



POZVÁNKA, PRVNÍ KONTAKT

Krásný den

Jmenuji se Eva Peršinová a děkuji, že jste si nyní udělali chvílku na zhlédnutí tohoto videa.

Slyšeli jste už někdy pojem **živá či syrová strava**? Říká vám něco slovní spojení **raw food**? Už jsme se někdy s něčím takovým setkali, lépe řečeno **ochutnali**?

Možná že ano.

Možná, že o tomto způsobu stravování dokonce v poslední době **přemýšlíte** a pohráváte si s myšlenkou, že když má tolik nepochybně **významných zdravotních přínosů**, že byste něco z toho rádi **vyzkoušeli** na vlastní pěst.

Možná, že se již **nějakou dobu takto stravujete**, hltáte o tomto způsobu stravování všelijaké informace a cítíte se čím dál tím víc **zdravější, energičtější a vitálnější**.

Je také možné, že vás živá strava zaujala, ale pořád o ní **pochybujete**, někdy něco vyzkoušíte, pak se vrátíte k vařenému jídlu, pak se k vám dostanou další pozitivní ohlasy na živou stravu, tak se do toho zase pustíte, pak ji zase na nějakou dobu, např. u příležitosti zahradní party, vypustíte, pak vás to mrzí, máte výčitky, že jste neodolali atd. atd..., **no prostě plácáte se v tom jako ryby na suchu, asi tak stejně jako já před několika lety a stovky dalších lidí**, kteří by rádi změnili své od malička zažitě vzorce chování ve stravování, dokonale vštípené svými rodiči, okolím a prostředím kde vyrůstali a hlavně a to především veškerými médii.

Pokud jste na předchozích pár vět souhlasně vnitřně přikyvovali, prosím **sledujte dál** toto video. **Pokud je vám pojem živá strava doslova proti srsti** a nechcete s ní mít vůbec nic společného, **nemá smysl, abyste v tomto videu pokračovali dále**, vypněte jej prosím a rovnou se také můžete ve spodní části tohoto emailu **odhlásit z odběru těchto informací**.

Živá strava je skvělým začátkem, jak vzít zodpovědnost za své zdraví a v podstatě i budoucí život do svých rukou. Z mé osobní zkušenosti s tímto způsobem stravování došlo k naprosto nečekaným pozitivním zkušenostem na poli zdraví. O tom všem však později.

Ovšem nemohu si dovolit tvrdit, že jediné živá strava je 100% to pravé ořechové, co zaručí každému člověku v jakékoli fázi i situaci svého života opět a znova dokonalé zdraví. Celá tato tematika je totiž obrovsky u každého jedince individuální a spojená s dalšími aspekty.

Za prvé, co platí pro jednoho, nemusí platit pro druhého.

Za druhé, co se povedlo jednomu, se i při splnění všech kroků nemusí podařit druhému.

A za třetí, tak jako je pravá a levá strana, tak jako vždy je a bude bílá a černá, tak také i živá strava má a vždy bude mít dvě odvrácené strany mince.

Na celé řadě webových stránek se neustále prezentují stále stejné informace o živé stravě a to dokola a dokola. Především to, **že živá strava za nás vyřeší všechno**. Vyřeší všechny zdravotní problémy jakoby mávnutím kouzelného proutku. Stačí jen změnit svůj způsob stravování. **Vždyť je to tak jednoduché!**

Dlouhou dobu jsem žila ve stejné představě. Po několika měsících na živé stravě jsem nechápala chování lidí kolem sebe, jak mohou jíst ta vařená, pečená, smažená nezdravá jídla. Proč to dělají, i když vědí, že jim to škodí, i když jim říkám, že to není až tak v pořádku.

V té době jsem si však neuvědomovala jednu velkou skutečnost, která mi došla až po několika letech stravování se raw food.

Ta skutečnost je taková, že my jako lidé jsme od **malička učeni něčemu, čemu se jako malé děti instinktivně bráníme,** ale když je nám to **omíláno neustále dokola a dokola a dokola,** především, jak už jsem říkala našimi rodiči, které to naučili jejich rodiče, dále našimi lékaři, našimi přáteli, naším okolím, sousedy a hlavně veškerými televizními i rozhlasovými médii, nakonec tomu uvěříme tak, že nás **už nikdo jiný o opaku nedokáže přesvědčit.**

Totíž jako malé děti si instinktivně vybíráme k jídlu, pokud je nám to umožněno, především pestré různobarevné ovoce, které nás přitahuje stejně tak, jako zlaťáky přitahují známého kačera strýčka Skrblíka.

