

ALKALICKÁ STRAVA, KTERÁ POSILUJE A LÉČÍ

V přírodě všechny formy života konzumují stravu intuitivně za účelem toho, aby si udržely zdraví. Lidé tuto intuici do značné míry ztratili a konzumují především to, co je společnost v supermarketech učí jíst. Protože v dnešním světě je hlavním smyslem a motivem života výdělek, prodává se mnoho produktů a tedy i potravin pouze s ohledem na finanční zisk.

Lidské tělo je jako motor, který potřebuje palivo a musí být průběžně čištěn a seřizován. Užíváte-li špatné palivo a nedbáte o pravidelnou údržbu, vaše auto začne mít jeden problém za druhým až nepojede nakonec vůbec. Totéž platí o našem těle. Protože jíme nekvalitní potraviny, které ve tkáních zanechávají spoustu usazenin a některé je rovnou i ničí, musíme změnit tyto stravovací návyky, jinak na to časem doplatíme. **Nemoci nejsou ničím jiným než příznaky a symptomy, které signalizují, že se tělo potřebuje vyčistit a opravit.**

Veškeré živočišné druhy na naší planetě přijímají v potravinách energii, metabolizují ji a potom vylučují zbytky a vedlejší produkty. Pověšinou se to děje automaticky. **Člověk je jediný druh na Zemi, jenž se rozhodl konzumovat potraviny, které mu škodí.** Také se rozhodl tepelnou úpravou a nejrůznějším zpracováním změnit chemickou a energetickou hodnotu a skladbu většiny poživatin. To samozřejmě mění jejich vlastnosti a způsob jakým jsou metabolizovány. Mnohé z těchto potravin organizmus následně dráždí, zahleňují a vyvolávají v něm záněty. Některé potraviny jako obiloviny a mléčné produkty, se v našich tkáních chovají jako lepidlo, jiné jako maso nebo tepelně zpracované potraviny, obsahují jedovaté chemikálie a těžké kovy.

Všechny tyto zahleňující a toxické látky mění způsob tělesného vylučování. Zpracované a tepelně upravované potraviny zpomalují tělesné vylučování, přičemž toxické vedlejší produkty těchto potravin se ve většině případů ukládají ve tkáních. To znemožňuje správnou buněčnou respiraci a buňky pomalu pozbývají funkčnosti.

Tuto zoufalou situaci si člověk ještě zhoršuje toxickým vzduchem, hygienickými a kosmetickými přípravky, kyselým deštěm, jako důsledku znečištění nejrůznější průmyslovou výrobou.

ZÁSADOTVORNÉ A KYSELOTVORNÉ POTRAVINY

Je nesmírně důležité vědět něco více o potravinách než jen to, že jsou k snědku.. Jedním z nejdůležitějších faktorů je vliv na hodnotu pH těla. Z tohoto hlediska lze rozdělit potraviny na zásadotvorné a kyselotvorné.

Alkalita je velká očišťovatelka těla a tak zásadotvorné potraviny budou tělo očišťovat a to tím důkladněji a hlouběji, čím budou alkaličtější. **Zásadotvorné složky potravy jsou opravdové regenerátory těla.**

Kyselotvorné potraviny zpomalují, potlačují nebo zastavují detoxikační proces. V těle vytvářejí záněty a hlen a způsobují selhání našich tkání. Kyseliny podporují tvorbu volných radikálů, které mohou poškozovat tkáně, způsobují nejrůznější tělesné neduhy až po nejvážnější nemoci. V tomto ohledu jsou důležité antioxidanty, které neutralizují volné radikály. Denní potřeba antioxidantů je předpokládána na úrovni 4000 ORAC bodů. Naše populace konzumuje v nejrůznější stravě denně pouze asi 1000 ORAC.

Měli bychom mít na paměti, že jídlo nás buď sytí, čistí, regeneruje a posiluje, nebo ničí. Alkalická jídla ochlazují a zklidňují zanícené tkáně a posilují buněčné funkce. Jakmile je alkalická potrava zpracována, uvolňuje především vápník, hořčík, sodík a draslík.

