



G-book

Funkčné schudnutie

raz a navždy

LEA ŠLAMPIAKOVÁ



pochoopenie a naštartovanie chudnutia

Chudnutie je v podstate podobný proces ako “developerský projekt”. Má určitú postupnosť krokov:

- **1. Rovnováha, bezpečie, stabilita = pevné základy**

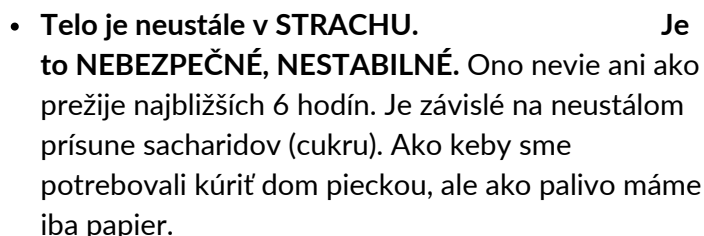
V prípade, že prežívame nejakú krízu, stratu zamestnania, nemáme dostatok príjmov ani na bežné výdavky, pociťujeme strach. (Pokiaľ naše telo prežíva na niektorej úrovni (alebo na viacerých úrovniach) krízu, tiež nebude uvoľňovať tuk. Bolo by to ako “rozhadzovanie hotovosti” v čase, keď nie je ani na základné potreby.)

- **2. Energia, odolnosť, kapacita, schopnosti**

V našom živote chápeme túto fázu ako dostatok príjmov na bežné výdavky, zvyšovanie vzdelania či získavanie zručností, viac času a energie.

- **3. Sila, dlhovekosť, TOP forma**

Ak máme dostatok, ľahko sa nám stavia, tvoríme vlastné projekty, lebo máme na to rezervy. Tieto projekty nám prinášajú ešte viac stability, bezpečia a rovnováhy do života. Vzniká pozitívna špirála.



Toto je zároveň predchodcom úplne všetkých chronických ochorení:

- nielen nadváha!
- vysoký krvný tlak,
- vysoký cholesterol a triglyceridy v krvi,
- hormonálne problémy - štítna žľaza, reprodukčné zdravie (lebo inzulín je hormón a oni spolu súvisia - ako hráči v orchestri!),
- mentálne problémy (pretože dopamín, serotonín a iné neurotransmitery sú vlastne hormóny nervovej
- sústavy a tiež silno súvisia s pohybmi inzulínu),
- zdravie pečene (nealkoholická cirhóza pečene je spôsobovaná práve stravou s nadbytkom cukru)
- imunitný systém

b. Riešenie: vytvor si rovnováhu:

Vyskladaj si každé jedlo spôsobom, aby vytváralo v tele rovnováhu.

To znamená bielkoviny, tuk, vláknina a trochu sacharidov. Všetko v primeranom množstve.

To zároveň vôbec nevyklučuje sladkú chuť a u väčšiny ľudí ani obilniny či zemiaky. Skôr naopak! Aby si videla, čo vlastne rovnováha v praxi znamená, pripravili sme pre teba s Kikou "ťahák". Sú tam nakreslené tanieri a aj mnohé moje obľúbené kombinácie jedál.

Ťahák rovnováhy cukru v krvi nájdeš tu.

- [illegible]

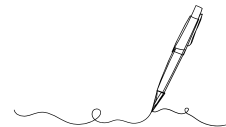
d. Aké zdravotné a estetické výhody rovnováha cukru v krvi prináša?

V skratke: VŠETKY. Presne preto som vytvorila **celý kurz**, kde sa primárne zameriavame na naučenie sa vytvárania rovnováhy za každých okolností. Aj na cestách/ dovolenke/ v tehotenstve/ šesťnedeľí/ chorobe... či v jedálničku malých detí. Jednoducho VŽDY.

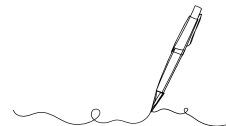
Cesta týmto kurzom je, ako keby si vzala kvietok (svoje telo), ktorý nekvitne a vyzerá, že chradne, a zmenila všetky jeho podmienky. Vymenila mu pôdu za novú, plnú živín dokonalo namiešaných pre neho. Dala na miesto, kde má dokonalé svetlo aj teplotu potrebnú pre neho a zalievala ho presne podľa jeho potrieb.

Konkrétne, rovnováha cukru v krvi (tebe šitá na mieru - pretože každý človek má rôznu inzulínovú senzitivitu a toleranciu sacharidov (- v kurze je aj test) či konkrétnych potravín) prináša:

- Optimalizáciu telesnej hmotnosti
- Menej návalov hladu, ako aj výrazné zníženie rôznych chutí (na sladké/ slané/ sacharidy atď.). Znova len pripomínam: toto zvládneme bez ich vynechávania ;)
- Vyššiu úroveň energie počas dňa a lepší spánok
- Významnú (naozaj významnú) podporu imunitného systému, a tým aj ochranu pred rôznymi baktériami a vírusmi (aj Coronou)
- Menej symptómov PMS a menopauzy
- Liečenie cukrovky 2. typu
- Liečenie vysokého krvného tlaku
- Liečenie vysokého cholesterolu
- Zníženie (frekvencie aj intenzity) bolestí hlavy a migrén
- Lepšiu funkciu mozgu (vrátane zníženia rizika Alzheimerovej choroby a potenciálneho zvrátenia príznakov, ak sa už objavujú)
- Zníženie rizika rakoviny (zároveň, toto je úplný základ pri diagnostikovaní rakoviny alebo autoimunitných ochoreniach)
- Upokojenie všetkých autoimunitných diagnóz, utíšenie symptómov
- Stabilizáciu v prípade HIT (pretože zvýšenie glukózy v krvi spôsobuje uvoľnenie histamínu z vlastných mastocytov. V kurze sú aj špeci recepty.
- Čistejšiu pleť
- Spomalenie starnutia a menej vrások
- Zlepšenie mentálneho zdravia



- Zlepšenie zdravia čreva a celej tráviacej sústavy
- Zlepšenie zdravia srdca
- Zvýšenie plodnosti, zlepšenie celkového reprodukčného zdravia
- Liečba nealkoholickej cirhózy pečene, ako aj celková podpora zdravia pečene



Pokiaľ si chceš dopriať maximálnu podporu, tak **pod' do kurzu**. Okrem informácií, receptov, nákupného zoznamu a špeciálnych techník tam získaš aj veľkú podporu úžasnej komunity žien a mňa samej. Prepájame sa cez whatsapp aj spoločné online zoomy - kde si preberáme všetko, čo potrebujeme, pre zvládnutie nového životného štýlu v praxi. Ak ťa zaujali iba recepty - [nájdeš ich tu](#).

2. Energia, odolnosť, kapacita, schopnosti

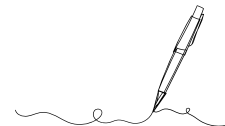
Ako druhý krok je nevyhnutné zvýšiť kapacitu svojho tela. Jeho vitalitu, detoxikačné schopnosti aj úroveň energie. Prečo? Lebo sa bude cítiť ešte bezpečnejšie - čiže si dovoľí tuk uvoľniť.

a. Dostatok hydratácie
(ideálne už v kroku 1)

b. Cirkadiánny rytmus
(tiež nastavovať už v kroku 1)

c. Zníženie zápalových procesov

- vynechaj zo stravy všetko, čo tvoje telo veľmi zaťažuje (oberá ho to o energiu). Určite lepok, transtuky a rôznu chémiu. Plus ďalšie látky, na ktoré tvoje telo reaguje, alebo ich nevie tráviť. Vyžaduje si to vnímanie symptómov svojho tela (v kurze ponúkam techniky ako na to, niekedy sú vhodné 1-2 individuálne konzultácie). Oplatí sa to väčšinou až potom, keď má človek úplne zvládnutú rovnováhu cukru v krvi.



d. Zvýšenie dostupnej energie

- **spánok a hormóny leptín a grelín**
- maj preto súčiť a pochopenie
- kompenzačné mechanizmy k oddychu
- **pohyb, ktorý dodáva energiu:** jemný, príjemný (prechádzka/ tanec/ strečing...) a návyky, ktoré ho podporujú (zaparkuj o 2 ulice ďalej, priprav si večer podložku...)

e. Podpora DETOXIKÁCIE tela

- lebo toxíny sa ukladajú v tuku... ak telo nemá kapacitu ich vylúčiť, nebude tuk v žiadnom prípade uvoľňovať. Znova - bolo by to nebezpečné.

Toto zároveň roztáča pozitívnu špirálu:

- **Už samotná rovnováha cukru v krvi výrazne zníži zápal v tele a podporí detox (vitalitu pečene aj vylučovanie)**
- **Ak si navyše zaradiš do denného režimu pár kvalitných detox technik, automaticky sa skrže ne znižuje zápal, podporuje hydratácia a zvyšuje kapacita organizmu.**

V tele všetko so všetkým súvisí!

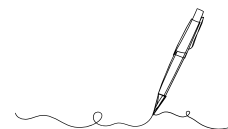
PS: Ak ťa zaujíma, ako sa funkčne podporiť v detoxikačnom procese za pár minút denne, úplne príjemne a veľmi účinne, tak si určite [pozri webinár Účinný Detox.](#)

3. Sila, dlhovekosť, TOP forma

Až keď telo má kapacitu, zdroje a energiu, môže sa začať "prestavba".

a. Svaly ako náš najcennejší kapitál

- Rezistentný (silový) tréning, pri ktorom nadobúdame viac svalovej hmoty a svaly zvyšujú inzulínovú senzitivitu, pretože telo má zrazu viac miesta, kam odložiť extra glukózu.



- HIIT (high intensity interval training = vysokointenzívny intervalový tréning) - pozor však na hodinu cvičenia. Toto cvičenie je veľmi efektívne, zvyšuje metabolizmus, ale uvoľňuje do krvi kortizol. Preto veľmi záleží aj od hodiny, kedy sa cvičí (vplyv na spánok a regeneráciu). (Pozor aj pri HIT - histamínovej intolerancii: má potenciál uvoľnenia histamínu z vlastných mastocytov...)
- Bielkoviny - zaradenie kvalitných bielkovín do jedálnička stabilizuje cukor v krvi - môžeme si ich dopriať už v prvom kroku, pozor však na množstvo aj zdroje! ([Pozri článok "Bielkoviny ako nástroj biohackingu."](#))

b. Pôst

- Pôst môže byť ďalším účinným prostriedkom na dosiahnutie optimálnej hmotnosti tela. Opäť to však nie je vôbec priamočiare a jednoduché, ako sa to bežne predostiera! Musí byť primeraný, postupný, jemný. Menej je viac - aj tu potrebujeme telo trénovať. V žiadnom prípade nechceme vyvolať pocit nebezpečenstva! Najmä ženy si môžu výrazne poškodiť hormonálnu rovnováhu, ak začnú tzv. intervalový pôst bez toho, aby ho zladili so svojím menštruačným cyklom.
- Aj v súlade s cyklom dňa!

výživné informácie

V tele všetko so všetkým súvisí, preto pochopenie vplyvu výživy je jedným z hlavných kľúčov k zdraviu a pohodliu v ňom. V tejto časti nádeš výživné informáciám k technikám a liečivým surovinám, ktoré som spomenula v 1. časti e-booku "Pochopenie a naštarovanie chudnutia".



