

UZDRAVTE SE JÍDLEM!

MARKKY SCD RECEPTY

Markéta Walsbergerová a Radek Kudrna

Přejeme Vám příjemné projezení se k dokonalému zdraví.
www.uzdravtesejidlem.cz



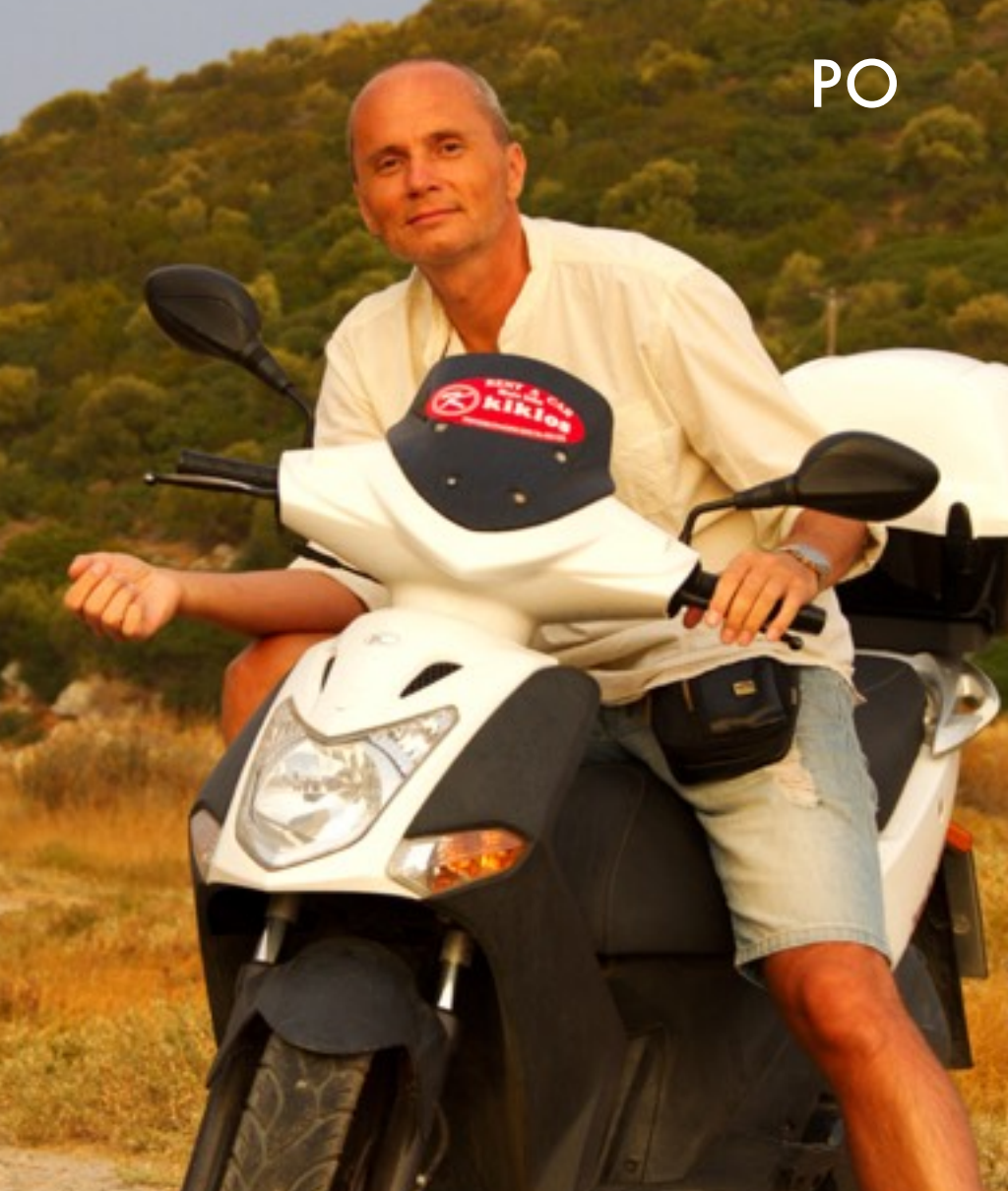
ÚVOD DO SCD

UZDRAVENÍ JE NA DOSAH

Skvělá zpráva pro všechny, kteří se chtějí konečně uzdravit, namísto nekončícího, neúčinného léčení, polykání chemikálií a běhání po ordinacích.

