nasypete lyofilizované kokosové vločky. Po jednom berte napučané mesiačiky grepu a dôkladne ich obaľte vo vločkách. Alebo vtlačte do ich stredu namočenú mandľu a až potom ich obaľte — získate tým silnejšiu orechovú príchuť. Pripravte si dehydrátor. Rozložte mesiačiky na dosky s dierovanou fóliou. Dehydrujte pri teplote 43 °C cez noc alebo dovtedy, kým nedosiahnu požadovanú chrumkavosť. Pochutnajte si na skvelých sladkokyslých maškrtách!

## Sladkokyslé makrónky

Do kuchynského robota Cuisinart vložte namočené mandle, grepové mesiačiky (namočené v kokosovej šťave) a lyofilizované kokosové orechy. Spracujte na šťavnatú kašu s kúskami mandlí a orechov (nenechajte prístroj zapnutý prídlho). Rozotrite ju na teflexové dosky v hrúbke asi 1 centimeter a cez noc dehydrujte pri teplote 43 °C. Po 12 hodinách kašu skontrolujte: mala by byť vláčna. Ak chcete mať chrumkavejšie makrónky, dehydrujte ich dlhšie. Rozlámte hmotu na väčšie kúsky (veľkosti sušienky) alebo ju počas sušenia nožom rozdeľte, aby ste získali rovnaké makrónky. Uložte ich do uzatvárateľných plastových vreciek či nádob Tupperware (ak vám vôbec nejaké zvýšia). Dobrú chuť! Prísady môžete vždy zvoliť podľa vlastných predstáv. Pravdepodobne vám zostane grepová a kokosová šťava. Môžete ju vypiť, použiť na prípravu koktailu alebo zamraziť ako nanuk.

### Obmena:

- Namiesto grepových mesiačikov použite *surové yamy*, ktoré ste predtým ošúpali a škrabkou na zeleninu nastrúhali na veľmi tenké plátky (dlhé či krátke) alebo z nich v prístroji Saladacco vytvorili špirály. Na niekoľko minút ich namočte do kokosovej šťavy a potom ich obaľte v lyofilizovanom kokose. Dehydrujte ich cez noc alebo dovedy, kým nedosiahnu požadovanú chrumkavosť. Poslúžia vám ako pochúťka, ktorú si kedykoľvek môžete vložiť do úst alebo ako vynikajúce krutóny do šalátu. V prípade potreby namočte do kokosovej šťavy akékoľvek orechy či semená (mandle, pekanové orechy, slnečnicové semená, vlašské orechy a pod.), obaľte ich v lyofilizovanom kokose a dehydrujte. Poslúžia vám ako vynikajúci šalát, ozdoba do polievok či maškrtka. Dobrú chuť!

## Príloha

### DENNÍK

#### Dátum:

Dĺžka spánku v hodinách:

Celková energia:

Celková nálada:

Každodenné ukazovatele zdravia (ľubovoľné):

#### Cvičenie:

Dĺžka cvičenia:

Zásaditá voda: \_\_\_\_\_ litrov

Koľko litrov predstavoval zelený nápoj (so zeleným práškom a kvapkami pH)? \_\_\_\_\_

Koľko litrov obsahovalo sójové klíčky? \_\_\_\_\_

#### Výživové doplnky:

Omega-3 a omega-6 masťné kyseliny:

Dávka

L-karnitín:

Dávka

Garcinia cambogia alebo HCK/chróm/tyrozín:

Dávka

Íl:

Dávka

Iné:

Dávka

#### Strava:

Čas:

Jedlo:

#### Pocity:

Povšimnutiahodné pocity vrátane akýchkoľvek súvislosti s tým, čo ste zjedli/vypili/užili:

## Literatúra

Agatston, A. *The South Beach Diet: The Delicious, Doctor-Designed, Fool-proof Plan for Fast and Healthy Weight Loss*. New York: Rodale, distributed by St. Martin's Press, 2003.

Ahluwalia, R. and Malik, V. B. Effects of monosodium glutamate (MSG) on serum lipids, blood glucose and cholesterol in adult male mice. *Toxicology Letters*, February 1989; 45(2 - 3): 195 - 98.

Allison, D., et al. Annual deaths attributable to obesity in the United States. *Journal of the American Medical Association*, 1999; 16:1530 - 38.

CLA could help control weight, fat, diabetes, and muscle loss. *American Chemical Society National Meeting News*, August 20, 2000.

Microbial pollutants in our nation's water. *American Society for Microbiology*, Washington, DC, 1999.

Anderson, R. A., Effects of chromium on body composition and weight loss. *Nutrition Reviews*, 1998; 56(9): 266 - 70.

Andrews, J. F. Exercise for slimming. *Proceedings of the Nutrition Society*, August 1991; 50 (2): 459 - 71.

Atkins, R. *Dr. Atkins New Diet Revolution*. New York: M. Evans & Co., 1999.

Badmaev, V., Majeed, M., and Conte, A. A. Garcinia cambogia for weight loss. *Journal of the American Medical Association*, 1999; 282:233 - 34.

Banderet, L. E., and Lieberman, H. R. Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. *Brain Research Bulletin*, 1989; 22:759-62.

Barilla, J. *Olive Oil Miracle: How the Mediterranean Marvel Helps Protect Against Arthritis, Heart Disease, and Breast Cancer*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1996.

Bar-Or, O., et al. Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1998; 30 (1):2- 10.

Batmanghelidj, F. *Your Body's Many Cries for Water*. Falls Church, VA: Global Health Solutions, 1998.

Baumgartner, R. N., et al. Association of fat and muscle masses with bone mineral in elderly men and women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1996; 63: 365.

Bellize, M. C. and Dietz, W. H. Workshop on childhood obesity: Summary

of the discussion. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999 supplement; 70:173S- 175S.

Berns, J. B., with Flaum, J. *Urban Rebounding: An Exercise for the New Millennium*. New York: KE Publishing, 1999.

Better Business Bureau. *Tips for consumers: Safe drinking water*. The Council of Better Business Bureau, 4200 Wilson Blvd., Suite 800, Arlington, VA 22203-1838; 703-276-0100; www.bbb.org.

Blankson, H., et al. Conjugated linoleic acid reduces body fat mass in overweight and obese humans. *Journal of Nutrition*, 2000; 130:2943 - 48.

Blaylock, R. L. *Excitotoxins: The Taste That Kills*. Sante Fe, NM: Health Press, 1997.

Bloomfield, B., Brown, J., and Gursche, S. *Flax: The Super Food!* Summit, TN: Book Publishing Company, 2000.

Bouchard, C. et al. Inheritance of the amount and distribution of human body fat. *International Journal of Obesity*, 1988; 12:205.

Brody, J. E. For life gains, just add water. *New York Times*, July 11, 2000.

Brooks, L. *Rebounding to Better Health: A Practical Guide to the Ultimate Exercise*. O'Neill, NE: KE Publishing, 1995, p. 15.

Bunyan, J. Murrell, E. A., and Shah, P. P. The induction of obesity in rodents by means of monosodium glutamate. *British Journal of Nutrition*, 1976; 35(1): 25 - 39.

Brown, L. Obesity epidemic threatens health in exercise-deprived countries. *Worldwatch Institute*, December 19, 2000.

Bruinsma, K., and Taren, D. L. Chocolate: Food or drug? *American Dietetic Association*, 1999; 10:1249 - 56.

Brynr, R. W., et al. Effects of resistance vs. aerobic training combines with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate. *Journal of the American College of Nutrition*, 1999; 18(2): 115 - 21.

Budwig, J. *The Oil-Protein Diet Cookbook*. Vancouver, Canada: Apple Publishing, 1994.

Bullers, A. Bottled water: Better than the tap? *FDA Consumer*, July - August 2002.

Burke, E. R. *Optimal Muscle Recovery*. New York: Avery Publishing Group, 1999.

Cameron, D. P. Cutbush, L., and Opat, F. Effects of monosodium glutamate-induced obesity in mice on carbohydrate metabolism in insulin secretion. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, January - February 1978; 5(1): 41 - 51.

Caprio, S., et al. Metabolic impact of obesity in childhood. *Endocrinology Metabolism Clinics of North America*, 1999; 28(4): 731 - 47.

Carlson, L. A., et al. Studies on blood lipids during exercise. *Journal of Laboratory and Clinical Medicine*, 1963; 61: 724 - 29.

Carter, A. E. *The New Miracles of Rebound Exercise: A Revolutionary Way to Better Health and Fitness*. Fountain Hills, AZ: A.L.M. Publishers, 1988, p. 38.