Rovnovážny tanier - "Ťahák pre rovnováhu cukru v krvi"



Tuky - najdôležitejšie informácie pre ich použitie v praxi



Bielkoviny ako nástroj bioheckingu



Tuky - Fakt sú niektoré tuky v strave tak NEBEZPEČNÉ?



Rovnovážny tanier

"Ďahák pre rovnováhu cukru v krvi"

Pokúsila som sa vytvoriť „univerzálny ťahák“, ktorý ti môže slúžiť ako "vodítko" pri tvorbe jedla V ROVNOVÁHE. Je pre mňa veľmi dôležité zdôrazniť, že tento ťahák je fakt IBA pomôckou. Nie je možné urobiť šablónu, podľa ktorej by mal každý jesť. Čiže prosím, vnímaj to fakt len ako barličku a uvedomuj si nasledujúce skutočnosti:

- Takmer každá jedna potravina obsahuje niekoľko makroživín. Napríklad orechy obsahujú tuk, bielkoviny aj vlákninu. Strukoviny zas bielkoviny aj sacharidy (samozrejme aj vlákninu) a tak ďalej. Preto niektoré suroviny „zastúpia“ v realite na tanieri akoby 2 políčka zároveň.
- Každý sme individuálny. Každý sa nachádzame vo svojom živote niekde inde (zdravotne, metabolicky, ale niekedy aj zemepisne). Strava je nástroj, ktorý musíme prispôbovať SEBE - a hlavne sebe v bode, kde sa práve teraz nachádzame. Preto ešte raz zdôrazňujem: toto je len pomôcka. Vnímaj svoju individualitu a najmä to, ako sa po jedle cítiš.
- Pre mňa osobne je pomerne dôležité mať v jedle jednoduchosť a pestrosť zároveň. To napr. znamená, že moje raňajky a večere sa pomerne dosť líšia. V kurze neskôr poskytujem príklady vyvážených tanierov pre rôzne príležitosti (raňajky/ hlavné jedlá, ale aj rôzne ročné obdobia či menštruačný cyklus). Nedá sa reálne v praxi poňať všetko naraz, preto ideme postupne. Tieto taniere sú základ, neskôr sa s nimi budeme hrať ;).
- Tieto základné taniere sú 2. Prvý je akoby „všeobecný“, kde hrá hlavnú úlohu zelenina a druhý je „ovocný“. Tento druhý je vhodnejší skôr na raňajky.

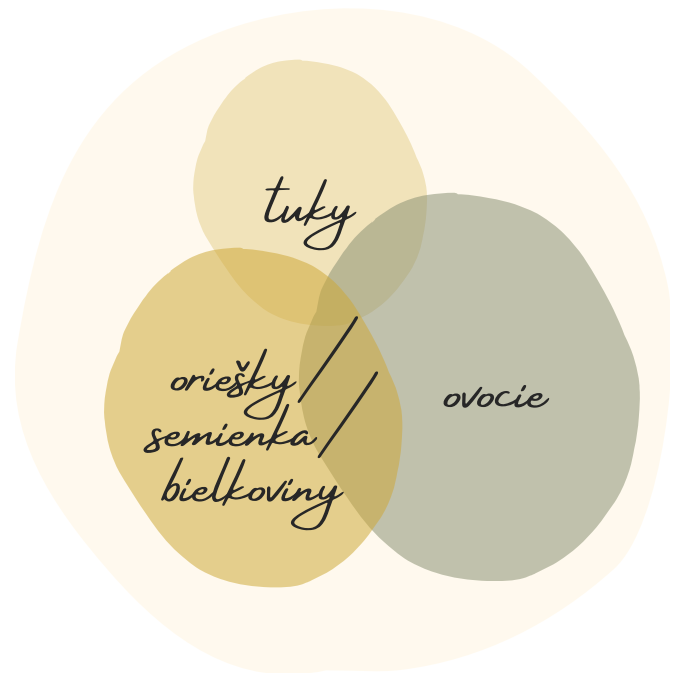
Rovnovážny tanier – “Ťahák rovnováhy cukru v krvi”

Uvediem ti tu niekoľko príkladov. Uvidíš, že kvalitná a zdravá strava je nesmierne pestrá a hodná „top reštaurácií“ - vlastne presne takto v tých naj reštauráciách varia :). Zároveň, na základe týchto tipov uvidíš aj vhodné kombinácie surovín – proste inšpiruj sa :).

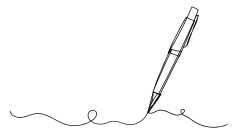
Prvý tanier príklady:

Je ich úplne že nespočet... Môžu to byť rýchlovky ako praženica /fritáta či jedlá z jednej panvičky, sýte polievky ale aj jedlá hodné hostiny :).

- Krémová mrkvová polievka s bazalkovým pestom a plátkami mandlí
- Minestrone
- „Smotanová rozmarínová“ s tekvicovými ňokmi
- Jemný cuketový krém s mozzarellou a bylinkovým maslom
- Pstruh na masle + zemiakovo-cuketová kaša a mrkvový šalát
- Gratinovaná brokolica s karfiolom + cviklový šalátik
- Tekvicovo-morčacia panvička v krémovej rozmarínovej omáčke
- Blanšírované fazulkové lusky na šampiňónoch a vajíčko benedikt
- Pečená kačka s červenou kapustou a tekvicovými lokšami
- Cuketovo-špargľové rizoto s kokosovou smotanou a sekanými orechmi (alebo parmezánom)
- Pastiersky koláč (restovaná zmes koreňovej zeleniny a mletého mäsa zapečená s hokkaido kašou)
- Batátové hranolky + vajíčko a kôprová omáčka (z petržlenu)
- Mrkvové halušky s bryndzou
- Mäsko na smotane (omáčka zo zeleniny a orechov so zeleninovými tagliatele)
- Ryžovo-cuketové špagety s bazalkovým pestom a sekanými mandľami
- Fritata z vajíčka, batátu a špargle s kozím syrom
- Pizza (rôzne možnosti cesta.. zeleninovo-syrové/ z červenej šošovice/ z quinoi) s omáčkou (paradajková/ pesto/ smotanová) + čokolívek obľúbené na vrch :)



- Praženica na slanine, šampiňónoch a špargli (či zelenej fazulke) s petržlenovou vňaťou
- Tvarohové guľičky s rozvarenými čučoriedkami, makom, maslom a javorovým sirupom
- Africký guláš
- Šošovicové tacos s paradajkovým šalátom a mrkvovými tortilami
- Hydinové mäso, opečené so zelenými fazulkami. K tomu šalát so zemiakov, špargle s dresingom s grilovanými olivami.
- Stew z jedného hrnca, z quinoi, morčacieho mäsa, špargle a mrkvy. Zahustené paradajkovo-tekvicovým pyré a zjemnené kokosovou smotanou.



Rovnovážny tanier – “Ťahák rovnováhy cukru v krvi”

Druhý tanier príklady (ako vidíš, sú fakt viac raňajkové ;)):

Ja ho vnímam ako legitímny spôsob si dopriať dezert na raňajky a s vedomím, že sa vyživujem :) *

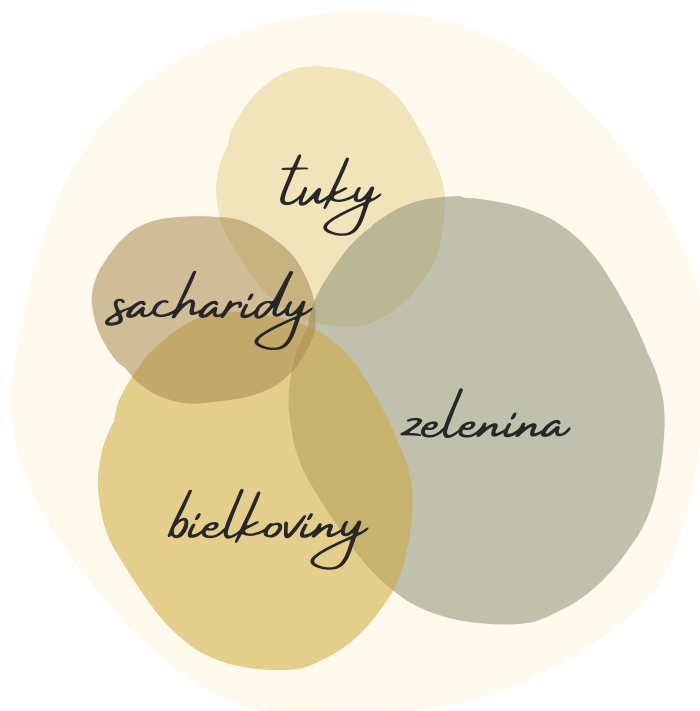
- Ovocný crumble (jablkový/ čučoriedkový/ marhuľový... pečený alebo na panvičke)
- Oriešková kaša s ovocím (napr. s pečeným karamelizovaným banánom)
- Granola (oriešková/ kokosová/ semienková) + mandľové mlieko a ovocie (alebo mandľový či kokosový jogurt)
- Lievance z kokosovej múky, kokosová šľahačka a ovocie alebo čerstvá ovocná omáčka
- Raňajkový chlebík z kokosovej múky, orieškové maslo a ovocie alebo džem
- Banana split (zelený banán, kokosová šľahačka, karobový krém, drobné ovocie)
- Na cesty napr. zelený banán a pár mandľových sušienok
- Paleo puding s čučoriedkami
- Pekanový koláčik s 1 nakrájaným jablkom
- Citrónový koláčik s extra porciou čučoriedok

A ešte tak tisíc ďalších, ktoré mi práve bežia v mysli :)

* tieto tanieri sú pomerne chudobné na bielkoviny (v priemere do 10g na porciu). Niekomu to bude vyhovovať a zároveň to pre niekoho môže byť už málo stabilné.