VLIV ALKALICKÉ STRAVY NA NEUROLOGICKÉ NEMOCI

Jestliže říkáme, že živý organismus si při správné stravě dokáže poradit i s těmi nejtěžšími chorobami a je schopno regenerace buněk, jak je to z mozkiem? Dokáže-li se naše tělo zázračně opravovat, jak jsme toho svědky u zlomenin, hlubokých řezných a bodných ran, jestliže dokáže regenerovat nejrůznější žlázy a tkáně, proč by nedokázalo zregenerovat nervové buňky? Podle všeho může, jen musíme omezit příjem vařených mrtvých pokrmů a potravin, které překyselují tělo. **Neurony jsou nejvyšší energetická centra v těle.** Ke své regeneraci potřebují nejenom alkalické prostředí, ale také potraviny s nejvyšší energetickou hodnotou – ovoce. Fruktóza je vysoce energetický jednoduchý cukr, jenž dodává buňkám rychle energii. To platí i při veškerých neurologických chorobách.

U všech neurologických problémů, včetně úrazu, je důležité, aby se posílily nadledvinky a celý endokrinní systém. Při neurologických nemocech je nutné posílit každou buňku v těle syrovou stravou a bylinami a platí zde alkalizujte, alkalizujte, alkalizujte... Není jiné cesty. A samozřejmě vysoce kvalitní bylinné směsi na mozkovou tkáň, nadledvinky, kde se tvoří obrovské množství neuromediátorů a steroidů.

Při neurologických nemocech a úrazech je také zapotřebí věnovat pozornost štítné žláze a příštítným tělískům. Hormony příštítných tělísek jsou totiž nezbytné k správnému využití vápníku.

BYLINNÉ TINKTURY

Jsou silnější než samotné použití bylin. Bylinné směsi v podobě tinktury mají daleko silnější účinek. neexistuje nic co by se rovnalo síle bylinných tinktur na podporu tělesné detoxikace a především na posílení a regeneraci orgánů a je možno brát i několik tinktur najednou .

Ideální bylinná tinktura na posílení a regeneraci mozkových a nervových tkání

Gotu kola (centella asiatica)

Sibiřky zensen (eleutherococcus senticosus)

Jinan dvoulaločný (ginkgo biloba)

Schizandra (schisandra chinensis)

Šisak americký (scutellaria lateriflora)

Jasan trnity (zanthoxylum clava-herculis)

Puskvorec (acorus calamus)

Přidejte do trochy vody, obvykle jedno kapátko 3 a 6x denně.

ZELENINOVĚ ŠŤÁVY

Posilují játra, ledviny a nadledvinky. Obsahují značné množství elektrolytů včetně vápníku, hořčíku, draslíku a sodíku. Nápoj je bohatý na chlorofyl, jenž čistí krev a lymfatický systém. Chlorofyl je jedním z nejlepších přírodních odstraňovačů těžkých kovů a chemikálií.

Jednoduchý a účinný recept:

Zeleninový vývar mrkev, celer, petržel, špenát , přidáme čerstvou šťávu z červené řepy

VOLNÉ RADIKÁLY, ANTIOXIDANTY a TVORBA MOZKOVÝCH BUNĚK

Každý den jsme vystaveni působení volných radikálů, vznikajících při metabolických procesech, které probíhají v našem těle. Série chemických reakcí, které produkují energii pro naše buňky se nazývá aerobní dýchání a volné radikály, které přitom vznikají, jsou vedlejším produktem. Táto úroveň produkce volných radikálů je nevyhnutelná, ale náš organizmus má mechanismy, které pomáhají řešit tuto expozici a vznikající volné radikály likviduje.