- Castleman, M. *The Healing Herbs*. New York: Bantam, 1995.
- Cheema-Dhadli, S., Harlperin, M. L., and Leznoff, CC. Inhibition of enzymes which interact with citrate by (-)-hydroxycitrate and 1,2,3,-tricarboxybenzene. *European Journal of Biochemistry*, 1973; 38: 98 - 102.
- Cherniske, S. *Caffeine Blues*. New York: Warner Books, 1998.
- Chilibeck, P. D., et al. Higher mitochondrial fatty acid oxidation following intermittent versus continuous endurance exercise training. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, September 1998; 76(9): 891 - 94.
- Clouet, R, et al. Effect of short and long term treatments by a low level dietary L-carnitine on parameters related to fatty acid oxidation in winstar rat. *Biochemica et Biophysica ACTA*, 1996; 1299(2): pp 191 - 97.
- Colgan, M. *Antioxidants: The Real Story*. Vancouver, BC: Apple Publishing, 1998.
- Colgan, M., and Colgan, L. *The Flavonoid Revolution*. Vancouver, BC: Apple Publishing, 1997.
- Conacher, D. *Troubled Waters on Tap: Organic Chemicals in Public Drinking Water Systems and the Failure of Regulation*. Washington, DC: Center for Study of Responsive Law, 1988.
- Conley, E. *America Exhausted*. Flint, MI: Valley Press, 1998.
- Coyne, L. L. *Fat Won't Make You Fat*. Alberta: Fish Creek Publishing, 1998.
- Crawford, R, et al. How can Californians be overweight and hungry? *California Agriculture*, January - March, 2004; 58(1).
- Cutting, T. M., et al. Like mother, like daughter, familial patterns of overweight are mediated by mothers' dietary distribution. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 69(4): 608 - 13.
- D-Adama, R J. *Eat Right for Your Type*. New York: Putman, 1996.
- Danbrot, M. *The New Cabbage Soup Diet*. New York: St. Martins Paperbacks, 2004.
- Daoust, G., and Daoust, J. *40-30-30 Fat Burning Nutrition: The Dietary Hormonal Connection to Permanent Weight Loss and Better Health*. Del Mar, CA: Wharton Publishing, 1996.
- Dean, C. *The Miracle of Magnesium*. London: Simon & Schuster, 2003.
- Diamond, H., and Diamond, M. *Fit for Life*. New York: Warner Books, 1985.
- Drinker, C. K., and Yoffey, J. M. *Lymphatics, Lymph, and Lymphoid Tissue*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1941, pp. 17 - 19.
- Duffy, W. *Sugar Blues*. New York: Warner Books, 1975.
- Eades, M. R., and Eades, M. D. *Protein Power*. New York: Bantam Books, 1999.
- Eaton, S. B. Humans, lipids and evolution. *Lipids*, 1992; 27(10): 814 - 20.
- Eaton, S. B., et al. An evolutionary perspective enhances understanding of human nutritional requirements. *Journal of Nutrition*, June 1996; 126: 1732-40.
- Elkins, R. *Stevia: Nature's Sweetener*. Pleasant Grove, UT: Woodland Publishing, 1997.
- Enig, M. G. *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol*. Colorado Springs, CO: Health wise Publications, 2000.
- Epstein, S. S., and Zavon, M. Is there a threshold for cancer? In *International Water Quality Symposium: Water—Its Effects of Life Quality*, ed. D. Manners. Washington, DC: Water Quality Research Council, 1974, 54 - 62.
- Ezin, C, with Caron, K. *Your Fat Can Make You Thin*. New York: Contemporary Books, 2000.
- Fallon, S., and Enig, M. Tragedy and hype, the third international soy symposium. *Nexus Magazine*, April - May 2000; 7(3).
- Fife, B. *Eat Fat Look Thin: A Safe and Natural Way to Lose Weight Permanently*. Colorado Springs, CO: Healthwise Publications, 2002.
- Fife, B. *The Healing Miracles of Coconut Oil*. Colorado Springs, CO: Healthwise Publications, 2003.
- Fox, M. *Healthy Water for a Longer Life*. Portsmouth, NH: Healthy Water Research, 1990, pp. 12 - 14.
- Fraci, S. *The Power of SuperFoods: 30 Days That Will Change Your Life*. Toronto: Prentice Hall, Canada, 1997.
- Friedman, J. M. Obesity in the new millennium. *Nature*, 2000; 404(6778): 632 - 34.
- Galbo, H. Endocrinology and metabolism in exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 1981; 2:125.
- Gelenberg, A. J., Gibson, C. J., and Wojcik, J. D. Neurotransmitter precursors for the treatment of depression. *Psychopharmacology Bulletin*, 1982; 18:7- 18.
- Germano, C. *Advantra Z: The Natural Way to Lose Weight Safely*. New York: Kensington, 1998.
- Ghorbani, M., et al. Hypertrophy of brown adipocytes in brown and white adipose tissues and reversal of diet induced obesity in rats treated with a beta-3 adrenoceptor agonist. *Biochemistry Pharmacology*, 1997; 54:121 - 31.
- Golan, M. I., et al. Parents as the exclusive agents of change in the treatment of childhood obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1998; 67(6): 1130-35.
- Golay, A., et al. Weight-loss with low or high carbohydrate diet? *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 1996; 20(12): 1067-1/2.
- Goodman, E. We should strive to drive less to get out of fat city. *Contra Costa Times*, February 10, 2004.
- Gorman, J. Beware the funky chicken. Special Report, *Men's Health*, April 4, 2004; 104 - 10.
- Graci, S. *The Food Connection*. Toronto: Macmillan Canada, 2001.
- Grant, K. E., et al. Chromium and exercise training: Effect on obese women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1997; 29(8): 992 - 98.
- Grant, W. B. Low fat, high-sugar diet and lipoprotein profiles. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 70(6): 1111-12.

Greenwood, M. R. C, Cleary, M. P., Gruen, R., et al. Effect of (-)-hydroxycitrate on development of obesity in the Zucker obese rat. *American Journal of Physiology*, 1981; 240: E72 - 78.

Guezennec, C. Y. Role of lipids on endurance capacity in man. *International Journal of Sports Medicine*, 1992; 13(suppl. 1): S114 — S118.

Gura, T. Uncoupling proteins provide new clue to obesity's causes. *Science*, May 29, 1998; 280: 1369-70.

Gutman, J. *Glutathione: Its Role in Cancer & Anticancer Therapy*. Canada: Health Books, 2002.

Hamaoka, K., and Kusunoki, T. Morphological and cell proliferative study on the growth of visceral organs in monosodium L-glutamate-treated obese mice. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* (Tokyo). August 1986; 32(4): 395-411.

Harper, M. E. Obesity research continues to spring leaks. *Clinical and Investigative Medicine*, August 20, 1998; 239 - 244.

Harris, W. S., et al. Influence of n-3 fatty acid supplementation on the endogenous activities of plasma lipase. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1997; 66(2): pp 254 - 60.

Heleniak, E., and Aston, B. Prostaglandins, brown fat and weight loss. *Medical Hypotheses*, 1989; 28:13 - 33.

Heller, R., and Heller, R. *The Carbohydrate Addict's Program for Success*. New York: Penguin Publishing, 1993.

Hendel, B., and Ferreira, P. *Water & Salt, The Essence of Life*. Natural Resources, 2003.

Heysfield, S. B., Allison, D. B., Vasselli, J. R., et al. Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent. *Journal of the American Medical Association*, 1998; 280:1596- 1600.

Hirata, A. E., Andrade, I. S., Vaskevicius, P., and Dolnikoff, M.S. Monosodium glutamate (MSG)-obese rats develop glucose intolerance and insulin resistance to peripheral glucose uptake. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, May 1997; 30(5): 671 - 1/4.

Hirose, Y., Ishihara, K., Terashi, K., Kazumi, T., Utsumi, M., Morita, S., and Baba, S. Hypothalamic obesity induced by monosodium glutamate (MSG) in rats: Changes in the endocrine pancreas in the course of and after induction obesity. *Nippon Naibunpi Gakkai Zasshi*, February 20, 1983; 59(2): 196 - 207.

Horrocks, L. S., and Leo, Y. K. Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA). *Pharmacological Research*, 1999; 40(3): 211 - 24.

Kaats, G. R. Effects of multiple herbal formulation on body composition, blood chemistry, vital signs and self-reported energy levels and appetite control. *International Journal of Obesity*, 1994.

Kaats, G. R., et al. A randomized double-masked, placebo-controlled study of the effects of chromium picolinate supplementation on body composition: A replication and extension of a previous study. *Current Therapeutic Research*, 1998; 59: 379-88.

Kaats, G. R., Blum, K., Fisher, J. A., and Adelman, J. A. Effects of chromium picolinate supplementation on body composition: A randomized, double-masked, placebo-controlled study. *Current Therapeutic Research*, October 1996; 57(10): 747.

Kataria, M. *Laugh for No Reason*. Madhuri International, Andheri, Mumbai, 2002; www.laughteryoga.org.

Key, T., et al. Prevalence of obesity is low in people who do not eat meat. *British Medical Journal*; 1996; 313: 816 - 17.

Kishi, Y, et al. Alpha-lipoic acid: Effect on glucose uptake, sorbitol pathway, and energy metabolism in experimental diabetic neuropathy. *Diabetes*, 1999; 48(10): 2045-51.

Klein, S. The war against obesity: Attacking a new front. *American Journal of Clinical Nutrition*, June 1999; 69(6): 1061-63.

Knopper, M. Water is becoming a dangerous drug. *E magazine*, December, 2002.

Knudsen, C. Super soy: Health benefits of soy protein. *Energy Times*, February 1996; 12.

Krinsky, N. I., et al. Antioxidant vitamins and beta-carotene in disease prevention. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1995; 6(S): 1229S - 1540S.

Kronberger, H., and Lattacher, S. *On the Track of Water's Secret* Hamberg, Germany: Wiener Verlag, 1995.

Kushner, R., and Kushner, N. *Dr. Kushner's Personality Type Diet*. New York: St. Martins Press, 2003.

Kwiterovich, P. O, Jr. The effect of dietary fat, antioxidants, and prooxidants on blood, lipids, lipoproteins, and atherosclerosis. *Journal of the American Dietetic Association*, 1997 (7 Suppl.): S31 - 41.

Langcuster, J., and Hairston, J. *Cryptosporidium: A Cause of Mounting Concern Among Water Authorities*. Alabama A & M and Auburn Universities.

Lawrence, J., et al. High fat, low carbs, what's the harm. *CBS Health-watch, Medscape*, December 1999.

Lee, D. *Essential Fatty Acids: The „Good“ Fats*. Pleasant Grove, UT: Woodland Publishing, 1997.

Lemonick, M. Why we grew so big. Special Issue. *TIME* June 7, 2004; 163(23): 57 - 69.

Lieberman, H. R, Corkin, S., Spring, B. J., Wurtman, R. J., and Growden J. H. The effects of dietary neurotransmitter precursors on human behavior. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1985; 42:366 - 70.

Lorden, J. F, and Caudle, A. Behavioral and endocrinological effects of single injections of monosodium glutamate in the mouse. *Neurobehavioral Toxicology and Teratology*, September - October 1986; 8(5): 509 - 19.

Lorden, J. F, and Sims, J. S. Monosodium L-glutamate lesions reduce susceptibility to hypoglycemic feeding and convulsions. *Behavioral Brain Research*, May 1987; 24(2): 139 - 46.

Lowenstein J. M. Effect of (-)-hydroxycitrate on fatty acid synthesis by rat liver *in vivo*. *Journal of Biological Chemistry*, 1971; 246: 629 - 32.