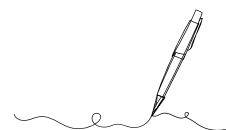
Preto, pridaj si k nim bielkoviny v prípade ak:

- si hladná/ý do 3 hodín po takomto jedle,
- si tehotná/ dojčíš,
- potrebuješ schudnúť (viac bielkovín na raňajky ťa fakt zastabilizuje na celý deň),
- nemáš istotu, že budeš mať kvalitný obed,
- máš tendencie sa večer prejedať,
- VŽDY v luteálnej fáze cyklu (PMS)



Možnosti ako doplniť bielkoviny sú rôzne, vyber si takú, ktorú tvoje telo dobre toleruje a trávi a zároveň ti chutí. Mne sa k sladkým raňajkám hodí:

- tvaroh, skyr alebo cottage syr, ak toleruješ mliečne
- porcia kvalitného proteínu v prášku, ktorú si zamiešaš už priamo do receptu. Môžeš ňou nahradiť 1/4, max 1/3 objemu múky (ovsenej alebo orieškovej), či ju zamiešať do mandľovej kaše, pudingu a pod. Vyberaj si čisté zloženie z ingrediencií, ktoré toleruješ.





Tuky – najdôležitejšie informácie pre ich použitie v praxi

Tuky sú kategóriou jedla, ktorá je úplne nevyhnutná pre správne fungovanie organizmu.

Alebo, slovami mojej skvelej učiteľky Andrey Nakayamy, keď popisovala chémiu makroživín:

"Zdravé tuky sú sexi."

"Najkritickejšou časťou každej rastliny je masťná kyselina v jej semene. Tieto masťné kyseliny uchovávajú energiu zo slnka a obsahujú reprodukčné časti rastliny. Tieto časti obsahujú viac chuti a vône, ako ktorákoľvek iná časť rastliny."

Pri tomto popise som si ihneď spomenula na vzácne esenciálne oleje a ich úžasnú pomoc v mnohých oblastiach. Čo je však zásadnejšie, z hľadiska zdravia ľudského organizmu je tuk ešte vzácnejší. Každá jedna žijúca bunka ľudského tela vyžaduje masťné kyseliny pre svoju výstavbu aj údržbu.

Vo všeobecnosti - tuky:

- ukladajú a prenášajú živiny v tele
- pomáhajú udržiavať teplotu tela
- hrajú dôležitú úlohu pri metabolizme
- vďaka nim CHUTÍ JEDLO SKVELO! Slovami Rebeci Katz, tuk dokáže zaobaliť chuť každej suroviny a preniesť ju po celom jazyku aj podnebí. Technika, ktorú ma naučili skvelí šéf-kuchári (viacerých hotelov, v ktorých som pracovala) - na to, aby bolo jedlo výnimočne chutné, musí obsahovať 3 chute (sladkú, slanú a kyslú) + tuk.
- stabilizujú cukor v krvi (čo nevyhnutne potrebujeme úplne všetci!)
- zabezpečujú pocit sýtosti

Tuky – najdôležitejšie informácie pre ich použitie v praxi

Niektoré tuky sú esenciálne = nevyhnutné!

Pre niektorých sú tieto informácie "len opakovaním", pre mnohých však verím, že prinesú jasnosť. Tuky totiž boli v minulosti (nie až tak dávno) nie úplne právom označené za makroživinu, ktorá "môže za" nadváhu a iné metabolické ochorenia (ako napr. vysoký cholesterol, vysoký krvný tlak a podobne).

Dnes si na tieto tvrdenia trochu posvietime ;). Väčšina z nich je totiž založená na fikcii, nie na faktoch. Resp. na zovšeobecňovaní či nepochopení súvislostí.

Zdravé tuky sú esenciálnou makroživinou. To slovíčko **esenciálna** znamená, že ľudské telo si ich **nevie vyrobiť samé**. Ľudský mozog (jeho pevná časť) je tvorený zo 60% tukmi. Tuky sú výživou, ktorú potrebujeme pri akejkoľvek mentálnej aktivite. Tuky sú zároveň výživou, ktorú potrebujú deti pre správny vývoj ich mozgu (ale napr. aj kostí!). Mozog používa tuky pre mnoho procesov na štrukturálnej úrovni. Ako všetci vieme, mozog je kľúčový pre schopnosť sa učiť, porozumieť a spracovať informácie, ale aj pre pocit pokoja a rovnováhy.

Mňa osobne celkom dosť "prebrala" myšlienka Uda Erazma, Phd. Tvrdí totiž, že ***aj keď človek zo stravy vylúči všetky nezdravé tuky (a aj iné nezdravé potraviny) a zároveň nezaradí zdravé – esenciálne tuky, tak i tak zomrie na degeneratívne ochorenie, pretože ľudské telo nemôže fungovať v zdraví bez esenciálnych mastných kyselín (teda tukov).***

Lenže: nie je tuk ako tuk

Tak, teraz sa pomaly presúvame do praxe. V tomto článku vynechám z väčšej časti "chémiu", a budem mimoriadne praktická. Čo sa však tej chémie týka - tak až vďaka nej som konečne raz a navždy pochopila, ako to s tými tukmi v skutočnosti je. Preto sa tukom venujem pomerne intenzívne v kurze :).

NASÝTENÉ TUKY - SAFA

Tuky vhodné na tepelnú úpravu

Tuky, ktoré sú vhodné na tepelnú úpravu, musia byť stabilné. Pokiaľ použijeme na tepelnú úpravu "nestabilný" tuk, tak nielenže zničíme všetky jeho zdraviu prospešné látky, ale dokonca vytvoríme zoxidovanú zlúčeninu, ktorá vytvára v tele zápal a prispieva k degeneratívnym ochoreniam. Tu mi napadá myšlienka, že my na západe máme skutočne niekedy tendenciu zobrať si nejaký fakt zo štúdie, ako napr že "olivový olej je zdravý", a potom na ňom variť našu "klasiku" - teda napr. vyprážať - a tým si narobiť nesmierne zdravotné problémy ...

Takže, ako spoznáš tuk, ktorý je vhodný na tepelnú úpravu? Príroda to vymyslela skvelo. Spoznáš ho tak, že **je pri izbovej teplote tuhý = je stabilný**. V praxi - zo zdraviu prospešných tukov je to:

- **ghee** (prepustené maslo. Klasické maslo nie, pretože ono obsahuje bielkoviny a tie sa pri vyšších teplotách spália). Ghee je mimochodom veľmi ľahko stráviteľné (tiež to súvisí s chémiou) a ajurvédna ho považuje za najlepší tuk vôbec. Je úžasné na opekanie či ako základ - na prevoňanie korenia.

Tuky – najdôležitejšie informácie pre ich použitie v praxi

- **nerafinovaný kokosový olej** - skvelý na úpravu sladkých pokrmov, do pečenia (rovnako ako ghee), alebo na pečenie lievancov, palacínok... Kokosový olej je ešte špeciálny v tom, že akoby "obchádza trávenie". V tenkom čreve vynecháva proces viazania na lipoprotein a ide rovno do pečene, kde sa metabolizuje na energiu. Funčnosť zaujímavosť ku kokosovému oleju: je úžasnou podporou termoregulácie. Kto máva studené končatiny, rozhodne ho odporúčam vedome zaviesť do stravy (vždy v súlade so stavom svojho tela, čiže keď je žľník v poriadku, tak 1 PL denne).

Ghee a kokosový olej sú ľahko stráviteľné a nepreukázala sa ani jedna súvislosť s cholesterolom (tým "zlým") či upchávaním ciev.

- **masť (slanina/ masťné mäso)** - toto sú tuky, ktoré sú na tepelnú úpravu perfektné a zároveň by som ich konzumovala vedome. Majú dlhý reťazec, čo znamená náročnejšie trávenie + je dôležité ich vykompenzovať zdravými tukmi a aj "spáliť". Poskytujú veľké množstvo energie, ktorá keď sa nevyužije, sa ukladá do tuku. Takže, ak je človek fyzicky aktívny (čo naši predkovia boli), tak si s chuťou a čistým svedomím môže tieto tuky dopriať.

Do tejto skupiny nasýtených tukov patrí aj palmový olej, kakaové maslo a trans tuky. Týmto by som sa oblúkom vyhla, tým trans tukom fakt veľkým oblúkom.

MONONENASÝTENÉ TUKY - MUFA

Tuky vhodné na studenú kuchyňu a nízke teploty

Nenasýtené tuky (mono aj poly) spoznáš tak, že sú pri izbovej teplote tekuté. Sú menej stabilné - formou (tekutosť), aj pri vysokých teplotách. Mono-nenasýtené (MUFA) sú stabilnejšie ako tie poly-nenasýtené (PUFA).

- **olivový olej**
- **olivy**
- **sezamový olej**
- **niektoré orešky (pekanové, makadamiové, mandle, kešu, pistácie, lieskovce, brazílske)**
- **avokádo**
- Ešte aj niektoré strukoviny - arašidy, sója a kanolový olej ... tie by som do stravy veľmi nezaradovála. Olej vôbec, arašidy a sóju ak, tak len veľmi vedome.

Bližšie sa budem venovať najmä olivovému oleju. Je to totiž úžasná, priam liečivá potravina. Pôsobí protizápalovo a dokonca obsahuje látku -oleocanthal, ktorá pôsobí ako prírodný ibuprofen. Čiže kvalitný, extra panenský olivový olej, ktorý bol dobre uskladnený (v tmavej sklenenej fľaši na chladnom a suchom mieste) je DOSLOVA LIEKOM. Dávkovanie je 2-3 PL denne. ALE nemôžeme na ňom opekať a vyprážať a tak ďalej. Je to olej do dressingov, do pesta, na záverečné preliatie jedla. Pri tepelnej úprave je úplne bezpečný len na varenie. Čiže, najprv ide do hrnca voda/ vývar a až potom tuk. Z môjho uhla pohľadu (terajšieho) je ho tam trochu škoda. Takže momentálne preferujem úpravu ako blanšírovanie a záverečné preliatie kvalitným dressingom. Mimochodom, skutočne dobrý olivový olej chutí skvele a dá sa s ním fakt v kuchyni kúziť.

Tuky – najdôležitejšie informácie pre ich použitie v praxi

Ak olivový olej zohrejeme pri príliš vysokej teplote, tak zoxидуje a v tele vytvára zápal + prostredie pre degeneratívne ochorenia. Z kvalitnej a liečivej potraviny sa za pár sekúnd stane doslova jed. Preto je fakt dôležité VEDIET. Je miliónkrát lepšie si opieť niečo na masť ako na "zdravom olivovom oleji".