Ještě lepší zpráva – dokážete to sami! Vy, vaše tělo a Vaše odhodlání. Nadto zjistíte, že uzdravování pomocí SCD přináší velmi příjemné prožitky a pocity nejen při pozorování výsledků, ale už v samotném jeho průběhu. Trpíte-li tedy například crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou, divertikulitidou, celiakií, cystickou fibrózou, chronickými průjmy, ale i poruchou soustředění, hyperaktivitou, či epilepsií, případně máte doma autistu, jste na správné stopě.

Vhodný způsob výživy a správné nasměrování mysli dokáže vašemu tělu pomoci z jakékoli šlamastyky.



PŘÍBĚH

Důležité upozornění na začátek. Pokud jste založením obět' a jste zvyklí přijít do ordinace, naříkat na svůj neduh a nejráději obdržet recept na nový, zaručeně účinný lék, abyste nemuseli dělat nic jiného, než pokračovat v sebedestrukci, při potlačení jejích projevů, pak se raději nezdržujte pročítáním těchto stránek. Nejsou pro vás...

Pokud ale chcete zpět své zdraví, chcete dlouho a spokojeně žít, mít správnou váhu, být vitální a užívat si spíše východů slunce než záchodu, pokračujte ve čtení. Trpíte-li totiž crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou, divertikulitidou, celiakií, cystickou fibrózou, chronickými průjmy, kožními problémy, ale i poruchou soustředění, hyperaktivitou, dyslexií, dysgrafií, epilepsií či vůbec špatnou náladou, případně máte doma autistu, jste zde správně. Vhodný způsob výživy a správné nasměrování vaší mysli dokáže vašemu tělu pomoci z jakékoli šlamastyky.

Ulcerózní kolitida (UC) – podle lékařů nevyléčitelná nemoc, kterou lze považovat za velkou nepříjemnost (vy sami, kteří tímto postižením trpíte, najdete jistě další pojmenování). Jenže...

Lékař, který pacientovi tvrdí, že nemoc je nevléčitelná, je zločinec, který se považuje za Pána Boha. Pro mě dostala má UC v posledních letech nový význam. Když nad tím přemýšlím, nebojím se výrazů jako druhá šance, požehnání a vůbec mi to nepřipadá jako klišé... Ale postupně :-)

V roce 1996 mi byla stanovena tato diagnóza (UC) s tím, že se jedná o nevléčitelnou záležitost a vzhledem k tomu, že je v kombinaci s divertikulitidou, nebyla mi doporučena ani žádná dieta, neboť jedno vyžaduje hodně vlákniny a druhé žádnou. Alibi je alibi. Začal jsem tedy konzumovat léky v různých dávkách, aby se zjistilo, co zabírá. Později mi jeden snaživý lékař v Praze Na Homolce nasadil kortikoidy, i když k tomu asi nebyl žádný zvláštní důvod. Má UC vždy postihovala asi 15cm konce tlustého střeva, žádná věda, když zrovna není relaps. Kdo má zkušenost s kortikoidními léky, asi ví co následovalo. Zadržování vody, oteklá hlava, bolesti žaludku, zvýšení váhy, bolesti kloubů, zvyšování tlaku a další nepříjemné projevy. Po odmítnutí této léčby mi byl nasazen nekortikoidní lék, tlumící imunitní reakce, bez významných vedlejších, ale i přímých účinků. K tomu nesmím zapomenout na kontroly na kolonoskopii, další chuťovka.

