

PRŮVODCE OSOBNÍM DIETNÍM REŽIMEM - tedy NUTRITERAPIE SPECIÁLNÍ INDIVIDUÁLNÍ

VELMI VHODNÉ TĚŽ JAKO PREVENCE PROBLÉMŮ SE ZDRAVÍM JAKO TAKOVÝM

Připravil a napsal

©Dr PETR NOHEL

OBECNÝ ÚVOD

Akt jídla a pití patří k základním radostem života (pomíneme-li nebožáčky stížené nemocí zvané anorexia psychopathica, či s jistými druhy anatomicko-fysiologických poruch trávicích orgánů, kupř. achalasia chronica et acuta, gastroparesis idiopathica a některé další; těmto lidem působí příjem potravin naopak utrpení)

Soustava trávicí sestává z důmyslně spolupracujících orgánů a orgánových systémů; (ústní dutina, jícen, žaludek, žlučník, žlučový, játra, slinivka, dvanáctník, tenké střevo a tlusté střevo) – nejsou ani zdaleka jen pytlíky a trubice na shromáždění, příjem + zpracování potravy, získání energie v ní ukryté – až po konečné vypuzení v zařízeních k tomu určených

Soustava trávicí je nadmíru důmyslný orgánový systém, který má pro tělo četné další, neméně významné, ba životně důležité funkce, tak například:

Vyrábí hormony, navozující dobrou či špatnou náladu – ty neustále udržují konverzaci orgánů činných v trávicím řízení s vlastním mozkem – a naprosto rozhodujícím způsobem ovlivňují celkové ladění psychiky, když procesy trávení probíhají – ale také i když neprobíhají

Soustava trávicí je největší orgánový systém účastný v obraně organismu proti infekcím a zhoubnému bujení. Význam střevních sliznic pro kvalitu a výkonnost imunitní ochrany těla je obrovský, lékařskými vědami teprve nedávno objevený – a klinickou lékařskou praxí ještě zdaleka ne plně doceňovaný. Střevní imunita, vlastně imunitní funkce celého trávicího systému má klíčový význam pro ochranu před chorobami, a to i těmi, které zdánlivě s trávicím ústrojím nikterak nesouvisejí.

Nezatěžovat trávicí soustavu vůbec nijak je tedy neméně škodlivé než ji přetěžovat nevhodným způsobem. Představa, že jídlem a pitím vchází a vtéká do lidského organismu energie, je správná. Ale neúplná. Euroamerické myšlení onu energii dietou vnášenou zredukovalo jen na energii tepelnou. Tělo je z úhlu pohledu tohoto paradigmatu chápáno, pojímáno, nazýváno a popisováno jako jakási pícka, která spaluje výtečně, dobře, chvalitebně a nebo nedobře či vůbec ne.

Orientální, ajurvédické, šamanské a hermetické pojmání lidského zdraví a nemoci zná a uznává ještě další, a to neméně důležité energie, které do našich těl a duší vproudí jídlem a pitím: Orient, najmě Indie, energie vnášené stravou zve GŮN. Co to je GŮN? To je úhrnná „energie“, (v tomto smyslu přesněji, ač méně „fyzikálně“ : síla), vnesená soustem chleba, lžící polévky, holbou piva, kusem sýra, hitem pálenky... Leč: síla, která nemá jen charakter tepla či elektřiny, ale je – pro mnohé z nás možná dost „mimofyzikálně“ – vnímaná jako energie, kterou pro blaho mohou použít tělo i duše pospolu a naráz. GŮN má tedy spíše psychický rozměr. Lze jej dobře cítit, intenzivně vnímat; naučit se i správně posuzovat, odhadnout jeho typ a velikost (či správněji intenzitu). A tak se naučit jak si – podle gúnu – vybírat SVOJI, konkrétně pro NÁS individuálně vhodnou potravu či nápoj.