POLYNENASÝTENÉ TUKY - PUFA

Super zdravé a super nestabilné tuky

Toto je kategória tukov, ktoré sú úplne najzdravšie a zároveň dokonalo nestabilné. Oni nielenže nezvládnu tepelnú úpravu, tieto tuky nezvládnu ani len dlhodobý pobyt na kuchynskej linke. Pri olejoch je dôležité ich uchovávať v chladničke, v tmavej a dobre uzavretej fľaši. Pri semienkach a vlašských orechoch v chladničke, či dokonca mrazničke. Keď píšem tieto riadky, znova a znova si uvedomujem, že to, čo je skutočne zdravé, je fakt vzácne... Vyžaduje čerstvosť a jemné zaobchádzanie.

Sú esenciálne, to znamená, že telo si ich fakt nevie vyrobiť. Zároveň ich však nevyhnutne potrebuje, čiže ich musíme prijať v strave alebo skrz doplnky. Sú potrebné:

- pre normálne fungovanie buniek a tkanív
- pochádzajú jedine z tukov - takže nízkoenergetická diéta vedie bezpochyby k chorobe. Vylúčenie týchto tukov je sprevádzané rôznymi príznakmi, pozitívne však je, že po ich opätovnom zaradení tieto príznaky väčšinou zmiznú.

Nájdeme ich tu:

- ľan a ľanový olej
- konopné semienka a olej z nich
- vlašské orechy a olej
- tekvicové semienka a tekvicový olej
- chia
- + **tučné ryby** (ktoré ako jediné zvládajú tepelnú úpravu... príroda je jednoducho dokonalá)

Tieto polynenasýtené tuky sú zároveň zdrojom Omega 3 mastných kyselín. Živočíšne zdroje sú pre telo podstatne lepšie využiteľné ako rastlinné. O omega 3 však niekedy nabadúce :).

Čo to znamená v praxi? Koľko a akých tukov je vhodné denne prijímať?

Verím, že v tomto momente si už plne uvedomuješ fakt, že tuky sú v strave mimoriadne dôležité. Pomenovali sme si aj to, ktoré. Zostáva ešte objasniť, koľko :). Pretože tak ako pri všetkom, hľadáme rovnováhu - teda dostatok a nie nadbytok.

Mojím cieľom je v tomto momente ponúknuť ti niečo ako "šablónu", ktorá je bezpečná. Samozrejme, je dôležité vnímať svoje telo. Inými slovami, množstvá, ktoré tu uvediem, sú optimálne pre výživu v rovnováhe...

Tuky – najdôležitejšie informácie pre ich použitie v praxi

... Niekedy telo potrebuje "extra individuálny prístup", čo môže znamenať menej (napr. pri oslabení alebo podpornej kúre žľáz či pečene), ale aj viac (napr. pri neurologických ochoreniach, či autoimunitě).

Z veľkého nadhľadu je pre človeka, ktorého optimálna váha je cca 60 kg, primeraných denne tak:

- 4-6 PL orieškov alebo semienok (čo je taká 1/4- 1/3 hrnčeka)
- 2 PL tuku z krátkym reťazcom (maslo, ghee alebo kokosový olej)
- 2 PL kvalitného olivového oleja

U mňa to v praxi zvyčajne vyzerá tak, že väčšinu z toho mám na raňajky. 1 PL masla do kávy, potom orechy a 1 PL kokosového tuku v rôznych podobách (sušienky, granola, crumble, kaša...). Robím to tak z praktických aj funkčných dôvodov. Jednak si chcem užiť ovocie (a to sa najlepšie kombinuje práve s tukom), a zároveň takto výrazným spôsobom vyživujem svoj mozog. Potom mi na obed a večeru "zostáva už len" po 1 PL olivového oleja - čo je tak primerane, aby jedlo dobre chutilo. Samozrejme pri varení používam aj kokosové mlieko, žĺtka a rôzne iné zdroje - takže nie je to striktné, skôr orientačné. **Zároveň to že to takto orientačne viem, mi zabezpečí vnímanie faktu, že si nechcem denne dovoliť 5 kúskov orechového koláča ako dezert po večeri :).**

- Pre človeka, ktorý je vyšší a statnejší, teda jeho optimálna váha je 70 kg, by som pridala ešte 2 PL tuku (1PL s krátkym reťazcom a 1 PL olivového oleja). Na každých 10 kg, ďalšie 2 PL navyše.

POZOR, hovorím o optimálnej váhe. Takže ak niekto má 80 kg, ale 20 z toho je nadváha, tak to najmenšie (hore vymenované množstvo) je primerané.



Bielkoviny ako nástroj biohackingu

Ďalšie z "tajomstiev" výživy odhalené

Treťou (poslednou) makroživinou sú bielkoviny. Ak mám byť úprimná, pomerne dlho som sa odhodlávala tento článok napísať. S bielkovinami to totiž vôbec nie je čierno-biele (alebo inými slovami, rovnováha je pri nich nesmierne podstatná a zároveň je "brutálne" dynamická).

Pri tukoch je to úplne jednoduché a jasné. Jednoznačne sa dajú pomenovať optimálne zdroje a v podstate aj primerané množstvo. Články o tukoch tu nájdeš už 3 a verím, že ti odpovedia na väčšinu otázok. Samozrejme, je pri ich konzumácii potrebné vnímať individualitu človeka - najmä stav jeho žľáz, pečene a sleziny. Každopádne, tuky sú nevyhnutné a ako zdroj živín v podstate veľmi bezpečné.

Pri sacharidoch sa to už začína komplikovať. Síce ešte stále sa dá vo všeobecnosti krásne pomenovať, ktoré áno a ktoré rozhodne nie. Lenže "do hry" tu vstupuje už aj zvolená kombinácia s inými surovinami a hlavne bio individualita človeka - teda ako daný človek dokáže tie sacharidy stráviť (a tiež ako mu vplývajú na hladinu cukru v krvi - lebo aj toto je individuálne a závisí od sacharidovej tolerancie jedinca). Pozitívne však je, že glukóza nie je úplne nevyhnutná makroživina (nieže by som odporúčala ju zo stravy úplne vynechať, ale pokiaľ človek nevie niektoré sacharidy tráviť, tak telo dokáže veľmi dobre prosperovať aj bez nich).

Zaujímavosti bielkovín... začneme zdrojmi

Pri bielkovinách je to najzaujímavejšie :). Nedá sa ani jednoznačne pomenovať, ktoré zdroje sú lepšie. Prečo? Ako iste vieš, zdroje bielkovín môžu byť živočíšne (napr. vajíčko, mäso, ryby, mliečne produkty) alebo rastlinné (najmä strukoviny, ale aj orechy a v menšom množstve obsahuje bielkoviny aj zelenina). Živočíšne sú jednoznačne komplexnejšie (teda poskytujú všetkých 9 esenciálnych aminokyselín) a tiež mnoho prvkov, ktoré je pre telo z rastlinnej stravy pomerne náročné vstrebávať v dostatočnom množstve (B12, železo, D3 ale aj kalcium - lebo jeho vstrebávanie súvisí s dostatkom hormónu D3 a K2 - cholin a ďalšie). Čo sa týka tých aminokyselín, tak to nie je "len fráza". Z daných aminokyselín sa napr. tvoria aj neurotransmitery v mozgu - ako dopamín či serotonín. Čiže dobrá nálada, motivácia, či schopnosť povedať "nie" vyslovene závisia od toho, či v strave máme dostatok daných aminokyselín...

Bielkoviny ako nástroj biohackingu

... Lenže má to aj svoju odvrátenú stranu. V živočíšnych produktoch sa ukladá všetko, čomu bolo zviera za život vystavené. Všetky toxíny, hormóny a chémie tak ich konzumáciou rovno vstupuje do nášho tela. Asi každého napadne dopad na pečeň. Lenže následky sú omnoho širšie. Hormonálne zdravie, vrátane predčasnej puberty alebo nadváhy detí, a dokonca aj rôzne cysty a nádory s tým majú úzky súvis. A to sme "len pri zdrojoch" a ešte sme ani neotvorili tému etiky voči zvieratám.



Telo vie...

Aký je môj názor? Odpoveď bude klišé, ale jej hĺbka je veľká: nechaj sa viesť svojim telom. Potreby bielkovín závisia od mnohých faktorov (do hry vstupuje dokonca aj krvná skupina či duchovný rozmer). **Pri živočíšnych produktoch je ale úplne nevyhnutné si vybrať len a len BIO chovy, kde majú dané zvieratá prirodzený a voľný výbeh. Dôvodov je mnoho a vplývajú na každý jeden systém nášho tela. Pomer omega3 a omega6, obsah toxínov, obsah hormónov...**

Čo sa týka peňazí, je násobne lepšie si dať 2 bio vajíčka ako 3 lacnejšie z pofidérneho chovu. Urobíš tým službu úplne každému a hlavne sebe. Pre pocit sýtosti si ho doplň kvalitným tukom a zeleninou.

Otázka optimálneho množstva

Okrem zdrojov je otázkou aj optimálne množstvo... Bielkoviny sa skrz trávenie delia v žalúdku na peptidy a neskôr, v tenkom čreve, na aminokyseliny. Ešte raz zopakujem, dané aminokyseliny sú základnou stavebnou jednotkou každej jednej našej bunky. To znamená aj už spomínaných neurotransmiterov, hormónov, aj všetkých nových buniek, ktoré naše telo neustále vytvára (len pre zaujímavosť, za 7 rokov sa obnoví úplne každá jedna naša bunka, a my tak máme "fungl nové telo" - čo je mimoriadne dobrá správa).

Z výživového hľadiska je tiež bielkovina najviac zasycujúca makroživina. Uvediem príklad, na ktorom to veľmi ľahko uvidíš. Predstav si, aký pocit sýtosti máš po zjedení nasledujúcich jedál: 3 vajcia alebo 4 PL (malá hrstička) orieškov alebo 2 veľké jablká. Ich kalorická hodnota je približne rovnaká. Všetky z týchto potravín sú prirodzené a zdraviu veľmi prospešné... a zároveň, určite mi dáš za pravdu, že najviac sýty budeš po tých 3 vajčkách. Takú silu majú koncentrovanejšie bielkoviny.

Bielkoviny ako nástroj biohackingu

LENŽE má to jedno veľké "ALE". Z týchto slov (vyššie popísaných) by priemerného človeka (najmä na západe) ihneď napadlo, že čím viac, tým lepšie. Práve preto sú mnohé diéty zamerané na chudnutie veľmi smerované na zvýšenie príjmu bielkovín v strave. (Myslím si, že ich tvorcovia predpokladajú, že keď sa človek do sýta naplní, tak je menšia šanca, že bude jesť nejaké snacky, sladkosti a "slanosti"...). Z krátkodobého hľadiska to zvyčajne aj celkom dobre funguje. Človek prijíma menej kalórií a telo má mnoho materiálu na stavbu... ak človek cvičí, tak mu pravdepodobne "rastú svaly".