Existují však rizikové faktory, jako je cigaretový kouř, znečištěné životní prostředí, smog a pobyt na přímém slunci, které zvyšují zátěž našeho organismu. Postupem času, jak je naše tělo vystaveno vysoké úrovni reaktivních forem kyslíku, může dojít v našem těle k selhání ochranných mechanismů. Tato nerovnováha, mezi kyslíkovými radikály a ochrannými antioxidanty, se nazývá oxidační stres.

Antioxidanty jsou látky, jejichž molekuly omezují aktivitu kyslíkových radikálů, čímž snižují pravděpodobnost jejich vzniku, nebo je převádějí do méně reaktivních nebo nereaktivních stavů. Proto hrají antioxidanty klíčovou roli při detoxikaci našeho těla od volných radikálů a chrání nás před nemocemi a chorobami. Většinu antioxidantů naše tělo produkuje přirozeně, ale zvyšujícím se věkem se tato schopnost snižuje.

Naštěstí existují způsoby, jak se chránit. Jedním z těchto způsobů, je konzumovat denně dostatečné množství antioxidantů, formou ovoce, zeleniny a také potravinovými doplňky naší stravy. Přírodní antioxidanty snižují pravděpodobnost vzniku srdečně-cévních chorob a některých typů rakoviny. Nebezpečné mohou být syntetické antioxidanty, kdy při dlouhodobém užívání může dojít k tzv. zvratu antioxidantů, kdy se jeho antioxidační účinek změní v prooxidační.

Elixir ACAI Original je přírodním zdrojem antioxidantů a OMEGA mastných kyselin.

Jedná se o koncentrovanou směs mimořádně silných, přírodních antioxidantů, peruánských a himalájských bylin, obohacenou o vitamín C. Vyvážený nápoj na podporu zdraví, napomáhá detoxikaci organismu a chrání tělo před degenerativními účinky volných radikálů.

Acai berry je mimořádně silný antioxidant z Amazonie. Obsahuje 50% pro tělo nezbytné mastné kyseliny OMEGA 3, 6, 9 a kyselinu olejovou, která je základem olivového oleje. Detoxikuje tlusté střevo, dodává organismu energii, zrychluje metabolismus, snižuje hladinu cholesterolu a optimalizuje krevní tlak.

Aronie je bohatým zdrojem antioxidantů a je vhodná při kardiovaskulárních problémech, chronických zánětech, srdečních poruchách zánětu očí. Plody aronie mají vysoký obsah vitamínu C a antioxidantů, vysoký obsah fenolických sloučenin, zejména antokyanů, které dává aronii mimořádnou antioxidační sílu. Má blahodárný vliv na krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu v krvi i krevní tlak. Je vhodná při arteroskleróze, ale i při cukrovce, obsahuje totiž přírodní sorbit, sladidlo vhodné pro diabetiky. Cenný je obsah vitamínů, ale také bioflavonoidů - rutinu pro pevné cévy. Obsahuje železo, jod, fluor, mangan a další mikroelementy, nezbytné pro pevné zdraví.

Quinoa přispěla k proslulé velké fyzické i psychické výdrží Inků. Obsahuje důležité aminokyseliny, které si tělo nedovede samo vyrobit, ale jsou nepostradatelné pro život. Snižuje cholesterol, zlepšuje náladu, zvyšuje bdělost a je účinný při tvorbě kolagenu, chrupavek a pojiv. Složení aminokyselin je porovnatelné pouze s hodnotami mléka.

Kiwicha obsahuje exogenní aminokyseliny, především lyzin. Ten je jednou z nejméně se vyskytujících aminokyselin v potravě a je odpovědný za tvorbu a správný rozvoj mozkových buněk u dětí a regeneraci u dospělých.

Elixir ACAI Original obsahuje celkem 20 mimořádných druhů ovoce a bylin.

