

Surová strava a cestovanie

Ako byť fit nielen
pri cestovaní



Alexandra Kováčová

www.fitwhentraveling.com
www.crazysexyfuntraveler.com

ALEXANDRA KOVÁČOVÁ

Surová strava a cestovanie



Ako byť fit nielen pri cestovaní

***Upozornenie**

Autorka tejto knihy priamo nezodpovedá za zdravie čitateľov, len podáva svoje osobné rady a rady známych. Odporúča sa poradiť s lekárom.

Všetky práva na rozširovanie, rozmnožovanie a preklad sú vyhradené.

Okrem použitia krátkych ukážok na účely recenzie sa nesmie žiadna časť tejto knihy v nijakej forme reprodukovat', upravovat' alebo inak šírit' akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Prvé vydanie
Slovenská verzia © 2013

Táto kniha je určená všetkým, čo hľadajú cestu ...
cestu k tomu, ako byť fit pri cestovaní, ale aj doma.
Všetkým, čo hľadajú cestu k lepšiemu životu po fyzickej,
mentálnej aj duševnej stránke.

Verím tomu, že ak už sa Vám dostala táto kniha do rúk, ste na
dobre ceste.

Ak sa z celej knihy naučíte čo i len jednu jedinou pozitívnu vec, v
ktorej som Vás inšpirovala, stálo mi za to ju napísať. Verím však,
že toho bude oveľa viac, a že pochopíte základné súvislosti toho,
čo Vám chcem sdeliť.

Ďakujem všetkým, ktorí mi priamo či nepriamo, vedome či nevedome, pomohli na mojej ceste. Bez Vás by som nebola tam, kde teraz som.

♥ Ďakujem ♥

Obsah

Úvod.....1

Môj príbeh.....2

Zdravotné problémy, ktoré som mala.....4

Prečo som zmenila stravovanie.....6

Ako sa mi zlepšilo zdravie.....9

História surovej stravy.....15

Smery vitariánstva.....16

18 dôvodov, prečo jesť surovú stravu.....18

Počúvajte svoj inštinkt.....23

Skúsenosti známych so surovou stravou.....24

Možné negatíva surovej stravy.....32

Možné problémy na cestách.....34

Ďalší blogeri a cestovatelia.....35

Ako začať – očista tela.....43

4 fázy očisty tela.....45

1. pôst, výplachy čreva a klystír.....45
 2. čerstvo odšťavené džúsy.....46
 3. mixované smoothies.....47
 4. surová zelenina a ovocie.....48
- Ďalšie postupy na detoxikáciu.....48

Na surovej strave ušetríte.....50

Ušetríte peniaze.....50

Ušetríte čas.....53

Pridať do stravy.....55

Praktické rady.....65

Čomu sa vyhýbať.....65

Ďalšie rady ohľadom stravovania.....66

Raw reštaurácie a kurzy.....73

Fit fyzicky.....81

Fit mentálne a spirituálne.....84

Jedálniček na týždeň.....96

Zhrnutie.....114

Odporúčaná literatúra.....116

Videá a filmy.....118

O autorke.....119

Úvod



Vedomosti ohľadom zdravej stravy a cvičenia som intenzívne získavala už od roku 2006, kedy som prišla na to, že nie je potrebné stráviť 2 hod denne v posilovni, aby ste boli fit. Od roku 2007 som sama do posilovne ani len nevkočila, lebo sú jednoduchšie metódy na to, aby ste sa udržali vo forme.

Za 29 rokov môjho života som nemala ani raz nadváhu a to som veľký jedlík, v množstve jedla sa teda nekrotím. Ak ma poznáte, teraz som Vám na tvári vyčarila úsmev, lebo v jedení proste nemám dno. Napriek tomu som si vždy dokázala zachovať štíhlu postavu.

