

Úvodem aneb Co všechno se povídá a kolik z toho plyne otazníků

Český kníže Vratislav zemřel a jeho syn Václav ještě nedosáhl dospělosti, žila však jeho matka Drahomíra, manželka a vdova po Vratislavovi, kterou dodnes provázejí ostrá odsouzení za to, že setrvala v pohanství, a především jsou jí přičítány zlé skutky včetně přípravy vraždy Václavovy babičky, staré kněžny Ludmily, bohabojné vroucí křesťanky. Jenže bylo vše takto hrubě černobílé? Skutečně stálo kruté zlo proti ušlechtilému dobru? A co Václavův mladší bratr Boleslav? Je pravda, že toužil po moci a po přemyslovském knížecím stolci tak nezřízeně, až se nakonec uchýlil k neodpustitelné bratrovraždě?

Po staletí byl Boleslav symbolem zákeřného padoucha, byť současně velebený jako zakladatel českého státu. Slavný kronikář Kosmas ho označil za »bratrovraha kletého« a »druhého Kaina«, přičemž napsal, že »svatý Václav, kníže český, byl lstí bratrovou na hradě Boleslavi umučen«. Znovu si ale musíme položit otázku: Odehrálo se vše skutečně tak, jak po staletí uvádějí legendy o životě sv. Václava? Anebo šlo o souhru zlých náhod a omyl?

O vraždě knížete Václava jako historické události dnes nepochybujeme, jako činili ještě před pár desítkami let někteří autoři, snažící se navodit zdání, že Václav ve skutečnosti snad ani neexistoval, že byl pouhým symbolem pro zrod mučednické legendy, inspirované dávnými smyšlenými příběhy. Středověcí vzdělanci totiž zcela jistě znali vyprávění o bratrech Romulovi a Removi, synech boha války Marta a vestálky Rhey Silvie, kteří se stali zakladateli Říma. Při sporu o pojmenování věčného města zabil Romulus podle pověsti svého bratra Rema a stal se prvním římským králem. Středověcí vzdělanci také věděli o biblickém Kainovi, který byl synem Adama a Evy a který zabil svého mladšího bratra Ábela, protože se jeho oběť zalíbila Bohu... Inspirováni těmito osudovými příběhy, vymysleli prý staří legendisté drama Václava a Boleslava, aby vytvořili odpovídající legendu, která dodá na vážnosti vzniku českého státu. Jde samozřejmě o učiněný nesmysl. Jak to však bylo doopravdy?

Přenesme se do ranně středověkých Čech prvních Přemyslovců, kdy »kraj kolem dokola obklíčený horami, jež se podivuhodným způsobem táhnou po obvodu celé země, takže se na pohled zdá, jako by jedno souvislé pohoří celou tu zemi obklopovalo a chránilo, opanovaly širé lesní pustiny bez lidského obyvatele, zněly však hlasně bzukotem rojů včel a zpěvem rozlišného ptactva, ba i zvíře bylo v těch hvozdech bez počtu jako písku v moři nebo jako hvězd na nebi...«. Tak popsal Čechy před příchodem bájného praotce ve své slavné České kronice (Chronica Boemorum) kanovník a děkan pražské kapituly a později biskup pražský, již připomenutý kronikář Kosmas:

Vody tam byly čist'ouнкé a k lidskému užívání zdravé, rovněž i ryby chutné a výživné...

V tomto lákavém kraji v prostoru mezi řekami Ohří a Vltavou založil lid provázející praotce Čecha svá první sídla a »radostně na zemi postavil bůžky«.

Kosmas se narodil patrně kolem roku 1045 kdesi v Čechách. Můžeme tak soudit pouze z jeho poznámky, když se k roku 1125 nazval osmdesátiletým starcem (v tomto roce také



21. října zemřel). Události z rušných časů dětství, dospívání i dospělosti sv. Václava tedy osobně a bezprostředně nezažil. Od vraždy zbožného českého knížete až k datu Kosmova narození uplynulo dlouhých 110 let. A kronikář, byť se na sepsání kroniky nejspíš delší dobu připravoval, začal psát první knihu své České kronice nejspíš v letech 1119–1122, tedy vlastně již na sklonku svého dlouhého života (někteří historikové sice soudí, že první knihu, v níž navíc smrt sv. Václava zmiňuje v podstatě velmi krátce, měl sepsanou už kolem roku 1110, ale na věci to nic nemění). Kosmas se musel spolehnout především na vzpomínky nikoli přímých svědků a pamětníků, protože vzhledem k tehdejšímu průměrnému věku i urozených lidí nebo církevních osob šlo o paměť přenesenou v podstatě až přes tři generace. Však také Kosmas v první knize kroniky uvádí, že zaznamenal to, co poznal »senum fabulosa relatio«, »z báječného vyprávění starců«. Můžeme však těžko posoudit, jakbyly dávné vzpomínky skutečných svědků zkresleny četným ústním předáváním, co vše bylo z dramatického příběhu ubráno, a co naopak přidala lidská fantazie. Kosmas poznamenává, že se poučil také ze starých a především historicky přesných písemných pramenů, ale pokud tomu tak opravdu bylo, pak se tyto prameny většinou už dávno nenávratně ztratily v propasti času. Pro naše téma je zajímavé, že mimo Privilegium církve moravské a Epilog Moravy a Čech poukazuje také na Život neb utrpení přesvatého našeho patrona a mučedníka Václava. Již od sklonku 10. století byly totiž známy legendy o svatém Václavovi, které většinou přišly z ciziny (například legenda sepsaná – přesněji přepsaná podle Crescente – mantovským biskupem Gumpoldem pro císaře Otu II.) a pouze některé z nich byly volně přepracovány domácími autory, jejichž jména jsou dnes většinou už zapomenutá.

Nejstarší dochovanou latinsky psanou legendou o Václavovi je text nazývaný Crescente fide nebo pouze Crescente, který začíná slovy »Crescentefide christiana...« neboli »Když rostla (se šířila) křesťanská víra«. Pochází z období kolem roku 975. Autorem byl člen sboru řezenských mnichů a kněží pražského archipresbyteriátu, který po zřízení biskupství sídlil u sv. Jiří na Pražském hradě. Původně autor Crescente působil v klášteře sv. Jimrama v Řezně, a proto prý jako literární vzor použil legendu o Jimramovi, kterou velice dobře znal. Konkrétní fakta o vraždě v dnešní Staré Boleslavi mohl získat z jakési starší legendy o sv. Václavovi, kterou by mohla být například První staroslověnská legenda, o níž vynikající znalec přemyslovské epochy, historik PhDr. Dušan Třeštík, výstižně poznamenal, že »o té slavisté tvrdí, že byla sepsána málem ještě nad vychladlou mrtvolou Václavovou, historikové o tom ale většinou pochybují«. Legendu PhDr. Třeštík charakterizuje takto:

Je prostinká, konkrétní a budí dojem, jako by ani nešlo o legendu, nýbrž o historické dílko. František Vacek [český historik, 1858–1940] o ní právem napsal, že by nemohla být žádným biskupem schválena pro čtení v jeho diecézi, protože vlastně vůbec nepodává svědectví o tom, že Václav byl svatý.

Pro První staroslověnskou legendu je skutečně typické, že je nejen velice prostá, ale také nezmiňuje téměř žádné zázraky, později Václavovi přisuzované dokonce v často až podezřelém množství. Přitom ještě saský kronikář, mnich Widukind, na počátku sedmdesátých let 10. století uvedl, že »Boleslav zabil svého bratra, o němž se vyprávějí zázračné příběhy«. Sám Widukind sice těmito »zázračným příběhům« příliš nevěřil, ale

nepochybně považoval za potřebné uvést, co se už tehdy z Prahy šířilo do západní Evropy po zásahu pražského presbyteriátu, podníceného Boleslavem I.

Určitou latinskou paralelou k První staroslověnské legendě je takzvaná Vavřincova legenda, která byla sepsána latinsky až asi roku 1039, tedy celé století po smrti sv. Václava. Autorem byl mnich Vavřinec z proslulého kláštera v Monte Cassinu a později arcibiskup v Amalfi. Václava popsal jako skutečného panovníka, a ne jako »mnicha na trůně«, jak se o něm tradovalo později. Vycházel prý z jakéhosi dnes už neznámého a ztraceného latinského spisu, nikoli tedy ze staroslověnsky sepsané legendy. Tento ztracený podklad (podle názoru PhDr. Třeštíka) nejspíš znal autor Crescente a snad také »tak řečený Kristián«, autor legendy Vita et passio sancti Venceslai et sanctae Ludmilae aviae eius (Život a utrpení sv. Václava a sv. Ludmily, jeho babičky), rozsáhlé prozaické skladby, sepsané podle upřesněných zjištění v letech 992–993/4. Kristián sám sebe označil pouze jako »solo nomine Christianus« neboli »toliko svým jménem Kristián (Christianus, tedy křesťan)« a zůstává dodnes značnou záhadou. Víme pouze to, že zemřel roku 995 a pohyboval se v blízkosti sv. Vojtěcha, biskupa a Slavníkovce. V předmluvě ke své legendě, již dílo Vojtěchovi věnoval, oslovil pozdějšího světce »slovutný biskupe a nejdražší synovče«. Málo pravděpodobný je výklad, že jde o pouhý zdvořilostní křesťanský výraz. Dnes je proto Kristián ztotožňován s mladším bratrem Boleslava II., již Kosmasem zmiňovaným Strachkvasem, synem Boleslava I., který se podle některých textů prý doslova symbolicky (proto i značně nevěrohodně) narodil v noci před vraždou sv. Václava... Podle rozšířenější verze se měl narodit už ve dnech, kdy jeho otec Boleslav osnoval spiknutí proti Václavovi a chystal jeho zavraždění. Romantický motiv »krvavých křtin« použil v roce 1849 pro své drama Josef Kajetán Tyl.

Ale jak mohl být Kristián či Strachkvas v příbuzenském vztahu s biskupem Vojtěchem? Otcem početné rodiny Slavníkovců, z níž Vojtěch pocházel, byl kníže Slavník, jehož manželka Střezislava s velkou pravděpodobností pocházela z rodu vládnoucích Přemyslovců, snad dokonce byla sestrou sv. Václava a Boleslava I.

Historik Josef Pekař roku 1921 při psaní úvodu k českému vydání Kristiánovy legendy došel naopak k názoru, že Kristián mohl být bratrem knížete Slavníka, tedy strýcem sv. Vojtěcha, na jehož popud svou legendu sepsal. Není to však příliš pravděpodobné.

Kristián se věnoval duchovní dráze a působil v Řezně. Roku 992 vedl do Říma poselstvo žádající biskupa Vojtěcha, aby se vrátil zpátky do Čech. Biskup Vojtěch na sklonku 10. století Kristiána dokonce přemlouval, aby ho vystřídal v jeho úřadu v Čechách:

Jsi znám jako bratr knížete a pocházíš z pánů této země; tebe tento lid raději chce mít za pána a poslouchati nežli mne.

Nebylo to však nic mimořádného, co by snad mělo vzbudit větší pozornost. Už když roku 982 zemřel první český biskup Dětmar, měl ho správně nahradit Kristián, ale protože ještě nebyl dospělý, stal se biskupem Vojtěch.

Podle Kosmovy kroniky Vojtěch dokonce vložil Kristiánovi do klína svou biskupskou berlu, kterou držel, ale »on ji, jako by byl šílený, pohodil na zem a k tomu prohodil: Nechci míti žádnou hodnost na světě, důstojenství se vyhýbám, světskou nádherou opovrhují; pokládám se za nehodna biskupské výsosti a nestačím unésti tak těžké břímě pastýřské péče.« Následovaly dramatické události. Biskup Vojtěch se odebral do Říma a roku 995 byl jeho rod Slavníkovců na Libici vyvražděn.

Strachkvas neboli Kristián tedy Vojtěchovu nabídku nejprve odmítl. Někteří autoři to vysvětlují jeho skromností, avšak například Kosmas už o celé věci mluví zcela jinak. Podle něj naopak brzy »v naduté pýše zahořel po biskupství«. Pro Strachkvase Kosmas nenachází žádná příznivá slova:

A protože jest lehké chtícího nutit, ihned darebný lid pozdvihl tohoto nevědomce a pleticháře na biskupský stolec. Tak totiž, tak Bůh často dopouští v své prozřetelnosti, aby zesílila moc špatných lidí, jakož v této vadné volbě převahy nabyly hříčky zete Cereřina. Neboť byl tento biskup Strachkvas v šatě marnivý, v mysli nadutý, v činech rozptýlený, v očích těkavý, v řeči prázdný, v mravech pokrytec a ve všelikém bludu pastýř a ve všech zlých skutcích arcikněz nešlechetníků.

Po takto nelichotivém popisu Strachkvasových (Kristiánových) špatností přibližuje Kosmas běh dalších událostí, které se vzhledem ke zmíněnému charakteru muže usilujícího o biskupský úřad ani nemohly odehrát jinak:

Postačí málo slov za mnohá. Přišli do sídla arcibiskupa mohučského; když se tam řádně dokonalo všecko, co se mělo vykonati, kůr zpíval po biskupské zkoušce, jak bývá zvykem, litanii a arcibiskup infulovaný [komu je dovoleno nosit infuli čili mitru], za nímž stál mezi dvěma biskupy svěcenec Strachkvas, vrhl se na koberec před oltářem. V té chvíli, kdy Strachkvas tak po něm učinil – běda hrozného losu! – popadl ho krutý ďábel. A co mu někdy služebník Boží Vojtěch předpověděl v soukromí, to se stalo veřejně před duchovenstvem a veškerým lidem.

Historik PhDr. Josef Žemlička ve své výtečné knize Přemyslovci – jak žili, vládli, umírali k tomu poznamenává:

Skončil špatně, během biskupského svěcení v Mohuči ho prý skolila mrtvice, pokud dobře rozumíme slovům, že »ho popadl krutý ďábel«. Nevíme, zda přitom zemřel.

Pokud jde o Kosmovu kroniku jako pramen základních informací, je třeba upozornit, že sice je známo přibližně patnáct rukopisů, z nichž některé byly bohužel zničeny, ale skutečně původní kronikářův rukopis se nedochoval. Ve všech případech se totiž jedná o pouhé opisy, pořizované ve středověku především v klášterech. Opisy však nebyly zcela přesné, protože jejich tvůrci buď sami připojovali nejrozumnější poznámky a upravovali původní údaje, nebo dokonce vypouštěli celé pasáže, které považovali za nepodstatné. Legenda o mučednické smrti knížete Václava je však ve všech opisech podávána shodně, což nás ale současně nikterak nezavazuje a neomezuje v tom,

abychom se zkusili zamyslet nad některými dalšími souvislostmi, o nichž dávní kronikáři nemluvili.

Kosmas věnoval sv. Václavovi pouze několik málo řádek, z nichž se o podrobnostech života zavražděného českého knížete mnoho nedozvíme. V podstatě si přečteme základní rodinná fakta a poté strohé potvrzení vraždy:

Bořivoj zplodil dva syny, Spytihněva a Vratislava, z té, která byla dcerou Slavibora, předáka hradu Pšova, jménem Ludmily.

Když odešel po způsobu všeho těla smrtelného ze světa, nastoupil v otcovské panství Spytihněv; po jeho smrti dosáhl knížectví Vratislav, jenž pojal za manželku Drahomíř z tvrdého kmene lutického – i ona sama byla k víře křesťanské tvrdší než skála – z krajiny jménem Stodor. Ta porodila dva syny: Václava, Bohu i lidem milého, a Boleslava, bratrovraždou kletého. Avšak o tom, jak milostí Boží, vždy předcházející a všude následující, dosáhl kníže Bořivoj svátosti křtu nebo kterak se vlivem jeho nástupců v našich krajinách den ode dne šířilo náboženství křesťanské víry, nebo který kníže které kostely či kolik jich nově jako věřící křesťan zřídil, o tom všem jsme raději volili pomlčeti než čtenářům nechut' působiti proto, že jsme to již čtli sepsáno od jiných: něco v Privilegiu církve moravské, něco v Epilogu téže země a Čech, něco v Životě neb umučení přesvatého našeho patrona a mučedníka Václava. Neboť i jídla, kterých častěji požíváme, se přejídají. To, čeho jsme se výše dotkli, stalo se mezi těmi lety, jež zde nyní označujeme; nemohliť jsme se dovědět, v kterých letech nebo časích se to stalo. Je jistě zajímavé, že Kosmas nazývá zavražděného Václava »přesvatým naším patronem a mučedníkem«, ale tragickému konci jeho života přitom věnuje v podstatě jen stručnou poznámku. Z našeho dnešního pohledu možná až nebývale stručnou. Vždyť přece nešlo pouze o vzrušující drama, ale také o významnou událost, která podle všeho ve své podstatě výrazně změnila chod celé společnosti v tehdejší českém knížectví a posléze prostoupila staletími. Kosmas si to musel uvědomovat, když Václava nazval »přesvatým naším patronem a mučedníkem«. Jistě si každý z nás dokáže představit, jak by podobnou událost pojal dnešní bulvární tisk. Je samozřejmě jasné, že Kosmas nebyl žádným bulvárním reportérem, ale jeho stručná a spíše až strohá poznámka do jisté míry překvapuje:

Dne 28. září svatý Václav, kníže český, byv lstí bratrovou na hradě Boleslavi umučen.

To je vše... Kronikář sice odkazuje na podrobnější prameny s tím, že nechce opakovat, co už bylo popsáno jinde obšírněji a přesněji, prý aby neodradil čtenáře. Nechce se však věřit, že tomu bylo pouze z tohoto důvodu, neboli jak Kosmas napsal, »i jídla, kterých častěji požíváme, se přejídají«. Vždyť zabití knížete Václava bylo zejména v jeho době událostí, která nepochybně každého velice zaujala. Jiné vysvětlení Kosmovy stručnosti a strohosti však nenajdeme. Musíme se proto spokojit s tím, co sám uvedl, protože pro jiné důvody nemáme přesvědčivé argumenty. Naprosto však můžeme vyloučit, že Kosmas by snad v duchu doby smrt knížete Václava pokládal za událost málo významnou. Je tedy zvláštní, proč nepátral po podrobnostech a zejména po nejasnostech, které objevujeme v příběhu dokonce ještě dnes, tedy po více než tisíciletí? Nezdá se přitom, že by se jakkoli

obával panovníka, který byl potomkem bratrovraha Boleslava I. Stačí si totiž přečíst, jak se bez úcty vyjadřuje o bratrovrahu Boleslavovi I. Otazník tedy nadále zůstává otazníkem.