- Lowenstein, J. M. Experiments with (-)-hydroxycitrate. In *Essays in Cell Metabolism*, ed. W. Burtley, H. L. Kornberg, and J. R. Quayle. New York: Wiley Interscience, 1970, pp. 153 - 66.
- Lurz, R., and Fischer, R. *Aerztezeitschrift für Naturheilverfahren*, 1998; 39:12.
- Markert, D. *The Turbo-Protein Diet*. Houston: BioMed International, 1999.
- Marks, W. E. *The Holy Order of Water: Healing Earth's Waters and Ourselves*. Great Barrington, MA: Bell Ponds Books, 2001, pp. 173 - 80, 143 - 44, and 202 - 4.
- McCartney, N. A., et al. Usefulness of weightlifting training in improving strength and maximal power output in coronary artery disease. *American Journal of Cardiology*, 1991; 67: 939.
- McCarty, M. F. Vegan proteins may reduce risk of cancer, obesity, and cardiovascular disease by promoting increased glucagon activity. *Medical Hypotheses*, 1999; 53(6): 459 - 85.
- McCrory, M. A., et al. Overeating in America: Association between restaurant food consumption and body fatness in healthy adult men and women ages 19 to 80. *Obesity Research*, 1999; 7(6): 564 - 71.
- McGarry, J., and Foster, D. Regulation of hepatic fatty acid production and ketone body production. *Annual Review of Biochemistry*, 1980; 49: 395 - 420.
- McGee, C. T. *Heart Frauds: Uncovering the Biggest Health Scam in History*. Colorado Springs, CO: Healthwise Publications, 2001.
- McGraw, P. *The Ultimate Weight Solution: The 7 Keys to Weight Loss Freedom*. New York: The Free Press, 2003.
- Mercola, J. *The NO-Grain Diet: Conquer Carbohydrate Addiction and Stay Slim for Life*. New York: Penguin Group (USA), 2003.
- Messina, M. J., et al. Second International Symposium on the Role of Soy in Preventing and Treating Chronic Diseases, Brussels, September 19, 1996; 36.
- Meyer, J. S., Welch, K. M. A., Deshmuckh, V. D., et al. Neurotransmitter precursor amino acids in the treatment of multi-infarct dementia and Alzheimer's disease. *Journal of the American Geriatric Society*, 1977; 7: 289 - 98.
- Meyerowitz, S. *Wheat Grass, Nature's Finest Medicine*. Great Barrington, MA: The Sprout House, 1999.
- Meyerowitz, S. *Water: The Ultimate Cure*. Tennessee Book Publishing Company, 2001, p. 46.
- Miller, J. B., et al. *The New Glucose Revolution: The Authoritative Guide to the Glycemic Index—The Dietary Solution for Lifelong Health*. New York: Marlowe & Company, 2003.
- Miller, P. M. *The Hilton Head Over-35 Diet*. New York: Warner Books, 1989.
- Miller, P. M. *The New Hilton Head Metabolism Diet*. New York: Warner Books, 1996.
- Mindell, E. *Earl Mindell's Soy Miracle*. New York: Simon & Schuster, 1995.
- Mirkin, G., and Fox, B. *20130 Fat & Fiber Diet Plan: The Weight-Reducing, Health-Promoting Nutrition System for Life*. New York: Harper-Collins, 1998.
- Mori, T. A., et al. Dietary fish as a major component of a weight-loss diet: Effect on serum lipids, glucose and insulin metabolism in overweight hypertensive subjects. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 70(5): 818 - 25.
- Mortier, M. T., M.S., D.C. *Correlative Urinalysis*. Rogers, AR: Best Research, 1988.
- Nash, J. D., and Ormiston, L. H. *Taking Charge of Your Weight and Well-Being*. Palo Alto, CA: Bull Publishing, 1978.
- National Resources Defense Council. *Bottled Water: Pure Drink or Pure Hypo*. New York: NRDC, February 1999.
- Nelson, G. J., Schmidt, P. C., and Kelley, D. S. Low-fat diets do not lower plasma cholesterol levels in healthy men compared to high-fat diets with similar fatty acid composition at constant calorie intake. *Lipids*, 1996; 31(Suppl.): S271 - S274.
- Newman, C. Why are we so fat? *National Geographic*, August 2004; 46 - 61.
- Nikolietseas, M. M. Obesity in exercising, hypophagic rats treated with monosodium glutamate. *Physiology and Behavior*, December 1977; 19(6): 767 - 73.
- Nishimura, O. Brain development in the symptomatic obesity model mouse with brain dysfunction. II. Dendritic development of neurons in the cerebral cortex. *No To Hattatsu*. November 1987; 19(6): 460 - 9.
- Null, G. *Ultimate Lifetime Diet: A Revolutionary All-Natural Program for Losing Weight and Building a Healthy Body*. New York: Broadway Books, 2000.
- Ochi, M., Fukuhara, K., Sawada, T., Hattori, T., and Kusunoki, T. Development of the epididymal adipose tissue in monosodium glutamate-induced obese mice. *Journal of Nutrition and Science Vitaminology* (Tokyo), June 1988; 34(3): 317 - 26.
- Olney, J. W. Brain lesions, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, May 9, 1969; 164(880): 719 - 21. No abstract available.
- Ornish, D. *Eat More, Weigh Less: Dr. Dean Ornish's Program for Losing Weight Safely While Eating Abundantly*. New York: HarperCollins Publishers, 2001.
- Owen, K., et al. *Swine Day*. University of Nebraska, 1994; 161.
- Owen, K., et al. *Swine Day Rep. I*. University of Nebraska, 1996.
- Packer, L., and Colman, C. *The Antioxidant Miracle*. New York: John Wiley & Sons, 1998.
- Partiza, M. W., Park, Y., and Cook, M. E. Mechanism of action of conjugated linoleic acid: Evidence and speculation. *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 2000; 233: 8 - 13.
- Passwater, R. *Fish Oil Update: Latest Research on Marine Lipids and Their Newly Discovered Health Roles*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1987.

- Patterson, C. R. *Essentials of Biochemistry*. London: Pittman Books, 1983, p. 38.
- Paulson, D. J., et al. Carnitine deficiency-induced cardiomyopathy. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 1998; 180: 33 - 41.
- Perls, T. T, and Hutter Silver, M., with Lauerman, J. F. *Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age*. New York: Basic Books, 1999, p. 168.
- Perrone, T. *Hollywood's Healthiest Diets: 10 Fat-Fighting Plans*. New York: Regan Books, HarperCollins Publishers, 1999.
- Pert, C. B., *Molecules of Emotions, Why You Feel the Way You Feel*. London: Simon & Schuster UK, 1998.
- Physicians Committee for Responsible Health. Atkins dieters report serious health problems. *Good Medicine*, Winter 2004; XIII(1): 6 - 7.
- Physicians Committee for Responsible Health. Is beef safe? *Good Medicine*, Winter 2004; XIII(1): 2.
- Physicians Committee for Social Responsibility. Drinking water and disease: What health care providers should know. Washington, DC, 2000; www.psr.org.
- Pizzi, W. J., and Barnhart, J. E. Effects of monosodium glutamate on somatic development, obesity and activity in the mouse. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, November 1976; 5(5): 551 - 57.
- Pratt, S., and Matthews, K. *SuperFoods, Fourteen Foods That Will Change Your Life*. New York: Willow Morrow, an Imprint of HarperCollins Publishers, 2004.
- Pressman, A. H. *Glutathione, The Ultimate Antioxidant*. New York: St. Martins Press, 1998.
- Rebouche, C. J., and Paulson, D. J. Carnitine metabolism and function in humans. *Annual Review of Nutrition*, 1986; 6:41 - 66.
- Remke, H., Wilsdorf, A., and Muller, F. Development of hypothalamic obesity in growing rats. *Experimental Pathology*, 1988; 33(4): 223 - 32.
- Reyes, B., et al. Effects of L-carnitine on erythrocyte acyl-CoA, free CoA, and glycerophospholipid acyltransferase in uremia. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1998; 67(3): 386 - 90.
- Richard, L. *The Secret to Low Carb Success! How to Get the Most Out of Your Low Carbohydrate Diet*. New York: Kensington Publishing, 2001.
- Robbins J. *The Food Revolution, How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*. Boston: Conari Press, 2001.
- Robert, M. and Martin, M. D. *The Gravity Guiding System*. San Marino, CA: Essential Publishing, 1975, pp. 1 - 14.
- Robinson, B., Snapir, N., and Perek, M. The relation between monosodium glutamate-inducing brain damage, and body weight, food intake, semen production and endocrine criteria in the fowl. *Poultry Science*, January 1975; 54(1): 234 - 41.
- Romanowski, W., and Grabiec, S. The role of serotonin in the mechanism of central fatigue. *ACTA Physiologica Polonica*, 1974; 25:127 - 34.
- Ross, J. *The Diet Cure: The 8-Step Program to Rebalance Your Body Chemistry and End Food Cravings, Weight Problems, and Mood Swings — Now*. New York: Penguin Books, 1999.
- Rubin, J. *The Makers Diet: The 40-Day Health Experience That Will Change Your Life Forever*. Lake Mary, FL: Siloam Press, 2004.
- Ryrie, C. *The Healing Energies of Water*. Boston: Journey Editions, an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd., 1999, p. 56.
- Salas, S. J. Influence of adiposity on the thermic effect of food and exercise in lean and obese adolescents. *International Journal of Obesity and Metabolic Disorders*, December 17, 1993; 12: 717 - 22.
- Sanders, L. *The Perfect Fit Diet: Combine What Science Knows About Weight Loss with What You Know About Yourself*. New York: St. Martin's Press, 2004.
- Scallet, A. C, and Olney, J. W. Components of hypothalamic obesity: Biperidyl-mustard lesions add hyperphagia to monosodium glutamate-induced hyperinsulinemia. *Brain Research*, May 28, 1986; 374(2): 380 - 4.
- Scheen, A. J. From obesity to diabetes: why, when and who? *ACTA Clinica Belgica*, 2000; 29(12): 1045 - 52.
- Schmidt, M. A. *Smart Fats*. Berkeley, CA: Frog, Ltd., 1997.
- Schwarzbein, D., and Deville, N. *The Schwarzbein Principle: The Truth About Losing Weight, Being Healthy and Feeling Younger*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1999.
- Sears, B. *The Anti-Aging Zone*. New York: HarperCollins, 1999.
- Seelig, M. S. Magnesium requirements in human nutrition. *Magnesium Bulletin*, 1981; 3(1A): 26 - 47.
- Sergio, W. A natural food, Malabar Tamarind, may be effective in the treatment of obesity. *Medical Hypotheses*, 1988; 27: 39 - 40.
- Seroy, S. Response to JAMA HCA report. *Townsend Letter for Doctors and Patients*, February/March 1999; 120 - 1 [letter/review].
- Severson, K. *The Trans Fat Solution*. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2003.
- Simoneau, J. A., et al. Markers of capacity to utilize fatty acids in human skeletal muscle: Relation to insulin resistance and obesity and effects of weight loss. *FASEB Journal* 1999; 13(14): 2051 - 60.
- Simopoulos, A. P., and Robinson, J. *The Omega Diet*. New York: HarperCollins Publishers, 1998.
- Simson, E. L., Gold, R. M., Standish, L. J., and Pellett, R. L. Axon-sparing brain lesioning technique: The use of monosodium-L-glutamate and other amino acids. *Science*, November 4, 1977; 198(4316): 515 - 17.
- Slyper, A. H. Childhood obesity, adipose tissue distribution and the pediatric practitioner. *Pediatrics*, 1998; 102(1): E4.
- Soft Drink Association. *Estimated Annual Production and Consumption of Soft Drinks*. Washington, DC, 1987.
- Stein, J. Paging Dr. Fatkins? In the low-carb vs. low-fat war, the Furus health becomes exhibit A. Did his diet help do him in? *TIME*, February 23, 2004.
- Stewart, H. L., et al. *The New Sugar Busters: Cut Sugar to Trim Fat*. New York: Bailantone Books, 2003.