GŮN tedy lze chápat a vnímat jako zářivou, étherickou „posilující sílu“, a to právě toho, co jíme a pijeme. Má 3 formy:

GŮN radžasový, radžas-gún, radžas: slouží svalům, kloubům a kostem, posiluje hybnost, dává vitalitu pohybu, náboj chťiči sexu,

GŮN satvasový, satvas-gún, satvas: slouží mozku a nervům – posiluje tvůrčí aktivitu – zvyšuje mozkový a duševní výkon – otevírá tři horní čakry – navozuje produchovně náladu – očistí uje myšlení od nízkých a zlých myšlenek... – je dynamem apetence i libida; jarou zhavostí mladých býčků a kozlíků zjara... * jang. Antipod tamasu.

GŮN tamasový, tamas-gún, tamas: slouží klidu, zklidnění, zpomalování aktivity; podporuje spánek, ticho... *jin. Antipod radžasu.

- *Poznámka: GŮN jídla či nápoje nemusí být vždy úplně čistý, tedy 100% satvas, 100% radžas či 100% tamas!!! Jen nemnohé jsou potraviny se 100% GŮNEM určitého druhu.*
- *Jak ještě vysvětlit tyto gúny? Asi tím: jaký je člověk, má-li málo (či úplný nedostatek)*
- *Gúnu satvasového: stále unavený, cítí se špatně, depresivní, neschopný duševní práce, nemá dobrou pohodu, špatně spí, je mrzutý, v běžné práci hlavou dělá chyby, napsání dopisu se nedaří, i obyčejná duševní práce činí muka...*
- *Gúnu radžasového: fyzicky unavený, těžko vyjde do schodů, tělo bolí, na sex ani pomyšlení, tramvaj nechá radši ujet, protože ani kousek neuběhne, taška se nákupem o váze 1 kg váží 1 tunu;*
- *Gúnu tamasového nemůže spát, vrtí se v posteli, duši hlodají vtíravé myšlenky; popudlivý, svárlivý; plný prázdné energie, neví jak a nač ji použít; v kuchyni vše rozbije, v zaměstnání uráží oddané kolegy/kolegyně i nadřízeného, agresivní nasranec...*

Takže, víme o gúnu. Dobře, ale jak poznat, která jídla/nápoje mají jaký gún? Takto:

Gún radžasový, radžas-gún mají potraviny a nápoje barvy rudé, krvavé: zvěřina, kvalitní uheráky, kvalitní červená vína, Chianti (!), portská a madeirská vína; pravá, jakostní vína typu Bordeaux a Burgogne, avšak i dobrá česká, moravská a slovenská rulandská – leč pozor, u vín je to velmi individuální; dále vysoce kvalitní extraktivní červená; koření: všechny druhy pepře, zázvor, kurkuma, kari, chilli & cayenne, kardamom, jalovec, puškovec; křen čerstvý; Zelenina: celer, petržel, rajčata, lilky, okra. Ryby: z ryb zvláště tuňák, z drůbeže perlička, krůta a krocan; káva – robusta; čaj typu lapsang souchong

Radžasové pokrmy a nápoje vhodné !!!

Gún satvový, satvas-gún mají potraviny lehké, vlídné, bílé. Především tedy kaviár, rybí mlíčí, rybí jikry, mořští korýši, krabi, raci, langusty, garnáti, krill, ořechy vlašské a lískové, některé typy alkoholu, najmě vysokokvalitní whisky, brandy, koňaky, grappy a některé velejemné vodky, dále zelený čaj a čaje typu oolong (polofermentované čínské a tajvanské čaje). Kávy jemné typu arabica extrafina mají též satvas-gún. Gún satvasový mají některá koření (bazalka, oregáno=dobromysl, koriandr, kardamom), čerstvé hroznové víno, čistý včelí med, určité minerální vody (Magnesia, Praga, Mlýnský pramen, Korunní), čisté ovocné šťávy (malinová, jahodová), mořské ryby, z hub pýchavky, smrže, kotrče a stročky, mezi zeleninou zejména jemné listové druhy – (ledový salát, endivie, čekanka) aj.; některé jogurty.

Satvasové pokrmy a nápoje velmi vhodné!!!