A právě za tímto otazníkem a ještě některými dalšími vás zvů při dnešním putování tajemnou českou krajinou v Polabí a Pojizeří.

„Pívali Čechové, pívali zhluboka; pívali, pívali, co je dnů do roka,“ uváděla sice jedna dávná veršovánka, ale pan Oldřich Častolar Dlouhoveský z Dlouhé Vsi sotva pletl nohama, a to mu ještě přistrčili knihu, kterou nazývali Pokutním registrem, aby se do ní podepsal, a navrch dokonce vepsal ještě nějakou moudrou myšlenku. Jak však má vládnout rukou držící brk, a jak ještě přemýšlet, aby zápis byl vydařený? Jenže jaképak dlouhé cavyky a rozmejšlení, rozmáchl se a napsal:

„Hej, bej, hej, bej, mé, mé, mé, bé, bé, bé.“

Nač si lámat hlavu vznešenými úvahami, jako třeba Jakub Krčín z Jelčan, který napsal: „Cokoli děláš, s rozumem čiň a na konec mysl!“

Kdo má tomu rozumět a přemýšlet nad tím, když ve sklenici voní ohnivě červené víno?! Ze všech má nakonec pravdu pan Mikuláš Kořenský z Terešova, který držel panství Sedlec, když napsal:

„Och, co já rád dobrý víno piji!“

A že toho dobrého rakouského, uherského i rýnského vína u štědrého hostitele pana Petra Voka z Rožmberka teklo na Bechyni doslova proudem z půllitrových žejdlíků i větších konvic do skleněných pohárů a pozlacených koflíků. Učiněným hříchem by bylo neokusit. Zejména když šenkové nezahálejí a neustále dolévají – a také hostitel všechny bujaře pobízí.

Kdo porušil pravidla pijácké zábavy, musel k jáсотu ostatních vypít pohár navíc a podepsat se do pokutních register. Slušelo se také připsat nějaký vzkaz všem, kteří budou stránkami dříve nebo později listovat...

Halas se přenesl z hodovního sálu na nádvoří. Rozjaření páni nasedali na koně a mnohým pomáhali služebníci. Neslušelo se jet kočárem jako nemocní či bezmocí starci a ženy. Šlechtic nasedá na koně!

Pijácké zábavy odehrávající se na sídle Petra Voka z Rožmberka v Bechyni v sedmdesátých letech 16. století se mezi jihočeskými šlechtici proslavily. Petr Vok své hosty zval vždy osobním listem a neslušelo se pozvání nepřijmout – mnozí naopak toto pozvání dychtivě očekávali, protože každou takovou bujarou pánskou zábavu provázela výtečná pověst a přítomní na ni ještě dlouho vzpomínali vyprávěním nejružnějších vydařených historek.



Podle některých názorů se vzorem bechyňských pitek staly pijácké zábavy proslavené od roku 1567 na zámku Ambras nedaleko Innsbrucku, který dal postavit někdejší český místodržitel Ferdinand II. Tyrolský pro svou milovanou choť Filipinu Welserovou. V takzvaných „trinkbücher“ neboli „pijáckých knihách“, které na zámku pečlivě uchovávají, najdeme totiž také zápisky některých českých šlechticů, přijatých do vydařeného Bakchova společenství. Někdy jsou tyto zápisy vtipné, avšak ponejvíce spíše krátké, často až strohé, nebo dokonce mravoučné. Petr Vok na Ambrasu nikdy nebyl – jeho starší bratr Vilém nejspíš v roce 1574, avšak od mládí se držel abstinence, tudíž na podobné radovánky nahlížel přísně a velice kriticky. Bujaré pijácké zábavy Petr Vok z Rožmberka patrně poznal při své kavalírské cestě na přelomu let 1562 a 1563 během pobytu na hradě Dillenburku, kde hostům nabízeli na uvítanou stříbrný pozlacený pohár se 4 až 8 mázy vína. Abyste si udělali představu, pak vězte, že jeden máz český se tehdy rovnal takřka půldruhému dnešnímu litru. Každý z příchozích vznešených hostů se musel napít. Kdo rozlil, dostal na krk polovinu „dřevěné panny“, pil pak s ostatními dál a při odchodu musel zaplatit pokutu.

Na Ambrasu musel příchozí host vypít čtvrtlitrový pohár vína naráz jedním douškem, a teprve potom byl zapsán mezi členy Bakchova bratrstva. Přijímacího rituálu se mohly zúčastnit i ženy. Když však host nedokázal pohár vypít najednou, musel připitek opakovat. Jinak nesměl odejít na hostinu nebo do zámeckého parku, kde byla vybudována proslavená Bakchova jeskyně.

Přípitky z plného poháru „až do dna“ byly ve značné oblibě dokonce už o celá dlouhá staletí dříve a sloužily ke všelijakým žertům panovníků.

Svědčí o tom například příkaz dánského krále Valdemara II. (1186–1213), manžela Markéty, která po svatbě přijala jméno Dagmar (Dánská), dcery knížete Přemysla Otakara I. a zapuzené Adléty Míšeňské. Roku 1232 vydal totiž Valdemar II. oficiální panovnické rozhodnutí, aby každý, kdo se rozhodne druhému připít, nejprve vyprázdnil svůj pohár, teprve poté si ho dal vrchovatě naplnit a po přípitku ho znovu vypil do dna. Král se dozajista náramně bavil, když viděl některé slabší pijáky, jak se potýkají s jeho příkazem a především s plným pohárem. Zejména když šlo o pohár značně objemný.

V české šlechtické společnosti od druhé poloviny 16. století patřilo připíjení k dobrému společenskému tónu. Mnohdy se rozlišovalo připíjení „na uvítanou“ a připíjení „u stolu“, užívané při nejrůznějších příležitostech během hodování, kdy se připíjelo nejen na zdraví hodovníků a zejména hostitele, ale třeba také při vzpomínce na nepřítomnou osobu.

Už první připíjení mívalo svá pravidla. Hostitel pozvedl sklenici nebo pohár na uvítanou hosta a obřadně pronesl „připíjím“, což byla současně výzva, aby host vypil nabízenou sklenici nebo pohár, kterým se říkávalo „vilikum“ podle přípitku na přivítanou, nazývaného rovněž „vilikum“ (někdyse uvádí také počestěné „vilkom“), což bylo odvozeno z německého „vilkomm“. Pokud by sklenici nevypil, nebo ji dokonce odmítl, vystavoval se určitému trestu – vše mohlo skončit vážnou roztržkou, pocity hluboké urážky, a dokonce soudní žalobou. Například moravský českobratrský aristokrat a

přední politik Karel starší ze Žerotína (1564–1636) vyvolal velký skandál, když roku 1600 odmítl na hostině na Pražském hradě připít na zdraví císaře Rudolfa II. Podle rady Hanuše ze Švorcperka se pilo třikrát nebo čtyřikrát z plného poháru – samozřejmě do dna. Po každém napití bylo nutné nahlas především zcela zřetelně vyslovit: „Veselí bud’me!“

Kdo to nezvládl, koktal, mluvil nesrozumitelně anebo vůbec, protože už nevládl jazykem, musel nakonec za veselého jáso tu všech přítomných zaplatit pokutu.

O výživě se píše již staletí. Recepty dobré krmě minulých století nahrazují nyní nejrůznější diety a doporučení v časopisech, knížkách, v televizi i v rozhlasu. Tato záplava informací obsahuje často rady zcela protichůdné. Některé jsou zdraví a dokonce i životu nebezpečné. To se týká například čtených redukčních diet. Vztah výživy ke zdraví je zřejmý. Proto se jím zabývají komise odborníků Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) a četné další národní i mezinárodní odborné komise. Poznání jednotlivých potravin se soustavně prohlubuje. Vědecké týmy objevují stále nové látky, které zdraví v doporučených dávkách prospívají, ve vyšších mohou i škodit. Nezbyvá než respektovat rady skutečných odborníků. Věda potvrzuje, že zdravá výživa se vrací k přírodě. Správná životospráva dodává člověku fyzickou i duševní sílu. Zvyšuje odolnost i výkonnost člověka, zvyšuje jeho sebedůvěru a navíc dává naději na delší život ve zdraví. Zájem o zdravou výživu stále stoupá. Je to také tím, že jen malý podíl občanů se cítí po zdravotní stránce dobře.

Zdravotní stav našeho obyvatelstva skutečně není uspokojivý. Úmrtnost na důsledky aterosklerózy postihuje stále přes 50 % obyvatelstva, často i v poměrně mladém věku. Stále přibývá případů rakoviny plic. Vysoké jsou počty nádorů tlustého střeva. Stále větší počet žen trpí po přechodu řídnutím kostí. Vyhledky na rychlé zlepšení zatím nejsou. Spotřeba živočišných tuků, tmavých mas a také cukru je stále ještě vysoká. Ovoce, zeleniny a mořských ryb sníme v průměru stále málo. V současné době však přece jen pozorujeme určité zlepšování stravovacích návyků. Souběžně začíná zřetelně klesat počet úmrtí na srdeční infarkt.

Lidé si začínají uvědomovat, že zdraví není dar na celý život. Chápou, že o zdraví je nutno pečovat. Měli jsme možnost odpovídat na stovky otázek televizních diváků v pořadech Trendu a také posluchačů dopoledních relací radia Frekvence 1. Dotazy jdou stále do větší hloubky a vyžadují podrobnější a důkladnější odbornou odpověď. Takové odpovědi však nelze vměstnat ani do televizního, ani do rozhlasového programu. Je však škoda písemně odpovídat pouze jednomu divákovi nebo posluchači. Proto jsme se rozhodli otázky seřadit a doplnit a odpovědět na ně touto publikací. K tomu přikládáme řadu receptů s výpočty průměrných hodnot živin, vlákniny, vitaminů, minerálů i cholesterolu. Snažili jsme se je upravit tak, aby jídla podle nich připravená, byla skutečně zdravá a aby recepty byly současně inspirací pro vlastní nápad. Věříme, že i náročnější čtenář najde v naší knížce rady, které mu umožní žít zdravěji, aktivněji a déle.



Dnešní doba je nazývána různě, ale nejčastěji se o ní mluví jako o uspěchané. Pocit, co všechno musíme každý den udělat, nás pronásleduje jako noční můra. Často se cítíme nenahraditelnými, ale jen do okamžiku, kdy onemocníme. Pak máme najednou dost času, začínáme si vážit maličkostí, hřejeme se na sluníčku a vzpomínáme na přátele, které jsme léta opomíjeli a většinou nenávratně ztratili.

Až na malé výjimky vytrvalců a lidí s železnou vůlí, jsme si my lidé středního a staršího věku (a pro ně je tato kniha především psána), v mnohém podobní. Často nám chybí energie i chuť ráno cvičit, na dobrou baštu se těšíme jako na drogu, rádi si dopřejeme pivko, vínko nebo něco ostřejšího, protože v Evropě se dá přežít jen v přiopilém stavu, tak nějak to řekl pan Hrabal. Na jaře, a teď už i v průběhu roku, se cítíme unaveni a nemáme chuť týrat tělo joggingem či aerobikem, jóga či taoismus jsou krásné myšlenky, ale kdo má dnes čas cvičit nebo meditovat hodinu denně.

Ani já nejsem výjimka a proto vás nehodlám do ničeho nutit. Nebudu vás přemlouvat, abyste přestali kouřit, nebo jak se dnes říká "moderovaně" pít, šňupat tabák či běhat za děvčaty (to poslední vám dokonce vřele doporučuji). Jak tvrdí jeden můj známý malíř, který přežil klinickou smrt a díval se na nás chvíli shůry, překonávání našich zlovyků (a často i jediných radostí) nám ubere více energie a nervů, než když v nich setrváme.

Chci vám proto dát jen několik rad, jak si s poměrně malou námahou a nároky na čas a peníze uděláte základní očistu svého hříšného těla (každá nemoc je trestem za naše hříchy), zbavíte jej mnohaletých nánosů jedovatých látek a odpadů, které se vám hromadí ve střevech, cévách, žlučníku, játrech, ledvinách, plicích i mozku. Rychle a navždy vás opustí strach z rakoviny střev či prostaty, ze žlučkových kolik a žaludečních vředů, zapomenete co je to srdeční arytmie, pálení žáhy nebo bolesti hlavy. Ztratí se vám ekzémy a vzroste libido.

Vaše tělo se naplní novou energií, jakou jste dávno nepoznali, a vy docela určitě půjdete dál cestou ke zdraví, kterou jsem vám v této knize popsal. To však bude záležet jenom na vás. I když ne tak docela. Tržní zákony, tvrdě pronikající i do zdravotnictví, vás nejspíše donutí starat se více o své tělo i o svou duši. Dnes si člověk může vydělat na slušné živobytí jen za předpokladu, že je zdravý! Tato kniha by měla být průvodcem ve vašich léčitelských začátcích. Nakonec vás chci upozornit, že každou proceduru musíte



provádět pomalu a trpělivě, s ohledem na váš zdravotní stav. A hlavně mějte dost vytrvalosti, odvahy a humoru, neboť, jak praví východní moudrost: Zdraví je stav ducha. Hodně štěstí.

Energie a dlouhověkost

Naše tělo je neustále v akci, v klidu či ve spánku. Tvrdě pracuje na výměně opotřebovaných a mrtvých buněk. Denně jich musí vyměnit v průměru 500 miliard! Staré buňky jsou jedovaté a musejí být rychle odstraněny střevem ledvinami, plícemi a kůží. V tom není problém, pokud máte dostatek energie. Pokud jste ji spotřebovali na trávení syté snídaně nebo oběda složeného z několika chodů, tělo nemá sílu se zbavit odpadu a jedů. Navíc na zpracování upravené, denaturované potravy vydává mnohem více energie než na stravu živou (ovoce, zelenina, ořechy). Vznikají tak přebytky a nadváha. Otavné látky jsou kyselé povahy. Tělo při přebytku kyselin zadržuje vodu, aby je neutralizovalo. Tím se váha ještě zvýší. Proto je důležitá vylučovací fáze, které pomáháme i naším sedmibodovým programem očisty, zejména výplachy, nálevy a koupelemi.

Pokud vám tedy chybí energie a jste neustále unaveni, vedete nejspíše nesprávný způsob života, nesprávně se stravujete. Nejnáročnější na spotřebu energie je zažívání. Musíme dbát na správné kombinování potravin (podle tabulky doktora Sheltona v této knize), které pak budou lépe stravitelné, ale také lépe využitelné z hlediska energie i ochranných látek. Už jsme si říkali, že dlouhým pobytem nesprávně kombinovaného jídla v žaludku a ve střevě (24 až 48 hodin) spotřebujete neuvěřitelné množství energie. A energie je život.

Výživa je nepochybně největším zdrojem energie a její složení určuje energetickou rovnováhu v organismu. Energii z masa či cukru nelze srovnávat s energií ze zeleniny či ovoce. Energii člověk čerpá zejména ze sacharidů (obilovin, zeleniny a ovoce), které spaluje za pomoci vdechovaného vzduchu. Tuto energii potřebujete hlavně k regeneraci organismu. Už jsme si řekli, kolik se vymění buněk během jediného dne, přitom buňky kůže a epitelu pokrývajícího střeva se neustále dělí. Také játra mají schopnost regenerace. Jejich buňky vědí, kdy se mají začít dělit a kdy přestat.

Pokud tělu neposkytnete správnou potravu, dojde k narušení energetické rovnováhy a následuje nemoc, která vás jemně upozorní, že jste vybočili ze své dráhy. To v lepším případě. Nechci být krutý, ale líbí se mi výrok jednoho filozofa, který říká, že smrt je způsob, jakým nás příroda upozorňuje, abychom zpomalili. Současná věda odhaduje teoretickou délku lidského života asi na 120 let. Přitom podle názoru amerického gerontologa Comphorta, byla biologická hranice u člověka doby kamenné stejná jako u dnešního. Skutečná délka života je dána každému prakticky už při narození. Jenom si ji pak člověk zkracuje nebo prodlužuje tím, jak žije.

Člověk je i v současnosti stále nedílnou součástí přírody, což si především v poslední době jen nerad uvědomuje. Přitom se způsob života lidské společnosti v posledních staletích pronikavě změnil, a to hlavně díky technickému pokroku a průmyslové revoluci.

Negativní stránkou tohoto procesu je často nevratně narušená rovnováha v přírodě, projevující se stále častějšími přírodními katastrofami, zánikem řady druhů rostlin a živočichů i zásadními změnami klimatu, což můžeme v souhrnu nazvat „civilizačními chorobami“ naší planety. Ukazuje se, že tyto změny mohou v sobě obsahovat i zárodek zkázy lidské populace.

Je tedy třeba, abychom si toto nebezpečí co nejdříve uvědomili a začali se podle toho chovat. Znamená to mimo jiné najít k přírodě daleko racionálnější a prozíravější vztah. Velmi výstižně se o tomto problému vyjádřil Pablo Picasso, když řekl:

At' se to člověku líbí nebo ne, je nástrojem přírody. Ta určuje jeho charakter, jeho podobu. Není možné jít proti přírodě. Je silnější než nejsilnější z lidí. Je v našem zájmu, abychom s ní byli zadobře.

Chce-li tedy lidská společnost přežít, není jiné cesty než „žít ruku v ruce s přírodou“. Je to úkol nesmírně náročný, neboť se musí zásadně změnit přístup k přírodě a navíc vše skloubit s technickým pokrokem, růstem světové populace i zajištěním dostatku potravin a energie pro všechny.

Jednou z řady cest je také návrat k přírodním potravinám s biologicky aktivními látkami na úkor potravin denaturovaných, konzervovaných či jinak průmyslově upravených.

Významné jsou poživatiny rostlinného původu, jejichž hodnota spočívá ve vysokém obsahu vitaminů, minerálů, vlákniny a dalších velmi specifických látek, které mají léčivé, chuťové a jiné vlastnosti.

Nezastupitelnou roli zde má i skupina koření, velmi specifická mimo jiné i tím, že ve většině případů obsahuje aktivní látky, které mají i léčivé účinky. Mnohdy se tedy překrývá s léčivými i aromatickými rostlinami. Užívaný sortiment koření se mění podle místních zvyklostí i specifiky národních kuchyní. Velkou roli hraje i světový obchod s kořením a škála ve světě pěstovaných i importovaných druhů.