JÍDELNÍČEK fy HANSLEY

Návrh na jídelníček pro dětské klienty sanatoria KLIMKOVICE

1 týden

Pondělí :

- Snídaně : Ovesná kaše, piškoty, banán, kiwicha, ořechy, med, lněný olej, skořice
Svačina : Avokádová pomazánka, žitný chléb, sezonní ovoce
Oběd : Pol. kuřecí s nudlemi
Dušený špenát, brambory (br. kaše), MAYO, vejce
Svačina : Kakaový tvaroh (pečivo, piškoty), čerstvé ovoce,
Večeře : Pohankové rizoto syp. sýrem, kys. okurka

Úterý :

- Snídaně : Pohanková kaše, hrozinky, skořice, med, ořechy, acai berry
Svačina : Ovocný jogurt, avokádo, musli, oříšky, OMEGA 3 HP olej, aloe vera gel
Oběd : Pol. hrášková s krutony
Hovězí na žampionech, rýže, salát z červené řepy
Svačina : Obložený žitný chléb (šunka, sýr, mandlové máslo), rajče,
Večeře : Zapečená brokolice, brambory (br. kaše), čerstvá zelenina

Středa :

- Snídaně : Kukuřičná kaše, dýňový olej, skořice, jahody, maiz morado
Svačina : Ovocný salát syp. strouh. mandlemi a kokosem
Oběd : Pol. květáková
Masové kuličky v rajské omáčce, celozrnné těstoviny
Svačina : Vanilkový pudink s piškotem a ovocem,
Večeře : Francouzské brambory, míchaný zeleninový salát

Čtvrtek :

- Snídaně : Ovesná kaše, sojové mléko, banán, hrozinky, med, ořechy, kokos, skořice
Svačina : Zeleninový salát s jogurtem, OMEGA 3 HP olej, goji
Oběd : Pol. krupicová s vejcem
Gratinovaný vepř. plátek, brambory (br. kaše), MAYO, salát z čínské zeleni s mrkví
Svačina : Pečivo, rybí pomazánka, kápie,
Večeře : Celozrnné palačinky s tvarohem, čerstvé ovoce

Pátek :

- Snídaně : Celozrnné pečivo, lososová pomazánka, čerstvá zelenina
Svačina : Ovocná miska syp. suš. ovocem, bílý jogurt, med, lněný olej, acai berry
Oběd : Pol. hrstková
Milánské špagety
Svačina : Ovocný dezert (ovoce, piškoty, tvaroh),
Večeře : Bramborový guláš s tofu, chléb, čerstvá zelenina

Sobota :

- Snídaně : Rýžová kaše s banánem a jahodami, kiwicha, skořice
Svačina : Ovoce (ovocné pyré), goji
Oběd : Pol. gulášová
Buchtičky s krémem, broskvový kompot
Svačina : Pečivo, lučina, čerstvá zelenina,
Večeře : Cizrno-těstovinový salát se zeleninou a jogurtem

Neděle :

- Snídaně : Vánočka, máslo, med, kakao, čerstvé ovoce
Svačina : Jablka v malinovém pudinku
Oběd : Pol.zeleninová
Pečené kuře, bramborová kaše, MAYO, okurkový salát
Svačina : Cuketový koláč s mozzarelou, energetický drink zelený ječmen
Večeře : Zeleninový karbenátek, celozrnné pečivo, čerstvá zelenina

2 týden**Pondělí :**

- Snídaně : Celozrnné pečivo, tuňáková pomazánka, SPREAD, čerstvá zelenina
Svačina : Bulgur s ovocem
Oběd : Pol.brokolicevá
Španělský ptáček z Robi, rýže, okurko-rajčatový salát
Svačina : Bylinkový tvaroh, OMEGA 3HP olej, celozrnné pečivo, čerstvá zelenina,
Večeře : Celozrnná žemlovka, ovocný salát

Úterý :

- Snídaně : Jáhlová kaše s ananášem, GOJI, sezonní ovoce
Svačina : bílý Jogurt, banán, piškoty, avokado, lněný olej, kiwicha, skořice, med
Oběd : Pol.rajská s rýží
Pangasius po námořnicku, brambory (kaše), MAYO, mrkvový salát
Svačina : Cottage s kápií, celozrnné pečivo, čerstvá zelenina,
Večeře : Celerovo-kuřecí placičky, tmavý chléb (žitný) čerstvá zelenina