Toto je však uviaznutie v mentalite "viac je vždy lepšie". Táto mentalita z dlhodobého hľadiska však nikdy neprináša nič dobré. Ani pri veciach, ani pri jedle... jednoducho pri ničom. Tá správna cesta je vždy v strede ... v tej už veľakrát spomínanej ROVNOVÁHE.

Ako je to teda s nadbytkom bielkovín v strave?

Nadbytok bielkovín sa stáva metabolickým odpadom. Obličky ho musia vylúčiť a pomerne dosť ich to zaťažuje. Nadbytok vzniká najčastejšie skrze príliš veľké prijaté množstvo, ale môže vzniknúť aj nevhodnou kombináciou (kedy ich telo nedokáže efektívne spracovať).

Nechcem úplne zachádzať do detailov, ale zatiaľ čo pri rastlinných zdrojoch je ich vzájomná kombinácia veľmi žiaduca, lebo sa navzájom dopĺňajú chýbajúce aminokyseliny (napr. šošovica a mandle), tak pri živočíšnych zdrojoch je lepšie si dať na tanier len jeden druh. To je však len začiatok.

Hojnosť bielkovín zapína telo do "rastového režimu"

Vždy, ak máme v strave "hojnosť" bielkovín, telo sa zapína do "rastového režimu". Mohlo by to znieť ako dobrá vec... lenže v praxi to až tak dobré nie je - najmä ak sme v tom "režime rastu" dlhodobo a neustále. (HOČI niekedy to je veľmi žiaduce - čítaj nižšie).

Ako to funguje? Naše bunky majú receptory citlivé na úroveň aminokyselín, ktorú majú k dispozícii. Vždy ak ich je dostatok (napr. po zjedení dobrej porcie mäsa), aktivuje sa tým gén mTOR (mammalian target of rapamycin). mTOR následne reaguje aktiváciou ďalších bunkových dráh, ktoré využívajú túto "hojnosť aminokyselín" na podporu rastu. Inými slovami, v minulosti bol dostatok potravy skôr vzácnosťou a preto je naše telo vybavené dráhami, ktoré prítomnosť "dostatku" využívajú naplno (preto "z bielkovín rastú svaly").

Prečo to teda nie je dlhodobo až tak prínosné? Alebo tajomstvá dlhkovekosti a liečiteľa prebývajúceho vo vnútri každej jednej bunky...

Naše telá môžu byť z tohto uhla pohľadu "len" v 2 režimoch. Pri aktívnom géne mTOR je to rast. Naopak, pri blokácii daného génu dostávajú bunky signál, že je nedostatok. V praxi to pre ne znamená, že zapínajú režim opravy a údržby. Práve tento režim je nevyhnutný pre podporu dlhkovekosti a aj prevenciu pred všetkými civilizačnými ochoreniami (vrátane rakoviny). V tomto režime sa aktivuje autofágia - čo je vlastne vnútorný liečiteľ vo vnútri každej jednej bunky.

Bielkoviny ako nástroj biohackingu

Môže to znieť pomerne komplikovane, takže to skúsím povedať ešte inými slovami. Dostatok bielkovín zapína telo do režimu rastu. Nedostatok ho zapína do režimu opráv a údržby. Dospelý človek potrebuje OBA tieto režimy. Výnimkou sú deti - ktoré rastú a teda je skvelé, ak aj ich telo má vytvorené podmienky pre rast. Rovnako aj v tehotenstve (a prvom roku kojenia) chceme rozhodne zostať v režime rastu (a žena skutočne potrebuje dostatok stavebných látok pre zdravý vývin bábätko). Niektoré zdravotné stavy si taktiež vyžadujú pre liečenie dostatok (najmä tie, ktoré vznikli skrz alebo spôsobili podvýživu).

Naopak nedostatok (nie dlhodobý, ale primeraný a uvážený) bielkovín aj kalórií vytvára pre telo pozitívny energetický stres. V tomto strese sa nielen blokuje gén mTOR, ale zároveň sa aktivujú 2 ďalšie najdôležitejšie gény dlhovekosti. Tým prvým je AMPK (AMP aktivovaná kináza). Zatiaľ čo mTOR chceme blokovať, tak AMPK chceme aktivovať. Dôvod je ten, že **AMPK je aktivovaný v momente, keď majú bunky málo energie, a preto zvyšuje produkciu energie samotnými bunkami**. Dosahuje to skrz aktiváciu dráh, ktoré zvyšujú počet mitochondrií vo vnútri buniek a zvyšujú syntézu NAD⁺, čím stimulujú produkciu bunkovej energie. Mimochodom, pocit únavy, ktorý býva často spájaný so starnutím, je výsledkom faktu, že vekom prirodzene klesá aktivácia AMPK - a teda bunky vytvárajú menej bunkovej energie.

Čo všetko to znamená v praxi?

Jednoducho povedané, **niekedy je menej viac**.

Skrze stravu (resp. jej obmedzenie), ale aj cvičenie, dokážeme doslova "biohacknúť" naše telo. My si vieme vybrať, či dané gény zapneme alebo vypneme!!!

Nakoľko plne súzním s myšlienkou Leonarda da Vinciho, pokúsim sa v nasledujúcich riadkoch ponúknuť zhrnutie v jednoduchosti.



„Jednoduchosť je najvyššia forma sofistikovanosti.“

-Leonardo da Vinci

Bielkoviny na tanieri

1. Režim rastu

Režim rastu chceme mať zapnutý pri deťoch, tehotných a kojacich ženách neustále. Pri všetkých ostatných ľuďoch niekoľko dní v mesiaci (je to individuálne). V tomto režime potrebujeme denne prijímať **cca 0.8-1.5 g bielkovín na 1 kg hmotnosti. A ZÁROVEŇ minimálne 30g bielkovín naraz (v jednom jedle)**.

Bielkoviny ako nástroj biohackingu

Uvediem môj príklad. Mávam okolo 60kg. Teda je to interval od 48 do 90g bielkovín denne. Je to veľký rozptyl, pretože ani vedecké štúdie nie sú v tomto jednoznačné. Do hry vstupuje napr. aj to, či človek cvičí.

V tehotenstve je skvelé, ak sa držíme pri hornom intervale (teda u mňa 70-90g bielkovín). Inak je kdekoľvek v tomto intervale fajn. Ako to vyzerá na tanieri? Napr. 1/3 hrnčeka orechov na raňajky (10g), 3 vajíčka s hrubším plátkom syra (30g) na obed a cca 150g mäsa na večeru (30g). Nejaké bielkoviny má aj zelenina, ktorú jem ku každému slanému jedlu... :). Zároveň, takto mám 2 jedlá (obed a večeru), ktoré obsahujú 30g bielkovín - čo skutočne zapne režim rastu.

Takto nejako by som si skladala svoju stravu aj keby som chcela schudnúť a zároveň nezvládala pocit hladu - lebo toto ešte nie je nadbytok a bielkovina je fakt najviac zasycujúca zložka potravy! (Príklady som uviedla len "ilustračné", ako zdroje bielkovín si samozrejme môžeme zvoliť aj strukoviny, ryby či iné mliečne výrobky... do väčšieho množstva orechov a semienok by som nešla (aj keď ich milujem)). Pri chudnutí je ešte dosť zásadné mať dostatok bielkovín v prvom a poslednom jedle dňa. Čiže raňajky a večera. To človeka zastabilizuje. Obed potom môže byť s máličko bielkovinami.

Neodporúčam si dlhodobo rátať kalórie a sledovať príjem - to je podľa mňa cesta k "odpojeniu sa od tela". Na druhej strane však väčšina ľudí ani len netuší, koľko bielkovín prijíma. Vegáni často "fičia" na obrovských množstvách sacharidov a zase naopak, mnoho mužov má bielkovín obrovský nadbytok (lebo stačí 150g... pri statnom mužovi max 200g - rozhodne nie je prínosné jesť 300g steak). Tu ti rovno prezradím nepísané pravidlo, ako spoznáš, že je bielkovín v strave príliš veľa: stolica mimoriadne zapácha. Normálny zápach je fyziologický, ale keď sa po niekom nedá ísť na wc najbližších 15 min, tak to je jednoznačné znamenie, že telo má veľa metabolického odpadu. Ale pozor, dlhodobý nedostatok bielkovín je tiež veľmi nežiaduci. Negatívne ovplyvní svalovú hmotu (pričom svaly sú okrem iného aj endokrinným orgánom). Čiže pokiaľ si z nejakého dôvodu nevieš väčšinu dní v mesiaci dopriať aspoň 1 jedlo, ktoré obsahuje 30g bielkovín (u mňa je to vždy večera, obed výnimočne a raňajky vždy v luteálnej fáze môjho cyklu), tak si kúp kvalitný doplnok aminokyselín. Je to dôležité.

2. Režim opravy - autofágia

V niektoré dni je skvelé, ak človek poskytne telu priestor na aktiváciu svojho vnútorného liečiteľa. Aby to bolo možné, je nutné výrazne znížiť príjem kalórií aj bielkovín v strave. **Podľa mňa je toto už pokročilý "biohacking" tela, a venujeme sa mu vo finálnom module kurzu.** (Nie ako "návyk", ale ako možnosť). Pre zaujímavosť ti len prezradím, že je to menej ako 20 g bielkovín na deň, a pre väčšinu ľudí nie je vhodné mať viac ako 5 takýchto dní do mesiaca. Zároveň neodporúčam do tohto režimu len tak "vhupnúť". Prečo? Lebo to nie je práve pohodlný stav bytia. Ako prvé príde hlad. Kto nemá cukor v krvi úplne v rovnováhe, tak sa väčšinou vzdá a v určitý moment sa doslova napchá sacharidmi. To sú 2 kroky späť od rovnováhy. Hlad je však iba prvou skúškou... Po jeho prekonaní na dlhšiu dobu sa telo skutočne prepne do režimu vnútorných opráv, a to je cítiť. Aktivujú sa kmeňové bunky a telo robí vnútornú prestavbu. Môžeš očakávať trpnutie, svrbenie, tlak a niekedy až bolesti na rôznych miestach (ženy, ktoré rodili, to veľmi často cítia v krížoch - niekedy až tak, že nevedia zaspať). Telo väčšinou spustí aj výraznejší detox a ten sa môže prejaviť malinkým výsypom na pokožke (napr. okolo pupka, alebo "moje miesto" je ľavé koleno).

Samozrejme, takýto liečivý režim si treba naplánovať aj s ohľadom na ženský cyklus a prispôbiť tomu aktivity dňa. To vysvetľujem klientom, s ktorými mám dlhodobú spoluprácu a zvládli sme základy a stabilitu :).