Výrazná změna se v této oblasti projevila také u nás. Spotřebitel má nyní možnost širokého výběru koření od různých výrobců, objevují se stále nové kořenící směsi a přípravky (hořčice, omáčky, dresinky, kořeněné octy a nálevy apod.).

Cílem této publikace je seznámit širokou čtenářskou obec, zvláště milovníky koření, nejen s možností využití jednotlivých druhů v kuchyni a dalších oblastech, ale především s jejich léčivými účinky. Právě léčení rostlinami, takzvaná fytoterapie, nabývá v posledních letech opět na významu a získává stále více příznivců. Kromě exotických druhů koření rostoucích v tropech a subtropích jsou do publikace zahrnuty i některé z těch, které rostou u nás a jejichž léčivé působení je buď málo známé, nebo naopak jejich účinky natolik významné, že je bylo nutné v publikaci uvést. Kromě využití ke klasickému způsobu léčení je u rostlin původem z Asie uvedena i charakteristika z hlediska tradiční čínské medicíny (TČM), neboť rozšiřuje a prohlubuje možnosti využití tohoto koření v léčebné praxi.

Pavel Valíček



Z obsahu

1. Z historie

Starý svět, Nový svět, Světový obchod

2. Koření a zdraví

Účinné látky a jejich léčivé účinky, Základní látky v rostlinách, Aktivní látky koření

3. Charakteristika koření

Definice koření, Rozdělení koření, Úprava koření

4. Koření z podzemních částí rostlin

Česnek, Galgán, Kurkuma, Zázvor

5. Koření z kůry

Skořice, Skořice cejlonská, Skořice čínská

6. Koření z listů a nati

Bazalka, Bazalka pravá, Bazalka posvátná, Bobkový list, Rozmarýna, Tymián

7. Koření z poupat a květů

Hřebíček, Kapary, Šafrán

8. Koření ze semen a plodů

Amom, Anýz, Badyán, Černucha, Fenykl, Kardamom, Kmín římský, Koriandr, Muškátový květ a ořech, Nové koření, Paprika, Pepř, Pepř černý, Pepř kuberbový, Pepř dlouhý, Pískavice, Sečuánský pepř, Vanilka

Játra jsou jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla. Anglický výraz pro játra "liver" je odvozen ze slovesa "to live", což znamená "žít". Játra zpracovávají živiny včetně tuků a neutralizují a detoxikují četné látky - chemické příměsi potravy, léky, drogy a alkohol.

...máte potíže se žlučníkem

Žlučník pomáhá játrům vypořádat se s přijatou potravou. Hlavní roli při vzniku žlučnickových kamenů hraje změny ve složení žluči. Žluč se může tak zahustit, že se cholesterol vysráží do krystalků, které jsou základem pro vznik kamenů. Podle statistiky 15-20 % populace trpí žlučovými kameny, přičemž u žen to je 3-4krát častěji než u mužů.

Léčivé účinky potravin



- Sójová strava působí preventivně proti žlučovým kamenům. Některé pokusy dokonce potvrzují domněnku, že již vzniklé žlučové kameny napomáhá rozkládat. Tato strava je vhodná i při onemocnění jater, žaludku, slinivky a střev.

- Často podávaná jídla připravená z ječných krup jsou přirozeným lékem na všechny jaterní potíže.

Dobrou chuť Krupoto

200 g krup, 150 g zeleniny (mrkve, celer, petržel, květák apod.), 1 vejce, 1 lžíce oleje, 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, majoránka, drcený kmín, sůl

Propláchnuté kroupy uvaříme dopoloměkka. Zeleninu nakrájíme na menší kousky a uvaříme doměkka. Kroupy i zeleninu umeleme nebo rozmixujeme, přidáme vejce, na oleji zpěněnou cibuli, prolisovaný česnek, koření a sůl. Směs promícháme a buď upečeme v zapékací míse, nebo z hmoty tvoříme placičky, obalíme je ve strouhance a smažíme dozlatova. Podáváme se zeleninovým salátem.

- Vysoký obsah karotenu předurčuje mrkev jako pomocný lék při chorobách jater, po žloutenkách a zánětech trávicího traktu.

- Přísloví, které zcela objasňuje všestranně léčivé účinky česneku zní: "Kdo nemá česnek pod postelí, bývá často nemocný." Česnek pozitivně povzbuzuje činnost jater a žlučníku.

- Proti žlučovým kamenům je možné použít i křen. Vezměte 1 polévkovou lžici nastrouhaného křenu a smíchejte ho s jednou lžící octa a medu. Tuto směs užívejte pokud možno denně na lačný žaludek.

- Pravidelná konzumace jablek pomáhá léčit choroby jater a žlučníku včetně žlučových kamenů.

- Jahody se doporučují jako podpůrný prostředek při žlučníkových a jaterních potížích. Lidové léčitelství o nich říká, že "čistí krev a střeva".

- Dobrým prostředkem k vylučování žluči z těla je směs šťávy z citronu a červené řepy, smíchaných ve stejném poměru. Sklenice této šťávy denně dokáže "vyčistit" žlučové cesty.

- Obdobně působí i směs připravená ze stejného množství medu, olivového oleje a citronové šťávy. Užívejte 1 lžici před spaním.

- Do stravy je třeba více zařazovat koření podporující trávení - kmín, majoránku, saturejku a koriandr. Lidové léčitelství v případě záchvatu doporučuje lžičku mletého kmínu s majoránkou rozmíchat v malém množství horké vody a vypít, za hodinu můžeme případně zopakovat.



- Indické koření kurkuma má blahodárný účinek na játra, napomáhá lepšímu trávení tuků a snižuje riziko vzniku problémů se žlučníkovými kameny.
- Již po staletí se v lidovém léčitelství používá máta peprná při léčbě trávicích a jaterních potíží. Mátový čaj může být pomocným lékem při léčbě žlučových kamenů.
- Oblíbený čaj z heřmánku podávaný denně napomáhá při léčbě žlučníkových kamenů. Připravuje se tak, že dvě lžičky usušených květů přelijeme 1 l vařící vody a necháme 15 minut vyluhovat pod pokličkou.

Bude vás zajímat

Ostropestřec mariánský

Ostropestřec mariánský se užívá k léčení již od antického Řecka a Říma. Bylo o něm napsáno více než 300 vědeckých prací, které potvrzují příznivé účinky této rostliny, především při léčení jaterních onemocnění. K léčebným účelům se používají semena. Ostropestřec posiluje činnost jater, podporuje regeneraci jaterních buněk a snižuje hodnoty cholesterolu, což zmenšuje i možnost vzniku kamenů. Užíváme denně ráno i večer po 15 semenech ostropestřce, které rozkousáme a vydatně zapijeme. Složky ostrpetřce totiž nejsou dobře rozpustné ve vodě, takže v čaji připraveném z jeho semen je obvykle málo látek chránících játra.

Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

- Vitamin C je důležitý pro svou schopnost snižovat hladinu žlučového cholesterolu, a tím i vzniku kamenů.
- Velký léčebný význam mají i vitaminy skupiny B.
- Pro člověka se žlučovými kameny je vhodné zvýšit příjem vlákniny. Vláknina má mimo jiné schopnost vázat žlučové kyseliny. Odstraňuje je tak z organismu a zabraňuje jejich nadměrné koncentraci ve žlučníku
- Lecitin je látka, která se tvoří v játrech. Lékaři je někdy předepisován k léčbě cholesterolových žlučových kamenů. Každý, kdo je náchylný k tvorbě žlučových kamenů, by měl užívat lecitin. Jeho bohatým zdrojem jsou lněná semínka.

Dobrou chuť

Lněná semínka pro zdraví

Z výživných lněných semínek můžeme připravit čaj, a to přelitím 1 lžičky semínek šálkem vařící vody. Necháme 10 minut louhovat a pak pijeme i se semínky.



- Křupavá lněná semínka připravíme, když je opražíme. Vložíme je na suchou pánev a přikryjeme pokličkou. Lehce pánví pohybuje, až semena zezlátnou. Můžeme je přidat do jogurtu nebo spojit s medem a konzumujeme je pokud možno každý den.

- Drcená nebo mletá lněná semínka používáme do pečiva nebo při přípravě obilných kaší.

Rady na závěr

Úprava stravy! Chcete-li se uchránit před žlučníkovými potížemi, snižte množství živočišných bílkovin a cukrů a zvyšte podíl zeleniny a ovoce. Nedoporučuje se konzumace živočišných tuků jako sádla, másla, šlehačky a čokolády. Rovněž je nezbytné omezit konzumaci alkoholu. Doporučují se lehká jídla, žádné přepálené tuky a opatrně kořenit.

Být vegetariánem! Některé výzkumy potvrzují, že pravděpodobnost tvorby žlučníkových kamenů je u vegetariánů výrazně snižena. Váš zdravotní stav může zlepšit přechod (alespoň dočasný) na vegetariánskou stravu a užívání 1 lžice olivového oleje 3-4krát denně.

Máte-li nadváhu, hubněte! Pozor, již dvacetiprocentní nadváha dvakrát zvyšuje pravděpodobnost žlučových kamenů.

Dostatek tekutin! Pití dostatečného množství tekutin během dne umožňuje předcházet vzniku žlučových kamenů. Je vysoce pravděpodobné, že většina pacientů se žlučovými kameny pije málo vody. Dostatek tekutin pomáhá udržovat žluč ve žlučníku dostatečně zředěnou. Nezapomeňte se napít i těsně před spaním.

Člověk by měl všechny nezbytné látky, které potřebuje ke svému životu, čerpat z přírodních produktů. Existuje jedno velké ALE....

Dnešní životní styl ve vyspělých zemích sice nabízí velké množství potravin, ale nezajišťuje bohužel dostatečný přísun základních látek. Důvodem jsou především špatné stravovací návyky, neboť nekonzumujeme dostatek zeleniny, ovoce a celozrnných potravin, které jsou nejbohatšími zdroji nutričních látek. Nezanedbatelnou roli hraje i to, že mnohé látky jsou ze zemědělské půdy vyčerpány a ztrácejí se i při skladování a konzervaci potravin a při kuchyňské úpravě.

Mnozí z vás si v této souvislosti kladou řadu otázek:

Máme užívat doplňky, kolik, jak dlouho a v jaké formě? Mají vitaminy a minerály takovou moc, jaká se jim přisuzuje?



Vitaminy a minerály jsou nezbytné pro lidský život a výzkum těchto látek doznal obrovského pokroku. Denně se objevují nové překvapivé poznatky o vazbách mezi přirozenými potravinami, potravinovými doplňky a lidským zdravím. Potraviny a potravinové doplňky působí nejen preventivně, ale jsou i vhodným prostředkem při léčení mnoha chorob a zdravotních potíží. Ale většina z nás péči o vlastní zdraví podceňuje, systematicky porušuje životní styl a nechodí pravidelně na preventivní prohlídky. Nejsme ani příliš vstřícní vůči investicím do péče o vlastní zdraví. Až v případech bolesti či při příznacích určité choroby začneme se samoléčením. Nejčastějšími prostředky ke korekci zdravotního stavu jsou volně prodejné léky a také potravinové doplňky. K jejich použití veřejnost otevřeně a cíleně nabádají reklamy, v některých případech zavádějícím způsobem. To vede velmi často k bezhlavému a chaotickému užívání doplňků, jejichž prodej neustále roste. Je důležité si uvědomit, že nekontrolovatelné užívání těchto přípravků může být pro organismus nebezpečné a navíc dokáže hodně zatížit vaši kapsu.

Možnou odpověď na výše položené otázky vám možná poskytne tato kniha. Je totiž důležité správně se orientovat a získat potřebné informace. Na následujících stránkách je popsáno více než 80 doplňků – vitaminů, minerálů a dalších látek.

Kdo by měl dbát na užívání potravinových doplňků?

Ani odborníci na výživu nemají jednotný názor na to, zda je užívání doplňků u zdravého člověka prospěšné. Ale shodují se na tom, že u ohrožených skupin lidí je příjem těchto látek důležitý.

Lidé s uspěchaným životním stylem, lidé žijící ve stresu a pracující pod tlakem. Obzvláště ti, kteří si nedopřejí kvalitní stravu, ale nahrazují ji příležitostnými pokrmy ve stylu fast food.

- Těhotné a kojící ženy mají zvýšenou potřebu některých vitaminů a minerálů.
- Starší lidé, neboť stárnutím klesá schopnost efektivně vstřebávat živiny a také příjem potravy se snižuje.
- Vegetariáni a vegani mohou mít nedostatečný přísun vitaminů, hlavně vitaminu B12, a minerálů, zejména železa, vápníku, zinku, jodu.
- U lidí, kteří kouří či pijí alkohol, je potřeba vitaminů a minerálů vyšší.
- Sportovci či lidé se zvýšenou fyzickou zátěží mají vyšší spotřebu všech živin.
- Lidé s redukční dietou mají snížený příjem potravy, a tedy zvýšený příjem vitaminů a minerálů.
- Lidé nemocní, neboť časté užívání léků zvyšuje potřebu některých vitaminů a minerálů.
- Lidé po nemoci, neboť vhodné doplňky pomáhají lidem rychleji se zotavovat a obnovovat svoje síly.

Které potravinové doplňky jsou nejvhodnější?

Existuje velké množství potravinových doplňků, které jsou k dostání v lékárnách či prodejnách se zdravou výživou. Bohatý a pestrý výběr je pro běžného spotřebitele



matoucí a nepřehledný. Navíc existuje nejen řada synteticky vyrobených vitaminů či minerálů, ale i mnoho výrobků, jejichž základem jsou výtažky z různých rostlin. Chcete-li se orientovat v nepřehledné nabídce potravinových doplňků a správně zvolit s ohledem na váš zdravotní stav, věk a životní styl, seznamte se s povahou a vlastnostmi jednotlivých doplňků. Tato kniha vám poskytne potřebné informace.

Důležité desatero o potravinových doplncích

1. Potravinové doplňky mají vaši stravu obohacovat, ne ji nahrazovat. Neměli byste je užívat proto, abyste jimi vyrovnali nedostatky vzniklé tím, že jíte málo zeleniny, ovoce a celozrnných potravin.
2. Potravinové doplňky nemohou napravit škody napáchané zlovyky a nevhodným způsobem života, jako je kouření, zvýšená konzumace alkoholu, nedostatek pohybu apod.
3. Reklama se nás snaží někdy přesvědčit, že doplňky získané z přírodních zdrojů jsou stoprocentně přírodní. Ale většina potravinových doplňků, ať už z jakéhokoli zdroje, byla určitým způsobem zpracována.
4. Na každém balení potravinového doplňku si přečtěte etiketu a nepřekračujte doporučené denní dávky. V textu se snažím uvádět všeobecně platné dávkování (doporučené denní dávky), ale síla jednotlivých výrobků se může značně lišit.
5. Na každém balení potravinového doplňku by měl být uveden údaj, jak a kdy doplněk užívat – nalačno, při jídle, se sklenkou vody apod. Řiďte se návodem k užívání!
6. Než začnete potravinový doplněk užívat, nezapomeňte si přečíst seznam přísad. Je to důležité pro ty z vás, kteří trpíte alergií na některé z uvedených látek.
7. Potravinové doplňky, zvláště rostlinné, mohou mít výrazné účinky. Sledujte své reakce, při prvních známkách potíží přestaňte doplněk užívat.
8. Velmi mladí lidé, těhotné a kojící ženy a starší lidé by se měli před užíváním potravinového doplňku poradit s lékařem.
9. Pokud jste nemocní či trpíte chronickým onemocněním, poraďte se o užívání potravinových doplňků se svým lékařem. Některé doplňky mohou ovlivnit působení a účinnost léků. Váš lékař by měl vědět o všech přípravcích, které užíváte.
10. Sledujte údaje o lhůtě, do níž by měl být potravinový doplněk spotřebován. Po této době již přípravek neužívejte!

Upřímně si přeji, aby vám informace v této knize vám pomohly k pevnějšímu zdraví, duševní pohodě a zlepšení kvality vašeho života!

Jarmila Mandžuková

Upozornění!



Uváděné informace, návody a rady představují základní všeobecně platné doporučení a v žádném případě nemohou nahradit pokyny vašeho lékaře. Navíc každý organismus je individuální, a tudíž také vyžaduje individuální přístup.

Co vám tato kniha nabízí?

V této knize jsem se snažila podat zajímavé a vyčerpávající informace o důležitých látkách, které náš organismus nezbytně potřebuje. Snažila jsem se používat minimum odborných, zejména cizojazyčných termínů, které by laikům mohly způsobit při čtení potíže. Proto jsem na konec knihy zařadila malý slovník, který některé uváděné termíny vysvětluje a slouží i pro vaši širší orientaci v této oblasti.

Běžná strava obsahuje asi 40 nutných komponentů pro zajištění potřeb organismu. Jsou to látky poskytující energii (sacharidy, tuky a bílkoviny), esenciální a neesenciální aminokyseliny, esenciální nenasycené mastné kyseliny, minerály a vitaminy.

Vitaminy

Studium vitaminů představuje jednu z nejpokročilejších oblastí vědeckého výzkumu. Mnohé studie potvrdily, že vitaminy působí nejen preventivně, ale jsou také vhodnými prostředky pro léčení mnohých chorob. Ví se, že vitaminy jsou velice důležité pro správnou funkci organismu, protože se podílejí na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Také jsou schopny zpomalovat degenerativní procesy způsobené stárnutím a posilují a obnovují naše imunitní, biochemické a intelektuální reakce.

Co jsou to vitaminy?

Vitaminy nedodávají energii, ale musí být součástí stravy, aby náš organismus efektivně fungoval a odolával nemocem. Teprve ve 20. století izolovali vědci vitaminy a identifikovali jejich strukturu. Dnes máme informace o třinácti těchto organických látkách a všechny se nacházejí v potravě. Jediné dva vitaminy – D a K, – si náš organismus dokáže v určitém množství sám vytvořit. Při nedostatku vitaminů dochází v organismu ke stavům, které označujeme jako hypovitaminóza. Ta může nastat i při některých onemocněních, kdy organismus není schopen vitaminy vstřebávat. Nedostatek vitaminů se projevuje poruchami různých funkcí organismu, které mohou vyústit až ve vážné onemocnění. Naopak při nadbytečném příjmu některého vitamínu může dojít k jeho předávkování a stavu organismu, který označujeme jako hypervitaminóza. Tento stav odezní, vyloučíme-li daný vitamin ze stravy. Ale i vysoké dávky a dlouhodobě podávané vitaminy mohou vyvolat zdravotní potíže.

