

Syrová strava mi otevřela oči a zjistil jsem, jak pestrý může být život

Raw strava se v Česku začíná teprve prosazovat. Ve světě ale nejde o žádnou novinku. Jak byste raw stravu představil?

Raw neboli syrová strava v České republice už není až tak ojedinelá záležitost. První raw food restaurace zde byla otevřena v roce 2012 a v poslední době další podniky přibývají. Lidé začínají čím dál tím více sledovat svou stravu a zjišťují, že změnou stravy mohou nejen vypadat a cítit se lépe, ale také vyléčit různé nemoci, jako jsou například alergie. Raw food je strava, která není nijak upravená, respektive maximálně do teploty 42 °C, protože překročením této teploty se ničí právě důležité enzymy, vitamíny a jiné nutriční hodnoty. Jídlo se tak stává pro naše tělo anorganické a z dlouhodobého hlediska, pokud konzumujeme hlavně zpracovanou potravu, je důsledkem civilizačních onemocnění. V kombinaci s léky se pak velmi rychle dostaneme do začarovaného kruhu, ze kterého není lehké vykročit. Raw food není ale žádný extrém, nikdo nemusí být stoprocentně na syrové stravě. Banán, jablko, ořechy jí pravidelně téměř každý a dříve jsme běžně jedli mnoho syrového ovoce a zeleniny. Syrová strava je velmi rozmanitá, je možné dělat si smoothie z kakaa, ovoce a zeleniny, tvořit vynikající saláty

Holešov - V dnešní době se stále více začíná prosazovat zdravý životní styl. Pro každého tento pojem znamená něco jiného, cíl by ale měl být u všech stejný - cítit se dobře, příliš nezatěžovat organismus a být fit. Zdravá strava by měla být základem celého životního stylu. A co právě teď takzvaně frčí? Raw neboli živá strava. Tomuto trendu propadl také mladý muž z Holešova Daniel Škubal. Jak se k této myšlence dostal a jak se žije raw život?



Všichni víme, jak chutná rajče nebo jahody z naší zahrádky a produkty ze supermarketu dovezené například ze Španělska. Na to nemusí být nikdo odborník.

šetrně, ekologicky bez chemie, toxických pesticidů a díky tomu je pro nás zdravější, navíc obsahuje daleko více živin. Je to prostý návrat k našemu původnímu stylu života. Všichni víme

maci, že i bez masa a jiných živočišných nebo tepelně zpracovaných produktů se dá skvěle fungovat. Cítím se fantasticky, nemocný jsem nebyl už více než tři roky. Po návratu do ČR jsme

dávka. Ideální pro zajištění běžných fyziologických potřeb je 0,6 - 0,8 g bílkoviny na 1 kg hmotnosti, cituji prof. MUDr. Vladimíra Teplana, DrSc. Tedy

jídelníčku. Největší výhodou syrové rostlinné stravy je jednoznačně jednoduchost na přípravu, pestrost, zlepšení celkové kondice, vitality a zdraví. S rostlinnou stravou je spojeno také lepší zdraví, zmírnění alergie, civilizačních onemocnění, lepší spánek, zvýšená imunita, ale i citlivost chuťových buněk. Myslím si, že by raw food měl opravdu zkusit každý třeba jen na nějakou dobu.

Je znát, že jsou lidé ochotní investovat více času i financí právě do správného životního stylu?

Určitě, ta změna je v poslední době docela výrazná. Píše se o tom v časopisech, dělají se rozhovory, pořádají se semináře a workshopy. Samozřejmě je to o

v létě máme i u nás výborné podmínky. Máme čerstvé jahody, maliny, třešně, melouny, čerstvou a kvalitní zeleninu. Doporučuji na několik dnů být pouze na ovoci, přidat ořechy, avokádo. Uvidíte, jak se budete cítit fantasticky. Ale protože jsme každý jiný, z dlouhodobého hlediska jsem zastáncem názoru, že neexistuje nic univerzálního. To, co funguje mně, nemusí fungovat někomu jinému, každý by si měl najít to své. Možností je opravdu hodně.

Jakým směrem nyní směřujete a jaké máte další vize?