Veľa z Vás o tom nevie, ale narodila som sa s pľúcami o jednu tretinu menšími ako každý iný človek, čo je obrovský hendikep, ktorý mi vždy bránil pri športovaní. Ani počas trekingu v horách som nemohla držať krok s ostatnými, lebo pľúca proste nestíhali dodávať telu kyslík, celá som sčervenela a zadychčala som sa. Celý život som navyše trpela chronickým zápalom dutín, kvôli ktorému som si ani nemohla uskutočniť jeden z najväčších snov – potápanie. V 14-tich som prekonala operáciu nosa, aby som mohla zase dýchať. Každú zimu som pretrpela so zápalom dutín a kopu antibiotikami, ktoré liečili na 2 týždne, a potom sa to objavilo zase.

Moja mama vždy chcela, aby som sa stala lekárkou. Avšak, sama som videla, že lekári mi nevedeli s dutinami pomôcť a len sa to zhoršovalo, tak som to odmietla. Uvedomila som si, že tamad' cesta nevedie ... a začala som skúšať niečo iné.

Tak som natrafila na **surovú stravu**, ktorú som vlastne podvedome už párkrát skúsila aj v minulosti. Keď som sa ja s takýmito (podľa lekárov) *nevy liečiteľnými* chorobami dokázala z toho dostať len vďaka strave, rada by som sa s Vami podelila s mojimi skúsenosťami.

Táto kniha Vám otvorí oči v oblasti stravovania, ale aj fyzickej aktivity, a takisto sa budeme venovať aj tomu mentálnemu a spirituálnemu zdraviu, ktoré k úplnej pohode neodmysliteľne patria.

Okrem mojich vlastných názorov sa môžete pozrieť aj na skúsenosti ďalších Slovákov a Čechov so surovou stravou. Pripájam aj čo radia ďalší cestovatelia a blogeri na to, aby ste boli fit pri cestovaní. Kniha je zameraná čiastočne na udržanie zdravia na cestách, ale všetky rady môžete použiť aj doma.

Prajem zdravé čítanie.

Môj príbeh



Pamätám si, ako mi vždy všetci závideli, že som taká štíhla. A ešte o to chudšie som vždy vyzerala, keďže meriam 180 cm. Už od malička som vždy počúvala „to sa máš, keď ty nepriberieš“. A v podstate mali aj pravdu. Maximálna hmotnosť, ktorú som kedy mala, bolo 65 kilogramov a už aj to sa okolie nestíhalo diviť, že aké musím mať ťažké kosti, keď vážim toľko „veľa.“

Za 29 rokov môjho života som ešte nebola ani raz tučná, a teraz Vám môžem s istotou povedať, že už ani nikdy nebudem, lebo tento rok som si konečne uvedomila, že byť štíhla a chorá alebo štíhla a zdravá je obrovský rozdiel. To prvé som bola mojich prvých 28 rokov, ale zdravá ako rybička budem odteraz ešte niekoľkonásobne dlhšie.

Pýtate sa ako si tým môžem byť taká istá? Nuž, viete ako sa hovorí. Každých 7 rokov vraj človek prechádza určitou zmenou a dostáva sa do novej etapy života (preto sú vraj aj vzťahy v kritickej fáze každých 7 rokov.) A teraz nastala aj tá moja životná zmena, a asi zatiaľ aj tá najväčšia, pri ktorej sa dlho udržím.

Prišlo to ale postupne. Lekárov a nemocnice nemám rada, antibiotikám a iným tabletkám som sa vyhýbala ako sa len dalo už pár rokov ... až na jednu situáciu, a to môj nenávidený chronický zápal dutín, ktorý som mala snád' od narodenia.

Nepamätám si ani na jeden deň v minulosti, kedy som mohla dobre dýchať. V 14-tich som bola na operácii s dutinami, ale nepomohlo to a zápal sa vracal zakaždým pri ochladení a pravidelne som si tak pretrpela každú zimu. Stovky použitých hygienických vreckoviek som nechávala za sebou všade, kde som sa pohla.

Jediné, čo na bolestivý zápal dutín vždy pomohlo, boli silné antibiotiká tak na 2 týždne. Akokoľvek som ich nenávidela, musela som ich brať, keď som nechcela odpadávať od bolesti hlavy. Aj pri cestovaní mi dutiny znepríjemňovali cesty. Neznesiem klímu, ani silný vietor, vysoké nadmorské výšky, perlivé nápoje a drinky s ľadom už vôbec nie. Možno aj preto som si vyberala čo najviac destinácie s teplým počasím.