Gún tamasový, tamas-gún: knedlíky, koláče, koblihy, večky, rohlíky, chleby, omáčky všeho typu, majonézy, zálivky, těžce sladké ovoce (švestky), povidla, těžké sladké likéry a vína, piva nízkostupňová piva černá, větší dávky (2 litry a více) běžných piv, tokajská vína, vajíčka, máslo, pokrmové tuky, oleje (mimo

nejjakostnější panenský olivový, který má gún satvas), glutaman sodný, omáčky sójové a worcesterové, houby v syté úpravě s vejcem či v omáčce, některá méně běžná koření, (zvl. koření zvané pískavice řecké seno), arašidy, krekry, sušenky, oplatky, čokoláda všech forem a druhů, tučné sladkosti, dorty, cukrárenské zboží; potraviny souběžně sladké a tukovité, tučné, ať jsou jakéhokoli typu; **potraviny s plísňovým charakterem(!) Důležité je vystríhat se úplně sýrů typu camembert, cambozola, hermelín, niva, rokfór apod. Tamas-gún mají též sýry tučné (typu Blat'ácké zlato); tučné tvarohy; uzeniny levnějších druhů; paštiky, konzervy hotových jídel, běžné guláše, těstoviny české provenience.**

Tamasové pokrmy a nápoje NEVHODNÉ !

K osvětlení pojmu GÚN ještě poznámka: vepřoknedlozelo, z přetučnělého bůčku, sádlem omaštěného zelí a naducaných knedlíků sestavené, je typickým tamasovým jídlem; krvavý biftek z říjného jelena, obložený ovařeným celerem a zapíjený borovičkou je naopak typicky radžasovým pokrmem; porce krabů pokapaná zlehka citronem a zapíjená neslazeným čajem typu „oolong“ je čistě satvasové hodování.

Další pojem, usnadňující pochopení zásad diety zaměřené na ozdravení těla a jeho duše, s příjemným vedlejším doprovodným efektem roztání případných tukových závějí: ÓD = zářivá, éterická energie všech živých i neživých bytostí a věcí. Zjednodušeně řečeno: je to koncentrovaná zářící „energie čerstvosti“ & „síla mládí“; síla jarní svěžesti“. Baron Wilhelm von Reichenbach již počátkem 19. století, pomocí speciálně trénovaných jasnocitlivců, znovuobjevil „energii étherického těla“, kterou nazval ÓD.

Poznámka autora: Objevil ji ovšem jen pro evropské myšlení, protože pro myšlenková paradigmat medicínských a přírodních filosofí Orientu byla vždy samozřejmostí. Znalí jej ovšem již zasvěcenci mimoevropských vyspělých civilizací i evropští spagyrici v Renesanci. Kupříkladu baron von Reichenbach soudil, že ÓD mohou vidět jen speciálně trénovaní jedinci. Není tomu tak – ÓD dobře vnímají některé (inteligentní) malé děti a koneckonců i senzitivní dospělí.

Uživatele tohoto doporučení by měl vždy *zajímat obsah a charakter ÓDU konzumované stravy a nápojů.*

Čím je koncentrovanější — „mrtvější“ — tím méně ÓDU chová.

Čím svěžejší a čerstvější, tím více ÓDU má.

Příklady:

- **Lahodné letní maliny, orosené ranní rosou, trhané na lesní mýtině a okamžitě se rozplývající na jazyku: ÓD satvasový velice vysoký, vynikající působení na lidské tělo i duši**
- *Tučná vepřová paštika, zahnědle spočívající na dně už třetí den nedojedené konzervy (v lednici a tedy zatím bakteriologicky neškodná) – má nulový obsah ÓDU tamasového. Pro tělo je jen zátěž, bez ohledu na obsah živin, resp. energetický obsah (kalorie či jouly).*