Vizi máme jasnou. Chceme k nám přinést nový pohled na rostlinnou a zdravou stravu a ukázat lidem, že mají zodpovědnost za své zdraví, a je v jejich zájmu o ně pečovat. Proto jsme se rozhodli založit společnost, která se zabývá výrobou Bio čerstvých šťáv lisovaných za studena, bez ošetření pasteurizace a paskalizace, raw dortů a jiných produktů na rostlinné bázi. Tímto chceme lidem přinést moderní pohled na

rostlinnou stravu, zdvihnout její benefity a poskytnout jim to nejlepší, co příroda



tom, co si kdo může dovolit. Obecně platí, že kdo se stravuje zdravě, ten

tickým kořením, vytvářet raw dorty s kokosovým olejem a kešu ořechy, nebo čerstvé šťávy lisované z melounu, koriandru a kurkumy. No zkrátka to člověka musí bavit. Raw food není žádný trend, je to životní styl.

A jak jste se tedy k živé stravě dostal?

Paradoxně až v Kanadě, a to hlavně díky mé přítelkyni Andrejce, která téměř rok pracovala v luxusní raw restauraci ve Vancouveru. I přesto, že jsme s rostlinnou stravou začali experimentovat ještě před odjezdem do zahraničí, tak Kanada, lidé a jejich přístup ke zdravému životnímu stylu, to nás zkrátka dostalo. V Česku mě rostlinná strava dříve vůbec nepřitahovala, ba ještě hůř, neviděl jsem v tom smysl a lidé, kteří se tím zabývali, mi přišli spíše „divní“. No a dnes jsem jeden z nich.

Jaké další poznatky jste si přivezl?

Právě zmíněný životní styl a celkově pohled na život a lidi. V Kanadě lidé opravdu hodně sportují a dbají na to, co jedí, jak vypadají a co dělají. Byla to obrovská inspirace. Měl jsem možnost pracovat pro jednu fitness korporaci, a když vidíte 92leté lidi, jak ve fitku zvedají železo, cvičí jógu a k tomu popíjejí špenátové smoothie, připadáte si jako ve sci-fi filmu. Organic (v ČR značka BIO) produkty jsou tam naprosto běžné a většina lidí rozumí rozdílu v BIO a ne-BIO kvalitě, u nás se to teprve učíme. Lidé si zatím neuvědomují, že nálepka BIO je zkrátka certifikace toho, že produkt byl vyrobený nebo vypěstovaný

naší zahrádky, což by se dalo kvalifikovat jako BIO, a produkty ze supermarketu dovezené například ze Španělska, na to nemusí být nikdo odborník.

Vy sám se stravujete výhradně raw?

Čistě na raw stravě jsem byl s malými výkyvy přibližně jeden a půl roku. V Kanadě jsem se tomu věnoval spolu s intenzivním cvičením, zejména crossfit, opravdu naplno. Dokonce se mi podařilo nabrat 6 kg čisté svalové hmoty během půl roku pouze na raw stravě, o čem jsem psal také blog. To mi dalo infor-

přízpusobili se místním podmínkám. Bohužel zde nejsou celoročně tak dostupné kvalitní suroviny, zejména listová zelenina, kterou miluji, a protože mám rád v životě změny, nebál jsem se občas uvařit si rýži nebo upéct batáty. Momentálně se stále pohybují kolem 80 % syrové stravy.

Najdou se jistě i tací, kteří syrové stravě nevěří. Vidíte nějaká negativa syrové stravy? Co třeba příjem bílkovin?

Kdo chce, tak si negativ může najít hodně, ale to spíš

za den přibližně 36 gramů bílkovin, což najdete například ve 150 gramech mandlí, 1 kg brokolice nebo 100 g kuřecího masa. Když si to rozdělíte do celého dne, tak bílkoviny jsou ten nejmenší problém. Samozřejmě se ale bavíme o lidech, kteří nemají během dne velký výdej. Rekreační a profesionální sportovci to pak musí upravit zase jinak. Vitamíny a minerály už mohou být problém trochu větší, ale opět se dá řešit. Je potřeba znát nutriční hodnoty, například největším zdrojem vápníku totiž nejsou mléč-

tu, nějaký kurz nebo předstí, a ten, kdo má naopak více času, se může vzdělávat a tvořit doma. Každopádně jde o nový životní styl. I mezi sportovci se pomalinku boří mýty a zjišťují, že limonády a levné sušenky asi nebudou nejlepším zdrojem energie. Zájem o zdravější stravování pocítují také firmy. Otevírají se stále nové zdravé obchůdky, roste nabízený sortiment, rozšiřuje se také bio kvalita v obchodech a vznikají řetězce zdravých fastfoodů. Myslím, že se v ČR máme během následujících 5 - 10 let na co těšit.