Bielkoviny ako nástroj biohackingu

Tento režim má však taký potenciál ! Lieči telo na bunkovej úrovni - v prípade, ak je človek (a jeho telo) pripravený ho zvládnuť, tak lieči skutočne všetko (rakovinu, autoimunitu, neurologické poruchy, neplodnosť...).

Záverom sme opäť na začiatku

V niektoré dni je skvelé, ak človek poskytne telu priestor na aktiváciu svojho vnútorného liečiteľa. Aby to bolo možné, je nutné výrazne znížiť príjem kalórií aj bielkovín v strave. **Podľa mňa je toto už pokročilý "biohacking" tela, a venujeme sa mu vo finálnom module kurzu.** (Nie ako "návyk", ale ako možnosť). Pre zaujímavosť ti len prezradím, že je to menej ako 20 g bielkovín na deň, a pre väčšinu ľudí nie je vhodné mať viac ako 5 takýchto dní do mesiaca. Zároveň neodporúčam do tohto režimu len tak "vhupnúť". Prečo? Lebo to nie je práve pohodlný stav bytia. Ako prvé príde hlad. Kto nemá cukor v krvi úplne v rovnováhe, tak sa väčšinou vzdá a v určitý moment sa doslova napchá sacharidmi. To sú 2 kroky späť od rovnováhy. Hlad je však iba prvou skúškou... Po jeho prekonaní na dlhšiu dobu sa telo skutočne prepne do režimu vnútorných opráv, a to je cítiť. Aktivujú sa kmeňové bunky a telo robí vnútornú prestavbu. Môžeš očakávať trápnutie, svrbenie, tlak a niekedy až bolesti na rôznych miestach (ženy, ktoré rodili, to veľmi často cítia v krížoch - niekedy až tak, že nevedia zaspať). Telo väčšinou spustí aj výraznejší detox a ten sa môže prejaviť malinkým výsypom na pokožke (napr. okolo pupka, alebo "moje miesto" je ľavé koleno).

Samozrejme, takýto liečivý režim si treba naplánovať aj s ohľadom na ženský cyklus a prispôbiť tomu aktivity dňa. To vysvetľujem klientom, s ktorými mám dlhodobú spoluprácu a zvládli sme základy a stabilitu :).



Tuky – Fakt sú niektoré tuky v strave tak NEBEZPEČNÉ?

Hydrogenované trans-tuky a ich reálny vplyv na telo...

Tuky milujem. Zdravé tuky sú podľa mňa mimoriadne bezpečným zdrojom živín a tiež úplne nevyhnutným pre správne fungovanie organizmu. Práve preto jeden z prvých článkov k funkčným informáciám som napísala o tukoch. Je úplne základný a nájdeš v ňom takmer všetko, čo v praxi potrebuješ vedieť. Teda, ak hľadáš návod na to, aké tuky by mali byť na tvojom nákupnom zozname a ako ich používať - o tom hovorím v článku vyššie: "Tuky - najdôležitejšie informácie pre ich použitie v praxi".

No, lenže...v praxi to nemusí byť až tak úplne jednoduché. Po prečítaní daného článku totiž s najväčšou pravdepodobnosťou zistíš, že si nevieš kúpiť takmer žiaden polotovár a dokonca sa ani najesť v mnohých reštauráciách... V realite dnešných dní má väčšina pochutín, dressingov či akýchkoľvek iných výrobkov v zložení oleje ako slnečnicový, repkový, palmový a pod. A tak, ak si čo i len trošičku ako ja, mohlo by ťa to zvádzať k mysleniu, že "nemusíme sa hrať na dokonalosť a trochu neublíži".

Prečo sú teda oleje zo semien v polotovaroch škodlivé?

Resp. existuje nejaké bezpečné množstvo?

Začnem teda pekne od začiatku, resp. nadviažem na predošlý článok. Oleje zo semien rastlín patria do kategórie Nenasýtených mastných kyselín (MUFA alebo PUFA). Tento názov vlastne znamená, že ich chemická štruktúra "nie je nasýtená" vodíkmi (viď obrázok nižšie). V praxi sa to prejavuje tak, že tieto tuky sú málo stabilné. Spoznáš to tak, že sú tekuté pri izbovej teplote. Navyše sa však aj veľmi rýchlo kazia. Pre zachovanie čerstvosti je potrebné ich uchovávať v tmavých sklenených nádobách a v chlade. Spotrebovať čo najskôr po otvorení. Pokazený olej má nepríjemnú chuť aj zápach. Naopak čerstvý a správne uskladnený olej zo semien a orechov býva zdraviu veľmi prospešný.

Ako som už spomínala, kazivosť (- teda nestabilita) nenasýtených tukov závisí od ich chemického reťazca. Čím má tuk vo svojej štruktúre viac vodíkov, tým je stabilnejší (a je aj tuhší pri izbovej teplote). Z prirodzených zdrojov sú nádherným príkladom nasýtené tuky (teda satureované) - masť, slanina, kokosový olej, maslo, ghee.

Tuky – Fakt sú niektoré tuky v strave tak NEBEZPEČNÉ?

Vplyv hydrogenovaných trans-tukov na organizmus - a teda existuje nejaké bezpečné množstvo?

V tomto momente už presne chápeš, čo je to ten hydrogenovaný "trans-tuk". Je to tuk umelo upravený človekom, aby sa stal mimoriadne "stabilným". Inými slovami: aj úplne neflexibilným, hustým, nepružným a nepriepustným. Tieto synonymá používam zámerne, pretože tuk má v našom tele dôležitú úlohu.

Tuky, ktoré v strave prijímame, tvoria bunkovú membránu každej jednej bunky. Čo to v praxi znamená? Vnútro nášho tela je do veľkej miery tekuté. Zároveň však je dôležité, aby prostredie vo vnútri bunky bolo iné ako prostredie okolo buniek. Bunka si vlastne žije svoj život. Z okolitého prostredia prijíma výživu a do daného prostredia vylučuje všetko, čo už nepotrebuje. Lenže jedno aj druhé prostredie je tekuté. Ako je teda možné, že sa tieto prostredia "nepomiešajú"? Čo je vo vode nerozpustné?

Už vieš kam tým mierim? Odpoveďou je TUK. Tuk je vlastne obalom (membránou) každej jednej bunky, ktorý zaručuje, že bunka si môže žiť svoj zdravý mikroživot.

Lenže... nie je tuk ako tuk. Je obrovský rozdiel, keď je bunková membrána tvorená kvalitným, pružným tukom (ako napr. olivový olej, omega 3 a pod.). Proces výmeny dnu aj von je rýchly a všetko funguje tak ako má. Bunka je týmto tukom oblená - teda chránená - a môže sa sama rozhodnúť, čo do seba vpustí a čo chce vylúčiť. **Lenže ak naše bunky majú steny tvorené trans-tukom, tak v praxi nevedia prijať dostatok živín z okolia a vlastne žijú vo svojich vlastných bunkových výkaloch, pretože tie zas nevedia do okolia vypustiť. A to je podľa mňa sila!**

Bežne sa pri trans-tukoch skloňuje zdravie srdca a obehovej sústavy. A právom. Tieto tuky zvyšujú LDL ("zlý") a znižujú HDL ("dobrý") cholesterol. Telo doslova nevie čo má s takýmto tukom robiť, nie je prirodzený... nikdy sa v prírode nenachádzal a inteligencia tela nemá "znalosť", ako ho spracovať. Samotný fakt, že nám tento tuk upcháva cievy, by vlastne mohol a aj mal stačiť na to, aby sme ho nekonzumovali. Lenže podľa mňa je úplne najdesivejší ich vplyv na mozog.

Mozog je až zo 60% tvorený tukom. Na to, aby prenos informácií prebiehal tak ako má, potrebuje byť mozog tvorený kvalitným tukom. V opačnom prípade je tam všetko spomalené. **V praxi to vytvára nesústredenosť, poruchy učenia, poruchy pozornosti, bolesti hlavy, depresie, úzkosti, mentálne ochorenia, neurologické ochorenia (Parkinson, Alzheimer) a tak ďalej.** Množstvo diagnostikovaných mentálnych ochorení je v skutočnosti ochoreniami mozgu.

No a na záver, paradoxom toho celého je, že tieto trans-tuky doslova zaberajú miesto kvalitným tukom. A teda v praxi, nech ich zjeme akékoľvek malé množstvo, ony putujú zväčša rovno k bunkám (často k bunkám mozgu, či rovno do žíl), kde zaberú priestor iným tukom. Organizmus ich v podstate ani nevie vylúčiť, čiže rokmi sa tam hromadia a naše zdravie prudko klesá.

Mne osobne pri písaní týchto riadkov až sťahuje žalúdok. Najmä keď si uvedomím, koľko detí je v dnešnej dobe označovaných za hyperaktívne alebo "iné" a zároveň sú naučené (už navyknuté) na komerčné sladkosti. A tak od malička sú v začarovanom kruhu (najčastejšie vďaka ľuďom, ktorí ich v skutočnosti milujú najviac na svete a zároveň pre nich aj chcú to najlepšie - ako rodičia či starí rodičia).

Tuky – Fakt sú niektoré tuky v strave tak NEBEZPEČNÉ?

Existuje teda nejaké bezpečné množstvo?

V skratke: ich vplyv je "brutálny" a bezpečné množstvo neexistuje. Zjedené trans-tuky sa zvyknú kumulovať v organizme roky. Preto rovno zájdi do chlaničky a komôrky... myslím, že dobre vieš, čo je správne urobiť. (Ja sama teraz idem ešte raz pre istotu skontrolovať tie naše zásoby ;). Ono je totiž v dnešnej dobe tak "jednoduché" doniesť z obchodu domov niečo, čo sa tvári "zdravo" a zároveň to v tichosti zabíja našu vitalitu.



Ak ma ešte nepoznáš, ja som Lea, funkčný nutričný špecialista a som foodie :D čo v praxi znamená, že jedlo milujem.

Všetky recepty, ktoré v tejto ochutnávke nájdeš, sú:

- výlučne z prirodzených surovín,
- poskytujúce rovnováhu cukru v krvi,
- bez rafinovaného cukru,
- rešpektujúce tráviace procesy,
- bez lepku,
- s vedome vybranými surovinami, ktoré sú najmenej dráždivé a zároveň s čo najvyššou nutričnou hodnotou (aj s tajomstvami, ako sa podporiť počas PMS).