Zásadou budiž, že konzumace stravy (a nápojů) s vysokým obsahem ÓDU vede k vibračně energetickému posílení, naopak konzumace jakýchkoliv (!) druhů potravy a nápojů s nízkým či také dokonce žádným obsahem ÓDU vede vždy

k úbytku vibrační energie, zátěži zažívacích orgánů a dysregulaci procesů zažívání; nadto je také celkově nebezpečné pro trávicí systém, obzvláště tlusté střevo. To lze ukázat na příkladech každodenního styku s ódem: Takže: Každý slušný pivař hravě a okamžitě rozpozná obrovský rozdíl mezi nádherně ostře natočeným, výborně ošetřeným pivem, které právě vyplnilo čirou orosenou sklenici. To má velmi vysoký obsah ÓDU ; a toutéž sklenicí téhož piva poté, co celou hodinu postávala, nedotčena rtem žíznivého, na stole. A což po 3 hodinách! Vida, pivo je to samé, biologicky a chemicky, mikrobiologicky bezvadné, obsah kilojoulů je týž... a přece nestojí zato už ho ani vylít... To je ÓD piva. A tak je to se vším jídlem a pitím. ..

Chcete-li v rámci *autoprevence a samopomoci* dieteticky napomáhat vlastnímu tělu a jeho duši takříkajíc „vědecky moderně“, tedy nikoli pouze přijímat energii, popřípadě snížit váhu (v čemž je podstatný, *překvapivě zamlčovaný rozdíl*), věnujte pozornost tomu, aby Vaše denní strava + pití byly

- ▶ *co nejvíce bohaté* ÓDEM
- ▶ *co nejvíce bohaté* SATVAS-GÚNEM

DŮLEŽITÁ RADA : VĚNUJTE TRVALOU POZORNOST

- DUŠEVNÍ POHODĚ PŘÍJÍMÁNÍ POKRMŮ A NÁPOJŮ — TEDY NIKOLI POUHÉHO JÍDLA A PITÍ
- BIORYTMU PŘÍJMU JÍDLA A PITÍ

Přijímejte pokrmy a nápoje v maximální možné pohodě. Eliminujte pověrečné rituály „času jídla“, mnohdy vynucovaného okolím. Jezte vždy až tehdy, když se trávicí orgány samy probudí, hezky vstanou a jsou ochotně připraveny k práci.

JEZTE A PIJTE VE SHODĚ S VAŠÍM VLASTNÍM BIORYTMEM !

Rozpočet peněz, investovaných do nákupu pokrmů a nápojů, respektive příslušných surovin, investujte do entit doporučených (viz níže - další část textu). Inu, a pak – co snazšího — z těch si podle vlastní *momentální chuti* sestavujte libovolně pestré jídelníčky.

Dovoluje-li to finanční situace a pracovní podmínky, je lišácké: připravit si svou vlastní dietně jedinečnou krmí; tu ve vhodném obalu, např. termosáčku či termosce, vzít sebou do ŠKOLY či práce, mimo práci, k milenci atd. a tam zkonsumovat, jestliže tomu prostředí a psychická pohoda zrovna vyhovují

Následují přehledy pokrmů a nápojů

NE vhodných, a tudíž VÁS hodných NEhodných...

Vhodných, a tudíž VÁS hodných ...