Až v lete 2013 mi to ale všetko došlo. 28 rokov som klamala samú seba a snažila sa presvedčiť, že jediná choroba, ktorú mám, je ten zápal dutín, ktorému sa nedokážem vyhnúť, veď je predsa chronický. Ale telo mi začalo dávať najavo, že sa nehorázne mýlim. Na konci 2012 som trpela nejakou alergiou a vyrážkami na tvári, dekolte a dokonca aj na chrbte, a tie som nemala ani v puberte! Nechápala som, o čo ide ...

Na konci júna, keď som bola na ceste domov na Slovensko po 5-tich mesiacoch cestovania, som bola zničená, v strese, zase so 65-timi kilami a alergiou na pleti. Až vtedy som si uvedomila, že predsa veľmi dobre viem, že keď nie je plet' dokonalá, problém je hlboko vo vnútri tela!

Detox, ktorý som skúšala v zime predtým nestačil, a tak som sa hneď doma vrhla na čítanie ebookov a pozeraní videí o zdravom životnom štýle. O zdraví som vedela toho veľa, veď som sa zúčastnila od roku 2006 aj zopár kurzov, keď som chvíľu pracovala popri vysokej škole ako poradkyňa zdravého životného štýlu. Odvtedy som radila známym a rodine, ako postupovať a získať zdravie.

Tentokrát v júni som však natrafila na facebooku na takzvanú [RAW skupinu](#). Neviem, či som o takom niečom počula už aj niekedy predtým v zahraničí, ale ak aj áno, až teraz ma to úplne osvietilo. Teraz bol ten pravý čas, teraz som bola na zmenu pripravená.

Prišlo to ako na zavolanie. Moja intuícia je dosť silná a tak som verila, že toto je to pravé, čo mi pomôže k lepšej ceste. Zrazu sa okolo mňa začali vynárať ľudia na raw, čiže na surovej živej strave, ktorých u nás voláme vitariáni a každý deň som sa tešila na ich názory. Každý večer pred spaním som hltala nové články a videá aspoň tak 3 až 4 hodiny.

Až v júli 2013 som začala spomínať na minulosť a uvedomila si, že najlepšiu postavu, produktivitu a najviac energie som za 29 rokov mala v roku 2006 a 2007, keď som chodila do posilovne každý deň a ešte aj plávala. V tom období som bola prevažne na surovej zelenine a ovocí a len zriedkavo som si dala niečo varené. Trvalo to však len pár mesiacov a potom ani neviem prečo som zase skĺzla do bežnej stravy. Odvtedy som v posilovni nebola ani raz. Naozaj ani len jediný krát od roku 2007!

Začala som rozmýšľať a spisovať si všetky zdravotné problémy, ktoré som mala ... alergia na prach, slzenie očí, dvakrát veľká cysta na ľavom zápästí, praskanie v každom kĺbe, nadmerné potenie, lámanie nechťov, meniskus v pravom kolene ...

Zoznam sa za dva dni poriadne naplnil a až vtedy mi došlo, že nič z toho nebolo normálne a v zdravom tele by sa nemohlo a nemalo vyskytnúť.

Štíhlosť ešte nič neznamená. Keď som bola malá, tak moji rodičia chodili predávať ovocie a zeleninu na trh. Myslím si, že to nejak zakorenilo vo mne lásku k trhom, ktorým sa ešte stále dokážem tešiť ako malé dieťa, keď na nejaký natrafím na cestách po svete. Potom sa to však nejako zvrťlo ...

A od mojich 7-ich rokov vlastnili rodičia obchody s potravinami, kde som si mohla ujsť kľudne aj 3 čokolády a kopu iných sladkostí denne. A všetko to biele pečivo, pizza, a chutné, ale strašne nezdravé slovenské, ale aj zahraničné jedlá, ktorých sa za 29 rokov vo mne nahromadilo!

S otvorenými ústami som sama zízala na zoznam chorôb pri ich spisovaní.

