Nehubněte jen do plavek!



Tentokrát jsme se podívali na změnu stravovacího režimu očima mikrobioložky a odbornice na výživu, Mgr. Ivany Stenzlové. Ve své nové knize Dej tělu šanci přirovnává lidské tělo k automobilu.

Auto má spalovací motor, který spaluje benzín a tvoří z něho energii. Kromě toho potřebuje auto vzduch a vodu na ochlazení, ale také olej na promazávání motoru. Občas je potřeba vyměnit nějaký ten náhradní díl. **Naším benzínem jsou podle autorky sacharidy**, jako zdroj energie můžeme ale využít i tuky. **Náhradní díly sestavujeme z bílkovin**, ale na rozdíl od auta nemáme žádnou rezervu (náhradní kolo), proto musíme dodávat bílkoviny každý den. V autě rozlišujeme dva druhy olejů, benzín a olej do motoru. **Našimi promazávacími oleji jsou všechny esenciální oleje, které najdeme hlavně v rybách, semenech a ořeších, ale dokonce i v kvalitním mase a vejcích.** Všechny ostatní tuky jsou naším benzínem, tedy zdrojem energie, který se vyplatí spálit, jinak se tyto tuky usadí v našem těle do tukových polštářů.

Pravdou je, že mnoho z nás se ke svému plechovému miláčkovi chová s daleko větší péči a láskou než ke svému tělu. Přitom kdysi někdo bystrý položil veřejnou otázku. Představte si, že byste při narození dostali auto, ale muselo by vám vydržet celý život. Žádné další už si nesmíte koupit. Jaký benzín byste mu dopřávali, jak byste se starali o karoserii, nebo s ním zacházeli během společné vyjížďky? Možná je to úsměvná metafora, ale rozhodně stojí za zamyšlení. Také naše tělo si zaslouží větší pozornost, pravidelné „servisní prohlídky“ a palivo, díky němuž bude pomáhat skvělé výkony.

Rozhovor s Mgr. Ivanou Stenzlovou

Autorka knihy Dej tělu šanci – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy (jak jíst pro zdravou hormonální odezvu), která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. ***Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatky moderní západní dietologie a biologie.*** *Přináší zároveň nový způsob vaření, který je postavený na*

přípravě pokrmů s harmonizačním účinkem. Přes 60 originálních tzv. pětielementových receptů pokrývá všechna roční období, od snídaně po večeře, od polévek po dezerty. Nechybí ani základní recepty na domácí kváskový chléb, rostlinná mléka či zdravé domácí fermentované nápoje (kefíry) a postupy pro fermentaci obilnin a luštěnin.



Jaké jsou hlavní principy pětielementové kuchyně? Nejedná se „jen“ o další stravovací boom v době protichůdných výživových doporučení, diet a alternativních způsobů výživy?

Pětielementová kuchyně má své kořeny v učení tradiční čínské medicíny. Jde o moudrosti prověřené několika tisíciletou praxí. Pětielementová kuchyně není žádný stravovací ani výživový směr. Pětielementově se mohou stravovat jak zastánci masitého, tak i veganského jídelníčku. A i když jde o moudrosti vycházející z východní dietologie, mají rozhodně co říci každému z nás. Dokonce skvěle doplňují informace západní dietologie. Spojením vědomostí západní a východní dietologie, což je i náplní mé práce, dostáváme zcela dokonalý obraz toho, jak by mělo naše stravování opravdu vypadat, bez ohledu na to, jaký stravovací směr vyznáváme.

Pětielementová kuchyně klade důraz na nejvyšší kvalitu potravin, neřeší množství živin v daných potravinách. Živinově výživné potraviny jsou pro ni samozřejmostí. Co ale řeší, je množství konzumovaných potravin, chuťový a termický účinek potravin. Právě přes množství, chuťově vyvážený a termicky správně nastavený pokrm, se posouváme do oblasti silně harmonizujícího pokrmu. A to je, oč tu běží!