Vitaminy jsou rozděleny do dvou skupin:

Vitaminy rozpustné v tucích (lipotropní)



Vitaminy A, D, E a K jsou rozpustné v tukách a díky tomu se mohou ukládat do tukových zásob těla. Hůře se z organismu vylučují a může dojít k jejich nadměrnému nahromadění v organismu, což mívá za následek škodlivou reakci.

Vitaminy rozpustné ve vodě (hydrofilní)

Zbývající vitaminy jsou rozpustné ve vodě a z těla se rychle vylučují.

Vitamin imunity

Vitamin A (retinol)

Bude vás zajímat...

Ve dvacátých letech minulého století biochemik E. V. McCollum zjistil, že v tuku rozpustná substance (dříve faktor A) získaná z tresčích jater, vaječného žloutku nebo másla má schopnost podporovat růst laboratorních zvířat. Poprvé byl vitamin A použit v roce 1940 k léčení některých kožních onemocnění, avšak dávky byly příliš vysoké a toxické. V roce 1967 obdržel biochemik George Wald (USA) Nobelovu cenu za objev důležité role vitaminu A pro naše oči.

Když jsem v roce 2001 odevzdávala rukopis knihy Co jíst, když..., netušila jsem tak velký zájem čtenářů. Do konce roku 2005 se prodalo neuvěřitelných 20 000 kusů výtisků. Tento úspěch mě inspiroval k napsání volného pokračování této knihy s názvem Co pít, když...

Vydejte se tedy již podruhé na cestu za zdravím, pohodou, krásou a radostí ze života. Mojí snahou bylo nabídnout vám zajímavé informace a užitečné rady, jak preventivně působit či léčit běžná onemocnění nebo zdravotní potíže pomocí rozmanitých nápojů – čajů, ovocných a zeleninových šťáv, koktejlů, zdravotních vín, likérů a elixírů. Tyto nápoje jsou plné prospěšných látek, které nás vyživují, posilují a pomáhají léčit naše tělo i duši. Mají schopnost dodat nám vitalitu, energii, a dokonce i prodloužit život. Pokud jste nemocní, tato kniha vám pomůže při návratu ke zdraví, ale je nutné, abyste byli trpěliví a důslední. Ani moderní lékařská věda nevyлéčí vaše onemocnění za několik dní. Pevně věřím, že v této knize objevíte nápoje, které si oblíbíte a pomocí kterých se budete cítit lépe a zdravěji. Těším se na Váš ohlas!

Upozornění!

Knihа není určena k tomu, abyste si sami stanovili lékařskou diagnózu. Uváděné návody a rady představují pouze základní doporučení a v žádném případě nemohou nahradit odborné pokyny vašeho lékaře při léčbě konkrétního onemocnění.

Věřte v síly přírody!

Jarmila Mandžuková



Bez vody není život

Naše zdraví závisí na mnoha okolnostech, ale není nic důležitějšího než voda. Lidský organismus se skládá ze 75 % z vody a voda je potřebná pro činnost všech tělesných funkcí, každá buňka, tkáň, orgán a systém pracují v tekutém prostředí. Naše schopnost úspěšně a šťastně žít je mimo jiné podmíněna i množstvím vody, které během dne vypijeme. V našem životě hraje voda a další tekutiny řadu funkcí – tiší žízně, v létě osvěží, v zimě zahřejí, ale také mohou obsahovat množství prospěšných látek, které nás vyživují, posilují a léčí. Kvalita a druh přijímaných tekutin jsou stejně důležité jako kvalita a množství základních živin přijímaných v potravě. Naš organismus dokáže přežít podstatně déle bez jídla než bez vody.

A kolik vlastně potřebujeme tekutin?

Optimální individuální příjem tekutin nelze přesně stanovit. Lékařská literatura uvádí údaj, že denně potřebujeme přijmout minimálně 1,3 l tekutin. Do množství přijatých tekutin by měla být započítána i voda přijatá v polévkách, voda v kávě se však do pitného režimu započítávat nemůže, neboť naopak ještě vodu z těla odvádí. Také mléko a mléčné nápoje jsou spíše tekutou výživou. Potřeba vody stoupá s fyzickou námahou či sportem a při zvýšené teplotě okolí. Zda pijeme dost, nebo málo, nejlépe poznáme podle barvy moče. Je-li moč tmavší, je potřeba pít více, správně by měla být světlá až bezbarvá. Dbejte spíše na to, aby tekutin bylo mírně více, ale pokud se nejedná o mimořádnou situaci, není vhodné zvyšovat příjem tekutin nad 3 l, protože dochází k přetížení ledvin a vyplavování důležitých minerálních látek. Sebekontrolu přijímaných tekutin lze realizovat pitím předem připraveného nápoje z plné lahve o známém objemu.

Malé tipy:

- Pro náš organismus je velmi dobré naučit se vypít sklenici čisté vody, případně i s citronovou šťávou, ráno ještě před snídaní a před každým jídlem kvůli aktivaci enzymů potřebných pro trávení. Neměli bychom pít během jídla, neboť tím zředíme trávicí šťávu a zbrzdíme trávení.
- Chladné nápoje (okolo 10 °C) lépe tlumí pocit žízně než přechlazené nápoje (pod 5 °C), neboť po přechodném znecitlivění chuťových čidel chladem dochází k následnému překrvení sliznice hltanu a k dalšímu pocitu žízně. Vyšší teplota než 10 °C není na závalu.

Nedostatek tekutin může způsobit potíže



Mnoho studií prokázalo, že nedostatečný příjem tekutin přetěžuje ledviny a krevní oběh, vede ke zvýšené tvorbě ledvinových a žlučnickových kamenů, snižuje pozornost a zhoršuje duševní výkon.

Pijte a současně přijímejte zdraví!

Co vlastně pít

Při vymoženostech dnešní doby, kdy se používají při výrobě špičkové technologie, by měly být prodávané nápoje přínosem pro lidský organismus. Ale místo toho je mnoho z nich velkým zdravotním problémem. Na trh se totiž dostávají nápoje, které jsou barveny, ochucovány, stabilizovány a chemicky konzervovány.

Voda z kohoutku

Pravidelné pití chlorované vody ihned natočené z kohoutku není ta nejsprávnější volba. Věhlasný páter Ferda doporučoval chlorovanou vodu před použitím 5 minut vařit, aby chlor vyprchal. Odborníci na výživu doporučují nechat chlorovanou vodu nejméně 12 hodin odstát, aby chlor vyprchal.

Diamantová voda

Když už se zabýváme tekutinami, určitě by neměla chybět informace o dnes velmi populární tzv. diamantové vodě (dále jen DV). Dlouho jsem váhala, zda se mám o této vodě zmínit, neboť názory (včetně mého) jsou velmi rozporuplné. Uvedené informace jsem získala z časopisu Meduňka (únor 2006). DV k nám přišla z Francie a velmi rychle se šíří mezi duchovně založenými lidmi. Je to vlastně pramenitá voda, u níž byla zrychlena vibrační frekvence. Reaguje na přání a úmysly toho, kdo ji používá. Účinky této vody jsou mnohostranné. Je schopna léčit mnoho nemocí, je srovnávána s léky, homeopatií, fytoterapií a s omlazovacími elixíry. Uživatelé sdělují, že DV je lepší než minerální voda a dávají jí přednost před všemi nápoji. V případě vašeho zájmu získáte diamantovou vodu a více dalších informací na www.diamantovavoda-agarha.cz

Stolní a kojenecké vody

Stolní, zvláště kojenecké vody jsou pro pití vhodné. Stolní vody používáme nesycené, popřípadě jemně sycené. Výrobci přidávají do balených vod oxid uhličitý především z důvodů chuťových, ale také kvůli konzervaci, neboť vyšší obsah oxidu uhličitého brání množení většiny bakterií. Oxid uhličitý má však v organismu negativní, překyselující efekt, který může být příčinou vzniku některých onemocnění. Kardiaci, diabetici se sklonem k acidóze, lidé s vředovou chorobou či jinými poruchami zažívacího ústrojí by sycené vody neměli pít vůbec. Zvýšený obsah oxidu uhličitého lze odstranit několikerým prudkým zamícháním ve sklenici.



Minerální vody

Lidé často používají minerální vodu pro běžné pití, ale nevědí, že každá minerální voda obsahuje soubor prvků a tím je dána i její použitelnost. Většina minerálních vod je doporučována jen ke krátkodobé konzumaci a lékaři varují před jejím pitím, zvláště pokud navíc užíváte minerální či multivitaminové doplňky. Obsah minerálů má do značné míry vliv nejen na chuťovou kvalitu minerálky, ale souvisí i se zdravotním stavem. Některé minerální vody mohou působit léčivě, například železité minerální vody jsou dobré při léčení chudokrevnosti, při neurózách se doporučují vody obsahující brom, při srdečních onemocněních je doporučována minerální voda s hořčíkem. Ale stejně jako je rizikový nedostatek některých minerálů, je na druhé straně nevhodný nadměrný příjem jiných minerálů, především sodíku, chloru, síry ve formě siřičitanů a samozřejmě těžkých kovů. Nadměrné pití minerálních vod zvyšuje riziko přetížení ledvin a vznik ledvinových kamenů, podporuje vznik aterosklerózy, vede k nadbytečnému ukládání některých minerálů v organismu – železa v játrech, vápníku v cévách apod. Pití minerálních vod by mělo být střídavé a promyšlené. Špičkovou minerální vodou je Evian, ale cena této vody je pro většinu z nás příliš vysoká. Z našich minerálních vod je vhodná například Magnesia, a to vzhledem k obsahu hořčíku, kterého je v naší stravě nedostatek. Vhodná je i minerálka Korunní, která splňuje doporučený obsah minerálů a jejich vzájemné poměry.

Komerční nápoje

Pod tímto názvem se skrývá značně široký sortiment co do ceny, kvality a obsahu. Ale při výběru platí pravidlo: čím levnější, tím horší! Limonády jsou v podstatě roztokem cukru, kyseliny citronové, umělých příchutí a barviv. Někdy se přidává i celá řada dalších látek, například fosforečnany, a většina limonád se musí chemicky konzervovat. Všechny uvedené přísady jsou pro organismus dospělého, ale zejména pro děti, velkou zátěží. Tyto nápoje mají i vysoký obsah cukru, 100 g i více na litr (například dětská cola, coca-cola), což je – jen pro představu – 20 kostek cukru! V případě, že většinu potřebných tekutin hradíme pitím limonád, může to být dříve či později příčinou mnoha zdravotních problémů.

Džusy

Pod názvem džus se skrývají nápoje, které s nápojem obsahujícím čistou ovocnou šťávu nemají mnoho společného. Často obsahují jen 20–50 % ovocné šťávy, jsou ředěné vodou, doslazovány a dochucovány, takže jsou to v podstatě limonády. Ani údaj, že produkt je připraven bez chemické konzervace, nemusí být až tak pravdivý, neboť někdy se džusy mohou připravovat z chemicky konzervovaného ovocného protlaku. Skutečným džusem je pouze 100% ovocná šťáva. Takzvané 100% džusy doporučuji ředit vodou v poměru 1:1.

Mléko a mléčné nápoje



Zda je mléko pro člověka vhodnou potravinou či nikoli, se vedou nekonečné spory. Bohužel je ale známo, že konzumace mléka podporuje vznik mnoha chorob, jako jsou průjmy, astma, alergie, ekzémy, anémie, dokonce i srdeční choroby. Ale cílem této knihy není zabývat se tím, zda mléko je či není pro lidský organismus zdravé a nezbytné. Musíme si ale uvědomit, že mléko a mléčné koktejly musíme brát jako potravinu, nikoli jako nápoj.

Čaje

Kultura pití čaje je velmi stará a pochází z východní a jihovýchodní Asie. Zvyk pití čaje, který je v Asii často doslova obřadem, se přenesl z Indie do Anglie, kde se čaje pije více než kávy. Odhaduje se, že existuje kolem tří set druhů čaje. Rozdělují se podle země původu, podle oblastí a způsobu zpracování – fermentace. Čaj je zcela přírodní nápoj, neobsahuje žádné umělé přísady a má řadu pozitivních účinků na naše zdraví, například snižuje hladinu cholesterolu, reguluje krevní tlak, stimuluje mozek, zpomaluje stárnutí a brání vzniku zubního kazu. Ovocné čaje jsou připravované z listů nebo plodů rostlin. Pro pití jsou vhodné, ale čtěte pozorně etikety. Některé mohou být dochucovány kyselinou citronovou či umělými příchutěmi nebo se jedná pouze o pravý černý čaj doplněný ovocným aromatem. Bylinný čaj má svou jedinečnou chuť, ale také řadu léčivých vlastností. Na trhu je obrovská nabídka bylinných čajů, které plní roli podpůrného léčivého prostředku. Existují i obchody s bylinkami, kde si můžete nechat namíchat bylinné čaje určené speciálně pro váš zdravotní problém. I v této knize nabízím recepty na léčivé bylinné směsi. Bylinným čajem byste neměli léčit akutní případy, v tomto případě se vždy obraťte na svého lékaře. Při léčbě pomocí bylinných čajů je potřeba velká trpělivost, neboť nástup účinku je pomalý a léčba bývá dlouhodobější. Smícháme-li více bylin, neznamená to, že čaj bude mít větší účinek. Podle Jiřího Jančí by čaj neměl mít více než pět složek (existuje několik výjimek). Páter Ferda, velký znalec bylinek, považoval za optimální konzumaci bylinného čaje tři týdny a poté doporučoval udělat přestávku.

Káva

V Evropě, ale také v Severní, Střední a Jižní Americe a na Středním východě je káva nejoblíbenějším pravidelně užívaným nápojem, který má stimulační účinky. Bylo prokázáno, že střídme pití kávy, přibližně tři šálky denně, zdravému člověku neškodí. Její přílišná konzumace vede ke ztrátám tekutin (je močopudná), snižuje množství vápníku v těle, zvyšuje tepovou frekvenci a krevní tlak, po krátkém povzbuzení může způsobit únavu a nespavost. Odborníky na výživu není příliš doporučován klasický »český turek«, který dráždí žaludeční a střevní stěnu.

Víno

Víno je vykvašená šťáva z hroznů nebo z jiného ovoce. Je to »živá potravina«, a pokud se pije v rozumné míře, má prospěšný vliv na organismus člověka. Obsahuje totiž celou řadu vitaminů, minerálů, enzymů a aminokyselin. Víno obsahuje 8–20 % alkoholu. Podle pátera Ferdy, který měl v oblibě červená vína, působí Bikaver podpůrně při rakovině



žaludku a jater, Mavrud při rakovině tlustého střeva, konečníku a dělohy, Gamza při rakovině plic a tenkého střeva, tokajské víno při léčení srdečních chorob... Z mnoha prováděných výzkumů je zřejmé, že přiměřená konzumace kvalitního přírodního vína zlepšuje trávení, zvyšuje sekreci žluči, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje činnost ledvin a žláz s vnitřní sekrecí, upravuje nízký krevní tlak. Víno také působí antidepressivně, posiluje oslabený organismus při přepracovanosti a uklidňuje. Svařené víno může pomoci při prvních příznacích nachlazení.

Pivo

Pivo je neúplně vykvašený lihový nápoj ze sladu, chmele a vody. Je tradičním a populárním českým nápojem, který kromě alkoholu obsahuje přibližně 2000 dalších látek. Pivu byly a jsou přisuzovány přímé zdravotní a léčivé vlastnosti. Mírné pití piva má příznivý vliv na snížení výskytu kardiovaskulárních onemocnění, podporuje sekreci žluče a příznivě ovlivňuje trávení. Pivo je také velmi dobrým hydratačním nápojem, který umí ztlumit žízeň. Slavná postava české pivovarské minulosti F. O. Poupě o pivu napsal: »Pivo má hasiti žízeň a scházející vlhkost v těle nahrazovati, poněkud sytiti, nikoliv však nadýmati a zácpu působiti, umdlelé tělo posilovati, moč vyměšovati, aby se předcházelo tvoření kamene, stolici podporovati a žaludek zahřívati.«

Pivo by ale nemělo být konzumováno ve větším množství – pro muže 3–4 piva za týden, pro ženy méně. Nadměrné pití piva má negativní vliv na naše zdraví – má hodně kalorií, čímž přispívá k obezitě, ohrožuje játra, slinivku břišní, žaludek a zvyšuje riziko některých nádorů... U piva dvojnásob platí proslulé heslo bavorského faráře a bylinkáře Sebastiana Kneippa: »Všeho s mírou – a dobrého pomálu.«

• • •

- Na rozdíl od knihy Co jíst, když... jsem jednotlivé nemoci či zdravotní potíže řadila abecedně, neboť se mi tento systém, zdá přehlednější. Nabízím zde informace o více než stu zdravotních problémech a nemoci.
- V kapitole, která se týká vašeho zdravotního problému, se dozvíte, jaké nápoje s léčivým účinkem mohou ovlivnit vývoj vaší nemoci. Pokud jsou vám doporučeny bylinné čaje, návod na jejich přípravu naleznete v závěru knihy (s. 116–127). Bylinky jsou řazeny abecedně, vždy s uvedením léčebných vlastností. Bylinné čaje můžete koupit v lékárnách či prodejnách zdravé výživy.
- V podkapitolce A ještě něco navíc... vám předkládám další doplňkové informace týkající se léčby určitého onemocnění. V případě, že doporučuji některé vitaminy či minerály, nechybí ani stručný přehled nejbohatších zdrojů těchto látek v potravinách (s. 127–133).

...máme afty

Afty jsou drobné vřídky v ústech nebo na jazyku. Opakovaná tvorba aftů bývá často důsledkem výživového nedostatku (zejména nedostatku vitaminů skupiny B a zinku) či alergie. Čaj z měsíčku má hojivé účinky i na afty. Lze jej použít i ke kloktání.



Heřmánkový čaj má antiseptický účinek při aftech, zánětech v ústní dutině a při otocích dásní. Proces hojení podporuje kloktání nebo výplach úst heřmánkovým čajem.

A ještě něco navíc...

- Můžete zkusit ústní dutinu vyplachovat vodou smíchanou s citronovou šťávou a medem.