+++++

POTRAVINY A NÁPOJE PRO VÁS NEVHODNÉ A NEŽÁDOUCÍ

- Produkty rychlokrmných fast food řetězců typu McDonald's a Kentucky Fried Chicken
- Bonbony kyselé jakékoli
- Keksy jakékoli, včetně tzv. dietních
- Bílé rohlíky
- Obyčejný chleba, resp. jeho střídky
- Těžké tučné omáčky
- Sádlo a škvarky
- Bůček
- Tučná masa; Tučné uzeniny; tlačanky krvavé a tzv. slezské tlačanky
- RYBY: ryby evidentně nečerstvé, dlouho ležící na pultech
- OLEJE: Levné stolní oleje , tedy všechny oleje vyrobené z řepky olejky, včetně tzv. deerukovaných olejů (dnes je složení pokrmového oleje už vždy povinně napsáno na etiketě);
- Ztužené pokrmové tuky všech druhů, názvů a výrobců; Polomáslo (másl+ztužený tuk)
- CUKR(Y): Cukr řepný ve všech podobách
- VÍNA: levná krabicová vína a laciná vína v plastových lahvích
- Majonézy všech typů, včetně tzv.light
- **Glutaman sodný v jakémoliv formě (Glutasol, wei-su apod.)**
- Sójové omáčky a jim podobné („Maggi“, Vitana Tmavá Omáčka)
- Konzervy jakýchkoliv paštik (jedině vyjma výtečného produktu druhu „Lofotská paštika“ firmy King Oskar, vyrobená z nejjakostnějších rybích jiker a jater)
- Sýry typu Niva, Hermelín, Camembert, Brie, Gorgonzola - a vůbec *všechny sýry s plísní NE !!*
- Tvarůžky, rokfóry a produkty jim podobné
- sójové extrudáty (tzv. sójová masa a jim podobné produkty;
- knedlíky, koblihy, večky, rohlíky, patachleby, umělé omáčky všeho typu, majonézy, zálivky, těžké sladké likéry a těžká vína, piva nízkostupňová, větší dávky (2 litry a více) běžných výčepních piv, polomásl, **glutaman sodný(!)**, omáčky sójové a worcesterové, kreky, sušenky, oplatky, tučné sladkosti, starší dorty, cukrárenské zboží; potraviny souběžně sladké a tukovité, tučné, ať jsou jakéhokoli typu; potraviny s plísněným charakterem(!) Důležité je vystříhat se úplně sýrů typu camembert, cambozola, hermelín, niva, rokfór apod. Tamas-gún mají též sýry tučné (typu Blaťácké zlato); uzeniny levnějších druhů; paštiky, konzervy hotových jídel, běžné guláše, těstoviny české provenience

POTRAVINY, POKRMY A NÁPOJE VHODNÉ A DOPORUČENÉ

Přehled je orientační a je koncipován pro MOMENTÁLNÍ potřeby DOPROVODNÉ prevence problémů s luciditou