- Stoll, A. *The Omega-3 Connection*. London: Simon & Schuster, 2001.
- Story, M. School-based approaches for preventing and treating obesity. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorder*, 1999 (supplement), 23:S43-51.
- Strand, C. *All About Water: Water Contamination and its Effect on Our Health*, 2001, pp. 8-10; www.waterwarning.com.
- Strauss, R. Childhood obesity. *Current Problems in Pediatrics*, 1999; 29(1): 1-29.
- Sullivan, A. C, Hamilton, J. G., Miller, O. N., et al. Inhibition of lipogenesis in rat liver by (-)-hydroxycitrate. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 1972; 150:183-90.
- Sullivan, A. C, and Triscari, J. Metabolic regulation as a control for lipid disorders. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1977; 30: 767 - 76.
- Sullivan, A. C, Triscari, J., Hamilton, J. G., et al. Effect of (-) -hydroxycitrate upon the accumulation of lipid in the rat: I. Lipogenesis. *Lipids*, 1974; 9:121 -28.
- Sullivan, A. C, Triscari, J., Hamilton, J. G., et al. Effect of (-) -hydroxycitrate upon the accumulation of lipid in the rat: II. Appetite. *Lipids*, 1974, 9:129 - 34.
- Tanaka, K., Shimada, M., Nakao, K., and Kusunoki, T. Hypothalamic lesion induced by injection of monosodium glutamate in suckling period and subsequent development of obesity. *Experimental Neurology*, October 1978; 62(1): 191 - 99.
- Tarnower, H., and Baker, S. S. *The Complete Scarsdale Medical Diet*. New York: Bantam Books, 1980.
- Thorn, E., Wadstein, J., and Gudmundsen, O. Conjugated linoleic acid reduces body fat in healthy exercising humans. *International Medical Research*, 2001; 29:392-96.
- Tokuyama, K., and Himms-Hagen, J. Adrenalectomy prevents obesity in glutamate-treated mice. *American Journal of Physiology*, August 1989; 257(2 Pt 1):E139-44.
- Triscari, J., and Sullivan, A. C. Comparative effects of (-)-hydroxycitrate and (+)-allo-hydroxycitrate on acetyl CoA-carboxylase and fatty acid and cholesterol synthesis in vivo. *Lipids*, 1977; 12: 357 - 63.
- Udali, K. G. *Flaxseed Oil: The Premiere Source of Omega-3 Fatty Acids*. Pleasant Grove, UT: Woodland Publishing, 1997.
- Vale, J. *Chocolate Busters: The Easy Way to Kick It!* London: Thorsons, Hammersmith, 2004.
- van Dale, D., et al. Weight maintenance and resting metabolic rate 18 — 40 months after a diet/exercise treatment. *International Journal of Obesity*, April 1990; 14(4): 347-59.
- Vincent, J. B. Mechanisms of chromium action: Low-molecular-weight chromium-binding substance. *Journal of the American College of Nutrition*, 1999; 18(1): 6- 12.
- Walker, M. *Jumping for Health: A Guide to Rebounding Aerobics*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989, pp. 11, 42 - 45, 60, and 62.
- Walker, M. Phytochemicals in soybeans. *Health Foods Business*, March 1995; 36.
- Warren, R. *The Purpose Driven Life*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002.
- Junk food and school lunches. *Well Being Journal*, May/June 2004; 13(3): 1.
- Westerterp, K. R., et al. Diet induced thermogenesis measured over 24th in a respiration chamber: Effect of diet composition. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 1999; 23(3):28 7 - 92.
- Wilcox, B., and Wilcox, D. C. *The Okinawa Program: Learn the Secrets to Healthy Longevity*. New York: Three Rivers Press, 2001.
- Willet, W. C, et al. Is dietary fat a major determinant of body fat? *American Journal of Clinical Nutrition*, 1998; 67: 556S - 562S.
- Wills, J. *The Omega Diet: A Revolutionary Approach to LifeLong Weight Loss and Wellbeing*. London: Headline Publishing, 2001.
- Wurtman, R. J., and Lewis, M. C. Exercise, plasma composition and neurotransmission. In *Advances in Nutrition and Top Sport* (vol. 32), ed. F. Brouns. Basel: Karger, 1991, pp. 94 - 109.
- Wyatt, C, et al. Dietary intake of sodium, potassium, and blood pressure in lacto-ovo vegetarians. *Nutrition Research*, 1995; 15: 819 - 30.
- Yanicik, P, Jr., Ph.D., and Haffee, R., M.D., Ph.D. *Clinical Chemistry and Nutrition: A Physicians Desk Reference*. Lake Ariel, PA: T & H Publishing.
- Yoshioka, K., Yoshida, T, and Kondo, M. Reduced brown adipose tissue thermogenesis and metabolic rate in pre-obese mice treated with monosodium-L-glutamate. *Endocrinologia Japonica*, February 1991; 38(1): 75 - 79.
- Young, R. *Herbal Nutritional Medications*. Alpine, UT: Hikari Holdings Publishing, 1988.
- Young, R. *Sick and Tired*, Lindon, UT: Woodland Publishing, 2000.
- Young, R., and Young, S. *The pH Miracle*. New York: Warner Books, 2002.
- Young, R., and Young, S. *The pH Miracle for Diabetes*. New York: Warner Books, 2004.
- Young, R., and Young, S. *Why Drink SuperGreens*. Orem, UT: Sounds Concepts Publishing, 2003.
- Young, S. *Back to the House of Health*. Lindon, UT: Woodland Publishing, 1999.
- Young, S. *Back to the House of Health II*. Lindon, UT: Woodland Publishing, 2003.
- Yudkin, J. Evolutionary and historical changes in dietary carbohydrates. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1967; 20(2): 108- 15.
- Zimmerman, M. *Eat Your Colours: Maximize Your Health by Eating the Right Foods for Your Body Type*. London: Metro Publishing, 2002.
- Zoltan, P. R., Return to the Joy of Health: *Natural Medicine and Alternative Treatment for All Your Health Complaints*. Vancouver: Alive Books, 1995.
- Zorad, S., Macho, L., Jezova, D., and Fickova, M. Partial characterization of insulin resistance in adipose tissue of monosodium glutamate-induced obese rats. *Annals of the New York Academy of Science*, September 20, 1997; 827:541 - 45.

## Register

- A  
alkohol, 10, 30, 31  
American Diabetes Association, stravovací program, 52  
American Heart Association, stravovací program, 52, 91  
arašidy, 129, 138  
maslo, 129, 199  
olej, podzemnicový, 87  
artičoka, 139  
Cestoviny s artičokovým pestom, 296 - 297  
Artičokové pesto, 296  
Artičoky plnené pestom/obmeny, 298  
Šalát zo zámku snov, 264  
Atkinsova diéta, 12, 14, 44, 45, 47 - 49, 354, 360  
avokádo, 87, 95, 97, 107, 119, 139, 204, 210, 215  
Avokádová margarita, 300  
Avokádovo-mäťová polievka, 235  
AvoRado - superzelený koktail či ľadový nápoj pre deti, 227  
Grepovo-avokádová salsa, 291  
Koktail AvoRadoColada, 229  
obsah živín, 227  
olej, 97, 136  
prospešný vplyv na zdravie, 227  
Šalát z mungových klíčkov a avokáda, 266  
Zelené gazpacho, 246
- B  
baklažán,  
Letná vrstvená zelenina, 328  
Pečené baklažánové plátky, 300  
Turecká musaka, 330  
baktérie  
a prekyslenie organizmu, 22, 28, 35, 37, 40-41, 52, 53-55, 70, 75, 95, 126-127, 130, 144, 148,
- bazalka  
Čerstvá rajčinovo-bazalková polievka, 244  
Citronovo-bazalkový dressing, 284  
Jarné pesto, 257  
Rajčinovo-bazalková omáčka, 295  
Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka, 256  
Bechamp, Antoine, 41  
Bernaise, omáčka, 286  
bielkoviny, 18, 40, 47 - 49, 52, 54, 57, 96, 115-116, 120, 123, 127-128, 144, 150-152  
Debrin príbeh, 50  
diéta bohatá na bielkoviny a ohrozenie zdravia, 52, 55, 57  
krv pri diéte bohatej na bielkoviny a chudobnej na sacharidy, 54  
posilňovanie a strata kostnej hmoty, 128  
živočíšne zdroje, 120, 125  
BMI (index telesnej hmotnosti), 110  
brokolica, 121  
Krémová brokolicová polievka, 239  
Letný thajský šalát, 270  
Slniečny šalát s dresingom, 271  
Terkina výdatná párty, 272  
Budwigová, Johanna, 279
- C, Č  
Cajunské korenie, 313  
Canola, olej, 87, 97, 136  
Cecil, David, lord, 194  
celulitída, 112  
cesnak, 136, 139  
Aioli, 285  
Bylinkové maslo pre milovníkov záso-  
tovnej stravy, 279  
Francúzsky cesnakový dressing, 278  
Omáčka z praženého cesnaku a rajčín  
sušených na slnku, 324  
cestoviny, 112, 125, 129  
Cestoviny s artičokovým pestom, 296 - 297  
príklad viacvrstvového taniera, 319  
špenátové, 318  
cibuľa, 48, 136,  
Estherin univerzálny dressing, 277  
Sýta krémová cibuľová polievka, 251  
pozri aj zelená cibuľa, 242, 249, 273, 306  
cicer  
Cicerová nátierka s tahini, 290  
ciele  
akčný plán, 112, 205  
odmena za dosiahnuté výsledky, 100, 105, 106  
všetko si rozpište, 77, 195 - 196  
cigarety a iné tabakové výrobky, 32  
Cisársky dressing, 286  
Cisársky dressing juhozápadný, 286  
citrón, 123  
Citronovo-bazalkový dressing, 284  
Citronovo-d'umbierový čaj, 232  
Citronovo-d'umbierový vývar, 248  
Citronovo-limetový koktail, 232  
Citronovo-rajčinový dressing, 283  
Lisine elegantné omáčky, 284  
Základný citrónový octový nálev, 288  
cukina, 139  
Cukinový šalát, 274  
Krémová cukinová polievka, 240  
Letná vrstvená zelenina, 328  
Nakrájaná cukina, 317  
Polievka s čili, 237  
Slniečny šalát s dresingom, 271  
Zeleninové lupienky, 347  
cukor  
neznášanlivosť, 52  
cukrovka, 10, 31, 37, 49, 52, 61, 83, 87, 89, 90, 95, 153, 158  
cvičenie  
aeróbne, ľahké, 161, 169, 190 - 191  
bezpečnostné pokyny, 192  
bolesť, 159-161  
celotelová aktivita, 166  
dychové, 186-187  
hydratácia počas cvičenia, 193  
chôdza, 174  
koľko stačí, 168  
kyselina mliečna, 159  
nadmerné cvičenie a vyčerpanosť, 160-161  
nedostatok, prekyslenie, 160 - 161  
pH Miracle Living, tréning, 186  
pH Miracle Living, tréning, prehľad, 190  
pH Miracle Living, tréning, intenzívny program, 190  
plán, rozpisany, 186  
plyometrické skákanie, 191  
posilňovanie s činkami, 182  
posilňovanie s činkami, na trampolíne, 190  
potenie, 193  
prejavy správneho cvičenia, 161  
prejavy vyčerpania, nadmerného cviče-  
nia a/alebo spaľovania sacharidov, 160  
prekyslenie organizmu, 159 - 160  
skákanie na trampolíne, 161 - 162  
skákanie na trampolíne, porovnanie  
s inými druhmi cvičenia, 165  
skákanie na trampolíne, porovnanie  
s rekreačným behom, tabuľka, 166  
skákanie na trampolíne, tabuľka kalórií  
na minútu, 162  
skákanie na trampolíne, tréning, 172  
spaľovanie kalórií, 158  
strata vody, 193  
svalová hmota a posilňovanie, 164, 169, 171  
trampolína, výber správneho typu, 167  
vylučovanie toxínov, 163  
vyvážené pH, 162  
zásaditý stav organizmu, 162  
čaj, 32, 60, 77, 131  
čakanka, 129, 138  
Šalát zo zámku snov, 264  
čili papričky,  
Čili omáčka, 275  
Pikantná juhozápadná omáčka s čili  
papričkami, 293  
Polievka s čili, 237  
čokoláda, 131, 133
- D  
denník, 113  
diéty chudobné na sacharidy, 47, 51  
neúčinnosť a negatívne účinky na zdravie, 49  
pozri aj jednotlivé diéty  
dochucovadlá, potravinová tabuľka, 136  
Dressing z tekvicových semien, 288  
Dressing zelenej bohyne, 286  
droždie, 130  
pekárske, pivovarnícke a výživové, 130  
duchovnosť, 102  
nedostatočná, prekyslenie, 100  
pozitívne usmerňovanie vnútorného  
života, 99  
d'umbier, 136  
Citronovo-d'umbierový čaj, 232