Středa :

- Snídaně : Pohanková kaše, hrozinky, skořice, med, ořechy, strouhané jablko, acai berry
Svačina : Dýňové pyré, dýňový olej, sezonní ovoce
Oběd : Pol.vločková
Krutí nudličky na paprice, těstoviny
Svačina : Rybí kostky se zeleninou v aspiku, celozrnné pečivo,
Večeře : Karbenátky z vloček s mrkví, brambory, mích.zelenin.salát

Čtvrtek :

- Snídaně : Celozrnná bublanina s třešněmi, SPREAD, sezonní ovoce
Svačina : Vanilkový jogurt s praženými oves.vločkami, avokado, OMEGA 3 HP olej, jahody, banán
Oběd : Pol.porková
Kuřecí kung-pao, rýžové nudle, salát z čínského zelí
Svačina : Sýrová pomazánka s kukuřicí, celozrnné pečivo,
Večeře : Brokolicevá poezie, čerstvá zelenina

Pátek :

- Snídaně : Ovesná kakaová kaše s kokosem, sojové mléko, med, banán, skořice
Svačina : Míchaný ovocný salát, jogurt, OMEGA 3 HP olej, ořechy, goji
Oběd : Pol.čočková
Hovězí kostky na zelenině, bulgur, hlávkový salát
Svačina : Šunkové rolky s pažitkovou pěnou, celozrnné pečivo, čerstvá zelenina,
Večeře : Tagliatelle se šmakounem a zeleninou, čerstvá zelenina

Sobota :

Snídaně	:	Celozrné pečivo, brynzová pomazánka, čerstvá zelenina
Svačina	:	Banánový koktejl, panenský lněný olej, kiwicha, skořice, med, kokosové mléko
Oběd	:	Pol.hovězí s kapáním Kapustové závitky s ml.kuř.masem,brambor.kaše,MAYO, okurkový salát
Svačina	:	Salát surimi,celozrné pečivo, čerstvá zelenina,
Večeře	:	Zelné flíčky, salát z červené řepy

Neděle :

Snídaně	:	Ovesná kaše,piškoty, banán, strouhané jablko, ořechy, med, aloe vera gel, OMEGA 3 HP ole.
Svačina	:	Ovocné želé,čerstvé ovoce
Oběd	:	Pol.cizrnová Rybí file na mrkvi,brambory, MAYO, ,míchaný salát
Svačina	:	Tiramisu,ovoce,
Večeře	:	Červené fazole s kus-kusem, celozrné pečivo,čerstvá zelenina

3 týden

Pondělí :

Snídaně	:	Pohanková kaše, hrozinky, skořice, kiwicha, med, ořechy, strouhané jablko
Svačina	:	Ovocný salát s kozím jogurtem , panenským lněným olejem, acai berry
Oběd	:	Pol.kapustová Krůtí soté,rýže,hlávkový salát
Svačina	:	Zeleninový aspik se sýrem,celozrné pečivo,čerstvá zelenina
Večeře	:	Ovesné palačinky s ovocným tvarohem, kompot

Úterý :

Snídaně	:	Kukuřičná kaše, hrozinky, skořice, dýňový olej, kokos, strouhané jablko
Svačina	:	Borůvkový koktejl s acai berry, banán, med, ořechy, sezonní ovoce
Oběd	:	Pol.droždová Sekaná z cukety, bramborová kaše, MAYO, rajčatovo paprikový salát
Svačina	:	Mrkvový muffin, ovocná přesnídávka,
Večeře	:	Kus-kus s tuňákem a kukuřicí, zelný salát

Středa :

Snídaně	:	Ovesná kaše,piškoty, banán, strouhané jablko, ořechy, med, aloe vera gel
Svačina	:	Jogurt bílý, OMEGA 3HP olej, avokado, nektarinka, maiz morado
Oběd	:	Pol.bramborová Koprová omáčka, bataty, hovězí. Okurkový salát
Svačina	:	Tvaroh míša,čerstvé ovoce
Večeře	:	Špenátové rizoto, míchaný zelenin.salát