Prišlo mi z toho zle. Telo je také múdre, že mi to samo dávalo najavo už 3 roky, keď sa mi začali objavovať cysty, čo je jasný dôkaz nadmerného nevylúčeného odpadu v tele, a takisto aj tá spomínaná alergia na koži.

Bola som však rada, že som sa predsa len konečne spamätala. Ved' viete, čo sa hovorí ... lepšie neskoro ako nikdy!

Teraz už viem, že svojmu telu treba naslúchať. A nemyslím tým, keď si pýta pizzu, to je niečo úplne iné. Nepočúvajte diablika na Vašom ramene, ale intuíciu - toho anjelika, ktorý Vám chce otvoriť oči.

Bohužiaľ v súčasnosti to funguje tak, že najprv čakáme, kým máme nejakú chorobu a potom sa ju snažíme nejak liečiť. Ale malo by to byť presne naopak. Prevencia chorôb je základným kľúčom k úspechu a zdraviu.

Pravdou je, že každý z nás sa skôr či neskôr musí začať zaoberať svojím zdravím a čím skôr, tým lepšie a tým krajšie bude to, čo sa mu podarí dosiahnuť.

Ako som už spomínala, na začiatok som si postupne spísala všetky problémy, ktoré sa u mňa objavili buď raz alebo viackrát za život. **Niektoré veci možno nebudú veľmi príjemné.*

Zdravotné problémy, ktoré som mala

- meniskus – pri každom ochladení teploty vonku bolesť a pichanie v pravom kolene (od nehody pri lyžovaní a na motorke)
- alergia na slnko cez menštruáciu
- sčervenanie kože na slnku po parfémoch – na krku a na vnútornej strane zápästia

- bolesť hrdla
- chronický zápal dutín
- masť na tvári, hlavne na čele
- nebadateľné bradavice na prstoch
- ženské problémy – hlavne pri jedení veľa sladkostí
- nadmerné potenie
- cysty na ruke na ľavom zápästí – mala som cystu dvakrát, raz mi jej vnútro vytiahli injekciou von na chirurgii a ešte dlho to potom bolelo; druhýkrát som si ju rozmasírovala a zmizla sama
- zápal ľavého vaječníka v 2006 – odvtedy na tom mieste cítim akoby kameň
- silný PMS s výkyvmi nálad a strašnou chuťou na sladké a na jedlo celkovo
- zubné kazy
- kosti a kĺby – aj ich škripanie pri pohybe
- palec na nohe - bolesť v kĺbe jedného palca vždy pri zhoršení počasia, pravdepodobne mám takú menšiu dieru v kĺbe
- strašne suchá pokožka
- občasné brnenie v rukách a prstoch, hlavne v noci
- kŕče v lýtkach v noci – mala som obdobia, keď som sa na ne dokonca i budila
- slzenie očí na slnku – bez slnečných okuliarov ani na krok
- na nechtoch som niekedy mala biele škvrny – čo je dôkazom zlého vstrebávania vápnika
- pigmentové škvrny na rukách – pehy (sú z AGE pri tepelnej úprave jedla a vyhovodia sa na pokožke na slnku). Mám ich veľmi málo, ale nejaké sú.
- vysoký cholesterol – pravdepodobne aj z neustáleho stresu pri cestovaní
- vysoký pulz – bežne okolo 90 alebo aj 100
- tlkot srdca – viackrát sa mi stalo, že mi srdce zrazu začalo biť tak silno, že som si musela sadnúť a poriadne sa nadýchnuť, kým to prestalo
- nízky tlak
- vyrážky na pleti, dekolte a chrbte
- celulitída – hoci som bola relatívne štíhla, vždy som ju mala (je to spôsobené prekyslením organizmu)
- bolesť chrbtice – keďže som vysoká, mám skoliózu už od detstva a bez plávania a masáží aspoň 2-krát týždenne som mala roky obrovskú bolesť
- nespavosť – aj blogovať som začala kvôli nespavosti, takže jej za môj skvelý životný štýl môžem byť vlastne vďačná, ale inak to nie je žiadna sranda
- depresia, nervozita, nespokojnosť
- ráno po zobudení som sa hneď musela najesť, max do 30 minút, inak som bola strašne nervózna
- neustála zima – keď ostatným ešte zima nie je, ja sa už trasiem. Vysoké teploty som tiež neznášala dobre.