Kdybych chtěla přejít na syrovou stravu, co všechno bych pro to měla udělat?

Nejdříve je potřeba zjistit si své proč. Proč bych chtěla upravit stravu, životní styl, co tím chci získat, proč vůbec raw food? Dalším bodem je vzdělávat se. Absolvovat nějaký kurz, sledovat videa, číst knihy a také si nechat poradit od lidí, co si tím prošli. Je ale nutné poslouchat svoje tělo, zbytečně se nestresovat. Stres je ještě horší než nekvalitní strava. Člověk se nesmí nechat ovlivnit okolím - respektive okolí o vaší změně raději vůbec neříkejte, zjistíte totiž, že 9 z 10 vašich známých a kamarádů jsou výživoví poradci. Posledním bodem je pak zábava - živá strava by vás měla bavit. Dělejte si pestrá jídla, kombinujte, zkoušejte, objevujte. Zjistíte si, jak a proč klíčit ořechy a semínka, jak použít avokádo, co to je ume ocet, tamari nebo lahůdkové droždí.

A zda bych vám doporučil 100% raw? Na nějakou dobu určitě, nejlepší je si to vyzkoušet na několik dní například někde na exotické dovolené, kde máte přístup k úžasným a čerstvým exotickým surovinám. Nebo teď

me do různých balíčků tzv. Programů RESTART, detoxikační programy na 1, 3 nebo 5 dní. Cílem programů je ulehčit tělu od trávení těžkých jídel, zkusit alespoň jeden den jinak, lehčeji, zdravěji, svěžeji. Tím, že tělo do sebe dostane extra dávku energie, kterou nebude využívat na trávení, mohou se v našem organismu zapnout intenzivní čisticí procesy pro játra, ledviny atd. Tělo se zbaví toxinů a navíc se vyživí vitamíny, minerály a enzymy, které mu běžně chybějí. Proběhne tedy detoxikace organismu a díky pití šťáv i následná regenerace. V zahraničí jsou tyto programy zcela běžné a naším cílem je udělat běžné a dostupné také u nás.

Zvládla bych kúru „restart“?

Určitě, není to nic drastického a zvládne to opravdu každý. V podstatě v dnešní době je spíš nadbytek jídla, lidé se často přejíždají, nemají čas si hlídat kvalitní stravu nebo se málo hýbou. Cílem těchto programů je právě zkusit jeden nebo více dní jinak. Programy začínají odlehčenou stravou, pak je člověk vyloženě pouze na šťávách a následně se vrací opět k běžnému jídlu, takže je program složen ze tří částí - příprava, restart, návrat. Co se týká nutričních hodnot, tak tělo bude doslova nabitou energií a není potřeba se bát, že by se dostalo do nějakého výživového deficitu. Lidé si často po našich programech uvědomí svou „závislost“ na jídle. Navíc pomocí Restartu zjistí, co jim ve stravě chybí, co by chtěli změnit a co jim nedělá dobře. Zkrátka začnou dělat trvalé změny a budovat nové návyky, které jsou právě cestou ke šťastnějšímu a vitálnějšímu životu. To je na tom to skvělé.

Hana Helsnerová



vyplývá z neznalosti nebo lenosti. Zrovna u těch bílkovin to je největší paradox. Většina lidí se ptá na bílkoviny a přitom ani neví, jaká by měla být jejich optimální denní

né výrobky, ale je to mák. Dalším negativem může být také celková změna v jídelníčku, nějakou dobu trvá, než si člověk zvykne. V neposlední řadě bych za negativum považoval tlak z okolí, ale pokud má člověk potřebné informace, zvládne se to.

Včem vidíte naopak největší výhody raw životního stylu?

Syrová strava mi otevřela oči a zjistil jsem, jak pestrý život může být, a to nejen v rámci