“The best GRANOLA ever”



Mäso na “smotane”



Tvarohové gulky



"The best GRANOLA ever"

- 12-16 porcií
- 10 min. príprava
- 25 + 5 min pečenie

Suverénne najlepšia granola, akú som kedy ochutnala. Podobné „recenzie“ mám od veľa, veľa ľudí, ktorí ju u mňa doma jedli (názov vlastne vychádza z hlasovky, ktorú mi poslala kamoška, keď som jej ju "nabalila" domov). Je super chrumkavá, so zlepenými kúskami, vonia po kokose a sladká tak akurát (pre mňa doslova ako raňajková sladkosť). Inými slovami, je taká dobrá, že nikto by netipoval, že je zdravá ;).

Tento recept sa naozaj oplatí vyskúšať. Potrebujeme len pár surovín, 1 pekáč, 10 minút aktívneho času a trpezlivosť, kým vychladne ;). Ako uvidíte, jej kúzlo spočíva v dobrom pomere (a pár jednoduchých trikoch ;)). Suroviny sú veľmi ľahko nahraditeľné (oriešky za iné oriešky, či semienka), nevynechala by som jedine kokosový olej, javorový sirup a kokosové lupienky. Každá z týchto surovín tam má svoje čestné miesto ;). Samozrejme, je bezlepková, bez obilnín, s množstvom zdravých tukov, prospešnej vlákniny a je aj relatívne nízkosacharidová. (Pričom množstvo sacharidov môžete znížiť tak, že časť javorového sirupu nahradíte kokosovým olejom. Aj tak bude výborná.)

Ingrediencie:

- 2 hrnčeky kokosových chipsov
- 2 hrnčeky sekaných mandlí
- 1 hrnček strúhaného kokosu
- 1 hrnček mandľovej múky
- 1/2 čl soli
- 1/2 hrnčeka kokosového oleja
- 1/2 hrnčeka javorového sirupu

Príprava:

1. Rúru predhrejeme na 150°C (toto je časovo najnáročnejšia časť ;))
2. Do misky vysypeme suché ingrediencie aj so soľou. Dobre premiešame.
3. K suchým ingredienciám teraz pridáme javorový sirup a tekutý kokosový olej (ak je teplota v miestnosti pod 24°C, on stuhne – vtedy ho treba najprv zohriať v malom kastróliku).
4. Zmes spolu veľmi dobre premiešame – potrebujeme, aby každý oriešok a lupienok bol obalený.
5. Pripravíme si pekáčik/ plech na pečenie. Vymažeme ho olejom a zmes naň rovnomerne poukladáme.
6. Pekáč vložíme do vyhriatej rúry na 25 min. Po 25 minútach ju premiešame a bude potrebovať ešte asi 3-7 minút pod „stálym dohľadom“ v rúre – aby neprihorela.
7. Granolu vyberieme z rúry a necháme úplne vychladnúť. POZOR! Už ju nemiešame (vďaka „nemiešaniu“ bude sladká granola chrumkavá a s väčšími kúskami – čiže dokonalá). Po vychladnutí ju nalámeme na kúsky a presypeme do nádoby. Vydrží cca 2 týždne, pri izbovej teplote. Ja ju i tak mávam v chladničke. (Lepšie povedané, vydržala by, ak by sa nezjedla :D, u nás vydrží max 3 dni).

TIPY do kuchyne:

- Granola je, samozrejme, úplne úžasná len tak, nasypaná v miske s kúskami ovocia, prípadne zaliata hrnčekom (v mojom prípade zohriateho) mandľového mlieka. Mňam. Niekedy si však doprajem extra luxus v podobe mandľového či kokosového jogurtu, alebo domáceho pribináčika.
- Granola je úúúžasná aj s voňavým teplým ovocím: vo woku roztopíme maslo. Keď spení, pridáme jablká (alebo hrušky či slivky alebo kombináciu) nakrájané na tenké plátky. Zvýšime plameň a pár minút restujeme. Maslo a dozrata opečené ovocie rozvonia celý dom (štipka škoric ešte viac). Ovocie rozdelíme do misiek a posypeme granolou. Táto verzia je ideálna počas chladných dní, keď sa potrebujeme zohriať (ale aj počas dní, keď nám je smutno – lebo teplé jedlo je ako pohladenie zvnútra ;))
- Táto granola má dlhú trvanlivosť. Je preto úžasná aj ako jedlo na cesty, alebo ako jedlý darček :).

Nutričné TIPY:

- Granola v tejto verzii je nízkohistamínová.
- Pri alergii na orechy celkovo je možné mandle (aj mandľovú múku) nahradiť akýmkoľvek semenkami. Chuťovo si viem predstaviť, že by boli skvelé sezamové alebo aj tekvicové.
- Pri intolerancii oxalátov len vymeň mandle za iné orechy alebo semenka.
- Z nutričného hľadiska je ideálne orechy najprv namočiť a potom vysušiť (resp. piecť max. pri teplote 120 - 150°C). Pokiaľ teda chceš nutrične "dokonalú verziu, pozri si recepty na granolu označené *.
- Granola je skvelá aj v šestonedelí. Ak toleruješ mliečne, tak s tvarohom bude tvoriť úžasne vyvážené a výživné jedlo. Jediná "otázna ingrediencia" sú mandle. Mandle sú zvyčajne najlepšie tolerované orechy vôbec. V ajurvéde sa napríklad hrst mandlí denne zaraďuje do jedálničká žien po pôrode zámerne. Pomáhajú peristaltike čriev, obsahujú vysoké množstvo vit. E, potrebného pre zdravie mozgu a nervovej sústavy - čo je dôležité pre mamku aj bábätko. Vit. E je zásadný aj pre zdravie pokožky (teda pozitívny vplyv na strie či akné). Samozrejme, je dôležité najprv otestovať reakciu seba aj bábätko - lebo každý sme individuálny. Takže vyskúšať ideálne ráno a vnímať seba aj bábo počas dňa. Kľúčové je aj množstvo. Plná hrst je tak akurát.



Mäso na "smotane"

- 4-6 porcií
- 10 min príprava (plus počas varenia)
- 25 min varenie

Dámy a páni,

predstavujem vám moje najväčšie comfort food. Tak ako to pri týchto jedlách býva, nie je vždy "úplne dokonalo" vyskladané... ale chutí dokonalo :D.

Recept je na omáčku. Najradšej ju mám podávanú s cestovinami (konkrétne s cícerovými kolienkami). ALE mám ju tak rada, že v niektorých obdobiach ju varím aj 3-4x do mesiaca. Vtedy prílohy striedam. Medzi moje ďalšie obľúbené patria pečené zelené fazulky alebo pečené kocky tekvice hokkaido (niekedy len orestované vo woku na troške ghee).

Ako inak - je to jedlo môjho destva. Veľmi často nám ho varila mamka a dodnes si presne pamätám každý obraz, vôňu aj pocit s tým spojený. Keďže si chcem tieto pocity užívať vždy, keď mám na ne chuť, mierne som upravila zloženie. Smotanu vymenila za kokosové mlieko a zahusťujem zeleninou (namiesto múky).

Ak je podávané s extra zeleninou (už spomínaná zelená fazulka alebo tekvica) namiesto cestovín, tak je perfektne vyvážené a dokonca ľahko stráviteľné. Samozrejme, doprajem si ho aj s kolienkami (takmer každý mesiac počas PMS, alebo keď potrebujem zahriať pri srdiečku :) - jednoducho v rovnováhe).

PS: je to omáčka, ktorú varím vždy, keď k nám prídu na návštevu deti (v akomkoľvek veku :D). Stále má úspech, aj pri úplne bežne sa stravujúcich rodinách, dokonca aj s tými cícerovými cestovinami.

Ingrediencie:

- cca 600 g morčacieho mäsa (horné stehno je naj)
- 1 PL prepusteného masla
- 1 PL olivového oleja
- 2-3 žlté cukety (môžu byť aj zelené, tie ale je potrebné ošúpať)
- 2 menšie mrkvy
- 1 konzerva kokosového mlieka
- 2 bobkové listy
- 2 štipky nového korenia (tak 1/2 čajovej lyžičky)
- 1 PL tapiakového škrobu

Príloha:

- napr. klasicky uvarené obľúbené cestoviny (odporúčam cícerové/ z červenej šošovice alebo z hnedej ryže)
- alebo dobre upečená zelenina - tentokrát bez bylín, aby bola chuť čo najjemnejšia a omáčka mohla vyniknúť.

Príprava:

1. Do stredného hrnca (ideálne vyššieho) si dáme variť cuketu. Bude tvoriť základ omáčky. Zelenú ošúpeme, pri žltej môžeme šupku nechať. Jadierka vyberáme len ak sú veľké (alebo ich netolerujeme, či varíme pre malé bábätká). Cuketu nakrájame na veľké kusy a zalejeme vodou. Mierne osolíme a varíme úplne do mäkkka.
2. Vyberieme si prílohu. Ak cestoviny, dáme variť vodu. Ak je to pečené zelenina, tak zapneme rúru a pripravíme si zeleninu.
3. Mrkvu nastrúhame na hrubo a mäso nakrájame na kocky.
4. Vo woku si zohrejeme prepustené maslo. Opražíme na ňom mrkvu aj mäso - 5 min. V momente, keď pustia šťavu pridáme aj 1 PL olivového oleja (je dôležité ho mať v strave, ale nechceme na ňom opekať, lebo nie je dostatočne stabilný).
5. Mäso osolíme, pridáme nové korenie a bobkový list. Zamiešame, prikryjeme pokrievkou a stíšime plameň. Necháme dusiť takých 10 min.
6. Cuketa by už medzitým mohla byť mäkučká. Ak je tomu tak, tak vodu z nej zlejeme. Nalejeme k nej konzervu kokosového mlieka a ponorným mixérom vymixujeme úplne do hladka. Dáme si záležať, aby nezostal ani maličký kúsok - je to dôležité (ak omáčku dobre vymixuješ, nikto tam schovanú zeleninu ani nebude hľadať).
7. Vymixovanú omáčku pridáme k mäsu a premiešame. V tomto momente už len záleží, akú konzistenciu máte u vás doma radi. Pokiaľ chcete omáčku hustejšiu, tak do 1dcl vody zamiešaj 1 PL tapiokového škrobu a môžeš ju tým ešte zahustiť.