Ako sami vidíte, na to, že som mohla zjesť čo som chcela a „nebolo na mne nič vidieť“ ako vždy tvrdili ostatní, som však viditeľne zdravá nebola. A to ani zďaleka. Prišla som na to, že tvár a telo nám chcú vždy niečo povedať a pri chorobe prosia o pomoc. Treba počúvať symptómy, ktoré vidno na povrchu.

Sama som sa zhrozila nad mojím zoznamom a dúfam, že Vaša reakcia bola rovnaká. Žena, ktorá vyzerala zdravo, štíhlo a sviežo a pritom trpela týmto všetkým ešte pred 30-ťou? (au, to číslo trochu zaboľelo!)

Teraz Vás žiadam, aby ste aj Vy boli úprimní sami k sebe a spísali si Váš zoznam, ktorý sa tak snažíte pred sebou skryť. Kludne si na neho doprajte aj pár dní, kým si na všetko spomeniete. Myslite hlavne na to, že klamať a tajiť sa nevypláca, a už vôbec nie klamať sebe samému, tak si povedzte pravdu.

Verte mi, že nič zo spomínaného zoznamu vyššie NIE je a ani nemá byť pre zdravých ľudí normálne.

V tele sa všetko usádza ako keby kvapkala voda v jaskyniach a postupom času vytvárala stalagmity a stalaktity vo vnútri nášho tela, ktoré sa navonok prejavia až po pár rokoch usádzania. Všetky tieto vyššie uvedené problémy väčšina z nás ani nechápe ako problémy, ale niečo „normálne“, čo má predsa každý. Ale zdravý človek nič z toho nepocítiť.

Veľa z nás si neuvedomuje, že sme sa všetci narodili s obrovským darom, a to, že naše telo je schopné vyliečiť sa samo, ak mu správne pomáhame. Každý z nás má v sebe túto silu, stačí jej len dať priestor na zrealizovanie sa.

Prečo som zmenila stravovanie

K zmene stravovania a celého životného štýlu ma počas posledných troch rokov viedli aj osobné záležitosti, keď môjmu ujovi len o 12 rokov staršiemu (mal vtedy 38) diagnostikovali rakovinu žalúdka. Odvtedy som strávila skoro každý deň nejakým vzdelávaním sa o zdravej strave, aby som mu aspoň nejako mohla pomôcť.

Veľmi ma však nikto nepočúval, veď ako by som mohla predsa vedieť viac ako lekári. V tej chvíli som sama čo najviac obmedzila mäso, všetky sladkosti okrem čokolády, mliečne výrobky ako smotana, maslo (začala som používať olivový olej namiesto masla), mlieko (naučila som sa piť sójové – na čo som až neskôr prišla, že aj to je nevhodné kvôli hormónom a GMO) a jogurty som vylúčila úplne. Tiež si živo

pamätám ako ujoin v nemocnici vraveli, že kupované krabičkové džúsy mu zväčšujú nádor, a už je to 3 roky, čo som sa takého džúsu nenapila.

Bohužiaľ to dopadlo tak, že 2 mesiace po tom, ako som odcestovala do Ázie, ujo zomrel. Nemohla som ho radami podporovať na diaľku a najprv som si jeho smrť aj vyčítala, ale čoskoro som si uvedomila, že neostáva mi nič iné ako si odpustiť a zmeniť to, čo sa ešte dá.

To, že každý človek má v sebe 750 000 rakovinotvorných buniek, je fakt. Ale tiež je faktom aj to, že zdravý imunitný systém sa s nimi všetkými vie vysporiadať. Úprimne? Ujova smrť ma dosť dostala.

Najľahšie je pracovať na svojom vlastnom živote, tak som začala tam.

„Ak chcete zmeniť svoj život, musíte zmeniť svoj život.“ Vincent Roazzi.

Viem, že po ujovej smrti som mala veľké psychické problémy a už nechcem podobný pocit zase zažiť. Prinajmenšom nie, keď pôjde o moje vlastné zdravie, ktoré si ako jediné viem ustrážiť, hoci by som bola najradšej, keby som mohla vylepšiť aj zdravie celej mojej rodiny a známych.