...máme akné

Akné je spíše nepříjemná záležitost než nemoc. Postihuje především dospívající mládež a vyskytuje se častěji u chlapců než dívek. Hlavní příčinou bývá vzrůstající aktivita pohlavních hormonů, které stimulují tukové žlázy a obzvláště aktivně se projevují během puberty. Lze přepokládat i jistou souvislost akné se špatnou činností ledvin. Léčebné účinky kopřivy ovlivňují látkovou výměnu, »čistí krev« a pomáhají odstranit ...máme i úpornou trudovitost. Proti akné se osvědčilo pití čisticích bylinných čajů například z pampelišky, a přikládání obkladů z bylinek – kontryhelu, petrklíče, mateřídoušky, dobromysli či heřmánku na postižená místa.

A ještě něco navíc...

- Konzumujte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, dodávejte organismu zinek, vitamin A (provitamin beta-karoten) a omezte čokoládu, sladkosti, přesolené a kořeněné pokrmy.

...máme alergii

Alergie je hypersenzibilita na určitý druh látky, která se pro postiženého stává »alergenem«. Nejčastějšími alergeny jsou plísně, léky, prach, dále chemické přísady v potravinách a konzervách. Mezi nejtypičtější projevy alergie patří rýma, pálení a slzení očí, dušnost a vyrážka. Prokázala se přímá souvislost mezi alergií a játry a žlučníkem. Léčba alergie tedy spočívá i v posílení činnosti jater (viz s. 43) a žlučníku (viz s. 114). Doporučuje se užívat čaj z listů a květů podbělu. Připravíme ho ze dvou lžiček směsi na 200 ml vody. Čaj pijeme třikrát denně. Čaj z listů kopřivy může pomáhat i při alergiích, například při senné rýmě a kopřivce. Proti senné rýmě a dalším alergiím je vhodný léčivý bylinný čaj pocházející z »bylinářského kapsáře« známé Boženy Kamenické. Jedna kůra trvá šest týdnů a denně pijeme 2 šálky čaje. Čaj si můžete nechat namíchat ve speciální bylinkářské lékárně. Jednu lžičku směsi zalijeme šálkem vody, necháme 10 minut louhovat a scedíme.

A ještě něco navíc...

- Při alergii se doporučuje omezit konzumaci lilkovitých rostlin, tedy brambor, rajčat a paprik. Pokud to nelze, pak by měl pacient provádět prevenci podle věhlasného pátera Ferdy, a to 1 lžičku kmínu vařit 7 minut v 250 ml vody a

vzniklý odvar pít celý den po troškách. Nezapomínejte také přidávat při vaření k bramborám hodně kmínu.

...máme andropauzu

Andropauza je u mužů totéž co u žen menopauza čili přechod. Není ale tak úzce spojena s hormony a projevy nejsou tak výrazné. Přechod u mužů nastává mezi padesátým a šedesátým rokem. Ve varlatech se zmenšuje počet buněk produkujících pohlavní hormony, což může vést k různým tělesným i duševním potížím. Například může docházet k bušení srdce, zvýšenému krevnímu tlaku, menšímu soustředění, nespavosti, impotenci apod. Použití nenápadné bylinky kokošky pastuší tobolky bylo v lidovém léčitelství mnohostranné. Dnes se doporučuje i na potíže spojené s mužským přechodem.

Botanický popis a rozšíření

Kotvičník zemní, *Tribulus terrestris* (obr. 12), je jednoletá poléhavá a chlupatá rostlina z čeledi kacíbových, Zygophyllaceae. Vstřícné listy jsou sudozpeřené, 5-8jařmé s lístky eliptickými nebo podlouhle kopinatými. Drobné žluté a pětičetné květy vyrůstají jednotlivě v úžlabí listů (obr. 5, barevná příloha). Plod je poltivý, složený z pěti hvězdovitě rozložených, tvrdých a bradavčitých plůdků. Po stranách každého plůdku jsou dva dlouze špičaté tvrdé ostny.

Druh je pravděpodobně původní v oblasti jižní a východní Asie, ale v současnosti je rozšířen mimo jiné i ve Střední Asii, evropské části Ruska a také na pobřeží Středozemního moře. Zavlečen byl rovněž na jižní Slovensko a údajně až do oblasti Prahy. Je to typický plevelný druh, i když se v mnoha zemích, např. v Indii pěstuje. V přírodě roste na smetištích, nezastavěných pozemcích, na přímořských písčích, pastvinách apod. Typickým prostředím jsou suchá místa a písčiny.

Obsahové látky

Drogou jsou nejčastěji plody (*Tribuli terrestris fructus*), ale užívá se rovněž nať, listy a kořeny. Rostlina obsahuje především sapogeniny, a to chlorgenin, gitogenin, diosgenin, ruscogenin, trogoghenin a další. V kořenech je zastoupen hlavně diosgenin. Nať a listy obsahují v sušině kolem 12 % bílkovin, 2,5 % tuku, 40 % sacharidů, 27,8 % vlákniny a 16,7 % minerálních látek. Dále asi 2,8 % steroidních saponinů, alkaloidy harman a harmin, flavonoidy, třísloviny, pryskyřice, vitaminy (z toho 150 mg% vitaminu C) aj. Květy obsahují steroidní sloučeniny (stigmasterin, campesterin, β -sitosterin, tigogenin, yamogenin aj.), sapogeniny diosgenin a ruskogenin, flavonoidy a alkaloidy. Také v plodech a semenech jsou alkaloidy a pryskyřice, ale také 3,5-5 % oleje složeného především z kyseliny linolové a linolenové (57 %), olejové (27 %), zbytek tvoří kyseliny behenová, stearová, palmitová, myristová, arachová aj. Zjištěny však byly i taniny, dále gracillin, dioscin, terrestrosiny A-E, sacharidy a jiné aktivní látky. Z nich jsou významné

především fytosteroly furostanol, furostenedion a protodioscin. Fytosteroly spolu s diosgeninem stimulují tvorbu androgenních i estrogenních hormonů (testosteronu, estrogeneru), ale nedochází ke zvýšení progesteronu ani kortikoidních sloučenin.

Léčebné účinky

Tradiční medicína

Z hlediska tradiční čínské medicíny poskytuje rostlina (bai jí li) drogu s povahou teplou, chutí hořkou a vazbou ke dráze jater a ledvin. Tonizuje a vyživuje organismus, čistí krev, zlepšuje vidění, posiluje kosti a šlachy, podporuje tvorbu semene.

Moderní medicína

Rostlina má velmi široké léčebné účinky a ovlivňuje řadu životních funkcí. Především je to celkový tonizující a obecně zlepšující vliv na organismus, zvláště po těžkých nemocech a fyzické námaze. Testosteron způsobuje nárůst síly a vytrvalosti, zlepšuje svalovou regeneraci. Droga se užívá rovněž jako močopudný prostředek, ale také při chorobách ledvin a močových cest. Pozitivně ovlivňuje fyziologickou funkci ledvin a močových cest, snižuje riziko jejich infekcí, omezuje nucení na močení, pocity pálení a řezání při močení. Snižuje riziko vzniku ledvinových a močových kamenů, napomáhá jejich rozpouštění.

Stimuluje sekreci žaludečních šťáv, zlepšuje peristaltiku střev a vylučování žluči, čímž snižuje obsah cholesterolu v krvi, zlepšuje jaterní funkce. Užívá se rovněž při podpůrné léčbě nádorových onemocnění.

Má výrazný vliv na kardiovaskulární systém, neboť zpomaluje srdeční činnost, prodlužuje diastolu, tlumí tachykardii, zlepšuje krevní výměnu, rozšiřuje cévy a zpomaluje srážení krve. Zabraňuje rozvoji aterosklerózy, ischemické choroby srdeční a hypertenze. Při léčení aterosklerózy provázené většinou poškozením koronárních tepen se množství cholesterolu v krvi snižuje na 25-30 %. Značně také klesá obsah lipidů, β -lipoproteinů, upravuje se krevní srážlivost. U diabetu, spolu s preparáty snižujícími množství glukózy v krvi, má prokazatelný pozitivní vliv na metabolismus lipidů a cukrů. Patří mezi jeden z nejefektivnějších prostředků zlepšujících potenci a libido, neboť zvyšuje hladinu testosteronu až o 30 %. Proto je vhodný při mužské neplodnosti a stařecké hyperplasii prostaty. U žen byla zjištěna zvýšená hladina folikostimulačního hormonu (FSH) a estradiolu a zmírnění negativních příznaků klimakteria.

Kontraindikace

Neužívejte během těhotenství a kojení a v případě nedostatku čchi krve! Nevhodné pro děti!

Způsoby užití



Doporučená denní dávka je 6-12 g suché drogy a možností užití je celá řada. Například se připravuje odvar z ½ lžíce rozemleté suché nati nebo semen, kterou drogu zalijeme sklenicí vařící vody a následně vaříme 30 minut ve vodní lázni. Za tepla se pije ¼-½ sklenice 3-4krát denně půl hodiny před jídlem. Nálev se připravuje z 1 lžíce drogy, která se zalije sklenicí vařící vody a nechá 4-6 hodin odstát. Potom se přecedí a používá ½ sklenice 2krát denně. Je však možno užívat i přímo prášek z plodů či natě nebo tinkturu, a to 1 lžičku 2-4krát denně.

Na našem trhu je již řada přípravků, které obsahují tento druh samostatně nebo ve směsi s dalšími léčivými substancemi. Ze zahraničních preparátů je známý ruský „Tribusponin“, bulharský „Tribestan“ nebo gruzínský „Tribestris“.

Možnosti pěstování

Kotvičník zemní je jednoletou bylinou plevelného charakteru, což se mimo jiné projevuje postupným klíčením, a to i po přezimování semen v půdě. Rostliny je možné pěstovat přímo ze semen nebo předpěstováním sazenic, které se přesazují do volné půdy v polovině května. Jelikož vytváří až 1 m dlouhé poléhavé výhony, je třeba volit spon alespoň 1x1 m. K výsevu a výsadbě volíme půdy lehčí a sušší, dostatečně proteplené. Ošetřování spočívá v pravidelném kypření půdy a odplevelování. V našich klimatických podmínkách dosud netrpí žádnými závažnými chorobami ani škůdci.

Semena, která snadno splývají s půdou, dozrávají a rozpadávají se postupně v průběhu druhé poloviny vegetačního cyklu. Nať můžeme sklízet po celou dobu vegetace, případně v období květu a na počátku tvorby plodů. Konečná sklizeň rostlin se provádí před příchodem prvních podzimních mrazíků, dokud je nať ještě zelená. Po oddělení semen se nejčastěji suší nať i s kořeny, ale jednotlivé části rostliny lze sušit i odděleně, a to ve stínu do 35 °C. Získanou drogu uchováváme na temném a suchém místě po dobu jednoho roku.

PAZVONEK CHLOUPKATÝ

Historie

Tento druh se využívá asi tři sta let, ale za tuto relativně krátkou dobu se stal velmi ceněným posilujícím prostředkem. Využívá se jako náhrada ženšenu a často se označuje jako „ženšen chudých“.

Botanický popis a rozšíření

Pazvonek chloupkatý, *Codonopsis pilosula* (obr. 15), je víceletá liánovitá bylina z čeledi zvonkovitých, Campanulaceae. Má mrkvovitý kořen válcovitého nebo prodlouženého tvaru, dlouhý 10-40 cm. V čerstvém stavu je bílý a hladký, po usušení žlutavě hnědý a hluboce vrásčitý. Svým tvarem někdy připomíná kořeny ženšenu. Koruna kořene je statná s mnoha lodyžními pupeny (obr. 10, barevná příloha). Lodyhy jsou velmi prodloužené, větvené, prostoupené mléčnicemi, na bázi chlupaté a fialově zbarvené, až 3 m dlouhé. Listy střídavé, výjimečně vstřícné a dlouze řapíkaté. Čepel je vejčitá nebo oválná, zašpičatělá a nepatrně vroubkovaná, chlupatá. Pětičetné květy vyrůstají

jednotlivě v úžlabí listů, a to na vrcholech lodyh nebo na koncích postranních výhonů. Mají vytrvalý, hluboce dělený kalich a široce zvonkovitou, žlutavě zelenou korunu s fialovým žilkováním (obr. 11, barevná příloha), dále pět volných tyčinek s nitkami rozšířenými na bázi a svrchní trojpouzdrý semeník. Plod je obkónická tobolka, pukající v době zralosti třemi otvory a obsahující velké množství hnědých, lesklých a hladkých semen.

Planě roste především v Číně, kde má také řadu tržních forem. Setkat se s ním však můžeme i na jihu Dálného východu a také v oblasti jihovýchodní Asie. Rozšířen je zde jako podrost v hustých porostech keřů, na okraji lesů i na březích potoků a řek, a to v nadmořské výšce kolem 700 m nad mořem. V celé této oblasti se však i pěstuje jako komerční léčivá rostlina.

V tradiční čínské medicíně se však využívají i další druhy:

Pazvonek čínský, *Codonopsis tangshen*, je až 3 m dlouhá liána s listy vejčitými až vejčitě zašpičatělými a na okrajích chlupatými, velmi podobná předcházejícímu druhu. Květy mají matně zelenou korunu s nafialovělými pruhy a žilkováním. Po odkvětu se vytvářejí bílo-fialové párové plody na dlouhé stopce. Původní je v čínské provincii Cu-pej, ale jelikož je farmakologicky významný, hojně se pěstuje, např. v provincii S'-čchuan.

Pazvonek kopinatý, *Codonopsis lanceolata* (syn. *C. japonica*), má popínavou lodyhu až 1 m dlouhou. Listy jsou kopinaté, hladké a na okrajích brázdité. Květy mají matnou šedozelenou až žlutozelenou korunu, která je zevně fialově žilkovaná, uvnitř fialově skvrnitá. Semena tohoto druhu jsou křídlatá. Rozšířen je v Číně, Mandžusku a v Japonsku.

Pazvonek javanský, *Codonopsis javanica*, (obr. 16), je liána se srdčitými listy s okrajem hrubě vroubkovaným a vrcholem zašpičatým a s květy s nafialovělou bází a červeným žilkováním vně. Vyskytuje se zejména v Malajsii a Vietnamu, kde se kořeny využívají v tradiční medicíně.

Obsahové látky

Drogou jsou kořeny (*Codonopsis pilosulae radix*), které obsahují mimo jiné především sloučeniny na bázi sterolů a pentacyklických triterpenů, např. α -spinasterol, některé stigmasteroly, taraxerol, taraxerylacetát, friedelin aj. Sacharidy, zastoupené převážně polyfruktózanem inulinem a volnou fruktózou, tvoří spolu s ostatními monosacharidy více než 40 % sušiny kořene. Dále jsou zastoupeny alkaloidy codonopsin, codonopsinin a harmalový alkaloid perlolyrin, deriváty furanu, saponiny, silice, slizy, heteroglykosidy (např. syringin a tangshenosid I a II). Z volných aminokyselin byly identifikovány threonin, kyselina asparagová, isoleucin, alanin, asparagin, kyselina glutamová, glycin, serin, valin, prolin a glutoamin. Velká škála minerálních látek je zastoupena například draslíkem, vápníkem, hořčíkem, železem, mědí, kobaltem, zinkem, manganem a molybdenem. Přítomny jsou rovněž vitaminy B1 a B2.

Léčebné účinky

Tradiční medicína

Z hlediska tradiční čínské medicíny poskytuje rostlina (dang shen) drogu s povahou vyrovnanou, chutí sladkou a vazbou k dráze plic a sleziny. Doplnuje čchi středního zářiče, rozhojňuje čchi a rodí tekutiny. Užívá se při prázdnosti sleziny, žaludku, krve a čchi, ale rovněž při ochablosti končetin, palpitaci, záduše a vyhřeznutí dělohy i konečníku.

Moderní medicína

Droga má obdobné účinky jako ženšen, avšak s nižším efektem. Tonifikuje organismus a užívá se při chronické únavě, sníženém pohlavním pudu, ztrátě chuti k jídlu, hypertenzi, vyčerpání organismu po chirurgickém zákroku, nemoci nebo porodu, snížené imunitě. Zlepšuje stavy u rakoviny po prodělané chemoterapii a ozařování. Využívá se rovněž k léčbě astmatu, zánětu ledvin a střev, diabetu II. typu, nespavosti, horečnatých stavů, užívá se při anémii, neboť zvyšuje počet červených krvinek, a při leukemii, neboť snižuje počet leukocytů.

Kontraindikace

Neužívejte u syndromů škodlivosti plné povahy útočících z vnějšku! Neslučitelnost není známa.

Způsoby užití

Doporučená dávka je 10-30 g suché drogy denně, která se nejčastěji užívá ve dvou dávkách na lačno. Zpravidla se připravuje odvar, případně extrakt z kořenů. Do 1 l 60% etanolu se přidá asi 100 g suchých kořenů a nechá se několik týdnů vyluhovat. Potom se užívá jedna lžice 2-3krát denně. Nať je tradičním čínským léčivem pro generalizovanou sklerodermii se zaměřením na zlepšení výživy a odolnosti, podporu cirkulace krve a zvýšení celkové vitality

Poznámka:

Význam tohoto druhu dokumentuje mimo jiné i fakt, že v čínštině je znám jako „tangšen“ (dangshen), tedy účinky velmi příbuzný ženšenu, i když nejsou tak silné. Potvrzuje to i čínský nebo vietnamský lékopis, kde má tato droga daleko větší zastoupení než tak známý a osvědčený „kořen života“. Velmi rozšířený je například čínský předpis „Sheng mai“ složený z Codonopsis pilosula, Ophiopogon japonicus a Schisandra chinensis, který mimo jiné zlepšuje celkovou vitalitu organismu, funkci plic i krevní oběh a zvyšuje chuť k jídlu.

Kulinářské využití

V čínské dietetice má kořen tohoto druhu značný význam a najdeme jej v mnoha receptech. Jedním z důvodů je vysoký obsah inulinu, dalším pak skutečnost, že posiluje oslabené žaludeční funkce a nedostatečnou funkci sleziny a povzbuzuje chuť k jídlu. Kořeny pazvonku spolu s kořeny děhelu čínského (Angelica sinensis) a plody jujuby

(Ziziphus jujuba) jsou hlavní součástí tzv. jídla na dangshenu, kořeny jsou ale také důležitou složkou polévek, dušených jídel připravovaných z vepřového masa a drobů. Typickým s-čchuanským jídlem jsou vepřová játra připravená na kořenech pazvonku a děhelu čínského. Kořeny pazvonku jsou rovněž součástí velmi oblíbené „posilující polévky s deseti přísadami“. Kořeny se také přidávají do různých vývarů ze skopového masa, ale používají se rovněž jako příloha k drůbežímu a rybímu masu i do polévek. Šťáva z odvaru je součástí cukrovinek, nebo spolu s liči (Litchi chinensis) a skořicí (Cinnamomum zeylanicum) medového těsta. Kořeny je možno rovněž kandovat, nakládat do medu nebo z nich vyrábět alkoholické nápoje apod.