- Ryby a plody moře: zejména dravé mořské i říční (pstruh, okoun, candát, štika; mražená neobalovaná filé ; tuňák a mečoun, čerstvý i uzený (přímo vynikající pro hubnutí) (je v potravinovém oddělení TESCO a BILLA) Tuňák konzervovaný ve vlastní šťávě (bez oleje)nebo v olivovém oleji; skvělý je tuňák uzený, nanejvýše doporučenímhodný ; Krabi, garnáti, langusty, raci, mušle, sépie, olihně,ccchobotnice, tedy prakticky jakékoli „plody moře“ (seafood)
- Rybí jikry jak nakládané, tak i tzv. nepravý neboli německý Capelin-Kaviar (50 g za cca 27.-33.-Kč) ; Rybí mlíčí, vhodně upravené, např. i tzv. třeboňské (spolu s jikrami v kyselém nálevu)
- Drůbež pouze a jen ta, která je ze spolehlivého domácího chovu, tedy nepochází z velkovýkrmenných velkochovů; z ní pak dietně nejlepší je krůta/krocen, (ale nikoli už kachna, byť i domácí).
- Zvěřina (jakákoliv, v jakékoli lahodné úpravě s hojností koření včetně jalovce), tj. bažant, divoký holub, zajíc, divoký králík, jelen, daněk, muflon, srnec, sob, los ; a také dnes již dostupná masa pštrosí, krokodýlí a klokaní
- Ano, tak jest: Zajímavou a dieteticky výtečnou alternativou je maso pštrosí a klokaní resp. krokodýlí (k dostání v některých lahůdkářstvích, NAPŘÍKLAD V Jungmannově ulici
- OVEČČÍ, JEHNĚČÍ, *EO IPSO* SKOPOVÉ MASO, NEJLÉPE Z DOBRÝCH BIO-EKO-FAREM
- **MASA A UZENINY: ANO! NEBÁT SE JICH! ALE JEN TY, KTERÉ JSOU ŘÍZENĚ + CÍLENĚ MIKROBIOLOGICKY VYSOKOFERMENTOVANÉ, A DOSOUŠENÉ, TEDY VÝHRADNĚ VYSOKOFERMENTOVANÉ SALÁMY TZV. "UHERSKÉHO TYPU", TJ. PRAVĚ MAĎARSKÉ A PRAVĚ RUMUNSKÉ, VÝJIMEČNĚ I (DRAŽŠÍ) ITALSKÉ, ŠPANĚLSKÉ A PORTUGALSKÉ "UHERÁKY" , KŘEMEŠNÍK A "ČESKÝ UHERÁK", AČKOLIV bohužel NEDOSAHUJÍ BIOLOGICKÉ KVALITY maďarských originálů**
- Rosoly a aspiky. Nejlépe doma připravené z telecích, resp. vepřových kolen a nožiček. Nelze-li, pak možno doporučit: Zakoupíte tlačenu obyčejnou (nikdy ne tzv. tmavou, též krevní či slezskou! tu nikdy!), na první pohled hodně aspikem bohatou. Tu povaříte krátce ve vodě (aspik se zcela rozpustí) a vývar přecedíte do vhodné misky. Necháte utuhnout a pojidáte. Maso a jiné komponenty, na sítku zůstávají, dáte pejskovi, kočičce atd. či vyhodíte do odpadu. Chrupavky z kostí, např. telecích a vepřových žebírek, ano, pokud je snášíte. *Zasytí a jsou O.K.*
- Vejce ano, ale nejlépe vařená na měkko
- Sýry ovčí a kozí, daleko nejlépe TY VYSOKOFERMENTOVANÉ, TEDY typu parmezán
- Sýry ovčí a kozí z privátních ekofare; mimořádně výtečné jsou sýry z Ekofarmy Košík, **OPRAVDU třída!!!**
- Sýry kravské, nejlépe tvrdé , například kusový nestrouhaný parmezán (Parmigiano), italský originální druhů Reggiano, Grana Padano aj. Ale i výtečný a o polovinu levnější moravský licenční Granmoravia Orrero, který je bohužel málokde, například ale bývá občas v OD Tesco a v obchodě ve spálené a ve speciální sýroprodejně na Smíchově a v prodejně italských lahůdek u Kaprovy ulice kousek od východu z Metro Staroměstská); z mimoitalských kupříkladu holandský Old Amsterdam, švýcarský Gruyère light;
- Tvarohy nízkotučné; zejména ovčí jsou výtečné chuti i výborně vhodné k dietě, sýry typu Cottage, nejlépe jako nosiče ČERSTVÝCH zelených bylinek!
- Sýry typu Mozzarella, přičemž nejlepší jsou ty z Moravy (Mlékárna v Blatnici u Sv.Antonička); docela dobré jsou i mozzarely německé a originální italské, ale moravské jsou super, a to je autorem vyzkoušeno
- Ovoce čerstvé dle chuti, ne úplně každé ovoce je vhodné ! Z pohledu tohoto dietního režimu jsou výbornou volbou (*vždy jen dokonale vyzrálé!*): ovoce tmavobarvé rýngle, blumy, minišvestičky „špandlíky“, angrešt, dále pak též rebarbora (jako kompot, dobře provařená až rozvařená), kiwi, mango, papaja, mango, rambutan ap.
- Ovoce vařené(kompotované)
- Černomodré plody (bobule), např. černé jeřabiny, ostružiny, bezinky (ty obzvláště!) a produkty z nich, včetně vysokoprocenních džemů, rosolů a mamelád
- Brusinky české, severoamerické a chilské provenience
- Mořské řasy, jakýchkoli druhů, v jakékoli formě a úpravě, *naprosto ideální dietetikum!!!*