Kľúčom je rozhodnúť sa, že už nebudete žiť tak, ako ste žili doteraz. V prvom rade treba na zmenu odhodlanie a vytrvalosť, urobiť prvý krok, začať s tým a postupne na sebe pracovať. Neprestávať je dôležité. Tiež si uvedomiť, že zmenu chcem ja sama/sám, nikto ma do toho nenúti a uskutočním to, nech ma to stojí toľko energie, peňazí, času a sily, koľko je treba. Toto si pripustím a uvedomím si, že to je to, čo **chcem** ja sám. Ak priznávam, že som ochotný niečo zmeniť, potom budem toho aj schopný a podarí sa mi to. Presne tak som začala aj ja.

Pri zdravej strave je podľa mňa najväčší problém to, že si človek sám seba neváži dostatočne na to, aby si uvedomil, že má na výber. Nebudem tu teraz hovoriť o chudobných deťoch v Afrike, ktoré nemajú čo jesť, ale o nás ostatných, ktorí na výber naozaj máme. A ja sama som toho názorným príkladom.

... Slobodné dievča z malého slovenského mestečka, kde líšky dávajú dobrú noc, sa rozhodlo vzbúriť a dobiť svet aj hlavou proti múru. Mám prácu ako veľmi málo ľudí na svete, dokonca často počúvam, že moja práca je ideálna a čo by za ňu ľudia dali.

Nejde len o moju prácu, že je tak trochu iná, ale to isté platí u mňa aj so zdravím. Nemocniciam sa maximálne vyhýbam a dúfam, že budem ešte aspoň ďalších 70 rokov :) Ale to všetko ma niečo stojí, nejde to samo. Som rada, že som dostatočne inteligentná na to, aby som si uvedomila, že naozaj žijem len raz a každý deň chcem naozaj žiť naplno, robiť veci, ktoré ma naplňajú, pomáhať iným, a nie behať po lekároch a sťažovať sa na dlhý zoznam chorôb, ktoré mi bránia robiť veci, ktoré fakt robiť chcem. Lebo hovorte si čo chcete, ale **v súčasnosti len malé percento ľudí je zdravých**. Som strašne vďačná za to, že patrím k nim.

Ale ako hovorím, problém je v tom, že **ak chcete niečo dosiahnuť, musíte o to bojovať**. A ja bojujem každý deň aj za moju prácu, aj za zdravý životný štýl. Som dospelá a zodpovedám za svoj život sama. Začnite byť zodpovední aj Vy za ten svoj život. Dá sa to.

Prestaňte sa vyhovárať.

Máte život vo svojich rukách.

Nedovoľte Vaším zlým návykom vytvoriť postupne veľkú snehovú guľu, ktorá Vás čoskoro prevalí.

Viem, že si veľa ľudí neuvedomuje, alebo skôr nechce priznať to, aký vplyv ma na nás a celý náš život to, čo jeme a to, čo pijeme. Stále dookola sa sami seba snažíme presvedčiť, že nad našim zdravím nemáme skoro žiadnu moc a kontrolu, ale opak je pravdou. Len 2 - 5% všetkých chorôb sú zdedené, za tie ostatné si môžeme my sami výberom stravy a celého životného štýlu.

Ak ešte stále nemáte dostatočný dôvod prečo začať zdravší život práve teraz, tak sa skúste zamyslieť nad týmto prirovnaním. **Vy máte vlastne vzťah so svojím telom**. Chceli by ste mať vzťah s niekým, kto Vám ubližuje a komu ubližujete Vy? Nezdravý spôsob života je presne taký začarovaný kruh. Vy dávate telu látky, ktoré mu ubližujú a ono Vám to potom vracia naspäť v podobe chorôb a nedostatku energie.

Tu prichádza otázka:

Ako dlho by ste chceli *vedome* vydržať vo vzťahu s človekom, ktorý Vám robí zle?

Tak prečo chcete aj naďalej zotrvať vo vzťahu k svojmu telu?