Možnosti pěstování

Uvedený druh v našich klimatických a půdních podmínkách velmi dobře roste a prezimuje. Při pěstování snáší i polostín, vyžaduje však sušší, propustnou a živinami bohatou půdu, nesnáší delší dobu trvající zamokření. Není vhodné pěstovat jej po delší dobu (5-6 let) na jednom stanovišti. Vzhledem k poléhavému růstu je třeba mu při ošetřování věnovat zvýšenou pozornost a k dosažení vyšších výnosů je nutno zbudovat pro rostliny vhodné opory. Pazvonek se množí semeny, a to jak předpěstováním sazenic, tak i přímým výsevem semen.

Semena se vysévají nejpozději počátkem dubna do vytápěného skleníku, nebo v první polovině května do volné půdy. Jsou velmi drobná, proto je nutné mít půdu dokonale připravenou. Výhodou sadby je fakt, že rostliny již v prvním roce vytvářejí kořeny s vysokou hmotností, které je možno na podzim sklízet (hmotnost čerstvých kořenů se u nás pohybuje kolem 24 g). Po vzejití a vytvoření prvních pravých listů se přepichují, nejlépe do kontejnerů, neboť se velmi dobře i s kořenovým balem přesazují na stanoviště. U přímých výsevů se volí hloubka výsevu asi 1 cm, vzdálenost řádků je 30 cm a rostliny se v řádcích jednotí asi na 10-15 cm. V průběhu vegetace je třeba porost pravidelně okopávat, odplevelovat a přihnojovat. Jakmile nadzemní část dosáhne délky 15-20 cm je třeba vybudovat opory, u porostů bez opor je výnos podstatně nižší.

Matečné rostliny začínají kvést druhým rokem, a to z genetických důvodů až v pozdním létě, kdy je nebezpečí, že semena nedozrají. V průběhu několika let se však přizpůsobí novým podmínkám prostředí a kvetení se přesouvá do července až srpna.

Nejvyšší výnosy kořenů získáváme z tříletých rostlin, které se sklízí pozdě na podzim, nejčastěji v průběhu října, nebo počátkem jara příštího roku, dokud rostliny neraší.

Nejprve se odřízne nadzemní část rostliny a odstraní z pozemku. Potom se vyrývají kořeny, které mohou dosáhnout délky až 40 cm. Po sklizni se omyjí od nečistot a zeminy. Následuje třídění na staré, velké, střední a malé. Do první skupiny (staré) řadíme kořeny s průměrem nad 13 mm, do druhé (velké) patří kořeny s průměrem nad 10 mm, jako střední jsou označeny kořeny o průměru nad 7 mm a za malé se považují kořeny s průměrem 5 mm. Takto roztríděné kořeny se suší téměř do stupně lámavosti, pak se pevně svážou a dosoušejí se.

V Číně se na mnoha místech kořeny navlékají na šňůry, suší se v průvanu a potom se svazují. Při sušení je třeba dbát na to, aby kořeny prosychaly stejnoměrně. Jsou-li téměř suché, může se sušení přerušit, aby kořeny nepřeschly a nelámaly se.

Ze 3 kg čerstvých kořenů získáme asi 1 kg sušených. Normě vyhovují suché kořeny o průměru 3 mm a více. Kořen by měl být silný, pevný, s drolivou slupkou, v širší části

vodorovně svraskalý, málo dřevnatý, se znatelnou olejovitou substancí a sladkou chutí. Kromě drogy určené na export se kořeny uchovávají různým způsobem. Někde se ukládají do pytlů o hmotnosti 2,5-5 kg, jinde do dřevěných sudů nebo košů vyložených papírem. Kořeny je však možno uchovávat i čerstvé, a to naprosto stejně, jako je tomu u kořenové zeleniny. Tento způsob se využívá především u kořenů určených pro úpravu v kuchyni.

V Číně se surovina určená pro tržní účely dělí do následujících skupin:

- a) Pazvonek západní (tay dang) se pěstuje především v provinciích Kan-su, Šen-si, Šan-si a S'-čchuan.
- b) Pazvonek východní (dong dang) pochází z provincií Ťi-lin, Chej-lung-ťiang.
- c) Pazvonek rosnatý (lo dang) se pěstuje v provinciích Šen-si a Che-nan.
- d) Pazvonek tonizující (dieu dang) je rozšířen zejména v provinciích S'-čchuan, ale také Che-pej a Šen-si.
- e) Pazvonek bílý (bach dang) se pěstuje v provinciích Kuej-čou, Jün-nan a v jihozápadní oblasti S'-čchuanu.

BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ

Historie

Již italský lékař Mattioli (1501-1577) ve svém herbáři uvádí, že „rozkošný květ borákový může se používati v pokrmech i nápojích, neboť posiluje srdce i mozek, probouzí lidi smutné, levavé a melancholické...“. V roce 1597 psal o brutnáku bylinář John Gerard a přitom citoval starý rým „já, brutnák, vždy přináším kuráž“. Další autor, a to John Evelyn v roce 1699 uvádí o této rostlině, že „má známé schopnosti oživit hypochondra a rozveselit pilného studenta“.

Botanická charakteristika a rozšíření

Brutnák lékařský, *Borago officinalis* (obr. 33), je jednoletá, 0,2-0,7 m vysoká, řídce štětinatá bylina z čeledi brutnákovitých, Boraginaceae. Lodyha je silná, v horní části červenavě naběhlá, větvená, listy v listové růžici jsou řapíkaté, na lodyze střídavé a přisedlé, čepele podlouhle vejčité až podlouhlé, vrásčité, oboustranně drsné a celokrajné nebo nepatrně vykrajované. Dlouze stopkaté nicí květy vyrůstají v řídkých vijanech. Mají pětidílný kalich a pěticípou, kolonovitou, jasně modrou (zřídka bílou) korunu (obr. 27, barevná příloha). Plod jsou čtyři podlouhle vejcovité tvrdky asi 0,5 cm dlouhé, drsné a světle hnědé, s výraznou karunkulou, tzv. masíčkem.

Pochází z jižní Evropy a nyní se pěstuje v řadě zemí této oblasti, např. ve Francii a Anglii, kde je velmi oblíben. Velmi často zplaňuje i u nás, a stává se obtížným plevelem zahrad.

Obsahové látky

Drogou je především semeno, ale také nať sbíraná na počátku květu (*Boraginis semen et herba*). Semeno obsahuje 30-36 % oleje, především nenasycené mastné kyseliny, a to 25-40 % linolové, 14-18 % olejové a především 25-40 % γ -linolenové (GLA), která pozitivně ovlivňuje řadu nezbytných funkcí lidského organismu, neboť se z ní v našem

těle tvoří prostaglandiny 1. typu, mající protizánětlivé účinky. Brutnák má navíc této mastné kyseliny asi 4krát více než pupalka dvouletá.

Nat' a listy obsahují až 30 % slizu, kolem 3 % tříslovin, saponiny, cholin, alantoin, stopy silice, křemičitany, asparagin, sacharidy, kyseliny citronovou a jablečnou, karoten, vitamin C a vysoký obsah draslíku i vápníku. Jsou však přítomny i alkaloidy pyrolizidinového typu, např. intermedin, amabilin aj., ale jejich obsah je velmi nízký a při respektování doporučených dávek nemůže lidský organismus ohrozit.

Léčebné účinky

Užívá se čerstvá i sušená nat', listy a semena. Nat' působí mírně projímavě a protizánětlivě, považuje se za uklidňující a posilující prostředek, působí antidepresivně. Používá se při chronických chorobách ledvin s typickým snížením vylučování moči, vypuzuje přebytečnou kyselinu močovou a působí protirevmaticky. Posiluje srdce, léčí nemoci horních cest dýchacích, uklidňuje a chrání sliznice proti zánětům, používá se při potních kůrách.

Olej ze semen, nazývaný „olej mládí“, snižuje vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, příznivě ovlivňuje látkovou výměnu, působí proti zánětům i atopickému ekzému a napomáhá léčbě diabetu. Léčí i infekce horních cest dýchacích, nachlazení, záněty střev a kloubů, zabraňuje poruchám centrální nervové soustavy. Snižuje potíže při menstruaci, tlumí nepříjemné období přechodu, ovlivňuje hormonální nerovnováhu. Celkově posiluje a regeneruje organismus, působí proti stresu, ovlivňuje hormonální nerovnováhu. Semena regulují látkovou výměnu, léčí revmatismus, kožní choroby a také astma.

Zevně olej podporuje hojení ran a spálenin, u bércových vředů granulační hojení tkáně. Slouží jako kloktadlo nebo se užívá do koupelí a k omývání bércových vředů, léčí kožní choroby včetně lupénky.

Způsoby užití

Nejčastěji se používá nálev: 8-10 g suché drogy, tj. nati nebo listů se přelije šálkem vroucí vody, nechá se asi 15 minut odstát a pije se 2-3 šálky denně po dobu jednoho měsíce. Lze použít i čerstvou šťávu, a to 25-50 ml 3krát denně. Je možno užívat i rozdrcené semeno, a to 3krát denně na špičku nože. V prodeji je však i brutnákový olej. Zevně se používají klasické, ale i kašovitě obklady na bércové vředy, popáleniny a špatně se hojící rány

Brutnák lékařský se hojně využívá i v kosmetice, a to jak výtažek z čerstvých listů, tak i olej ze semen. Je rovněž medonosnou rostlinou a dobrým krmivem pro hospodářská zvířata.

Kulinářské využití

Rostlina je zajímavou listovou zeleninou, neboť čerstvé listy chutí připomínají okurku a používají se do salátů, jemně rozsekané s cibulí a kořením jsou základem pro bylinné máslo, ale lze je spolu s estragonem a koprem přidávat i do okurkového nálevu.

Používají se k mletým masům, nádivkám a rybám, neboť pokrmům dodávají pikantní

chuť. Nať však je možno dusit na másle, případně nakládat do oleje a octa. Atraktivní květy slouží ke zdobení pokrmů nebo se kandují. Cenné jsou rovněž kořeny sklizené na podzim, a to k přípravě bylinného másla, přidávají se k sýrům, tvarohu, aromatizují se jimi vína, octy a sirupy apod.

Poznámka:

Rostlina není vhodná pro těhotné a kojící ženy, malé děti a při jaterních chorobách!
Dodržujte stanovené dávkování!

Možnosti pěstování

V našich klimatických podmínkách brtnák velmi dobře roste, semena snadno vypadávají, v půdě dobře přezimují a na jaře potom spontánně klíčí. Pokud jej chceme pěstovat, nejvhodnější je předpěstování sazenic a v polovině května jejich vysazení na stanoviště do sponu asi 30 x 40 cm. Již od konce května rostlina kvete, a to až do prvních podzimních mrazíků. Pokud chceme sklízet nať, činíme tak na počátku květu a sušíme ji ve stínu v tenkých vrstvách při teplotě do 40 °C. Daleko cennější drogou jsou však semena, kde je sklizeň poněkud složitější, neboť v průběhu dozrávání spontánně vypadávají.

Pokud se člověk podřídí svým biorytmům, bude mu to lépe myslet a bude výkonnější. Naopak, kdo na své biorytmy „kašle“, může mít zdravotní problémy jako neurózy, deprese apod. Alespoň toto tvrdí odborníci na chronologii, což je vědecká disciplína zabývající se lidskými biorytmy. A co to vlastně jsou biorytmy? Jsou to vnitřní hodiny, které v těle tikají bez ohledu na letní či zimní čas, na naše okamžité potřeby a náladu. Protože je nemůžeme seřadit podle našich potřeb, stačí na to jít obráceně - snažit se jim podřídít a maximálně je využít. „Jít proti přírodě“ se nevyplácí, velký problém může nastat u lidí pracujících na noční směny. Zvyšuje se u nich riziko psychických poruch, chronické nespavosti, alkoholismu, více jsou ohroženi na zdraví diabetici, u nichž se může průběh nemoci výrazně zhoršit.

Naše duševní aktivita není po celý den stejná, aktivity mozku se střídají a určují nástup jednotlivých fází. A jak vypadají „biologické hodiny“ průměrného člověka? Určitý rozdíl je u lidí, kteří chodí pozdě spát, což jsou „sovy“ a u ranních ptáčat, „skřivánků“.

Mezi 7. a 9. hodinou se mozek u „skřivánků“ začíná dostávat do „provozní teploty“, „sovy“ jsou velmi pasivní.

Mezi 9. a 10. hodinou je mozek schopen zvládnout náročnou duševní aktivitu. Dobře pracuje krátkodobá paměť, je to ten správný čas pro činnost, při níž je naše pozornost



zaměřena na detaily, vhodná doba pro přípravu přednášek nebo opakování již naučené látky. I studium cizího jazyka bude v tuto dobu snadnější.

Mezi 10. a 12. hodinou je nejlepší připravenost na jakoukoli aktivitu, nejvyšší stupeň bdělosti a naše schopnost komunikace dosahuje vrcholu. Toto je optimální doba pro jednání, pohovory, schůzky, konference..., neboť v tuto dobu pracují na vysoké obrátky naše komunikační schopnosti.

Mezi 13. a 15. hodinou je tzv. polední níže, náš mozek je méně aktivní. Věnujeme se spíše nenáročným a rutinním záležitostem. Člověk v této době zívá, začíná být unavený a ospalý. Je to doba vhodná pro krátký odpočinek, případné zdřímnutí (maximálně třicet minut) zajistí, že bude po celý zbytek dne fit.

Mezi 15. a 16. hodinou bdělost stoupá, mozek se dostává do kondice, dlouhodobá paměť dosahuje nejvyššího stupně. Optimální čas k učení toho, co si člověk musí dlouho zapamatovat, nebo pro jinou duševní práci.

Mezi 16. a 17. hodinou je ideální doba k prosazení vlastního názoru. Tento čas je vhodný i pro řešení nepříjemných, konfliktních situací, stížností a námitek. Podruhé jsou na vrcholu naše komunikační schopnosti.

Mezi 16. a 18. hodinou aktivita mozku klesá, je to ideální čas pro kutily, pro hru na hudební nástroj, sportování apod.

Mezi 18. a 21. hodinou se tempo našeho organismu zpomaluje, pomalu přichází únava z celého dne, opadá pozornost, všechno je klidnější, zvyšuje se citlivost a vnímavost. Pilně pracují naše smysly.

Mezi 19. a 21. hodinou jsme senzitivní, naše smysly jsou schopny podávat nejvyšší výkony.

Mezi 23. a 1. hodinou nastává čas pro "sovy". Pravá mozková hemisféra, která řídí naše emoce, nabývá převahy a lidský mozek není svázán konvenčním myšlením. Je to ideální čas k myšlení, psaní, komponování atd. To, že múza přichází po půlnoci, by měli vědět všichni umělci.

Paměť a světlo

Nejdůležitější faktor, který má vliv na náš mozek, je světlo. Umělé osvětlení nás sice vysvobodilo ze závislosti na Slunci, ale náš mozek (zejména čelní lalok), potřebuje nutně denní světlo. Protože mnoho lidí je vystaveno v práci přes den umělému osvětlení, přibývají psychické poruchy, deprese a také vzrůstá agresivita.

Paměť a zapomínání



Zapomínání je téměř stejně důležité jako pamatování. Děláme to neustále. Je to vlastně forma úklidu, zbavování se „odpadu“. Spoustu věcí, které každý den děláme, si nepotřebujeme pamatovat, zapomínání je v podstatě nejpřirozenější druh ochrany mozku před přehlcením, neboť náš mozek má limitovanou kapacitu pro příjem informací. Tyto hranice jsou velmi individuální, přesto se dá průběh zapomínání popsat asi takhle – čtyřicet procent nových informací člověk zapomene během první hodiny po jejich přijetí a dalších deset procent během následujících dvanácti hodin. Takže během jediného dne je člověk schopen zapamatovat si zhruba polovinu obdržených informací. Tím ale tento proces nekončí, neboť zapomínání pokračuje, takže po delší době bez opakování je člověk schopen uchovat konečných tři až pět procent z obdržených informací. Samozřejmě platí, že jsou-li informace pro nás zajímavé a významné, proces zapomínání se zpomaluje a není tak výrazný.

Existuje celá řada důvodů, proč zapomínáme. Zapomínání může působit i jako lék po traumatizujících událostech. Co se nepoužívá, musí uvolnit místo novému, užitečnému a někdy i život zachraňujícímu. I když ani toto není jednoznačné, oživit zapomenuté je podstatně snazší než se naučit něčemu novému...

Paměť a optimismus

Je prokázáno, že naše zdraví je těsně spojeno s naší náladou. Smích, pohoda a pozitivní pohled na svět vytěsňují negativní náladu, která oslabuje náš organismus. Mnoho výzkumů potvrdilo, že pozitivní prožitky vedou ke zvýšené produkci protilátek a k posílení imunitního systému. Pozitivní emoce přispívají i k dobrému zapamatování, to znamená, že je třeba se radovat z drobných úspěchů a příjemných věcí. Takové sebepovzbuzení zvyšuje výkon paměti.

Snažte se pozitivní myšlenky neustále udržovat a humor neztrácejte ani v mezních situacích. Vyrovnávejte se cílevědomě s negativními emocemi, jako jsou zloba a žárlivost, nepotlačujte v sobě křivdy a hněv, ale důrazně a samozřejmě slušně jednejte, pokud máte argumenty a fakta. V krizových situacích neberte vše osobně a nedělejte si zbytečně starosti z věcí, které nemůžete ovlivnit. Plánujte si plnění úkolů podle jejich důležitosti a naučte se, že nejdříve ukončíte jeden úkol, a teprve poté se pustíte do plnění druhého. Zvažte nároky, které kladete nejen na sebe, ale i své blízké, zejména děti. Pokuste se o reálné zhodnocení možností svých i možností a schopností ostatních.

Paměť a smích

Že smích je skutečně zdravý, se ví již dlouho, ale vědecky zdůvodněné je to teprve krátký čas. Smích povzbuzuje mozkovou činnost a stabilizuje náš psychický stav. U každého srdečného zasmání dojde k prohloubení dechu, což vede k lepšímu zásobení mozku kyslíkem, a mohou tak být zmírněny či odstraněny bolesti, například hlavy či svalů. Smích vede k podpoře produkce hormonů štěstí - endorfinů, které regulují psychický stav. Smích je jednou z nejlepších protilátek proti špatné náladě, depresi a potížím s pamětí. Čtěte zábavné knihy, dívejte se na komedie, neboť zároveň s dobrou náladou se vám také zlepšuje paměť (viz výše). Obličejové svaly nevyjadřují pouze naše pocity, ale

ovlivňují přímo mozek, neboť obličej a mozek zásobuje stejná tepna. K vytvoření pocitu štěstí stačí, abychom se zasmáli!!

