

Nedávno jsem si v touze po dalším vzdělávání koupil knihu s atraktivně znějícím názvem na téma diet při zánětlivém onemocnění střev. Na tom by nebylo nic zvláštního. V oblasti výživy, navíc přímo související se zdravím, je potřeba se neustále vzdělávat.

Zaujal mě nejen název, ale především autor – lékař s dlouholetou praxí. Navíc reklama na knihu tvrdila, že recepty zde uvedené pocházejí z „kuchyně“ zdravotní sestry – nutriční terapeutky. Už sama obálka knihy lákala k nahlédnutí do tajů obsahu publikace – fotka s aranžovanou zeleninou, ovocem a cereáliemi slibovala nové recepty a já už listoval v paměti, kterým klientům pomůžu zpestřit jídelníček.

Prostě nekupte to, navíc když se tímto oborem živíte.

Určitě znáte ten pocit, kdy berete vytouženou knihu do ruky a otevíráte na první náhodně zvolené stránce. Mystici tvrdí, že v takových případech se otevře vždy ta správná část obsahující informace jako odpověď na otázku, kterou chceme nebo potřebujeme rozluštit. Natěšeně publikaci otevírám.

Paštika z králíka. Vepřové medailonky. Masový závin...

Abych byl pochopen, musím na tomto místě pro všechny nezasvěcené zdůraznit, že už několik desetiletí je vědeckému světu známo, že konzumace masa obecně potlačuje funkci imunitního systému, což má přímý vliv na zdravotní stav nejen u vznikajících či probíhajících zánětů.

Možná jsem otevřel špatnou stránku.

Někdo by řekl náhoda.

V takovém případě se mi vždy vybaví citát od psychoanalytika Carla G. Junga:

„Náhoda je slovo pro ty, kteří nic nevědí“.

Volba této knihy náhoda určitě nebude. Moje vzdělání a praxe jasně říkají, že při zánětech střev je potřeba z jídelníčku vyškrtat veškeré sladkosti, mléčné výrobky, maso, alkohol, kávu...

Přehlížím fakt, že jsem vegetarián, a opatrně otočím list.

Jehněčí kotlety. Masový pudink...

Něco tady silně nehraje.

Držím v ruce publikaci od lidí ověnčených několika tituly, kteří se starají o naše zdraví, a přemýšlím, jak je možné, že moderní věda stále ještě používá tyto předpotopní metody. Nemám na tomto místě nejmenší zájem polemizovat o vhodnosti dietetických postupů ze strany klasické medicíny. To mi nepřísluší.

Pouze jsem si v tento okamžik uvědomil, jak se cítí každý, kdo (nejen) v dnešní době navštíví jakéhokoli specialistu či poradce v oblasti výživy nebo si koupí knihu věnující se této problematice a odnáší si rady, které se diametrálně liší od rad někoho jiného, často také erudovaného v této sféře.

Máte nějaké takové zkušenosti?

Přesvědčoval Vás například někdo o tom, že jediný správný stravovací režim je

makrobiotika?

Nebo že mléčné výrobky je potřeba jíst alespoň 2x denně?

Popřípadě že bez masa nemůžeme fungovat?

Jiný příklad – slyšeli jste někdy pojem Atkinsonova dieta? To je dieta s výrazným omezením cukrů ve stravě, jejímž základem jsou tak tuky a bílkoviny. Většině masožravců se taková dieta velmi zamlouvá. Ve své podstatě se jedná přesný opak například všech vegetariánů. V podobných příkladech můžeme samozřejmě pokračovat dál.

V čem je problém?

Člověk je Matkou Přírodou naprogramován jako všežravec. To znamená, že náš trávicí trakt je schopen zpracovat prakticky vše, co se objeví na talíři. To nám v oblasti výživy nabízí spoustu možností, jakým směrem se při tvorbě stravovacího režimu vydat.

V případě potřeby můžeme například ze stravy vyloučit mléčné výrobky.

Nebo maso.

Nebo vejce.

Nebo přestaneme jíst některé druhy ořechů či semínek.

Je potřeba si ale uvědomit, že při každé takové změně vzniká něco, čemu fyzikové říkají „**zákon akce a reakce**“.

Převáděno do oblasti stravování a zdraví to znamená, že když vyloučíme jakoukoli potravinu, kterou jsme delší dobu konzumovali (= **akce**), vždy se toto nějakým způsobem projeví na chování našeho těla (= **reakce**).

Kam tím mířím?

V posledních letech se doslova roztrhl pytel se zájmem o zdravý životní styl. Tedy i tzv. zdravé stravování.

Začala vznikat různá centra a poradny zabývající se zdravím obecně.

Vyrábí se několikanásobně více doplňků stravy.

Potraviny jsou obohacovány o vitamíny a další složky.

Renesanci zažívají značky bio, raw aj.

Prostě žijeme uprostřed trendu, který nese název ZDRAVÍ.

A s tím souvisí jeden zásadní problém: Většina lidí má pocit, že těmto věcem rozumí a má tak tendenci sebe i svoje okolí ovlivňovat svými názory. A je jedno, jestli oplývají vzděláním v oboru nebo jsou jen více či méně pravidelnými čtenáři lifestylových periodik.

Z tohoto pohledu je pak naprosto jasné, co se na trhu děje. Platí pravidlo „Co člověk, to názor“.

V takové situaci si vždy vzpomenu na profesora fyziky na gymnáziu, který nám vysvětloval jeden z klíčových zákonů platných v celém vesmíru – „entropie v systému neustále roste“.

Převáděno do srozumitelných slov to znamená, že zmatek a chaos se neustále zvětšují a rozšiřují.

Přesně v takovém světě žijeme.

Nevěříte?

Zkuste několik lidí nezávisle požádat o radu, co jíst.

Se stoprocentní garancí se zaručím, že kuchař bude prezentovat odlišný názor na stravování než trenér ve fitku. Jeho představa pak bude odlišná od maséra, ke kterému chodíte, a jeho názor se zase nebude líbit Vaší babičce, která přece ví o jídle úplně všechno. Navštívíte poradnu s vyškoleným specialistou, který Vás obdaří detailním rozpisem stravování den po dni. Po měsíci trápení Vám režim přestane chutnat a jdete pro radu za jiným poradcem. Domů si odnášíte jiné doporučení se spektrem odlišných potravin včetně obsahů a poměrů všech živin než v předchozím případě. Po nějaké době Vás tento zmatek přestane bavit a z čirého zoufalství požádáte o pomoc svého lékaře. Z pozice odlišného vzdělání Vám logicky řekne také něco jiného.

Vytrvalejší jedinci pátrají dál.

Vyzkouší jiného lékaře, tentokrát zaměřeného na praktiky tradiční čínské medicíny.

Výsledek?

Opět odlišná doporučení ve srovnání s předchozími případy.

Ti „stateční“, kteří v touze po získání „správných“ informací hledají dál, zkusí indickou ájurvédu. O ní se hovoří jako o systému s nejdelší tradicí a zkušenostmi vůbec.

Nebudu napínat a bez okolků prozradím, že i tady se dočkáme překvapení v podobě doporučení odlišných stravovacích postupů.

Nelíbí se Vám to?

Mě také ne.

Mám pro to jeden jediný důvod a o ten se s Vámi rád podělím.

Ukázka z e-booku

Co byste měli vědět o výživě

více na www.kurzyatac.cz