
Konopí – Zdraví na dosah

holistická kuchařka

Paul Benhaim

Při psaní této knihy jsem zažil ohromné dobrodružství. Cestování přes časová pásma a datovou čáru mě přivedlo k mnoha různým kulturám, náboženstvím a věroučným systémům. Bohaté zážitky mě přivedly k poznatku, že rozličné aspekty života mají vztah k jídlu. Jídlo není jen to, co vidíme na talíři – také ho cítíme, slyšíme a vnímáme hmatem. Nejúčinnější cestou k pochopení myšlenek mých učitelů byla právě ta součást jejich učení, která se zabývala vlivem jídla na život. Proto zde najdete spoustu praktických rad z různých oblastí pozemského bytí a řadu zajímavých receptů. Záměrem bylo podělit se s vámi o zkušenosti jogínů z himálajských hor i domorodců z afrických kmenů a vysvětlit je tak, aby bylo možné slova přenést do praxe.

Ne všechny kuchařské předpisy uvedené v knize beze zbytku splňují kritéria vyložená v první části. Nechtěl jsem si nechávat pro sebe recepty na některá z nejchutnějších jídel, která jsem poznal. Nabízejí možnost velmi snadno proniknout do tajů dobře kombinované přirozené stravy vycházející z ajurvédských principů rovnováhy a dají se použít i jednotlivě. Ať už si vyberete jakoukoli cestu, tato kniha vás na ní bude vždy určitým způsobem provázet.

Konopí není pojednání o dietě – publikacemi o módních dietách praskají naše knihovny ve švech. Kniha, kterou držíte v ruce, není o módě, ačkoli je možná super a jde s dobou. Znovuobjevené konopí je velmi užitečný prostředek, ale základní principy nastíněné na následujících stránkách přetrvávají a většina z nich má za sebou minulost několika staletí.

Tato knížka není pro ty, kdo mají rádi přesná a závazná pravidla. Odložte ji na deštivý den. Módní dietáři jsou již vyčerpaní svým pachtěním a oscilováním mezi nejrůznějšími názory a ideami, které pro svou neúčinnost vedou ke stresu, tedy faktoru, jenž bývá sám o sobě škodlivější než strava samotná. Ve své práci se prostřednictvím návodů doplněných několika praktickými radami snažím seznámit vás se schůdnou a uskutečnitelnou alternativou. Při jejich výběru a realizaci vám pomůže instinkt – a zavede vás k přirozenému, prostému a rozumnému způsobu života založenému na konopí.

Procestoval jsem všechny kouty světa, abych vypátral tajemství šťastného života, které může přinést i výživa. Rád bych se podělil o všechno, co jsem se naučil od druhých a díky své určité praxi. Fakta či informace zde uvedené neslouží jako rady či návody, jak léčit choroby – jsou pouze znalostmi a zkušenostmi, které můžou, ale nemusí vést cestou jednoduchého a bezúhonného žití ke šťastnější existenci. Ne každý si z těchto myšlenek něco pro sebe vybere. Praktické rady v knize uvedené by neměly ovlivnit zavedené léčebné postupy, kterým se možná někteří z vás podrobují, ale jste-li v odborné zdravotní péči, doporučuji každou změnu ve výživě či životním stylu prodiskutovat s ošetřujícím lékařem.

Úvod

Možná jste si chtěli koupit kuchařku, která pojednává o využití konopného semínka, jež má zvláštní výživné a energetické vlastnosti. Máte-li zájem pouze o předpisy, nalistujte rovnou druhou část, kde najdete delikatesy z celého světa. Jestliže se chcete dozvědět víc o přínosu a užitečnosti některých potravin a přísad a klíčová fakta o základních teoriích výživy, začněte první částí. A pokud vás přitahuje myšlenka konopí jako životního stylu, potom zde najdete nejdůležitější informace, které jsem na toto téma nasbíral po celém světě.

Já osobně nejsem vegetarián, vegan, vitarián, fanatický zastánce zdravého způsobu života ani nesmlouvavý člověk, který by si z výživy udělal středobod celého svého života a světa. Pouze považuji za důležité uvědomit si vlivy průmyslově zpracované stravy na duši, tělo a ducha.

Chci jen upozornit na všechny návyky, připoutání a drogy, které ovlivňují onu bytostnou pravdu, která žije v nás všech stejně jako v celém vesmíru. Život zaplaví bytost, která se vyprázdní; bytost, jež dosáhla nirvány, stavu, který je příkrým protikladem transu. V nirváně (neboli vyvanutí) jsme si plně vědomi právě přítomného okamžiku, jsme zakořenění a soustředění. Je to stav konečné pravdy a smysl existence, stav, v němž paradoxně smysl chybí, kde není žádná pravda, žádná lež, žádné dobro, žádné zlo.

Potraviny a „potravin“

Ačkoli se kniha zabývá potravinami a stravou a jejich vlivem na člověka, skutečně si myslím, že jídlo jako takové není jejím hlavním tématem. Člověk, který se seznámí s fakty zde uvedenými, úplně samozřejmě do svého jídelníčku zahrne čisté a přírodní potraviny. Pomocí diety, sestávající z přirozených surovin a prokládané půsty, se organismus zcela automaticky uzdraví a zbaví jedů, které celé roky v těle shromažďoval, a otevře si tím prostor k dosažení dosud nepoznaných cílů. Bude výkonnější, s menší potřebou spánku a nebude se muset tolik zabývat tím, co jí a jaký to na něj může mít vliv. Cílem je osvobodit se od potřeby „vědět“. Do tohoto stadia se však paradoxně dopracujeme cestou poznání několika základních pravd. Ne pravd překroucených ekonomickými zájmy, ale pravd, které nám pomůžou dostat se do harmonie s přírodou.

Dobré, špatné, správné, chybné – to jsou lidské soudy o veškerém dění. Dokážeme-li se na život kolem podívat vědomýma očima, bez ega a omezujícího „já“, potom dojdeme k poznání, zda se svým jednáním chráníme či zbavujeme pout nesvobody.

Nastávající milénium je pro naši planetu dobou změn, a to nejen fyzických podmínek, ale též duchovní úrovně života. Nikdo z nás se tomu nevyhne. Vývoj k naturálním, přirozeným potravinám je jen součástí těchto změn, které se lépe chápou prostřednictvím činů než slov. Začneme tedy s harmonií a rovnováhou, jež stojí na jejich konci.

Obsah

Úvodní poznámka	7
Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	13

Část první **Konopí a zdravý život**

1. Konopí: minulost, přítomnost a budoucnost	25
2. Konopí, strava a živiny	60
3. Vitaminy a minerály	105
4. Kombinace potravin	126
5. Přírodní léčba	138
6. Přírodní léčba a půst	160
7. Přírodní léčba a šťávy	177
8. Další léčivé rostliny a potraviny	193
9. Strava a Země	215
10. Celostní zdraví	237

Část druhá **Recepty**

11. Než začneme vařit	269
12. Základní suroviny	281
13. Snídaně a nápoje	299
14. Chléb a polévky	316
15. Předkrmy a přílohy	333
16. Omáčky a pomazánky	364
17. Hlavní jídla	373
18. Dezerty a sladkosti	402
Závěr – Dlouhověčnost	418
Příloha	423
Rejstřík	428