Paměť a relaxace

Čím jsme uvolněnější, tím více učiva je schopna naše paměť přijmout. V relaxovaném stavu odbouráváme stres, strach a nervozitu, což jsou faktory, které blokují naši duševní činnost. Ve stavu uvolnění jsme schopni koncentrace, zvyšuje se výkon naší paměti, a jak bylo mnohokrát prokázáno, dokážeme zvládnout několikanásobně větší rozsah učiva. Dobrá pohoda, optimismus a radost ze života patří mezi kladné činitele. Lidé, kteří se nedají snadno a rychle vyvést z míry, žijí obvykle déle a mají i větší tělesný a duševní výkon. Vesměs se jedná o osoby, které dovedou rychle relaxovat a aktivně se brání zátěžovým situacím. Existuje řada relaxačních technik, já už mnoho let praktikuju ty nejjednodušší.

Jak na to?

Meditace

Zabýváte se neustále myšlenkami na budoucnost, nebo si v hlavě přehráváte minulost? Neustále bloudíte v představách o tom, co bylo bude. Kolikrát v životě jste se opravdu zastavili a byli teď a TADY? Kolikrát v životě jste si plnými doušky vychutnali přítomný okamžik? Jedním z prostředků, jak se osvobodit od svých úvah a najít v duši oázu klidu a vyrovnanosti, je meditace. Má orientovat mysl tak, aby se člověk zbavil myšlenek, které ho rozptylují, neboť spotřebovávají energii a způsobují problémy a stres. Vyberte si klidné místo a pohodlně se posaďte (nejlépe v pozici lotosového květu nebo tureckém sedu). Držte vzpřímený trup a soustřeďte se na pomalé, hluboké a pravidelné dýchání. Mějte oči zavřené a uvolněte se. Nenechte se ovládnout vtíravými myšlenkami. Během meditace dochází v mozku k řadě změn. Její použití má velký efekt, navíc se dá provádět po práci, nebo dokonce i v přestávkách přímo v zaměstnání, kdy potřebujete rychle aktivovat organismus pro vyšší výkon.

Relaxační cvičení

Toto relaxační cvičení provádíme buď vleže, nebo v poloze „drožkaře“ - sed s překloněnou hlavou, ruce volně svěšené mezi mírně rozkročené nohy. Oči máme zavřené, pravidelně dýcháme a celkové zklidnění doprovázíme opakováním fráze „jsem klidný“ nebo „jsem klidný a vyrovnaný“.

Hluboké dýchání

Hluboké dýchání může snížit stres a posílit paměť.

Jóga prstů



Vzájemná poloha jednotlivých prstů má v buddhistické Indii hluboký, symbolický význam. Cvikům je třeba se věnovat pravidelně a poctivě asi 45 minut denně, třeba ve třech intervalech. Jejich výhodou je, že je můžete provádět v podstatě kdekoli – u televize, na procházce apod.

- Asi nejznámější meditační pozici vytvoříme tak, že sepneme ruce jako při modlení. Tato pozice potlačuje psychické problémy, přináší optimismus, víru, pomáhá překonávat překážky a řešit problémy. Navíc má schopnost přitahovat naše sny a tajná přání...

- Ukazováčky stočíme do tvaru O a nehty ukazováčků téže ruky opřeme o palec. Zbylé prsty jsou volně natažené a ruce jsou volné. Tato pozice je vhodná k meditaci, podporuje vyrovnanost a klid, potlačuje negativní emoce a deprese. Působí i proti trémě.

- Tato pozice se považuje za jednu z nejdůležitějších. Používají ji zejména myslitelé, filozofové, ale i vědci. Ukazováčky se lehce dotkneme palců téže ruky, ostatní prsty máme natažené od sebe, nikoli ohnuté. Pravidelné procvičování této pozice dokáže zbavit nervového napětí, potlačuje trému, zlepšuje myšlení, aktivuje paměť a schopnost koncentrace. Je také účinná proti stresu, stesku a depresi.

Je až neuvěřitelné, jak drobné vřídky na ústní sliznici – afty – nepříjemně bolí. I když nejde o vážné onemocnění, mohou být tak obtížné, že brání normálně jíst, pít i mluvit.

Kdo je nejvíce ohrožen afty?

Zatím není přesně známo, co afty způsobuje, ale objevují se zejména u lidí se skrytou infekcí a sníženou imunitou. Afty mohou být i důsledkem stresu po velké zátěži, na jejich vzniku se mohou podílet i hormony (u žen před menstruací) nebo jednostranně zaměřený jídelníček bez dostatečného množství důležitých živin. Někteří léčitelé se domnívají, že často se opakující afty mohou být alergickou reakcí na některá konzervační činidla v potravinách (například kyselinu benzoovou, sorbovou atd.) nebo reakcí na určité látky v potravě. Afty postihují zejména mladé lidi, častěji ženy.

Přírodní superlék

Dříve patřil heřmánek v mnoha zemích k posvátným rostlinám. Silný heřmánkový odvar má antiseptický účinek při aftech, zánětech v ústní dutině a při otocích dásní. Proces hojení podporuje kloktání nebo výplach úst. Léčivý odvar připravíte tak, že dvě vrchovaté lžičky sušeného heřmánku dáte do šálku a zalijete horkou vodou. Po zchladnutí scedíte a vyplachujete ústa třikrát denně.

Co vám ještě pomůže...
...další poklady přírody



Úlevu přinese i vypláchnutí šalvějovým čajem, který má léčivé antiseptické účinky. Osvěžující šípkový čaj je přímo nabitý vitamínem C, který účinně pomáhá při hojení sliznic a posiluje odolnost organismu.

Čaj z měsíčku má hojivé a protizánětlivé účinky i na afty. Lze jej použít i ke kloktání. Stále se opakující afty jsou znamením oslabené imunity a echinacea (třapatka nachová) a rakytník výrazně posilují imunitní systém.

...a co najdete v kuchyni

Cibule vyvolává domněnku, že svou palčivou chutí bude naše sliznice spíše dráždit, ale opak je pravdou. Vlivem obsahu sloučenin síry s antiseptickými vlastnostmi působí protizánětlivě.

Zkuste vyplachovat ústní dutinu vodou smíchanou s citronovou šťávou a medem.

Při častém výskytu aftů zařadte do svého jídelníčku dýňová semínka, která jsou jedním z nejbohatších zdrojů stopového prvku zinku, jehož nedostatek má přímou souvislost se vznikem aftů.

Doporučuje se pravidelně pít a vyplachovat si ústa čajem rooibos (samozřejmě bez příchutě). Tento čaj má velmi silný účinek na zánět sliznic.

Aftů se zbavíte, když do sklenice teplé vody dáte lžičku soli a ústa jednou až dvakrát denně vyplachujete.

Cucání kostky ledu pomůže přechodně od bolesti.

Vyhýbejte se!

Pokud trpíte na afty, vyhýbejte se kořeněným a kyselým jídlům, vynechte pití kávy a nežvýkejte žvýkačky – to vše dráždí ústní sliznici.

Akné

Akné je spíše nepříjemná záležitost než nemoc. Hlavním nebezpečím akné je vznik druhotné infekce, která může vést k vytvoření trvalých dolíčků a jizev.

Kdo je nejvíce ohrožen akné?

Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a koříncích chloupků tvoří příliš mnoho mazu. Ke zvýšené tvorbě mazu může vést hormonální nerovnováha v organismu dospívajících. Lze přepokládat i jistou souvislost se špatnou činností ledvin. Lidé většinou spojují akné s pubertou, ale může se vyskytnout v každém věku. Typické nehezke pupínky na obličeji, šíjí a zádech postihují až 80 % dospívajících, u chlapců mívá onemocnění těžší průběh. Velkou roli při výskytu akné hraje i dědičnost, pravděpodobnost, že dítě v pubertě onemocní akné, pokud jí trpěli oba rodiče, je 50 %.

Přírodní superlék



Léčebné účinky kopřivy byly známy již od starověku a dodnes je považována za skutečnou pokladnici zdraví. Pravidelně užívaný kopřivový čaj ovlivňuje látkovou výměnu, »čistí krev« a pomáhá odstranit i úpornou akné.

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

Abyste se akné rychleji zbavili, můžete postižená místa potírat odvarem z heřmánku, květu měsíčku, tymiánu, mateřídoušky, dobromysli nebo bazalky. V šálku vody povaříte dvě lžičky sušené bylinky, vychladíte, scedíte a pomocí tamponu si tímto odvarem potíráte kůži.

Jednoduchým způsobem si z měsíčku můžete připravit léčivou mast – ve vodní lázni zahřejte čerstvě vyškvařené sádlo a přidejte květy měsíčku (5 g). Nechte několik dnů přikryté vyluhovat, dokud se tuk nezbarví oranžově. Znovu zahřejte ve vodní lázni, až zkapalní a květy klesnou dolů, a sced'te. Jednou denně natírejte na postižená místa. Na pupínky je vhodné přikládat jednou až dvakrát denně vatový tampon namočený v oleji z čajovníku (tea tree), který můžete zředit malým množstvím vody.

...a co najdete v kuchyni

Známá rakouská léčitelka Maria Treben doporučovala potírat tvář křenovým octem, vhodným pro každý typ pleti. Křen nastrouhejte a zalijte vinným nebo ovocným octem tak, že křen bude zakrytý. Nechte stát 10 minut při pokojové teplotě a potírejte umytou, ještě mokrou tvář. Nechte působit 10 minut. Ocet neced'te, ale užívejte přímo z lahve (vhodné je perforované víčko).

Podle ukrajinské léčitelky Jeleny Svitko můžete připravit účinný odvar z petržele. Pokrájejte 100 g kořene petržele a vařte 10 minut v 500 ml mléka. Sced'te, odvar ochut'te medem a pijte během dne po malých dávkách. Rozvařenou petržel nevyhazujte, ale protlačte přes sítko a přiložte na předem očištěný obličej. Nechte krátce působit.

...další léčivé »fígle«!

Konzumujte hodně čerstvého ovoce a zeleniny a jezte více ořechů.

Vyhýbejte se!

Doporučuje se omezit rafinovaný cukr a sladkosti, které zvyšují sklon k zánětům, ale i slané, ostré a kořeněné pokrmy, konzervovaná jídla, kávu a alkohol.

Omezte v jídelníčku pokrmy obsahující jód, neboť velké množství tohoto prvku ve stravě může vyvolat kožní změny.

Alergická rýma



Jelikož člověk dýchá nepřetržitě, je tento druh alergie také nejobtížnější pro svého »majitele«.

Kdo je nejvíce ohrožen alergickou rýmou?

Alergie je zvýšená citlivost organismu na některé faktory z okolního prostředí, kterým se říká alergen. Nejčastějšími alergeny jsou plísně, léky, prach, dále chemické přísady v potravinách a konzervách. Mezi nejtypičtější projevy alergie patří rýma, pálení a slzení očí, dušnost a vyrážka. Výskyt alergické rýmy je v populaci poměrně vysoký, udává se 10 %, některé zdroje až 15 % populace, u dětí a lidí žijících ve městech je toto číslo vyšší. Zda se u nás vyvine alergická rýma či jiná alergie, je otázkou jednak dědičnosti, ale také vlivů znečištěného životního prostředí, používání nových chemických přípravků a snížené odolnosti našeho organismu. Určitou roli může hrát i měsíc narození, děti narozené na jaře (před začátkem pylové sezony) trpí pylovou alergií nejvíce. Více na straně 61 – Imunitní systém a na straně 135 – Rýma.

Přírodní superlék

Podběl měl dříve mnoho lidových jmen jako například babuška či koňské kopyto. Doporučuje se užívat čaj z listů a květů podbělu. Čaj připravíte ze dvou lžiček směsi na 200 ml vody a pijete ho třikrát denně.

Co vám ještě pomůže... ...další poklady přírody

Čaj z listů kopřivy může pomáhat i při alergiích, ale na druhou stranu při jeho pravidelném užívání zaznamenali lékaři řadu alergických reakcí. Vyzkoušet můžete pelyňkovou léčbu, při níž se organismus zbavuje mikroorganismů a dalších látek, které způsobují alergie. Čaj popíjejte třikrát denně. Jako lék proti alergické rýmě se doporučují pít i čaje z heřmánku, světlíku, bezového květu nebo meduňky. Při alergické rýmě dejte jednu lžici sušených květů heřmánku nebo řebříčku do 500 ml horké vody a páru inhalujte.

...a co najdete v kuchyni

Zduření nosní sliznice zmírníte přidáním česneku do jídla. Podle Josefa Zenricha je obecně nejsilnějším přírodním protialergickým prostředkem žampion. Za vysokou cenu se dá v lékárnách koupit žampionový přípravek; lze ho nahradit žampionovým práškem, který si snadno připravíte doma. 2 kg očištěných žampionů usušte běžným způsobem a umelte je na mlýnku na co nejjemnější prášek. Podávejte čtyřikrát denně jednu lžičku prášku po dobu jednoho měsíce. Během této doby by se mělo ukázat, zda léčba alespoň částečně zabírá. Pokud ano, udělejte desetidenní přestávku a v léčbě dále pokračujte po dobu půl roku, ale vždy jen deset za sebou jdoucích dnů v měsíci.

...další léčivé »fígle«!

Posilujte svoji imunitu zdravou výživou, v níž bude dostatek potravin bohatých na vitaminy. Dávejte přednost biopotravinám, které nejsou zatíženy pesticidy a dalšími škodlivými látkami.

Prokázala se určitá souvislost mezi alergií a játry a žlučníkem. Léčba alergie tedy spočívá i v posílení činnosti jater a žlučníku (více na straně 68).

Zajímavé protialergické působení má i gemmoterapie, tedy léčení výtažky z pupenů rostlin a stromů.

Vyhýbejte se!

Velkým alergenem je celer, kterému by se měly vyhýbat všichni alergici; pozor i na citrusové plody, které mají velký alergizující potenciál.

Je vhodné vyvarovat se potravin, které obsahují hodně přísad – cukrovinky, barevné limonády, coca-cola a podobně.

Snažte se omezit potraviny s velkým obsahem histaminu – tuňák, sardinky, ementál, gouda, camembert, čedar, salámy, kyselé zelí, špenát, kečup a pochutiny jako káva a alkohol.

Výrazně omezte ve stravě všechny lilkovité rostliny, tj. brambory, rajčata a papriky. Při vaření brambor dávejte do vody hodně kmínu.

Alergie

Alergické projevy v populaci začínají mít téměř epidemický charakter. Soudobá medicína tlumí alergické projevy antihistaminiky, kalciem a kortikoidy. Přírodní léčba má k ovlivňování alergií vypracovanou řadu léčebných postupů, ale bohužel jejich účinnost s postupným rozšiřováním slábne a často se stává, že lidé alergicky reagují na bylinky, které donedávna sloužily jako osvědčená antialergika.

Mezi alergická onemocnění patří alergická rýma (viz výše), bronchiální astma (více na straně 22), kopřivka, atopický ekzém a podobně.

Angína

Angína, tedy akutní zánět krčních mandlí, vyvolává bolest v krku, obtíže při polykání, horečku, objevit se mohou i bolesti hlavy, svalů a kloubů. Podceňovat angínu je nebezpečné, nevyléčená angína může mít za následek vznik revmatického onemocnění kloubů a řadu dalších zdravotních problémů, proto vždy vyhledejte lékaře.

Kdo je nejvíce ohrožen angínou?

Jedná se o onemocnění virového nebo bakteriálního původu (zvláště nebezpečné jsou streptokokové infekce), které se šíří formou kapénkové infekce nebo přímým kontaktem s nemocným. Angínou často trpí děti, neboť od narození se mandle (působí jako »filtr« a brání organismus před infekcí) postupně zvětšují, přibližně v sedmi letech dosahují svého maxima a potom se zase zmenšují. Děti se často nakazí v kolektivu mateřské školky. U dospělých se angína objevuje při snížené odolnosti organismu. Více na straně 30 – Bolest v krku.

Přírodní superlék

O široké oblibě heřmánku, v lidovém léčitelství svědčí nesporně i bohatství lidových názvů. »Marunka«, »rumánek« »kamilka« či »sluníčko« jsou známá i méně obvyklá pojmenování heřmánku pravého. Tato nenápadná bylina má výrazné protizánětlivé a dezinfekční účinky, podporuje pocení a je důležitým prostředkem k léčení zánětů. Při angíně lze sledovat rychlou úpravu zdravotního stavu při intenzivním a vícekrát denně prováděném kloktání koncentrovaným heřmánkovým nálevem. K tomu můžete popíjet heřmánkový čaj, nebo ještě lépe čaj z heřmánku a šalvěje (bylinky ve stejném poměru).

Co vám ještě pomůže...

...další poklady přírody

Léčivě působí i kloktání odvaru z řepíku, tymiánu nebo šalvěje. Kloktáme vždy dvě minuty třikrát denně.

Léčivě působí i čaj z lipového květu nebo ze směsi lipového květu, heřmánku a listu meduňky (bylinky jsou ve stejném poměru).

Rakytník a echinacea dokáže posilovat odolnost našeho organismu a tlumit bakteriální a virové infekce.

...a co najdete v kuchyni

Léčivě působí cibulový med nebo čaj z cibule (recepty na straně 168), ale také cibulová polévka, která je ideálním prostředkem pro utišení bolesti v krku, dezinfikuje dutinu ústní a hltan, je důležitá pro boj proti infekci. Léčivé účinky cibule můžete vyzkoušet i zevně – 200 g syrové cibule nakrájete nadrobno a pod pokličkou poduste se dvěma lžícemi vody a čtyřmi lžícemi anýzu asi 10 minut. Potom hmotu zabalte do gázy a příjemně teplé přiložíte na dvě hodiny na krk; aplikujete jedenkrát denně.

Smíchejte 250 g měkkého tvarohu s pěti rozetřenými stroužky česneku, nahřejte, hmotu naneste na gázu a formou obkladu přiložte na dvě hodiny na krk.

Bolesti v krku zmírní i kloktadlo připravené ze sklenice vody, do níž přidáte šťávu z citronu a lžici soli.