Je třeba říct, že naše těla získají po čase rezistenci na jakýkoli lék a léčení se stává málo účinným. Dávky se zvyšují, frekvence projevů taktéž. Člověk si začne uvědomovat, že není něco v pořádku a někteří dokonce začnou hledat alternativní řešení. Zkoušel jsem hledat vícekrát, ale úspěšný jsem byl až v létě 2012, kdy došlo, jak já říkám „k nasrání hlavního hrdiny“. V tomto momentu začíná mít každý příběh správný spád. A u mě to nebylo jinak. O podnět se postarali hned dva lékaři. Jejich jména neuvedu, neboť souhlasím s myšlenkou, že čemu nevěnujeme pozornost, to samo posléze zanikne. Při silném relapsu mě jeden posílal za druhým a dočkal jsem se skutečné arogance. Vedlo to u mě ke dvěma poznáním.

Ta studovaná osoba v bílém plášti se vám skutečně nesnaží pomoci. Je přece zaměstnancem jednoho z nejlukrativnějších odvětví na planetě. Takže ve chvíli, kdy si člověk uvědomí, že jde pouze o kšeft (čest výjimkám), dostane tu správnou chuť vzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou. A to jsem udělal.

Nevím už po kolikáté, ale začal jsem hledat způsob. Musím říct, že jsem vždy věřil ve schopnosti lidského těla a přírody, ale jako většina jsem byl pohodlný a zhypnotizovaný masovými programy. Ale teď jsem měl odhodlání a to je asi na cestě k uzdravení to nejdůležitější. Všimněte si, že už nemluvím o léčení, ale o uzdravení. Je totiž skutečně pravda, že lékaři léčí a příroda uzdravuje. A je to logické. Co by měl lékař z toho, kdyby řekl: „Dobrá, tak teď budete jíst tohle a toto naopak ne, přestanete si škodit a za tři měsíce máte pokoj.“ Kolik by tak asi vydělával? Kdežto, když vám začne předepisovat drahé léky, které nemoc potlačují, ale udržují aktivní, používá na vás pravidelně gumovou hadici a nechává vám dělat drahé rozbory, může se při troše štěstí s vaší UC dostat přes ty kortikoidy k biologické léčbě a nakonec k operativnímu odstranění tlustého střeva. A takový pacient už se vyplatí. A ruku na srdce, to pohodlíčko, když si člověk vezme pilulku a zase se může napráskat odpadem...

Přál jsem si najít řešení, přál jsem si skoncovat s patnácti pilulkami denně. Přál jsem si to, jako si kluk přeje nové kolo. Upřímně, čistě. A našel jsem. Nenápadná stránka Elaine Gottschall s obsahem, který bych dnes nejráději vytesal do kamene a ten kámen postavil na památné místo. Tesat neumím, proto vznikly naše stránky, jako poděkování dámě, která měla odhodlání zachránit svou osmiletou dceru. Také hledala, až našla. Teprve sedmnáctý doktor se jí zeptal na prostou věc: „Co tomu děvčeti dáváte jíst?“ Žádný z předešlých lékařů se o to nezajímal. Předepsali pilulku a věc byla vyřízena.

Ten první, koho to zajímalo byl Dr. Sidney V. Haas (1870-1964). Člověk, který svůj profesionální život zasvětil studiu vlivu výživy na lidský organismus. Člověk o jehož díle se moc nepíše, neboť se příliš nehodí do hry. Elaine Gottschall pokračovala v jeho úsilí a SCD dostala do povědomí svojí knihou *Breaking The Vicious Cycle* (Prolomení bludného kruhu).