- Zelenina čerstvá veškerá co nejvíce, hojně křenu a ředkviček; především pak, v míře co největší a co nejčastěji – čerstvou zelenou nat' (pažitka, řeřicha, výhonky cibule, čekankové výhonky = PUKY, novější druhy zeleniny, např. řeřicha, rukola, endívie, řapíkatý celer, zelený fenýkl atd.)
- Zelené bylinky (česnek medvědí; pačesnek podivný; popenec, kozlíček, ptačinec žabinec, lichořeřišnice a další)
- Luštěniny: čočka (nejlépe turecká červená, důkladně provařená); fazolky zelené (struky); cizrna; vigna
- Koření: kořenit hodně, více než dosud, střídát druhy koření, používat co nejvíce: kurkumu, zázvor (mletý a zejména čerstvý), mleté nové koření, muškátový ořech i květ; pepř černý, zelený i červený; mletý kmín, mletý koriandr, mletý kardamom, bazalku, dobromysl; skořice, hřebíček, badyán, vanilka pravá; dále puškovec, černobýl, estragon (v malé míře) – (to jsou "staří dobří", moderní kuchyni poněkud zapomenuti)
- Minerální vody: Zaječická hořká voda a Šaratice; projímavé a léčivé vody, léčivá voda, denně po ránu čtvrt deci, po jídle čtvrt deci, navečer půl deci zcela mimořádně prospívá trávení, střevům a boji proti tukovým polštářům. Zaječická hořká je vhodná ke střídání. (Před společenskou akcí raději ne!) MLÝNSKÝ PRAMEN (bohužel velmi málo se objevuje v obchodní síti, škoda), rovněž výtečné účinná minerální voda, pít 2 deci až půl litru denně, jakož vůbec pít víc než méně. MAGNESIA, třetí z velkých vod pro zdraví, ideální k dennímu užívání. Korunní, Mattoni, Salvátor, Vincentka, Rudolfův Pramen – velice dobré dietní minerální vody, ovšem jen ty přírodní, neochucené, nepřislazené.
- Čaje: Ideálním nápojem s je čínský či tajwanský anebo indonéský čaj typu OOLONG (česky a polsky čteno někdy *ulung*) a jiné typy kvalitních zelených čínských, japonských a korejských čajů, (například skvělý japonský čaj *tamaryokucha*), dnes již v uspokojujícím výběru k dostání.
- Výtečným zdrojem je kupř. prodejna OXALIS v koridoru OD TESCO u Anděla na Smíchovce, ale dnes již i mnohé kvalitní čajovny a specializované prodejny
- MATĚ z jihoamerické *Ilex paraguayensis*, „patagonský čaj“. Těž ideální dietní nápoj!
- Káva; ano, ideální jsou kávy „fajnovější“, s vyšším (až 100%) podílem káv typu *arabica*. Nyní jsou slušnou volbou rychlorozpustné kávy typu Jacobs VELVET = 100% arabica, která osvěží, ale příliš nezvyšuje „kyselost žaludku“ (aciditu) a většinou nečiní problémy ani lidem se senzitivním jícnem a žaludkem, kteří jiné typy kávy, tj. roboty, příliš nesnášejí
- 100% šťávy z ovoce a zeleniny – čerstvě vylisované (z hroznového vína, jablek, hrušek, pomerančů, grapefruitů, MRKVE, celeru aj.) – velmi vhodné, musejí ale nést označení „100%“; pozor, jiné typy (jsou povinně označeny „50%, 20%, Nektar“ atd. – nepít, obsahují řepný cukr).
- MED, výtečný jako zdroj energie a sladidlo, nejlépe ovšem ten úplně tmavý (též lesní či medovicový) a i za studena výborně tekutý a netuhnoucí (zpravidla v obchodě ale i nejdražší)
- Velmi suchá bílá vína (mají označení SEC, TRÈS SEC anebo SUCHÉ, popřípadě EXTRA SUCHÉ sekty (mají vždy označení BRUT anebo TRÈS SEC) (v přiměřeném množství a ve vhodnou dobu)
- Olej olivový pravý, nejlépe řecký a italský (výborné dietetikum, vhodné i pro veškeré tepelné úpravy)
- Mák v nesladké (tedy málo obvyklé) úpravě (výtečné „dietetikum pro nervy“)
- Ságo — ovšem skutečně to pravé palmové, z palem rodu *Myroxylon*, tzv. perlové (pokud se v dnešním ČR vůbec sežene!) je přímo „non-plus-ultra–super–dietetikum“, ale spíše pro dietu adipolytickou = odtučňovací!
- Oříšky vlašské a lískové, co nejvíce a kdykoli, leč vždy povařit a jíst pečlivě oloupané (hlavně odstraňte tu žlutou kůžičku z vlašských jader) též loupané mandle jen nepražené; a nikoli obalované v cukru
- HOUBY (jakékoli jedlé): skvělé, jedinečné a dostupné dietetikum! Zvláště pak v kořeněném nálevu, resp. v netučné úpravě jakékoli (existují spousty výtečných dieteticky vhodných receptů na úpravu hub, tč. v prodejnách zlevněných knih, antikvariátech a knihovnách - tč. mnoho dobrých titulů).
- HOUBAŘENÍ NAVÍC JE TAKÉ IDEÁLNÍ POHYBOVOU AKTIVITOU, VHODNOU I PRO MAMINKU RENATEČKU S ANINKOU;
- Jogurty - jen ty, které obsahují živé mléčné bakterie či kultury, tj. „živé“, nikoli ty s prodlouženou trvanlivostí;
- Kysané mléčné nápoje typu Biokys, Acido, Bifido, Mikyška, co do vhodnosti řadím mlékárny co do kvality biologické, respektive mikrobiologické komponenty: OSTRAVA-TŘEBOVICE (POD MARKOU "KUNÍN"); dále mlékárny VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ, Stříbro, Karlovy Vary a SLUŠOVICE.
- Přílohy: Pečivo: nejlépe vícezrnná tmavá pečiva šrotová,
- Pečiva typu KnäckeBrot
- Rýže: nejlépe vůbec dlouhá neloupaná a rýže Basmati