- Citrónovo-dumbierový vývar, 248  
Polievka z praženého póru a ďumbiera, 252
- E  
Eat Right for Your (Blood) Type, diéta, 14, 47  
edamame, 136  
Purpurová restovaná zmes s edamame, 311  
emócie  
negatívne, prekyslenie, 28, 32, 100, 101  
pozitívne, 99-100, 102  
príprava emocionálneho prostredia, 104  
správnym myslením k štihlej línii, 105  
Emoto, Masaru, 59  
Enderlein, Gunther, 41  
Essential Oil od firmy Braleans, 96
- F  
fazuľa a iné strukoviny, 136  
Cicerová nátierka s tahini, 290  
*pozri aj* šošovica  
Francúzska bylinková omáčka, 286  
Francúzske gurmánske pyré, 243  
Francúzsky cesnakový dresing, 278  
Francúzsky dresing MamaGrand, 287
- G  
Garcinia cambogia/HCK, 151  
gazpacho  
Madridské, 248  
Zelené, 246  
glutaman sodný, 134  
grep, 137  
Grepovo-avokádová salsa, 291  
Koktail AvoRadoColada, 229  
Nepravý mäťový sladový nápoj, 233  
Sladkokyslé koláčiky, 351
- H  
Hawkins, David R., 101 - 102  
hmotnosť, telesná  
a zloženie krvi, 34  
acidobázická rovnováha a chudnutie, 12  
BMI (index telesnej hmotnosti), 109  
cvičenie a chudnutie, 200  
dehydratácia a nadváha, 133  
diéty chudobné na sacharidy, bohaté na tuky a bielkoviny, 47, 51  
diéty chudobné na tuky, 52  
meranie obvodu pása a zdravotné riziká, 25  
nadmerná, u Američanov, 9 — 10
- nedostatočná, 23  
omega-3 a omega-6 masné kyseliny na chudnutie, 87  
prekyslenie organizmu, 22 - 25, 28 - 32  
príčina nadmerného ukladania tuku, 21 - 24  
príjem vody a chudnutie, 62, 197  
schudnutie, stanovenie a zapísanie cieľov, 106  
správnym myslením k štihlej línii, 99  
trvalé schudnutie, 100, 101, 115 - 116, 142, 156, 216  
tuk zo stravy, 21  
určenie ideálnej, 109  
výživové doplnky, 18, 49, 97, 115, 142, 145-147, 201, 209-211  
*pozri aj* obezita  
horčica, Pikantná, 304  
horčik, 25, 49, 56, 67, 75, 121, 143, 155, 351  
hrach, 139  
Letný thajský šalát, 270  
Pikantná rajčinovo-kapusrová polievka, 254  
hrubokoreňovec hranatý  
Mrkvový „jablčný“ koláč, 337  
Takmer jablčný koláč, 335  
Huxley, Aldous, 21  
hydrogenuhlíčen sodný, 67, 69, 78, 133, 149, 195
- CH  
chloritan sodný, 67, 69, 149, 195  
cholesterol  
tuky, znižujúce, 87, 90 - 91, 95, 119  
LDL a plaky, 80, 90  
omega-3 masné kyseliny, znižujúce, 90-91  
Chow Mien s tofu, 329  
chróm, 152
- J  
James, Dresden, 79  
jedálne listky, štrnásťdenný plán, 218 — 221  
Jednoduché šalátové dresingy/omáčky pre milovníkov zásadotvornej stravy, 289  
Jednoduché nátierky do plnených zvitkov, 290  
Cicerová nátierka s tahini, 290  
Jednoduché omáčky (určené aj na namáčanie), 291  
Jednoduché šalátové dresingy, 289  
Jednoduché šaláty, 289  
Jemná krémová nátierka, 291
- Omáčka s kúskami zeleniny, 292  
Jób 5:26, 157  
joga, 140
- K  
kapusta, 144  
Dúhový šalát, 268  
Kapusťová pochúťka, 262  
Kapusťový šalát pre milovníkov zásadotvornej stravy, 261  
Kapusťový šalát s pohánkovými rezancami, 269  
Pikantná rajčinovo-kapusťná polievka, 254  
Purpurová restovaná zmes s edamame, 311  
Salátovo-kapusťové plnené zvitky, 307  
karfiol, 139  
Cesnakovo-karfiolové „zemiaky“, 307  
Krémová karfiolová polievka s konfetami, 241  
Terkina výdatná párty, 272  
Zelerovo-karfiolová polievka, 237  
káva, 131  
kel, 139, 144  
Ryba a zelená zelenina pripravené v pare v kokosovej šľave, 326  
klíčky, 122  
Estherine výdatné burgery z naklíčenej šošovice, 305  
Mungové klíčky, 299  
sójové, výživový doplnok, 18, 147  
Sušenky z naklíčenej šošovice, 350  
Šalát z mungových klíčkov a avokáda, 266  
zelený nápoj, dosiahnuté úspechy, 142  
*pozri aj* sójové klíčky  
kofeín, 131  
kokosový orech  
ako ho použiť, 137, 323  
Bylinkové maslo pre milovníkov zásadotvornej stravy, 279  
Citrónovo-limetový koktail, 232  
Estherina krémová majonéza, 278  
Kokosový krém, 338  
Koktail AvoRadoColada, 229  
Koktaily z obchodu s limonádou, 234  
Kolosálny kokosový korpus a koláč, 341  
Korpus z kokosovej múky, 341  
Michaelevo tyčinky, 342  
mlieko, 138  
monolaurín, 96  
olej, 86
- Rybie filé s kokosovým krémom, 302  
Sandino mandľové potešenie, 348  
Sladkokyslé koláčiky, 351  
Sladkokyslé makrónky, 351  
Takmer jablčný koláč, 335  
Koktaily z obchodu s limonádou, 234  
konopný olej, 90, 96 - 97, 120, 146  
Kopy, 324  
koriander siaty  
Krémový koriandrovo-limetový dresing, 276  
kosti, zdravie, 25, 47, 59  
Kovbojské placky, 336  
kôpor  
Kôprové opečené sendviče, 342  
Trávová polievka, 245  
kremitán sodný, 67, 69, 149, 195  
krv  
ako vzniká a čo vzniká z nej, 33  
analýza uschnutej krvi (M/OST), 36  
analýza „živej“ krvi, 35  
Andrein príbeh a krv, 43  
červené krvinky, 33  
dieťa bohatá na bielkoviny a chudobná na sacharidy, 52  
dieťa, kyselinotvorná, bohatá na bielkoviny alebo sacharidy, 49  
Elainin príbeh a krv, 38  
krvné testy, krátka história, 41  
mikroskopické vyšetrenie, 40  
oficiálna medicína, normálne pH, 51, 54  
pH, meranie, 54  
prekyslenie a problémy s krvou, 33, 37  
preventívna medicína a krvné testy, 36  
štandardná americká diéta (SAD), 42, 54-55  
telové bunky a krv, 33  
testovanie krvi, 41  
tieňové bunky, 46  
vajcia so slaninou, fotografie „predtým a potom“, 58  
včasné varovanie pred zdravotnými ťažkosťami, 36  
vláknitá stielka/koloidný symplast, 55  
voda, percento, 59  
kukurica, 130  
kvasinky, 22, 28, 37, 40 - 41, 52, 54, 70, 75, 96, 111, 126-127, 129-130, 144, 148, 351  
diéty chudobné na sacharidy a bohaté na bielkoviny, 47  
kyselina listová, 49  
kyselinotvorné potraviny, 125