A tady vlastně příběh končí. Tedy končí příběh jedné „nevléčitelné“ kolitidy a začíná příběh o uzdravení jakékoli nemoci. Když svému úžasnému tělu začnete věřit, přestanete škodit a naopak ho podpoříte v jeho přirozenosti, nebudete muset vysedávat v čekárnách ordinací, naříkat na bolest a vzpomínat, jaké to bylo, když jste ještě mohli. SCD je skvělý začátek této nové cesty, nového života. Jste li pevně rozhodnutí vzít svůj život do svých rukou, vítejte v klubu :-)

Po roce s SCD jsem skončil se všemi prášky a už se k nim nevrátil. A mimochodem, až začnete vařit a ochutnávat dobroty podle receptů mojí Marky, zjistíte, že jste nemohli mít v životě větší kliku :-)





CO JE SCD?

SCD, neboli Special Carbohydrate Diet, česky Speciální sacharidová dieta, je způsob výživy s vyloučením těch druhů sacharidů, které naše tělo nedokáže strávit úplně nebo vůbec. Pokusím se zde laicky a srozumitelně vysvětlit princip fungování SCD. Zájemci o vědecký výklad mohou hledat v knize Elaine Gottschall – Breaking The Vicious Cycle.

Naše tělo je schopno zcela bezzbytku trávit monosacharidy, neboli jednoduché cukry, díky tomu nazývané jako „rychlé“. Nejlepší formou jsou monosacharidy v živé přírodní podobě, v ovoci, zelenině, suchých plodech. Tyto potraviny si s sebou přinášejí vlastní enzymy a v žaludku se téměř nezdrží, aby v tenkém střevě byla jejich energie maximálně využita. Vlákna těchto potravin má svůj úkol na další cestě tlustým střevem.

Složitější situace nastane při příjmu disacharidů, sacharidů dvojitých, jako je obilí, mouka, rafinovaný cukr, laktóza, maltóza a další, které si můžete vyhledat. Tělo je potřeby nejdříve rozložit na sacharidy jednoduché, aby bylo schopno využít přijatou energii. Nehledě na to, že strava obsahující disacharidy, je již převážně stravou upravenou, enzymy postrádající. Tělo je

tedy nuceno nasadit enzymy vlastní a vynaložit dost energie ke zpracování. Tyto potraviny mimo jiné zvyšují kyselost organismu, na jejíž uzákladění tělo použije vápník z vlastních zdrojů, tedy z kostí. Disacharidy naše tělo nedokáže strávit beze zbytku a to co zbyde, putuje dále do střev.

Nejvíce práce má naše tělo s polysacharidy, tedy s cukry složenými, neboli škroby. Do této skupiny patří brambory, rýže, kukuřice a další plodiny, které naleznete i na našich stránkách v rubrice co ANO – co NE. U těchto potravin je třeba největšího úsilí při štěpení na dvojitě a pak na jednoduché sacharidy. Mezi lidmi mají schopnost využít a strávit škroby skutečně jen vrcholoví sportovci, zbytek populace pošle nestrávené zbytky do střev.

A tady dochází k hlavní zápletce. Nestrávenými zbytky se živí nejen hodné bakterie sídlící ve střevech každého z nás, ale hlavně ty zlé, produkující při své pastvě toxiny. Tyto toxiny mají schopnost tvořit záněty, poškozovat tkáně, ale i putovat krevním řečištěm až do mozku. Záněty se mohou tvořit celkem kdekoliv v těle. V mozku pak působení toxinů vede k nejrůznějším projevům, jako je hyperaktivita, dyslexie a všemožné další dysfunkce, ale i epilepsie nebo třeba autismus.

To by pro začátek stačilo. Ted' přijdou dobré zprávy. V první řadě musím napsat, že i když je v názvu SCD slovo dieta, můžete se zcela uklidnit vy, kteří čekáte, že budete muset jíst a pít nějaké nechutné blafy nebo trpět hladem. Ve skutečnosti je to přesně naopak. Další dobrou zprávou je, že právě SCD má schopnost výše popsaný proces zastavit a umožnit tak našemu úžasnému tělu vypořádat se se všemi zmíněnými i nezmněnými neduhy. Princip, jak již mnozí tušíte, je jednoduchý. SCD vyloučí z naší výživy disacharidy i polysacharidy a vyhladověním nepřátelských bakterií, pomocí konzumace úžasných lahůdek ze zbylých monosacharidů, nám pomůže uzdravit naše tělo i ducha.

Za jak dlouho můžete očekávat výsledky? U poruch psychických, způsobených právě vlivem toxinů, nastává zlepšení nejrychleji. Zpravidla do týdne, až čtrnácti dnů, dochází ke zklidňování a postupnému mizení projevů. U zánětlivých poruch záleží na stupni postižení a proces úplného uzdravení trvá i dva až tři roky. Zásadní zlepšení stavu ale zpozorujete už po jednom až dvou měsících. Ted' už mluvím z vlastní zkušenosti. V procesu uzdravování s SCD, konkrétně u zánětů, dochází k relapsům. K prvnímu nejčastěji po třech až pěti měsících, k dalšímu zhruba po roce. U někoho se ale nemusí dostavit relaps žádný a někoho může potrápiti i pěkně dlouho. Je třeba trpělivě pokračovat ve výživě SCD a počkat si na další zlepšení. Každý jsme jiný. Já sám jsem si prožil relapsy dva, pokaždé v délce trvání téměř dvou měsíců.

Elaine ve své knize píše také o návratu k „normální“ stravě. Já ale, po zkušenosti s SCD, nic podobného neplánuji, protože jsem v životě nejedl tak chutně, jako ted'. Takže nějaký návrat považuji za nesmysl. Spíše mě SCD přivedlo k dalšímu, jak říká Jarda Dušek, „zjemňování“. Po určité době jsme z naší výživy vyřadili maso, i když to SCD výživa nevyžaduje. Rozhodnutí bylo spontánní, naše těla nám to dala vědět. Došlo tak u nás obou k dalším pozorovatelným změnám a zlepšením celkového zdravotního i psychického stavu. Ale to už je na každém z vás, jak vážně berete to, co vám vaše tělo radí.

Na každém z vás taky záleží, jestli se dokážete rozhodnout a plně přejít a SCD, nebo jestli budete tu a tam podvádět nebo dělat výjimky. V tom případě podvádíte sami sebe a nejspíš na svoji omluvu budete tvrdit, že to vlastně nefunguje a podobné nesmysly. Hodně pomůže, když pochopíte, že ze všeho nedůležitější je přestat si škodit.

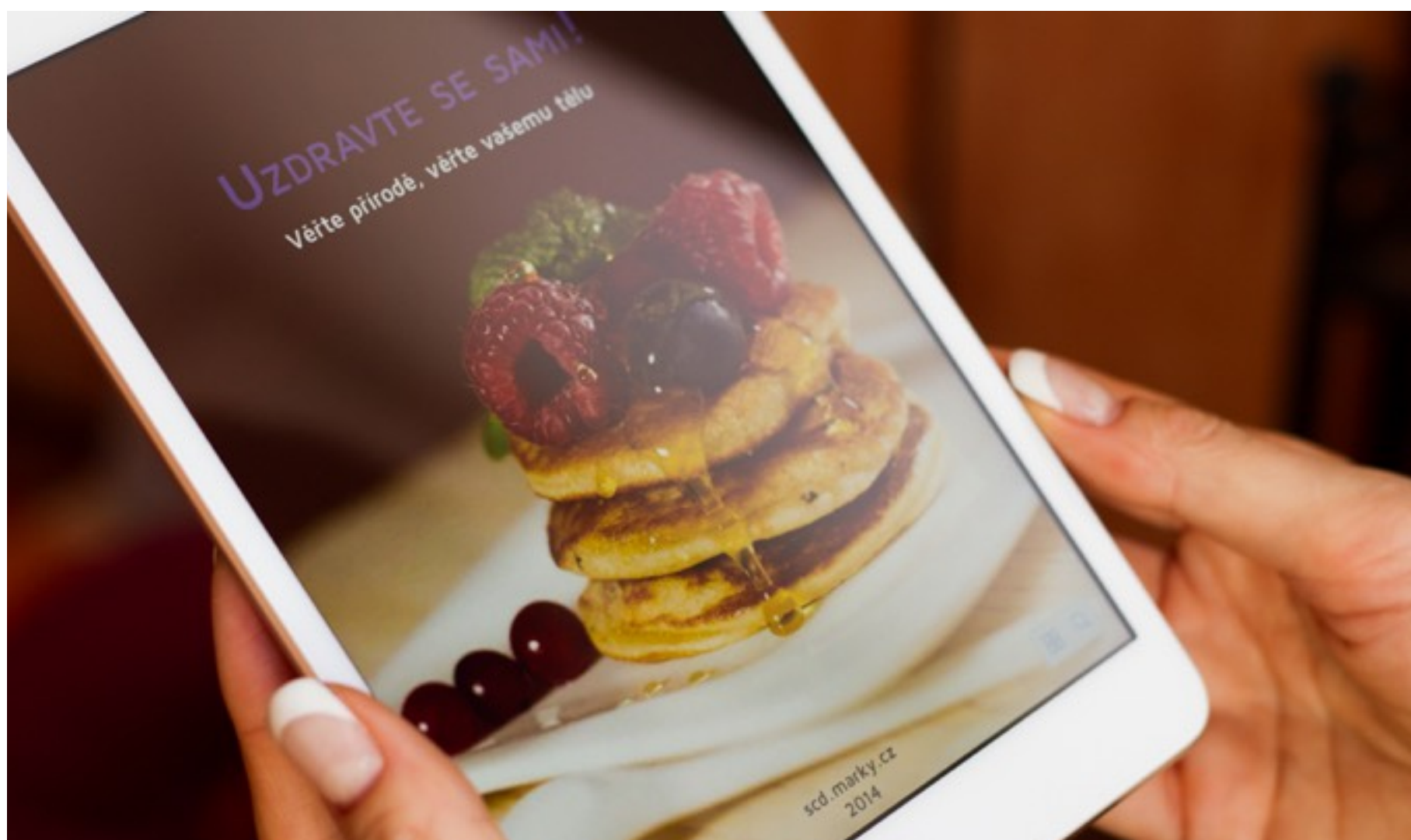
Jestliže máte sebe a svoje tělo rádi, vážíte si toho vozítka pro váš mozek, ducha, duši nebo co chcete. A také si uvědomíte, že to vozítko máte jen jedno na celý život.

Kdybyste dostali od někoho auto a ten někdo by vám řekl, že jiné už v životě nedostanete, jak byste se k němu chovali? A jak se chováte ke svému tělu?

Poslední doporučení se týká léků a lékařů. I když někdo berete léky třeba už patnáct let, jako jsem bral já, pokračujte v tom, chod'te na kontrolu ke svému lékaři, at' máte přehled, jak se váš stav mění. Léky vysazujte podle vývoje situace a po konzultaci s lékařem. Jestli o SCD svému lékaři povíte nebo ne, nechám na vás. Liší se to kus od kusu. Někteří otevřenější budou zvědaví a „vyzkouší“ to na dalších svých pacientech. Ti, co pro ně získávání vědomostí odchodem z fakulty skončilo a jen vydělávají ve svém zaměstnání, to raději ani vědět nemusí. Budou vám zbytečně dělat problémy.

Jste-li tedy pevně rozhodnutí pro zdraví, zvu vás do našeho video-kurzu ZDARMA zde:

kurz.uzdravtesejidlem.cz





Marky's SCD Recipes © scd.marky.cz

MEDOVÉ POKUŠENÍ

MALÁ OCHUTNÁVKA

Medovo-ořechová laskomina byla prvním receptem, který jsme podle knihy Elaine Gottschall vyzkoušeli. Recept se zdál už na první pohled jednoduchý, obsahoval pouze 4 ingredience a hlavně, my prostě máme rádi sladké. Tahle dobrota si nás získala hned napoprvé a ovlivnila tak naše rozhodnutí začít podle knihy vařit. Zjistili jsme, že SCD výživa podle Elaine nás o nic nepřipraví. Právě naopak! Spolu s uzdravením nám otevřela dveře do úplně nového světa chutí. Mandle, máslo, med a vanilka - spojením těchto ingrediencí vytvoříte ořechovo-karamelové SCD nebe :).

INGREDIENCE:

MÁSLO - 3/4 ŠÁLKU
MED - 3/4 ŠÁLKU
MANDLE - 3 ŠÁLKY
VANILKOVÝ LUSK - 1

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MINUT
ČAS PEČENÍ: 12 MINUT / 175°C / 650 W
VÝSLEDEK: 20 PORCÍ



Marky's SCD Recipes © scd.marky.cz

POSTUP

V tomto receptu nepoužiji mandlovou mouku pomletou na pečení chleba nebo koláče. Tentokrát mandle pomelu v mixéru samostatně, pouze pár sekund. Výsledkem by měly být mandle nasekané nahrubo.

- Ještě před tím, než se pustím do receptu, nachystám si vanilku, to znamená, dostanu ji z lusku (tobolky) ven. Vanilkový lusk podélně rozřizu a tupou stranou nože zrníčka vyberu. Není to žádná věda.
- Rozpuštěné máslo, med a vanilku dám do mísy a šlehám po dobu 15 sekund elektrickou metličkou. Přidám nahrubo nasekané mandle a stěrkou pečlivě promíchám.
- Vzniklou tekutou hmotu naliji do crisp talíře vyloženého pečícím papírem a stěrkou rovnoměrně rozprostřu. Rozehřeji troubu a pečú. Hmota by měla získat zlatavě hnědou barvu díky karamelizaci. Po vytažení nechám bublající hmotu mírně zchladnout. Krájím zatepla!
P.S. Peču v kombinované mikrovlnné troubě.

Marky SCD recepty



CO VY NA TO?

Někomu z vás se to bude zdát až příliš snadné, než aby to byla pravda a jiný se zase nebude chtít vzdát svého bůčku s knedlíkem a pivečkem. Někdo bude namítat, že se přece nemůže začít žít zcela jiným způsobem, než zbytek rodiny. Další bude počítat náklady na SCD...

Přátelé, to už jsme zase u vymýšlení důvodů, proč by to třeba nemělo jít. Ale nejde o nic menšího, než o vaše zdraví. Nejde o nic jiného, než jakým způsobem budete žít svoje další dny a kolik jich bude. Kolik jich bude v radosti a pohodě a kolik jich zažijete v bolestech a rozčarování. Rozhodnete-li se přestat si škodit a začnete-li naopak svému tělu naslouchat a starat se o něj, pečovat a milovat ho, budete z některých změn velmi příjemně překvapeni. Za nějakou dobu si nebudete moci vzpomenout, co že vás to vlastně bolelo a trápilo. Budete se zabývat něčím jiným, mnohem příjemnějším. Budete si vychutnávat život a přítomný okamžik.

Přejeme vám, abyste v našich stopách kráčeli odhodlaně, bez zbytečných zastávek, svižným krokem a neotáčeli se. Minulost, stejně jako budoucnost vlastně neexistují, tak se soustřed'te na sebe a na teď. Berte naše stránky jako startovní bod, jako začátek cesty. Hledejte co vám dělá radost, při čem se cítíte dobře a dopřávejte svému tělu ten nejlepší možný servis. Ať vaše vědomí může cestovat prostorem a časem co nejdéle, v co největším pohodlí a luxusu zdraví.

Přejeme Vám příjemné projezení se k dokonalému zdraví :-)

Marky a Radek

[KLIKNĚTE ZDE: pro přístup do video-kurzu ZDARMA](#)