- Těstoviny ; nejvhodnější originální italské, ne ze snobismu, ale pro jejich dietologickou kvalitu
- Kuskus (nejlépe italský či francouzský), dietetikum, spojující chuťové, kulinární, organoleptické a dietetické kvality neloupané rýže a kvalitních těstovin
- AMARANT a KINOA (= Quinoa) : dvě jedinečné potraviny, PŘÍLOHY pro speciální dietní režim
- Těž další byliny z Chile a Peru

VARUJTE SE ZÁCPY! A DBEJTE NA HOJNÉ ČASTÉ A NEPOTLAČOVANÉ VYMĚŠOVÁNÍ MOČI I STOLICE, A TO NEMÉNĚ STEJNĚ PEČLIVĚ, JAKO NA PŘÍJEM JÍDLA A PITÍ !

Velice dobré jsou práškovité formy rostlinné bobtnavé vlákniny psyllia. Produkty na bázi psyllia — (výtažku ze semen blešníku jitrocelovitého) = Psyllium firmy ASP Slušovice; Psyllicol a pod dalšími názvy dle výrobce; v ČR jsou k mání už všechny) jsou znamenitými doplňky diety, které dodají bobtnavou vlákninu, velice potřebnou pro zdravé fungování trávicích procesů – a přece tak málo zastoupenou v tzv. běžné stravě! vhodné jsou také přípravky na bázi úplně rozpustné vlákniny (například BENEFIBRA[®] Novartis nebo ROZPUSTNÁ GUAROVÁ VLÁKNINA FIRMY ASP SLUŠOVICE). Použití: po každém „velkém“ jídle (anebo 2x denně) užijete 1 kávovou lžičku (hned po jídle anebo spolu s jídlem) a mimoto 1 polévkovou lžici před spaním, zapít vodou anebo lépe Šaraticí a Zaječickou hořkou vodou.

Obečně lze průměrně vytíženě, zaměstnané klientce doporučit používání inteligentních potravních doplňků (PD), respektive dietetických dodatků (DD), zejména vitamínů, biologicky aktivních prvků, antioxidantů, přípravků na bázi vlákniny a probiotik ! Proč?

Proto, že — v případě „obyčejného městského člověka“ (který, jak známo, obvykle nemívá vlastní fungující ekofarmu, záhumenek, zahrádku atd.) jeho průměrná strava prakticky nikdy nemůže pokrýt a vysytit = saturovat všechny potřeby organismu, pokud jde o přísun látek, pro plné „kypivé“ zdraví sice navýsost potřebných, ale bohužel takových, které si lidský organismus

A) sice umí sám „vyrobit“, ale jen v malém množství, metabolicky pracně a s námahou;

B) anebo si je vůbec nedokáže vyrobit...

DALŠÍ RADY NA POŽÁDÁNÍ