- alkohol, 130  
arašidy, 129  
cukor, 128  
čaj, 131  
čokoláda, 133  
droždzie, 130  
glutaman sodný, 134  
káva, 131  
kofeín, 131  
kukurica, 130  
mliečne výrobky, 127  
nealkoholické nápoje, 132  
ovocie, 134  
potravinové tabuľky, 97, 135 - 136  
umelé sladidlá, 129  
vajcia, 127  
„výber z energetického účtu“, 117  
živočišne bielkoviny (mäso), 125
- L  
ľanové semená  
Michaelove tyčinky, 342  
Molline sušienky, 343  
Pikantné sušienky pre milovníkov  
zásadotvornej stravy, 349  
Sušienky Ranná kráska, 344  
ľanový olej  
Bylinkové maslo pre milovníkov zásadotvornej stravy, 279  
Levandulovo-mätový čaj, 231  
Leviticus 17:14, 33  
lieky, 19, 64,  
limeta  
Citrónovo-limetový koktail, 232  
Krémový koriandrovo-limetový dressing, 276  
limonády (nealkoholické nápoje), 32, 133, 228  
tabuľka výrobkov, 133  
L-karnitín, 150, 209, 353
- M  
majonéza: Estherina krémová majonéza, 278  
mak, semená  
Makový dressing K&L, 281  
Pikantný a sladký makový dressing, 280  
mandle  
Čerstvé jemne mandľové mlieko, 230  
Hustá zeleninovo-mandľová polievka, 258  
Chrumkavý orientálny šalát, 263  
Mandľovo-ružové mlieko, 227
- Restovaná zmes, 327  
Sandino mandľové potešenie, 348  
Sladkokyslé koláčiky a makrónky, 351  
Takmer jablčný koláč, 335  
Thajská mandľová omáčka, 292  
Mangoldovo-šošovicová polievka, 255  
mäso (všetky typy), 125  
bravčové, 126  
kuracie, 126  
mäta  
Avokádovo-mätová polievka, 235  
Levandulovo-mätový čaj, 231  
Nepravý mäťový sladový nápoj, 233  
Matové potešenie, 345  
metabolizmus, 22, 33, 63, 82, 91, 92, 95 - 96, 123, 146, 152 - 154, 158, 163, dehydratácia a spomalenie, 60  
kyseliny vznikajúce pri metabolizme, 151, 163  
Minestrone, zeleninová polievka, 257  
mliečne výrobky, 14, 32, 63, 107, 127 - 128, 138, 198  
*Moc versus sila (Power Vs. Force, Hawkins)*, 101  
moč, meranie pH, 208  
Monet, Claude, 142  
montmorillonit, 150, 155,  
morské riasy  
Sójový dressing s morskými riasami, 294  
Tenké surové paličky, 346  
M/OST (test mykotoxickéj/oxidačnej záťaž), 36  
mrkva  
Mrkvový „jablčný“ koláč, 337  
Mrkvový koláč, 339  
mrklík čílsky  
Estherin španielsky mrklík, 306  
Manicotti z múky z pšenice  
špaldovej/mrklíka čílskeho s omáčkou marinara, 321  
Mrlíkový šalát, 312  
Slnčný šalát s dressingom, 271  
múslí, Nepravé, 249
- N  
nápoje pre športovcov, 32, 132  
Našľahaná poleva, 315  
nedostatočná hmotnosť, 4, 23, 110
- O  
obezita, 128, 134  
dosiahnuté úspechy, 163, 196  
glutaman sodný, 135
- „nízkotuková éra“ lekárskeho rád, 47  
očista (tekutý pôst), 210  
umelé sladidlá, 129  
zásaditá voda na schudnutie, 66 — 67, 123  
obilniny, 123, 127, 137, 139, 199  
očista (tekutý pôst), 210  
prejav detoxikácie, 210  
rastlinné preháňadlá, 212  
recepty na použitie počas očisty, 209  
rozpis jedál na každý deň, 212  
všeobecné informácie, 210  
olivový olej  
Estherin univerzálny dressing, 277  
Základný citrónový octový nálev, 288  
Omáčka s kari, 286  
omega-3 mastné kyseliny, 90 - 91  
ALK, 90  
DHK, 90 - 91  
EPK, 90 - 91  
ľanový olej, ako zdroj, 90  
oleje obsahujúce, 90  
olejnaté studenodné ryby, 90  
podpora zdravia,  
rybí tuk, ako zdroj, 90  
výživové doplnky, 91  
omega-6 mastné kyseliny, 91 — 92  
horákový olej, ako zdroj, 92  
CLK, 92  
GLK, 92  
LK, 92  
podpora zdravia, 92  
potravinové zdroje, 92  
pupalkový olej, ako zdroj 92  
výživové doplnky, 92  
orechy  
Kolosálny kokosový korpus a koláč, 341  
Kovbojské placky, 336  
Michaelove tyčinky, 342  
Molline sušienky, 343  
Mrkvový „jablčný“ koláč, 337  
Tenké surové paličky, 346  
Orloflová, Judith, 115  
Ornish, Dean, program, 52  
ORP, 67  
osteoporóza, 90, 128, 132, 148  
ovocie, 134, 137  
nápoje, 134  
šavy, 134
- P  
palacinky, 314  
obmeny (kombinácie pohánky a múky), 315
- Palacinky zo semien s našľahanou polevou, 314  
palmy, vnútorné časti: Šalát Pepka Náborníka, 266  
PAM (mikroionizovaná voda aktivovaná plazmou), 70 - 71, 75, 77  
paprika, červená alebo zelená, 136  
Krémová polievka z praženej červenej papriky a fenikla, 253  
Prášok z dehydrovaných červených paprik, 245  
Paté Bernaise, 285  
PAW (voda aktivovaná plazmou), 69 - 70, 75,  
pesto  
z tekvicových semien, 320  
artičokové, 296  
petržlen: Mrlíkový šalát, 312  
pH  
hodnoty telesných tkanív a tekutín, 25  
krvi, fotografie kyslej a zásaditej, 39, 41, 44, 46  
krvi, meranie, 32  
krvi, vhodnosť, 32  
kvapky, 149  
kyslé, 26  
moč, meranie, 32, 208  
papierky, indikátorové, 32  
stupnica, 23, 65, 67  
zásadité, 32  
pH Miracle Living, centrum, 32  
pH Miracle Living, webová stránka, 25  
Planck, Max, 9  
plesne, 22, 37, 40, 52, 54 - 55, 70, 129  
pohánka, 123  
palacinky, 315  
pohánkové rezance, 308  
Kapusťový šalát s pohánkovými rezancami, 269  
Šalátovo-kapusťové plnené zvitzky, 307  
Polievka z praženej pohánky a d'umbiera, 252  
posilňovanie, 169  
potenie, 157 - 158, 201  
prediabetes, 52  
preháňadlá, rastlinné, 212  
prekyslenie (organizmu), 22 - 23, 25, 30, 158, 160, 192,  
americká strava a telesný tuk, 21, 83, 153  
americký životný štýl, 31  
dehydratácia, 60 - 61  
emócie, presvedčenia, 101  
hodnotenie stavu nerovnováhy, 22, 28  
neutralizácia, 24, 80, 121, 123, 128,

nízokotukové diéty, 47  
 zdravotné problémy prameniace z pre-  
 slenia, 22 - 23, 25, 37, 57, 99, 168, 192  
 zoznam kyselinotvorných potravín  
 a aspektov životného štýlu, 136  
 zoznam zásadotvorných potravín  
 a aspektov životného štýlu, 136  
 presvedčenia, 100— 101  
 pupalkový olej, 92, 95 - 97, 120, 136

**R**  
 rajčiny  
 Citrónovo-rajčinový dressing, 283  
 Čerstvá rajčinovo-bazalková polievka, 244  
 Čili omáčka, 275  
 Ladová salsová polievka, 247  
 Letná vrstvená zelenina, 328  
 lykopen, 123, 229, 254  
 Madridské gazpacho, 248  
 Omáčka marinara, 322  
 Pikantná rajčinovo-kapustová polievka,  
 254  
 Rafinovaná rajčinová omáčka, 330  
 Rajčinovo-bazalková omáčka, 295  
 Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka,  
 256  
 Šalát z tofu „zemiakov“/Plnené rajčinové  
 „kvety“, 273  
 Upokojujúca a ochladzujúca rajčinová  
 polievka, 254  
 rajčiny, sušené  
 Francúzsky cesnakový dressing, 278  
 Omáčka s praženého cesnaku a rajčin  
 sušených na slnku, 324  
 Nátierka z rajčin sušených na slnku, 224  
 Šalát zo zámku snov, 264  
 Rančový dressing Casperovej, 275  
 K&L Rančový dressing, 282  
 rebarbora: Georgeov ranný životabudič, 230  
 Restovaný ružičkový kel, 302  
 rH2, 67, 69 - 70, 1/2 - 1/4  
 riboflavin  
 Rothbergová, Saranne  
 Mandľovo-ružové mlieko, 227  
 ryby  
 Divý ázijský losos, 333  
 Lahodné a šťastné lososové burgery, 303  
 olejnaté studenodné, 90  
 Pikantný losos obalený v kokose  
 s krémovou omáčkou z opraženého  
 cesnaku a rajčin sušených na slnku, 323  
 Ryba a zelená zelenina pripravené v pare  
 v kokosovej šťave, 326

Rybie filé s kokosovým krémom, 302  
 Šalát Pepka Námorníka s lososom, 267  
 ryža  
 basmati, možnosti, 316, 333  
 Divý ázijský losos, 333  
 Omáčka s kúskami zeleniny, 292  
 príklad viacvrstvového taniera, 319  
 Restovaná zmes, 327  
**S**  
 sacharidy, 21, 40, 44, 47 - 49, 52, 54 - 57,  
 81 - 82, 100, 116, 125, 145, 151 - 152  
 diéty chudobné na tuky, 52  
 polysacharidy (chlieb, cestoviny, zemiaky,  
 pečené výrobky), 31, 129, 145,  
 sedem krokov k ideálnej hmotnosti, 194  
 1. krok: hydratácia, 195  
 2. krok: vhodná strava, 195  
 3. krok: cvičenie, 200  
 4. krok: užívajte výživové doplnky, 201  
 5. krok: dbajte na pokojné prostredie, 202  
 6. krok: stanovte si ciele a zapíšte si ich,  
 206  
 7. krok: vyčistíte si telo znútra, 210  
 semená, 92, 95  
 Dressing z tekvicových semien, 288  
 Kovbojské placky, 336  
 Makový dressing K&L, 281  
 Palacinky zo semien s našľahanou  
 polevou, 314  
 Paté Bernaise, 285  
 Pesto z tekvicových semien, 320  
 Pikantné sľečnicové semenka s cibulou,  
 251  
 Pikantný a sladký makový dressing, 280  
 Tenké surové paličky, 346  
*pozri aj* ľanové semená; sľečnicové semená  
 sezamové semená  
 Chrumkavý orientálny šalát, 263  
 Sezamovo-sójový dressing, 288  
 sezamový olej, 97  
 Letný thajský šalát, 270  
 Shaw, George Bernard, 47  
 sladidlá, 128  
 umelé, 129  
 sľečnicové semená, 96, 138  
 Estherine výdatné burgery z nakličenej  
 šošovice, 305  
 Pikantné sľečnicové semenka s cibulou,  
 251  
 Sušenky Ranná kráska, 344  
 Sušenky z nakličenej šošovice, 350  
 sója, 136, 147 - 148