Vyvážený pokrm dokáže skvěle tělo harmonizovat a uvádět do rovnováhy, která je základem zdraví.
Ač tohle všechno zní možná složitě, principy pětielementové kuchyně jsou velmi jednoduché. Vysvětluji je ve své první knize Dej tělu šanci k přirozené rovnováze štíhlosti a zdraví. A rozvádím je ve své druhé připravované knize pro ženy, kde objasňuji, jak pětielementová kuchyně dokáže zcela jedinečně vybalancovávat energetické nerovnováhy v těle, kterými ženy po čtyřicítce trpí a jsou také důvodem všech

klimakterických projevů. **Všechny recepty, které v knihách uvádím, jsou vařené v kruhu.** Takže pro začátek pětielementového vaření stačí respektovat mé jednoduché postupy přípravy jídel. Až se naučíte techniku, můžete pětilementově uvařit např. i guláš, prostě každý pokrm, který máte rádi.

Lidé se při změně životosprávy často vymlouvají na nedostatek času, financí, kulinářských dovedností. Má vaření podle pěti elementů podobné limity nebo tyto předsudky můžeme zbořit?

Tak to je přesně to, co mě na pětielementové kuchyni baví nejvíce. Její jednoduchost. Já jsem dlouho neuměla vařit, protože se mi zdálo vaření příliš složité. Vlastně se ukázalo, že to byla tak trochu výhoda, nebyla jsem totiž zatížena žádnými postupy z dřívějšího vaření. Před 15 lety jsem se v zahraničí s pětielementovou kuchyní seznámila a byla to láska na první pohled. Oslovila mě logika, jak vše do sebe zapadá, je jasné a srozumitelné. A hlavně, jak díky pětielementové kuchyni mohu vařit v souladu s ročním obdobím a potřebami svého těla.

Když si uvědomíme, že každý pokrm musí obsahovat pět chutí (sladkou, pálivou, slanou, kyselou a hořkou), stačí k chutím dané potraviny přiřadit a je hotovo. Podle ročního období potom klademe důraz na potraviny zchlazující nebo zahřívající.

Nejdůležitější pokrmy pětielementové kuchyně jsou obilné vyvážené snídaně, pětilementové polévky a jídla z jedné pánve. Tyto druhy pokrmů dokážou nejlépe tělo harmonizovat a uvádět do rovnováhy. Právě např. jídla z jedné pánve skvěle šetří čas. Stačí zeleninu nakrájet, hodit na pánev, přidat předem namočenou obilninu a zamíchat bílkovinu podle libosti. Dochutit kořením v zimě nebo bylinkami v létě. Takový pokrm připravuji cca 10 až 15 min. Nebo si připravíme v pomalém hrnci nějakou pětielementovovu polévku. Založíme si ji ráno a odpoledne, až přijdeme z práce, ji dochutíme a je hotovo. Moderní zdravé vaření je rychlé a jednoduché.

Pozorný čtenář vaší knihy si musí všimnout jedné nezbytné ingredience, kurkumy. Tu využíváte ve všech receptech. V čem se skrývá její síla a proč je pro tělo nezbytná?

Kurkuma má hořkou chuť. Patří tedy mezi potraviny s hořkou chutí. Toho se dá skvěle využít při vaření v kruhu. Protože když po kyselé chuti (např. citronová šťáva) máte přidat hořkou, tak kurkuma je skvělým zástupcem, který je vždy po ruce, a navíc se hodí téměř do každého jídla, stejně jako šťáva z citrónu nebo sůl, zástupce slané chuti. To je chuťový pohled na kurkumu. Když se na ni podívám z pohledu zdravotního, tak kurkuma pomáhá trávení, je to velmi silný antioxidant, je silně protizánětlivá. Povídání o ozdravném působení kurkumy by bylo dlouhé. Nadarmo se v Indii nepoužívá jako lék.

Knihu vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz