

Wellness a alternativní výživové směry

Wellness

- Životní styl
- Soulad těla a duše = fyzická a psychická pohoda
- Wellness centra a pobyty X wellness životní styl
- Wellness výživa

Balneoterapie

- Muž lámající berlu
- Koupele, pitné kúry, bahenní koupele, zábaly
- Balneoterapie = minerální voda X hydroterapie = obyčejná voda
- USA - alternativní medicína

Vinzenz Priessnitz

- 1. pol. 19. století
- Chudý původ, žil v Gräfenberku, inspirace zraněnou srnou, léčba vlastních zranění
- 1822 první vodoléčebný ústav u Priessnitze doma
- 1837 oficiální lázně, odpor místních ranhojičů a lékařů
- Skotské stříky, Priessnitzuv zábal, Priessnitzova jednofázová a dvoufázová lázeň
- Léčebné účinky tepla vzniklého v těle jako reakce na chlad

Kneippova léčba

- 19. stol. Sebastian Kneipp - bavorský farář, tuberkulózu si léčil ledovými koupelemi v Dunaji
- Kniha Moje léčení vodou
- 1. Lázně v Bad Wörishofenu
- 5 složek Kneippovy léčby - 1) vodní terapie, 2) pohyb na zdravém vzduchu, 3) léčivé byliny, 4) zdravá výživa a 5) uspořádaný způsob života
- Pravidla Kneippovy léčby - A) čím kratší koupel, tím větší účinky, B) čím studenější voda, tím kratší koupel, tím větší účinky, C) před studenou koupelí přehřátí v teplé vodě, D) po koupeli žádné sušení, E) otužování,
- Podstata nemoci v krvi, nemoc se vodou rozpustí a je vypuzena z těla
- Kneippův chodník, teplý střík páteře
- Více než 140 léčebných metod

Masáže

- Trigger Point - spoušťové body, vyvolávají přenesenou bolest, ošetřují se tlakem nebo jehlou
- Dornova terapie + Breussova masáž - navrácení kloubů a obratlů do původní polohy, obnovení proudění energie, odstraňování fyzických i psychických bloků
- Medová masáž - detoxikační účinky
- Bowenova masáž - holistický přístup, jemný tlak na konkrétní body
- Kraniosakrální terapie - vyrovnávání energie mezi lebkou a
- Masáž drahými kameny, masáž svícemi, ajurvédská masáž, baňkování, shiatsu

Thalasso terapie

- Vznik v 19. stol.
- Léčba mořskou vodou, mořským bahnem a mořskými řasami
- Vstřebávání minerálů a vitamínů kůží
- Zábaly, koupele, masáže, kosmetika
- Vědecky nepotvrzeno

Sauna

- Původ ve Finsku
- Teplota kolem 80°C a nízká vlhkost
- Infrasauna, parní lázeň

Detoxikace

- Škodlivé látky ve vzduchu, vodě, lécích, jídle, kouření a alkohol
- Zanesený organismus - alergie, deprese, nespavost, únava, tloušťnutí
- Hydrokolonoterapie - proplachování střev, až 10 litrů vody
- Projímadla, půst, sauna, masáže (nedová, čaje a další přípravky

Makrobiotika

- Makró = velký + bios = život
- Navazuje na jin a jang
- 18. stol. Christoph Wilhelm Hufeland - poprvé pojem makrobiotika, kniha Makrobiotika neboli umění o tom, jak prodlouží lidský život, nemocem se čelí skrze životosprávu a zdravou výživu
- 19. stol. Sagen Išizuka - japonský vojenský lékař, doporučení na základě japonské tradiční kuchyně, rovnováha draslíku a sodíku a rovnováha kyselin a zásad
- 20. stol. George Ochsawa - makrobiotika v Evropě,

Principy makrobiotiky

- Hlavní potravina - obiloviny a lokální zelenina
- 50% obiloviny, 30% zelenina (hlavně vařená a dušená), 15% mořské řasy a luštěniny, 5% polévky
- V malém množství ořechy, ovoce, ryby, semena, rostlinné oleje
- Nejí se průmyslově zpracované potraviny, loupaná zrna obilovin, živočišné produkty a rafinovaný cukr
- Náhrada masa - ryby, korýši a měkkýši
- Náhrada mléčných produktů - tofu, tempeh, miso, sojová omáčka tamari a další sojové produkty
- Vaření nad párou a v tlakovém hrnci

Raw Food 1/2

- Paul Kouchakoff - 30. léta 20. stol. Švýcarsko, tepelně upravená strava jako toxiny, po syrové stravě žádná trávicí leukocitóza
- Norman W. Walker - 30. léta 20. stol. USA, propagace čerstvých zeleninových a ovocných šťáv, první juice bar a první odšťavňovač
- Viktoras Kulvinskas - 70. léta 20. stol. USA, The Hippocrate Health Institute, wheatgrass, 1. vitariánská kuchařka
- 1. vitariánská restaurace, Los Angeles, Enter Juliáno - šéfkuchař

Raw Food 2/2

- Vitariánství, živá strava, syrová strava
- Veganské stravování
- Uvařené jídlo = toxiny
- Příprava do 45°C,
- Vyšší teploty = ničí se enzymy
- Nedostatek enzymů = onemocnění a předčasné stárnutí
- Nakličování luštěnin, semínek a obilovin = aktivace enzymů
- Ovoce a zelenina - málo enzymů, hodně vitamínů
- Sušičky potravin, odšťavňovače a mixéry
- Kritici - nelokální a nesezónní potraviny, velká ekologická stopa X vitariáni - snaha o lokálnost, masný průmysl = větší ekologická stopa

Paleo strava

- /Pravěká dieta, dieta podle jeskynního muže, paleo dieta,
- Počátky v 70. letech 20. stol
- Organismus si dosud nezvykl na výtobytky neolitické revoluce, absence všech produktů zemědělství
- Nejí se obiloviny, luštěniny, brambory, mléčné produkty, průmyslově zpracované potraviny
- Jí se maso, vejce, ryby, zelenina, ovoce, houby, semena
- Primal - lehčí směr, povoleny jsou mléčné produkty a další sporné potraviny (např. brambory)

Whole 30

- Melissa a Dallas Hartwigovi - Jídlo na prvním místě -
- Přísnější paleo dieta
- Měsíc se nejí obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky, cukr, alkohol, brambory, průmyslově zpracované potraviny, oleje ze semen
- Po měsíci se postupně zařazují mléčné výrobky, luštěniny a obiloviny

Atkinsonova dieta

- Nízkosacharidová dieta, jen 20 g sacharidů za den
- Tři fáze - 1. fáze zaváděcí, 2. fáze + 5 g sacharidů týdně, 3. fáze téměř normální i celozrnné pečivo
- Jí se maso a uzeniny, vejce, mléčné výrobky, hořká čokoláda, minimum celozrnného pečiva, zelenina a ovoce mimo zakázané druhy
- Nejí se žádné přílohy (brambory, rýže, těstoviny), sladké druhy ovoce a zeleniny (mrkev, hrášek, banán, meloun)

Překyselení organismu

- Ph organismu 7,36
- Překyselení - tělo využívá vlastní minerály
- Kyselotvorné potraviny - maso, ryby, cukr, umělá sladidla, alkohol, káva, obiloviny, luštěniny, vejce, mléčné výrobky
- Překyselení - stres a léky
- Zásadotvorné potraviny - zelenina, ovoce, klíčky, ořechy
- Citrón - zásadotvorný
- Syrová strava - zásadotvorná, tepelně upravená strava - kyselotvorná
- Vaření v páře a dušení ve vlastní šťávě
- Přípravky na odkyselení organismu

Zelené potraviny

- Zelená sladkovodní řasa chlorela, zelená řasa spirulina, zelený ječmen
- Detoxikují, zvyšují imunitu, snižují volné radikály, podporují mikrofloru, protizánětlivé, omlazují, snižují překyselení, protirakovině, snižují cholesterol
- Chlorela - nejvyšší obsah chlorofilu, tablety, kosmetika
- Zelený ječmen - prášek, 1 lžička víc než 2 brokolice