olej, 90, 97  
 Terkina výdatná párty, 272  
 sójové kľičky, 18, 139, 147 - 148, 150, 209  
 AvoRado — superzelený koktail či ľadový  
 nápoj pre deti, 227  
 Koktail AvoRadoColada, 229  
 Mätové potešenie, 345  
 Nepravý mäťový sladový nápoj, 233  
 Sójový dresing s morskými riasami, 294  
 výživový doplnok, 148  
 soľ, 123  
 South Beach, diéta, 13, 14, 47 - 48,  
 spánok, význam, 106  
 Spurlock, Morgan, 116  
 strava  
 čo patrí na tanier, 104, 107  
 denný príjem, 49, 52, 63, 82  
 ekologicky pestovaná, nespracovaná, 198  
 „energetické vklady“, 117  
 ideálna, 139 - 140  
 kyselinotvorná, 136 - 138  
 mimo domácnosti, 122  
 najlepšia diéta na trvalé schudnutie, 115  
 ovocie, 134  
 spracovaná a rýchle občerstvenie, 32,  
 116, 135  
 správna strava pre život, 115  
 tabuľky, 139 - 140  
 zásadotvorná, 136 - 138  
 zelenina, zelená, 120 - 121  
 živá, bohatá na elektróny, 116, 120 - 121,  
 139, 210  
*pozri aj* kyselinotvorné potraviny; zásado-  
 tvorné potraviny; jednotlivé recepty  
 stres, 32, 36 - 37, 99 - 102, 105, 145  
 Sugar Busters, 47  
*Super Size Me* (film), 116  
 sušenky  
 Molline, 343  
 Pikantné sušenky pre milovníkov zásado-  
 tvotnej stravy, 349  
 Ranná kráska, 344  
 z nakličenej šošovice, 350  
 Svadobný koláč, 338  
**Š**  
 šalát  
 Dúhový šalát, 268  
 Francúzske gurmánske pyr, 243  
 Chrumkavý orientálny šalát, 263  
 Šalát z tofu „zemiakov“/Plnené rajčinové  
 „kvety“, 273  
 Šalátovo-kapustové plnené zvitky, 307

Šanghajska zmes, 316  
 Zelené gazpacho, 246  
*pozri aj* zelená zelenina  
 šošovica  
 Estherine výdatné burgery z nakličenej  
 šošovice, 305  
 Mangoldovo-šošovicová polievka, 255  
 Sušenky z nakličenej šošovice, 350  
 Šošovica so zeleninovou zmesou, 310  
 špalďová múka  
 Manicotti z múky z pšenice  
 špalďovej/mrlíka čílskeho s omáčkou  
 marinara, 321  
 Tortilly zo špalďovej múky, 320  
 špargľa  
 Krémová špargľová polievka, 238  
 Montanská špargľová polievka, 250  
 špenát  
 Divý ázijský losos, 333  
 Dúhový šalát, 268  
 príklad viacvrstvového taniera, 319  
 Šalát Pepka Námorníka s lososom, 267  
**T**  
 tekvica, letná alebo so zakriveným krkom  
 Krémová karfiolová polievka s konfetami  
 241  
 Letná vrstvená zelenina, 328  
 tekvicové kvety  
 Šalát zo zámku snov, 264  
 Teriyaki, zásaditá omáčka, 292  
 Thousand Island Dressing, K&L, 224  
 tofu  
 Citrónovo-bazalkový dressing, 284  
 Citrónovo-d'umbierový vývar, 248  
 Chow Mien s tofu, 329  
 Jemná krémová nátierka, 291  
 Kokosový krém, 338  
 Mexická kopa so salámou s tofu, 308  
 Mrkvový „jablčný“ koláč, 337  
 Našľahaná poleva, 315  
 Pečené tofu, 301  
 Purpurová restovaná zmes s edamame,  
 311  
 Saláma s tofu, 308  
 Šalát z tofu „zemiakov“/Plnené rajčinové  
 „kvety“, 273  
 Turecká musaka, 330  
 tortilla  
 Kôprové opečené sendviče, 342  
 Michaelova pizzová tortilla, 309  
 Šanghajska zmes, 316  
 Tortilly zo špalďovej múky, 320

tortilla, chrumková (tostada)  
 Kopy, 324  
 Mexická kopa so salámou s tofu, 308  
 tuk, telesný  
 ako ochrana pred nahromadením kyselín  
 v tele, 21, 25, 28  
 ako palivo, porovnanie s cukrom, 81,  
 158-159  
 cholesterol, 18, 19, 21 - 22, 25, 37 - 38,  
 80-81, 84, 86-87, 90-91, 95,  
 119-121, 151-152,  
 meranie obvodu pásu a zdravotné riziká,  
 109  
 nesprávne presvedčenia, 104 - 105  
 neutralizácia kyselín, 21, 24, 26, 32, 60,  
 63-65  
 tuk, v potrave  
 ako palivo, 21, 40, 94  
 americká strava, 83, 115  
 avokádo, 119  
 bohatý na elektróny, 34  
 Canola, olej, 87, 97, 136  
 esenciálne mastné kyseliny ... (*pozri aj*  
 omega-3 mastné kyseliny, omega-6  
 mastné kyseliny), 82, 86, 87 - 92  
 kokosový olej, 96-97, 119-120, 136  
 kokosový orech, 95-96, 119  
 ľanový olej, 96, 136, 210  
 mononenasýtené, 86  
 nasýtené, 84  
 oleje lisované za studena, 85 - 87,  
 95-97, 119-120, 212,  
 oleje zo semien, 120  
 olivový olej, 48, 97, 136  
 orechy, 92, 95, 97, 138  
 palmový olej, 85  
 plaky, 22, 80, 95  
 polynenasýtené, 42, 57, 83, 87  
 populárne diéty, 18, 43, 48, 54  
 potravinové tabuľky, 97, 135 - 136  
 rastlinné zdroje nasýtených, 85  
 s konfiguráciou trans-, 85  
 semená, 92, 95, 97, 122, 138  
 tabuľka dobrých, lepších a najlepších, 97  
 túžba po potravinách, 30, 96, 149 - 150,  
 152  
 tyrozín/L-tyrozín, 154

## U

uhorka  
 Madridské gazpacho, 248  
 Trávová polievka, 245  
 Zelené gazpacho, 246

## V

vajcia, 32, 48, 137, 198,  
 Vaječné rolády, 304  
 vegetariáni, 52, 122  
 vitamíny A, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, E, 49, 95,  
 121 - 122, 142, 144, 146  
 vlašské orechy, olej, 92, 138  
 voda, 59 - 78  
 ako sa pitím vody dopracovať k ideálnej  
 hmotnosti, 78  
 aktivita elektrónov/energia/energetický  
 potenciál (ORP, rH2), 67  
 čistota, 64  
 dehydratácia a opuchy/zadržiavanie vody, 60  
 dehydratácia, chronická, 60-61  
 dehydratácia, nebezpečenstvá, 60-61  
 destilovaná, 65  
 filtračný systém, 66  
 filtre, nefunkčné, 66  
 fľašková, 1/2 - 75  
 chudnutie, 60  
 kyslá, 65  
 Living Watet Machine, destilát, 65  
 optimálny príjem, 76  
 optimálny príjem, podpora zdravia, 76  
 PAM, 70  
 PAW, 69  
 pH, 65  
 pH-kvapky, 67  
 priberanie a dehydratácia, 59 - 61, 77 - 78  
 ReGenesis, čistička, 65  
 z vodovodu, 71  
 zásaditá, 65  
 zásaditá, výroba, 67  
 výživové doplnky, 142 - 156  
 antioxidanty, 121, 146,  
 CLK, 91, 146  
 Garcinia cambogia/HCK, 151 - 152  
 chróm, 152  
 L-karnitín, 150  
 montmorillonit, 155-156  
 omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, 146  
 pH-kvapky, 149  
 program užívania, 149  
 sójové kľčky, 147-148  
 tyrozín, 154  
 zelený nápoj (zelený prášok), 142 - 145

## W

Weight Watchers, 13 - 14, 16, 47, 52, 202  
 White, James, 164  
 Wordsworth, William, 217

Základná holandská omáčka, 284  
 zásadité voľby, 105, 107, 108  
 zásaditý stav (organizmu)  
 hodnoty pH telesných tkanív a tekutín,  
 25  
 záporný náboj, 26  
 stupnica a metanie pH, 23 - 25  
 zásadotvorné potraviny, 118  
 avokádo, 119  
 brokolica, 121  
 citróny, limety, grepy, 123  
 čerstvé ryby, 120  
 „energetické vklady“, 117  
 kľčky, 122  
 kokosové orechy, 119  
 oleje zo semien, 120  
 potravinové tabuľky, 97, 135 - 136  
 rajčiny, 123  
 soľ, 123  
 správna strava pre život, 115  
 špenát, 121  
 zdravé obilniny, 123  
 zelená zelenina, 120  
*Základné pH* (Young), 4 - 5, 12, 14, 22,  
 25, 27, 51, 54, 117, 140, 147, 191, 194,  
 198, 215, 259, 279  
 zelená cibuľka  
 Estherin univerzálny dresing, 277  
 Chrumkavý orientálny šalát, 263  
 zelená zelenina  
 Georgeov ranný životabudič, 230  
 príklad viacvrstvového taniera, 319  
 Ryba a zelená zelenina pripravené v pare  
 v kokosovej šťave, 326  
 Šalát zo zátku snov, 264  
*pozri aj* šalát

Carolina krémová zeleninová polievka,  
 222  
 čerstvá, ekologicky pestovaná, 198  
 Dúhový šalát, 268  
 Estherina záhradná polievka, 242  
 Francúzske gurmánske pyr, 243  
 Hustá zeleninovo-mandľová polievka,  
 258  
 kľčky, 122  
 Ľadová salsová polievka, 247  
 Letná vrstvená zelenina, 328  
 Letný thajský šalát, 270  
 Madridské gazpacho, 248  
 oleje na zeleninu, 120  
 Opekaná cajunská zelenina, 313  
 Rajčinovo-zeleninovo-pestová polievka,  
 256  
 Šanghajska zmes, 316  
 Šošovica so zeleninovou zmesou, 310  
 Trávová polievka, 245  
 zelená, zásadotvorná, 120  
 Zelené gazpacho, 246  
 zeleninová polievka Minestrone, 257  
 Zeleninová zmes, 332  
 Zeleninové lupienky, 347  
*pozri aj jednotlivé druhy zeleniny*  
 zelený nápoj (zelený prášok), 142 - 145  
 cenné prísady, 144  
 recept, 145  
 značky, 144  
 Zelerovo-karfiolová polievka, 237  
 Zimná tekvica s pestom z tekvicových  
 semien, 319  
 zinok, 75, 146  
 Zone, diéta, 14, 47

## O autoroch

**Robert O. Young, Ph.D., D.Sc.**, je známy mikrobiológ a nutricionista. Často prednáša poslucháčom z celého sveta o zdraví a pohode. Dosiahol titul v oblasti mikrobiológie a výživy. Svoj život zasvätil skúmaniu príčin chorôb a pomoci ľuďom, ktorí si chcú prinavrátiť zdravie a pohodu. Ako riaditeľ nadácie pH Miracle Living Foundation a výskumom zameraným na cukrovku, AIDS a rakovinu vrátane leukémie si vyslúžil uznanie v celých Spojených štátoch amerických. Je členom Americkej spoločnosti mikrobiológov a Americkej naturopatickej asociácie. Vyučuje analýzu „živej“ krvi a „novú biológiu“.