Čtvrtek :

Snídaně	:	Rýžová kaše se skořicí a malinami, sezonní ovoce
Svačina	:	Ovocná miska syp.suš.ovocem, bílý jogurt, med, lněný olej, goji
Oběd	:	Pol.fazolová Restované rybí kousky na rajčatech a celeru, brambory, MAYO , rajčatový salát
Svačina	:	Žervé s pažitkou, celozrné pečivo,čerstvá zelenina
Večeře	:	Pochoutkové těstoviny se šmakounem, čerstvá zelenina

Pátek :

Snídaně	:	Ovesná kaše, piškoty, sojové mléko, hrozinky, med, ořechy, kokos, banán,skořice,
Svačina	:	Bulgur s ovocem syp.ořechy
Oběd	:	Pol.zeleninová s mlhovinou Kuřecí roládky,quinou,červená řepa s křenem
Svačina	:	Tofu s rajčaty,celozrnné pečivo,čerstvá zelenina
Večeře	:	Noky s mrkví a šunkou,brambory, salát z čínského zelí

Sobota :

Snídaně	:	Palačinky z celozrnné mouky s ovocem
Svačina	:	Míchaný ovocný salát, jogurt, OMEGA 3 HP olej, ořechy, acai berry
Oběd	:	Pol.hovězí s těstovinou Čočka se zeleninou na smetaně, vajíčko, žitný chléb
Svačina	:	Pudinkový dezert s ovocem
Večeře	:	Zapečené brambory se zelím,míchaný salát

Neděle :

Snídaně	:	Muesli, jogurtové lívance, mandlové mléko, sezonní ovoce
Svačina	:	Kokosový tvaroh s višní, acai berry, kiwicha, avokado, sezonní ovoce
Oběd	:	Pol.špenátová Vepřové kostky na celeru, brambory,MAYO, okurko-ředkvičkový salát
Svačina	:	Lososový krém, celozrnné pečivo,čerstvá zelenina,energetický drink zelený ječmen
Večeře	:	Rýžové lívance s povidly, čerstvé ovoce

SPREAD - 250 ml lněného oleje, 250g bílý jogurt, 200 g tvaroh, 4 pol. lžice medu

MAYO - majoneza - 30 ml lněný olej, 60 ml jogurt, nebo nahradit 30 ml kozím mlékem, 30 ml citronové šťávy, 1 kávová lžice hořčice, bylinky, naložená zelenina, bylinná sůl, banán,

CELODENNÍ PITNÝ REŽIM

Důležitou součástí alkalické stravy je pravidelný a kvalitní přísun tekutin. Měli bychom se vyvarovat sladkých nápojů, bublinkových minerálek, mléka a většinou i balených vod v plastových láhvích, které kdoví jak dlouho leží v obchodě nebo ve skladě. Ráno bychom měli vypít sklenici CITRONÁDY. Ačkoli se to zdá nepochopitelné, je citron skvělý alkalizátor a používá se stejně jako šťáva z hroznového vína k účinné detoxikaci organismu. Po celý den bychom měli doplňovat tekutiny kvalitním čajem a můžeme zařadit alkalický a osvěžující nápoj, který si jednoduše uvaříme ze zeleninového základu a případně přidáme červenou řepu, ale i jiné přírodní šťávy podle vlastní fantazie.

Energetický drink je skvělým životabudičem a při jeho pravidelné konzumaci budou děti zvládat nejen náročný, intenzivní koncept **KLIMTHERAPY**.

CITRONÁDA – voda, citrón, javorový sirup

ENERGETICKÝ DRINK – voda, banán, zelený ječmen, Elixir ACAI Original

ČAJ – mátový, šípkový, černý / sypané, ne sáčkové/

ZELENINOVÝ DRINK – odvar z mrkve, celeru, petržele, červená řepa