Každé malé dítě, které postavíme před stůl s veškerým různým jídlem, ať už pečeným, vařeným, smaženým ale i syrovým, v téměř každém případě **zamíří instinktivně k místu na stole, které je vyhrazeno pro škálu pestrého, šťavnatého, sladkého barevného ovoce a různorodé zeleniny.** Tento **přirozený instinkt,** je však postupem času **potlačován slovy rodičů, sněž alespoň to masíčko,** tu zeleninu klidně nechej. Ale ani tito rodiče nejsou na vině, neboť jak už jsem říkala, je to zase naučili jejich rodiče a je zase jejich rodiče včetně zmiňovaného okolí.

Stejně to je i na příkladu pití malého množství alkoholu v těhotenství. X-krát jsem za své dětství i dospělost slýchávala, že skleničku bílého vína či malou desítku piva si klidně jako těhotná můžu občas dopřát. Sama jsem tomu také věřila. A tak jako já, tomu věří i všechny nastávající maminky, které jsou v očekávání. Sem tam si tu skleničku či dvě bílého dají, vždyť to přece dělají i ostatní a říkají to i v televizi.

Opak je opět pravdou! Je nepopíratelné, že alkohol je v jakémkoli množství buněčný jed a z čeho se skládá lidské tělo? Z několika miliard buněk. Z čeho se skládá vyvíjející se plod uvnitř matčina těla, který právě v každý okamžik svého vývoje potřebuje tu nejdokonalejší výživu? Rovněž z buněk.

Teď už je tedy jasné, že i když si žena v těhotenství dopřeje sem tam skleničku bílého, v čemž ji okolí utvrdí, že je v naprostém pořádku, že to opravdu plodu uvnitř jejího těla nijak neprospěje. Stejně jako v jejím krevním řečišti, tak v krevním řečišti malého plodu koluje alkohol. Vsadím se, že žádná z těchto žen, by nikdy svému čerstvě narozenému miminku nedala vypít žádné množství alkoholu!

Proč o tom mluvím?

Protože to jsou naprosto totožné zvyky a návyky, ve kterých nás utvrzuje okolí, ve kterém vyrůstáme a žijeme, jako návyky a zvyky v celkovém způsobu stravování.

Nemá cenu tedy přemýšlet, kdo za to může, že se takto chováme. A už vůbec nemá cenu za to sám sebe vinit. Ale naopak se zamyslet a zeptat se sám sebe, proč jím jak jím? Proč mám takové a takové zdravotní problémy? **Je opravdu pravdou**, jak říká lékař, že strava kterou každodenně jím od dětství (maso, mléko, sýry, knedlíky, obilí, cukr, čokoláda, sladkosti a hlavně v dnešní době chemicky a průmyslově zpracovaná téměř jakákoli potravina na trhu **s těmito zdravotními problémy**, jako je např. alergie, astma, ucpané cévy, ztuhlost a nepohyblivost kloubů, zkrácené šlachy, zkažené zuby, neustále migrény, záněty v těle, trávicí potíže, nespavost, náladovost, podrážděnost atd., že to s tím vším opravdu **NESOUVISÍ?**

Na to si prosím odpovězte každý sám, já budu mluvit opět ze své osobní zkušenosti. Velká většina mých zdravotních problémů se stravou souvisela. Za tu dobu na syrové stravě jsem jich zvládla vyřešit už většinu, ovšem jak jsem říkala už na začátku, **nic se neděje mávnutím kouzelného proutku a také všechno má svůj čas a někdy je to opravdu běh na dlouhou trať**, třeba i se spoustou omylů a přešlapů.

Co tím vším chci říct.

I živá strava může být vysoce rizikový styl stravování a to především v tom, když člověk nemá dostatečné množství informací hlavně o **nutričních otázkách** syrové rostlinné stravy. Také když člověk **nejí velmi pestře a vyváženě**. Také když člověk **ve větší míře kupuje sice živou stravu, ale už nějakým způsobem zpracovanou** ... různé živé čokolády zabalené v obalech ležících na pultech i několik týdnů, nebo různé jiné již předem zpracované tzv. živé potraviny prodávané v prodejnách zdravé výživy. Mnohem a mnohem lepší je si i třeba zmiňovanou čokoládu udělat sám doma a rovnou si na ni pochutnat. Zabere to opravdu málo času, méně, než jít do obchodu a koupit si ji.

Samozřejmě, že většina lidí nemá na přípravu tohoto jídla moc času, ale věřte mi, vzít si ke svačině z košíku jablko a sníst ho zabere daleko méně času, než jít do obchodu a koupit si müsli tyčinku v kabátku s nápisem raw tyčinka. Tyčinka na stromu nevyrostla, ale jablko ano a to považují za daleko přirozenější způsob stravování. I celková příprava jak syrové rostlinné stravy, tak třeba i odlehčené zdravější šetrně tepelně zpracované vegetariánské či veganské stravy, je z hlediska časové náročnosti nesrovnatelná s přípravou klasické české přemaštěné, přesolené, překořeněné kuchyně!