**Shelley Redfordová Youngová, L.M.T.**, je licencovaná masážna terapeutka, ktorá sa s veľkým záujmom venuje optimálnej výžive. Spolu s manželom prednáša poslucháčom z celého sveta o základných predpokladoch zdravej stravy a neraz sa s nimi podelí o svoje lahodné zásadotvorné vegetariánske recepty (mnohé z nich nájdete v tejto knihe).

Robert a Shelley Youngovci vám poskytnú množstvo odborných rád týkajúcich sa zdravia a výživy. Zaručene vás naučia čosi nové, a pokiaľ ide o vhodnú stravu, sprostredkujú vám skutočné *osvie-tenie*. Sú autormi kníh *Zázračné pH* a *Zázračné pH a cukrovka*.

Uvedte do pohybu

svoje pH!

Dr. Robert O. Young - Shelley Redfordová Youngová:

Zázračné pH

## Schudnite odkyslením

Uznávaný americký mikrobiológ a nutricionista, doktor Robert Young prichádza aj s manželkou a šéfkuchárkou Shelley s radikálnym tvrdením, že schudnutie nesúvisí so sacharidmi či kalóriami. Problém s hmotnosťou pominie, až keď začneme riešiť jeho podstatu - kyseliny. Telo totiž zadržiava tuk ako ochranu pred nadbytkom kyselín z bežnej stravy. Stručne povedané, netrpíme nadváhou, ale prekyslením. Keby tuk nechránil naše bunky, tkanivá a orgány pred kyselinami, zomreli by sme. Tuku by sme teda mali byť vďační!

Jednoduchý program v knihe pozostáva zo siedmich krokov k ideálnej hmotnosti.

Dozviete sa aj to, že:

- **ideálnu hmotnosť dosiahneme konzumovaním množstva zdravých tukov a zelenej zeleniny. Rozpustí sa všetok tuk zadržiavajúci kyseliny a telo ho už viac nebude potrebovať.**
- **aj dostatočné hydratovanie tela vhodnou vodou robí pri chudnutí doslova zázraky**
- **schudnúť možno len správnym cvičením**
- **ktoré potraviny zvyšujú zásaditosť organizmu a ktoré ho prekysľujú**
- **analýza krvi na mikroskopickej úrovni prezradí veľa o zdravotnom stave**

Celou knihou sa ako ťiaľ tiahnú svedectvá mužov i žien, ktorí nielenže schudli pomocou životného programu v štýle zázračného pH, ale po dosiahnutí ideálnej hmotnosti u nich došlo k poklesu krvného tlaku, hladiny cholesterolu a cukru v krvi, dokonca aj k zvratu v priebehu dlhodobých ochorení. Súčasťou knihy sú dramatické fotografie „predtým a potom“. Nechýba množstvo tvorivých a chutných receptov na prípravu zdravých, zásaditých jedál - od predjedál a polievok cez hlavné jedlá až po dezerty.

Ak chcete získať bližšie informácie, navštívte naše webové stránky:

[www.zazracneph.sk](http://www.zazracneph.sk)

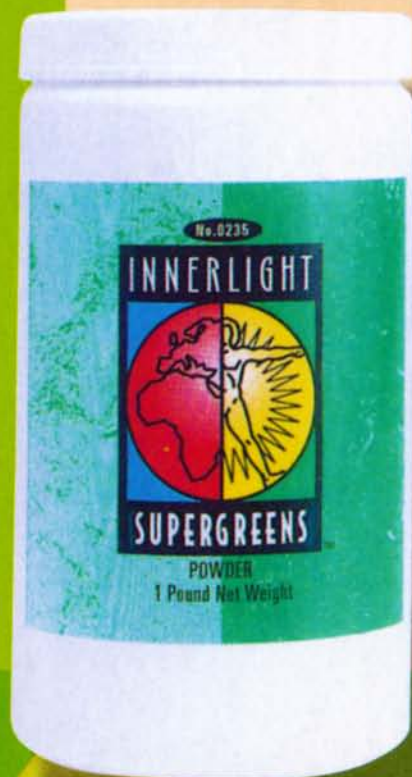
[www.odkyslenie.sk](http://www.odkyslenie.sk)

[www.innerflight.sk](http://www.innerflight.sk)

## SuperGreens:

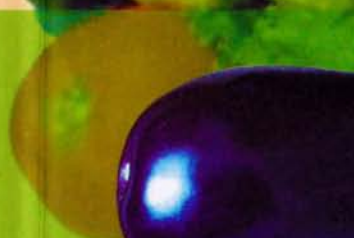
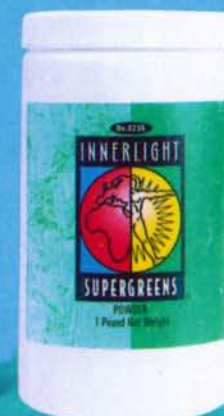
Účinná zmes ekologických tráv, zeleniny, naklíčených zŕn, listov a vysokofrekvenčných minerálov, ktoré alkalizujú, energizujú a vyživujú bunky tým, že udržiavajú hodnotu pH v tele v rovnováhe. Prírodné rastlinné zložky SuperGreens pomáhajú neutralizovať kyselinu a „dotahovať“ tak rovnováhu krvi a tkanív späť k ideálnemu, viac alkalickému stavu.

Zloženie: tráva Kamut®, mladý klíčiaci jačmeň (*Hordeum vulgare*), citrónová tráva (*Cymbopogon citratus*), praslička (*Equisetum hyemale*), zelená klíčiaca pšenica, listy lucerny (*Medicago*), listy púpavy, listy čučoriedky, listy čierneho orecha (*Juglans nigra*), listy černice, skorocelové listy, listy červenej maliny, boldové listy (*Peumus boldus*), listy vodulky kanadskej (*Hydrastis canadensis*), papájové listy, listy jahodníka, lecitín, listy bielej vrby, klzká brestová kôra, koreň ibiša lekárskeho, vnútorná kôra amazonského stromu Pau d'Arco, „vlasy“ z kukuričných klasov, rozmarín, Betatene – zmes karoténov z riasy *Dunaliella salina*, plody ruže, špičky kvetu *Echinacea purpurea*, pýr, túžobník (tavoľník), koncentrát vňate aloe vera, mladý klíčiaci ovos, sójové výhonky (klíčky), kel, špenát, tropická zelenina „okra“, hlávková kapusta, zeler, petržlenové listy, brokolica, žerucha, koncentrovaná šťava z lucerny, plody rastliny Tumuric, paradajky, mäťové listy, listy z mäty koreňtej, listy gaultérie ležatej, šalvia, materina dúška (tymian), ružové listky, komplex vysokofrekvenčných minerálov.



## Prime pH

Pomáha uvoľňovať molekuly kyslíka vo vode a tak umožňuje jeho ľahšiu absorpciu v tele. Prispieva aj k alkalizačným efektom takých produktov ako SuperGreens. Prípravok pôsobí na báze aktívneho chlóru.



#### 4 (pHour) Salts

Prípravok 4 (pHour) Salts obsahuje soli s „dokonalým“ účinkom proti oxidácii, baktériám, hubám, zápalu, rakovine a starnutiu. Pomáha najmä pri znižovaní kyslosti spôsobenej nevhodnou stravou či poruchami metabolismu, pričom udržiava mierne zásaditý charakter organizmu a spomaľuje proces starnutia.

Zložky: kombinácia 4 účinných minerálnych solí - hydrogenuhličitanu sodného, uhličitanu horečnatého, hydrogenuhličitanu draselného a uhličitanu vápenatého.



#### Liquid Chlorophyll

Molekula chlorofylu je s výnimkou stredového atómu rovnaká ako molekula hemoglobínu (namiesto železa obsahuje horčík). Z výskumu Dr. Younga vyplýva, že keď človek prijíma viac chlorofylu, zvyšuje sa kvalita aj kvantita jeho červených krviniek. Svedčí o tom aj krvný obraz: počet červených krviniek stúpa a množstvo hemoglobínu rastie (v zdravom rozsahu). Liquid Chlorophyll možno pridať k vode či akémukoľvek zelenému nápoju (SuperGreens či Power Plants) a zvýšiť si tým koncentráciu tejto významnej zložky krvi. Pre nových záujemcov predstavuje užívanie tohto prípravku skvelý prechod k „zelenému“ spôsobu života.



#### Power Plants™

Dr. Young vyvinul produkt druhej generácie podporujúci zdravý „zásaditý“ životný štýl a zásobujúci organizmus živinami, ktoré predstavujú zdroj energie a sú potrebné na spomaľovanie starnutia. Power Plants možno užívať spolu so SuperGreens alebo samostatne. Ide o kombináciu zásaditej zelenej zeleniny, zásadotvorného ovocia chudobného na cukor a niekoľkých druhov trávy. Tento produkt vám pomôže každodenne prijať potrebné množstvo ovocia a zeleniny, najmä avokáda a brokolice. Obe tieto plodiny obsahujú účinné antioxidanty predchádzajúce rakovine. Power Plants obsahuje 20 prírodných zložiek.

Zložky: jačmeň siaty, pšenica letná, vŕbovec, avokádo, praslička, ovsík, pýr plazivý, lucerna siata, kel, kapusta kučeravá, sójové klíčky, petržlen záhradný, špenát, kapusta, brokolica, zeler, limeta, uhorka, citrón, rajčiak.