TIPY do kuchyne:

- Všetky z ingrediencií okrem nového korenia bývajú mimoriadne dobre tolerované aj stráviteľné. Dokonca tak, že toto je jedno z jedál, ktoré som si varievala aj v šestonedelí. (Akurát ako prílohu nevolila fazuľky a ani cícerové cestoviny, ale iba pečenú hokkaido tekvicu). Nové korenie je teda možné vynechať (je liberátor histamínu - čiže podporuje jeho uvoľňovanie do tela z vlastných mastocytov). Prípadne dať len štipôčku a otestovať na sebe.
- Mrkva je voliteľná. Ja ju tam milujem - takto ju varievala moja mamka aj babka. Ale, môjmu manželovi v tejto omáčke trochu vadí (že je potom príliš sladká). Čiže vyskúšaj, ako bude vyhovovať vám doma. (Ako vidíš na fotke, tá mrkva tam u nás zvyčajne je :D, najmä od momentu kedy som manželovi vysvetlila účel tohto jedla :D).
- Pre zvýšenie nutričnej hodnoty je možné na záver vmiešať do omáčky nasekané listy niečoho zeleného (ja to takto milujem, moje deti už až tak nie :D). Často si ich vmiešavam až potom, čo im naberiem na tanier.
- Omáčka je vhodná aj pri AIP. Podávaná s pečenou zeleninou (napr. mrkva či tekvica), neskôr v ďalších fázach bývajú vhodné aj dostatočne tepelne upravené zelené fazuľky.



Tvarohové gulky

- 4 porcie
- 15 min. príprava
- 15 min. varenie

Výborné tvarohové gulky - sladké tak akurát, pevné a predsa jemné. Bez obilnín a v mnohých variáciach múk (viď poznámky) - inými slovami, ak toleruješ mliečne, tak verím, že tento recept sa stane u vás doma "stálicou". Je to podľa mňa rýchlovka, tvaroh je skvelým zdrojom bielkovín a deti ich milujú.

Cesto úplne v pohode "unesie", ak do vnútra zabalíš nejaký kúsok ovocia (marhuľu/ slivku/ jabĺčko/ jahodu...). Ja som pomerne lenivá, čiže ovocnú omáčku dávam až na vrch. Sú skvelé aj s makom či posýpkou z mletých orechov.

Recept je "na objednávku", a zároveň prvý, v ktorom používam mliečne výrobky. Chcela som totiž najprv napísať článok o nutričných info k mliečnym (laktóza, kazeín, histamín...). Keďže ma však o tento recept poprosili viaceré z vás - nech sa páči :). Nutričné info k mliečnym výrobkom sa na stránke objaví v príhodnú chvíľu. Zatiaľ dôveruj signálom svojho tela. Vnímaj pocity po zjedení. Nafukovanie, bolesti brucha ani žiadna iná nepohoda nie je v poriadku.

Ingrediencie:

- 500 g hrudkového tvarohu (ideálne bio)
- 2 bio vajička
- štipka soli
- 3-4 PL kokosového cukru (voliteľné)
- 1/2 hrnčeka mandľovej múky (neodtučnenej - klasickej)*
- 3/4 hrčenka maniokovej múky (nie škrobu!)

Príprava:

1. Do väčšieho hrnca dáme variť jemne osolenú vodu.
2. Pokiaľ chceš gulky podávať s omáčkou z čerstvého ovocia, tak do rajničky daj dané ovocie (pokojne aj mrazené) a 2 PL vody. Ovocie nechaj variť, kým nezhustne. Na záver môžeš pridať trochu javorového sirupu - podľa chuti a sladkosti daného ovocia. V zime túto omáčku robím aj z nakrájaných hrušiek alebo jabĺk. Vtedy pridávam aj štipku škorice a 2 PL masla. Úžasná kombinácia.
3. V miske zmiešaj tvaroh s vajčkami. Pridaj štipku soli, múky a premiešaj. Manioková múka je iná ako tapioková (resp. tapiokový škrob). Vyrába sa z celej časti rastliny a má vôňu. Škrob by pri tomto množstve spôsobil, že by boli guľičky veľmi slizské. Pokiaľ nemáš doma nejakú z múk (alebo ju netoleruješ), pozri tipy nižšie.
4. Mokrymi rukami z cesta tvaruj gulky.
5. Keď voda začne vriieť, stíš plameň na minimum a gulky opatrne vhod' dnu (ja na to používam varechu s dierkami).
6. Pridaj plameň, jemne premiešaj - len akoby poodliepaj zo spodku hrnca - a nechaj variť.
7. Do woku alebo hlbšej panvice si daj zohrievať maslo, ghee alebo kokosový olej (také 4 PL).
8. Gulky po vyplávaní na povrch nechaj ešte 5 min variť, potom vyberaj dierkovanou varechou alebo sitkom rovno do woku s tukom.
9. Podávaj s omáčkou z ovocia, alebo posyp makom či orechami. Kto chce, môže si na záver ešte pridať javorový sirup.

Tipy do kuchyne:

- Múky slúžia ako pojivo - teda aby sa gulky nerozpadli a tiež mali takú príjemnú "žuváciu" štruktúru. Je samozrejme viacero variácií, v ktorých výjdu - nechaj sa viesť svojimi zásobami a samozrejme toleranciou. Nižšie uvediem niekoľko variácií, ktoré fungujú:
- Ak nemôžeš orechy, tak použi cca 1 hrnček maniokovej (cassava) múky, 1/4 hrnčeka kokosovej a 1PL tapiokového škrobu.
- Ak nemáš doma maniokovú múku (lebo napr. tu, kde práve bývam ja, nie je v obchode úplne bežná), tak gulky držia aj v zložení 1 hrnček mandľová, 1/4 hrnčeka kokosová múka a 2/3 hrnčeka tapiokový škrob. (Pôvodné sú ale podľa mňa trochu lepšie).
- Rozdiel medzi maniokovou múkou a škrobom je pomerne veľký. Detailne to nájdeš popísané [tu](#). V skratke, múka má vôňu a štruktúru cca ako polohrubá múka. Je viac savá, ale nedrží až tak dobre ako klasická (nemá lepok). Škrob je biely prášok bez chuti a vône. Drží silno - v podstate ako lepidlo. Lenže ak sa to preženie s množstvom, výsledok bude slizský a nie je tak savý ako manioková múka (ktorá obsahuje aj vlákninu). Preto je fajn ho akoby doplniť troškou kokosovej múky - je to proste hra :).
- *Poznámka k mandľovej múke - niekde sa predáva odtučnená, myslím že napr. v DM. Túto ja v receptoch nepoužívam, má úplne iné vlastnosti ako klasická. Je podstatne viac savá atď. Klasická mandľová múka má vysoký obsah tuku - okolo 50%. Vždy ak je v recepte mandľová múka - tak myslím klasickú.
- V žiadnom prípade do cesta nedávaj psyllium - ešte aj voda, v ktorej sa varia, by bola slizská!
- Gulky sú nízko histamínové.

Tvarohové gulky

- Toto jedlo je vhodné aj v šestonedelí - za predpokladu, že dobre tráviš mliečne výrobky. Výživné, sýte, ľahko stráviteľné a ešte aj sladké :D. Tajná "interná info" - tieto gulky sú mojou stálicou aj v období pred menštruáciou.
- Kto netoleruje vajíčka, môže vynechať a pridať namiesto nich 2 PL tapiokového škrobu. Variť opatrne, nech sa nerozpadnú (teda malé bublinky vo vode, jemne vkladať aj vyberať).
- Kto netoleruje mliečne, odporúčam si namiesto guliek urobiť šúľance :).



Zaujali ťa tieto informácie?

pozvanie...

jeden mesiac
stačí, aby si sa cítila lepšie

OPTIMALIZÁCIA HMOTNOSTI

VIAC ENERGIE

UVOĽNENIE BOLESTI

LEPŠIA IMUNITA

ÚĽAVA OD PMS

POKOŽKA BEZ AKNÉ

LEPŠÍ SPÁNOK

STABILIZÁCIA PRI HIT

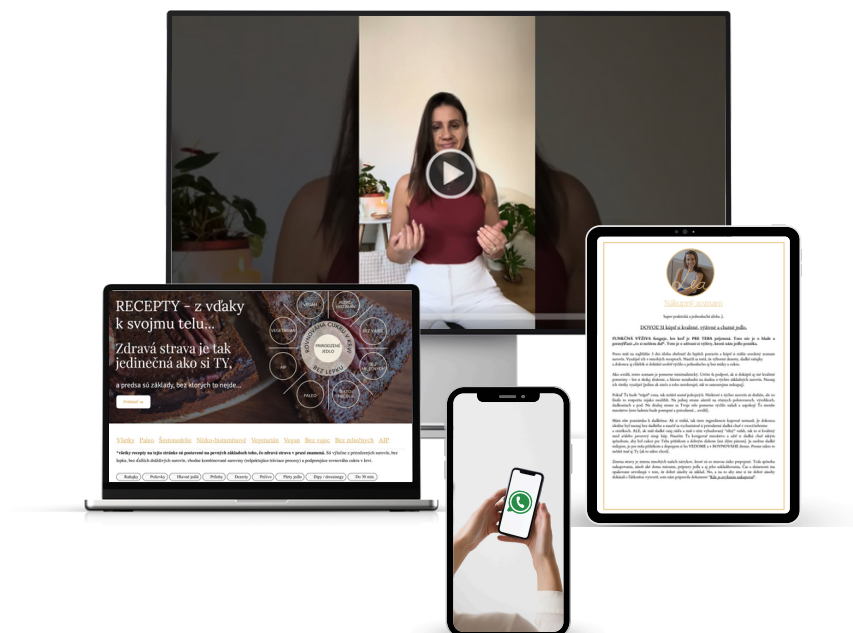
UZDRAVENIA TRÁVENIA

ZNÍŽENIE CHRONICKÉHO ZÁPALU

25 EUR / MESIAC

[viac informácií tu](#)

V členskej zóne nájdeš:



vzdelávacie videá

plný prístup ku všetkým trom modulom - 32 tém/ týždňov, vyše 25 hodín videoobsahu, 6 bonusových materiálov

recepty

vyše 80 nutrične vyvážených receptov

praktické nástroje

praktické úlohy, nákupný zoznam, ťaháky na chladničku, testy...

extra podpora

Podpora pri chorobách, náhľad do mojej kuchyne, WhatsApp skupina...

Tvoja “úloha”: Prostredie tvorí až 40% úspechu.

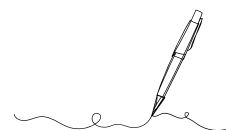
Napiš si svoje akčné kroky

- ako už teraz môžeš ovplyvniť svoje prostredie? Spôsobom aby ťa podporilo?

Buď konkrétna/y!

Prostredie tvorí:

- tvoja domácnosť/ zásoby potravín
- obľúbené reštaurácie
- ľudia ktorými sa obklopuješ
- myšlienky, informácie a názory, ktoré počúvaš



PS: Úplne zámerne je v **zóne** venovaná pozornosť každému z týchto druhov prostredia.

- nákupný zoznam, úlohy a recepty
- zdieľaná tabuľka obľúbených obchodov,
- špeciálna whatsapp skupina a spoločné Q&A
- a dostatok vzdelávacích aj inšpirujúcich myšlienok.