Těch otázek o živé stravě je celá řada, můj osobní názor je takový, že pokud by ji člověk chtěl ze svého vlastního rozhodnutí zařadit do svého jídelníčku, vše by mělo být velice postupné, pomalé a prováděné krok za krokem s řadou ověřených informací, zkušeností a s pestrou paletou z větší části syrového jídla, které bude výživné, pestré a hlavně zábavné. Tu menšinou část by pak mělo tvořit šetrně vařené vegetariánské/veganské jídlo, před kterým by měl člověk sníst, z důvodu **leukocytózy**, alespoň **MALÝ ZELENINOVÝ SALÁT**. [Co je to leukocytóza se dozvíte ve videu č. 1 z celkové 5-ti dílné video-série základy živé stravy na mých webových stránkách v sekci VIDEO.](#)

Nejsem zastávce jen 100% syrové rostlinné stravy, i když mně samotné dělá ze všeho nejlépe. Dnes už totiž po spoustě zkušeností a několikaletého odborného samostudia o živé stravě, vím, že ne každý člověk a jeho tělo je na 100% živou stravu naladěné. Osobně zastávám názor, že množství živé stravy by mělo být v jídelníčcích většinové, tedy především by mělo překročit 50% hranici celkového denního příjmu stravy a více. K jakému konkrétnímu množství se však každý člověk přikloní, už závisí čistě na každém zvlášť a na jeho osobních pocitech.

S tím vším vám mohu pomoci.

Nepomohu vám s vašimi zdravotními problémy, nejsem lékař, jsem jen člověk, který ze svých kolikrát dost těžkých životních situací zjistil, že dříve než souhlasně přikývne na většinový názor okolí, ještě před tím si sám na sobě ověří, zdali by tady pro něj nebylo ještě řešení jiné, které se se ve většině případů svou odlišností od ostatních vždy jeví tím správným krokem.

Jen v jednom z případů se opravdu přikláním ke 100% množství té nejjednodušší a nejčistší živé stravy v podobě čerstvých zeleninových a ovocných šťáv. A to v případě při opravdu vážném životním ochorení, kdy je však důležité, aby byl dotyčný vždy po celou dobu pod dohledem zkušeného odborníka na takového případy a mohl se na něj kdykoli obrátit.

Přijměte tedy prosím ode mne pozvání na nové webové stránky s názvem VitarianStyle.com, které po skoro roční odmlce a urovnávání základních dat a hodnot toho stylu stravování znovu **v plné verzi rozběhly**. Ačkoli název vypovídá, že záměrem je jen živá strava, není tomu tak. Na těchto stránkách najdete z většinového množství informace, návody, typy, triky, způsoby, principy, recepty jak na živou stravu. Jak ji postupně a pomalu začleňovat do svých jídelníčku tak, aby byla pestrá, bohatá, snadná, zdravá, rychlá a hlavně zábavná. Najdete zde však i celou řadu informací a receptů o vegetariánském či veganském způsobu stravování, přičemž živá strava by měla tvořit vždy většinové množství z celodenního jídelníčku.

Jsme přesvědčená, že zažité dogma, že bez konzumace masa jiného živočicha člověk nepřežije, je dávno překonané. Dokonce už i několik odvážných českých doktorů se nebojí mluvit o tom, že vegetariánství je pro jakékoli vývojové stádium člověka velmi vhodným způsobem stravování. Např. MUDr. Luňáček

Detailněji se na otázku proč člověk není od přírody masožravý, můžete podívat ve [2 videu z celkové 5-ti dílné video série z názvem Poučme se od zvířat](#) opět na mých webových stránkách v sekci **VIDEA**.



Je mi ctí, uvítat vás na webových stránkách www.vitarianstyle.com jako své hosty. Věřím, že se zde budete cítit pohodlně jako doma a pokud budete mít jakékoli dotazy, prosím kontaktujte mne na email: eva@vitarianstyle.com

Já vám velmi děkuji za vaši pozornost. Jestli se vám video líbilo a myslíte si, že by mohlo někomu z vašich přátel pomoci či jinak přispět, budu vám velmi vděčná za jeho sdílení i komentování.

Mějte se krásně a těším se s vámi u dalšího videa.

© Eva Peršinová 2015

www.vitarianstyle.com

[Facebook: VitarianStyle.com](#)