...další léčivé »figle«!



Pijte denně hodně teplých tekutin, nejlépe bylinkových čajů oslazených medem. Konzumujte potraviny se zvýšeným obsahem vitamínu C, které posílí vaši odolnost proti nemocem.

Angina pectoris

Není-li srdce dostatečně zásobeno kyslíkem v důsledku částečného zúžení srdečních tepen, dochází ke svíravé nebo palčivé bolesti na hrudi. Záchvat anginy pectoris může trvat až 15 minut a vyvolává ho obvykle stres, větší námaha, vzrušení a stavy úzkosti. Pokud nebudete věnovat dostatečnou pozornost radám lékaře a doporučené léčbě, může se angina pectoris vyvinout i v akutní srdeční záchvat. Pamatujte si, že v důsledku srdečních chorob u nás umírá téměř 50 % lidí!

Kdo je nejvíce ohrožen anginou pectoris?

Svíravá a palčivá bolest na hrudi je důsledkem snížení přívodu krve zúženými cévami zásobujícími srdce, což souvisí s tvorbou aterosklerotických plátů. Nejčastější příčinou těchto změn je zvýšená hladina cholesterolu v důsledku jeho nadbytečné konzumace v potravě. Dalšími rizikovými faktory vzniku anginy pectoris jsou vysoký krevní tlak, kouření, stres, cukrovka, nedostatek pohybu a rodinná zátěž. Pokud se vyskytne srdeční infarkt u rodičů (do 55. roku věku otce a 65. roku života u matky), zvyšuje se riziko výskytu u dětí. Ženy jsou před rozvojem aterosklerózy chráněny příznivými účinky svých pohlavních hormonů. Po hormonálním přechodu však bohužel muže rychle dohánějí a ve věku 75–80 let je frekvence výskytu u obou pohlaví prakticky stejná. Více na straně 25 – Ateroskleróza, na straně 92 – Mozková mrtvice a na straně 139 – Srdce.

Přírodní superlék

Pravidelným a dlouhodobým užíváním hlohu se dosahuje pozoruhodných úspěchů. Nejdůležitější oblastí jeho použití jsou srdeční nemoci. Rozšiřuje srdeční tepny, zlepšuje srdeční činnost, upravuje krevní tlak a harmonizuje srdeční arytmiie. Podáváním hlohu hned při prvních srdečních potížích se oddálí, nebo někdy dokonce odstraní vážnější potíže se srdcem.

Co vám ještě pomůže... ...další poklady přírody

Bylinkami »na srdce« jsou také řebříček a meduňka.

...a co najdete v kuchyni

Při prevenci onemocnění srdce je určitě na místě oprášit zvyky našich babiček a používat co nejvíce cibuli a česnek. Slavný lékař prvního století Dioscorides napsal, že



česnek »čistí tepny a otvírá ústa žilám...«. Vědci nyní potvrzují, že česnek je opravdu přínosný pro zdravé srdce a cévy. Z léčivého česneku si doma můžete snadno připravit nápoj proti kornatění cév a tepen. Umixujte dvacet stroužků česneku a šťávu ze tří citronů, dejte do 1 litru vody a svařte. Po vychladnutí sced'te, dejte do lahve a uchovávejte v ledničce. Pijte denně jednu líkérovou sklenku po dobu tří týdnů. Poté léčebnou kúru na dva měsíce přerušte a připravte nápoj znovu.

Červenou řepu bychom neměli podceňovat, neboť již před 2000 lety jí byla připisována léčivá moc. Zvyšuje pevnost krevních kapilár a snižuje tlak krve. Pravidelná konzumace červené řepy chrání před aterosklerózou, mozkovými příhodami, hypertenzí a dalšími chorobami cévního systému.

Stěny cév budou elastičtější, pokud budete pít šťávu z mrkve, celeru, petržele nebo syrového zelí, v jídelníčku by měla být zastoupena rajčata, papriky a špenát (zejména čerstvý).

Banány jsou ideálním ovocem pro lidi se srdečními chorobami, tedy i anginou pectoris. Obsahují hodně nezbytného »srdečního« minerálu draslíku.

Pravidelná konzumace mandlí, lískových oříšků a pistácií pomáhá zlepšovat činnost srdce a působí preventivně proti kornatění tepen. Konzumaci ale nepřehánějte, neboť se jedná o energeticky vydatné zdroje potravin, stačí jedna polévková lžíce denně.

Mimořádné pozornosti v boji proti srdečním nemocem se dostalo i typickému nápoji Asie – zelenému čaji, který je fyziologicky aktivnější než černý čaj. Tonizuje sval srdce, snižuje křehkost stěn krevních kapilár a má celkově posilující účinky. Doporučuje se pít dvakrát až třikrát denně šálek čaje (jedna lžička na šálek vařící vody).

...další léčivé »figle«!

Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny a výrazně omezte přísun potravin, které obsahují živočišné tuky.

Naučte se relaxovat, cvičení jógy či taj-či dokáže snížit frekvenci záchvatů.

Vyhýbejte se!

Snížení tělesné hmotnosti je nezbytným prvním krokem pro zdravé srdce.

Dlouhodobý a trvalý stres může mít zhoubné účinky na vaše tělo a může přispět ke vzniku celé řady chorob včetně srdečních.

Cigaretový kouř je plný chemických látek, které velice škodí jak vašemu srdci, ale i celému organismu.

Druhý díl pokračuje dalšími 135 druhy léčivých rostlin (J-Z, tj. 126-260), takže v obou dílech je celkem uvedeno 260 léčivých rostlin. Každá z nich je mimo textové části doplněna i pérovkou, některé jsou potom uvedeny i v barevné příloze (1-52).

Velmi cenné jsou přílohy, kde jsou obsáhlé rejstříky jmen rostlin nebo užívaných drog, a to latinský, český, čínský a vietnamský, včetně rejstříku věcného. Publikace je doplněna

o použitou a doporučenou literaturu, která umožní čtenáři dále si rozšířit odborné znalosti v této oblasti.

Počet uvedených rostlin je zcela logicky omezen pouze na nejvýznamnější druhy. Je však jasné, že tradiční čínská medicína (TČM), založená především na fytoterapii, jich využívá několik tisíc. S ohledem na geografické rozložení Číny a Vietnamu jsou v přehledu zahrnuty jak ty, které rostou pouze v teplých oblastech, tak i rostliny mírného pásu, které je často možné pěstovat s úspěchem i u nás.

Velkým problémem současné botaniky je systematika rostlin, která se zcela zákonitě promítá i do této publikace. U mnoha druhů se mění, často opakovaně, nejen latinská jména, ale dochází k přeřazování do jiných čeledí a k jejich přejmenování, případně tvorbě jmen nových. Za této situace nezbylo, než u latinských jmen použít v TČM ta nejčastěji používaná, doplněná o synonyma.

Samostatnou kapitolou jsou česká jména rostlin. Do současnosti u nás neexistuje závazné botanické názvosloví, u cizích rostlin mnohdy chybějí odpovídající česká jména, nebo někdy pocházejí ještě z doby českého botanika J. S. Presla (1791-1849) a jsou často velmi archaická. Proto jsou v této publikaci mnohdy rodová i druhová jména počeštěná nebo byla použita ta, která se běžně užívají ve světě.

Čínská tradiční medicína (TČM), jeden z nejstarších léčebných postupů světa, se začíná prosazovat i u nás. Na trhu se objevují stále nové publikace zabývající se touto problematikou, existují školy vyučující jednotlivé léčebné postupy, například akupunkturu, cvičební metody, ale i využití fytoterapie v praxi. Je třeba upozornit, že zvládnutí těchto léčebných postupů vyžaduje celoživotní systematické studium a bohatou praxi. Zde jsou uvedeny pouze základní principy této unikátní medicíny. Velmi cenné je, že TČM začínají využívat i někteří naši lékaři s praktickými zkušenostmi získanými v Číně a objevují se u nás i první ordinace čínských lékařů.

Léčebné postupy z Vietnamu, které vycházejí z principů TČM, zůstávají zatím uzavřeny v hranicích tohoto státu. Pro snadnější pochopení základů této tradiční medicíny je proto třeba používat čínské prameny a názvy. Přitom je však třeba zdůraznit, že i tato medicína měla ve Vietnamu svůj specifický vývoj a v historii velký počet lékařů, kteří přispěli k jejímu pokroku. Zvláště v posledních letech byla potom ve Vietnamu vydána řada zásadních publikací týkajících se této tradiční medicíny. Vysokou úroveň tam mají především knihy zabývající se fytoterapií.

Z HISTORIE

Lidé používají rostliny k léčení nemocí již odpradávná. Vždyť například zbytky chvojníku čínského (*Ephedra sinica*), užívaného mimo jiné k léčbě astmatu, byly nalezeny v iráckých hrobkách, jejichž stáří se odhaduje minimálně na 60 000 let.



Přesné počátky čínské medicíny nejsou známy, i když pro nás zůstala zaznamenána jména možných zakladatelů. Jisté je, že se v Číně bylinné léky začaly používat asi 3 000 let před n. l. Zásluhy o to se připisují především třem legendárním vládcům.

Prvním byl Fuxi, který vládl v letech 2852-2737 př. n. l. Podle pověstí měl lidskou hlavu a hadí tělo a byl považován za syna boha hromu. Právě v období jeho vlády se objevuje akupunktura a byly připraveny základy knihy Yijing (Knihy proměn).

Po něm nastoupil na trůn „božský zemědělec“ Shennong, který vládl v letech 2737-2697 př. n.l. Podle pověstí měl lidské tělo s hlavou buvola. Naučil obyvatele základům zemědělství, například obdělávání půdy a setí obilí, a vymyslel dřevěný pluh. Zasloužil se rovněž o používání léčivých rostlin a položil základy farmakologie. Během svého života ochutnal stovky rostlin, včetně jedovatých, a určoval jejich léčebné účinky. Jeho kniha „Shennong bencaojing“ (Šenungův kánon bylin) uvádí na 365 léčivých přípravků, zahrnujících nejen rostliny, ale také živočišné produkty a minerály.

Posledním z pravděpodobných zakladatelů čínské medicíny byl tzv. Žlutý císař Huangdi, vládnoucí v letech 2697-2597 př. n. l. (obr. 1). Také on má v pověstech mystickou postavu charakterizovanou čtyřmi tvářemi. Byl pravděpodobně zakladatelem taoistického učení a poznání. Mimo jiné se zabýval tajemstvím věčného života, ale rovněž nemocemi a jejich léčením. Údajně je autorem významného díla čínské medicíny nesoucí pojmenování Huangdi neiijing (Vnitřní kniha Žlutého císaře).

Skutečností je, že nejstarší známé písemné záznamy, nápisy na věštebních destičkách, pocházejí z období vlády dynastie Shang, vládnoucí v období 16.-11. století př. n. l. Již tehdy se vyskytovaly specifické znaky pro řadu nemocí a další medicínské pojmy. Po celá staletí se objevuje řada významných lékařů, kteří svými poznatky umožňovali pokrok čínské medicíny až do dnešní doby. Mezi nimi však zcela mimořádné místo zaujímá Li Shizhen (1518-1593) (obr. 2), který se prakticky od dětských let věnoval medicíně. Vycházel z vlastní rozsáhlé praxe, která mu umožňovala shromažďovat cenné zkušenosti, ověřovat a doplňovat stávající lékařské poznatky. Sestavil vlastní herbář, odzkoušel léčivé účinky rostlin. Na základě dlouholeté práce potom sestavil monumentální dílo nazvané Bencao gangmu (Osnova lékopisů). V této knize se zabývá nejen botanikou, zoologií a mineralogií, ale uvádí také novou klasifikaci léčiv, kterých popisuje více než 1 800. Dále je v publikaci obsaženo kolem 11 000 receptů a asi 1 100 ilustrací. Kniha patří mezi základní díla čínské medicíny i v současnosti.

tuto knihu jsem věnovala našim nejmilejším členům rodiny – dětem.

Nabídka potravin se od roku 1990 zásadním způsobem změnila a stále se rozšiřuje a vyvíjí. Změnil se i způsob života, a to vše klade nesmírné nároky na znalosti a informovanost. Naše životní úroveň stoupá a rodiče svým dětem zajišťují co nejvíce pohodlí a materiálních vymožeností, přesto děti mnohdy nemají to nejzákladnější, co by měly mít, tedy pestrou a vyváženou stravu. Nedostatečné množství některých



nezbytných látek, které se objevuje při nevyrovnané výživě, vede k zvýšené únavě dětí, ke snížení obranyschopnosti a nedostatečné reakci na nežádoucí látky a ke vzrůstu alergií. Nemoci nepřicházejí najednou, nevznikají bez příčiny, ale postupně se vyvíjejí, mnoho civilizačních nemocí vzniká nepozorovaně již od dětství. Pro děti více než pro dospělé platí, že jejich zdraví je poškozováno nejen tím, co nezdravého jí, ale také tím, co zdravého nesnědly a pro správný růst a vývoj sníst měly. Je velmi lehkomyslné spokojovat se s tím, že vaše dítě je teď zdravé, neboť každodenní strava rozhoduje o tom, jaký bude jeho pozdější zdravotní stav.

Při přípravě této knihy jsem si dala nelehký úkol – problematika výživy je velice složitá a informace v dostupné literatuře často rozporuplné. Snažila jsem se vycházet ze seriózních a uznávaných výživových doporučení a také trochu z vlastních zkušeností, které jsem získala při výchově svých dětí. Součástí knihy jsou jednoduché recepty, které zvládnou i začínající hospodyňky.

Většina maminek se ve výživě dětí řídí především »vrozenými instinkty« a předávanými zvyklostmi. Často se spoléhá na rady svých rodičů či kamarádek. Moc bych si přála, aby se tato kniha stala dobrou kamarádkou a pomůckou všem, kteří se snaží vychovávat svoje děti tak, aby byly zdravé, spokojené a šťastné.

Ing. Jarmila Mandžuková

Výživa našich dětí

K celkovému zdravému vývoji a růstu dítěte je potřebná **vyvážená, pestrá a pravidelná výživa**. V raném věku dítěte se vytvářejí základy k pozdějším stravovacím návykům. Strava mnohých dětí je jednostranná, doma uvařená jídla jsou ve stále větší míře nahrazována polotovary či již hotovými pokrmy. Dochází tak k příjmu zvýšeného množství živočišných tuků, cukrů, přídavných látek – aditiv, soli a nedostatečnému příjmu kvalitních bílkovin, vlákniny, vitaminů a minerálů, což může představovat vážné zdravotní riziko. Nevýrazný a málo pestrý jídelníček je z velké části vyplněný smaženými pokrmy, uzeninami, bílým pečivem a sladkostmi. Děti pijí málo mléka, které nahrazují limonádami. Důsledkem toho je nízký příjem vápníku pro stavbu kostí a zubů, zkrátka přicházejí citlivé vitaminy skupiny B a vitamin C, neboť děti konzumují málo celozrnných potravin, zeleniny a ovoce. Zásobování organismu jodem a zinkem je rovněž špatné a tak bych mohla dále pokračovat.

Na utváření stravovacích návyků se negativně spolupodílí i všudypřítomná reklama, která se snaží rodiče přesvědčit, že právě hodně tučné a přeslazené výrobky, jako například »tyčinka plná čerstvého mléka« nebo přeslazený »jogurt s kousky čerstvého ovoce«, jsou nezbytné pro výživu dětí. Neblahým důsledkem je stále se zvyšující počet obézních dětí. Většina populace bohužel podceňuje zdravotní rizika vyplývající z konzumace takových produktů.

Jak by měl vypadat dětský jídelníček

Hlavní zásadou jídelníčku dětí i dospělých je **vyvážená, pestrá a kvalitní strava**. Ačkoli toto doporučení nám může znít trochu otřepaně, je považováno za zcela základní. Nestačí nabízet pouze menší porce toho, co jedí dospělí, ale jídelníček dětí musí pokrýt požadavky dané intenzivním růstem i fyzickou aktivitou.

Jídelníček by měl být co nejpestřejší, pokud se budete snažit vařit stále něco jiného a nového, budete mít jistotu, že vaše dítě dostane všechny živiny, které jeho vyvíjející se organismus potřebuje. Jen jídelníček, ve kterém se objeví co nejvíce různých potravin, může zajistit výživové potřeby malých strávníků v plné šíři. Přitom je důležité vařit jednoduchá jídla, vařená, dušená a pečená pokrmy žaludek dětí snadno stráví. Maso nemusí být každodenní nezbytnou potravinou, z bohaté nabídky dalších surovin (zeleniny, obilovin, těstovin a luštěnin) můžeme připravit velmi chutné a výživné bezmasé pokrmy. Děti trpí důsledky nesprávné výživy mnohem více a daleko častěji než dospělí, neboť mají relativně vyšší příjem živin nutných pro růst a vývoj.

Jak sestavujeme dětský jídelníček

Důležitým aspektem výživy je její režim, který by měl zahrnovat konzumaci čtyř až pěti energeticky přiměřených pokrmů v průběhu celého dne, neboť menší, ale častější porce jídla nasytí kvalitněji. U nás se často maximum příjmu potravy přesouvá do odpoledních a večerních hodin, a dochází tak k tomu, že většinu energie z jídla přijímáme v době, kdy ji vlastně již nepotřebujeme. Velmi často se výživa dětí vyznačuje nadměrným energetickým příjmem z čehož vzniká obezita. Častá může být i tzv. kvalitativní podvýživa, která pramení z nevyváženého podílu vařeného a syrové stravy a potravin rostlinného a živočišného původu.

Dbejte na to, aby jídelníček obsahoval takové pokrmy, které se k sobě hodí chuťově, barevně i konzistencí. V každém pokrmu musí vyniknout jedna výrazná chuť.

Procentuální rozdělení denní stravy by mělo vypadat asi takto:

- snídaně 15–20 %
menší děti 10–15 %
přidání dopolední přesnídávky tvoří asi 15 %
- oběd 30–35 %
- odpolední svačina 10–15 %
- večeře 20–25 %

Další informace o tom, jak sestavit dětský jídelníček, jsou na straně 48.



Správné návyky při stolování

Čas jídla by měla být příjemná chvíle, kdy se všichni sejdou u stolu, povídají si a společně jedí. Již od malička pěstujeme v dětech správné návyky při společném stolování. Dítě by mělo jíst společně s dospělými, bere si z nich velký příklad a správné by bylo, aby rodiče měli na talíři totéž, co jejich dítě. Při stolování by neměly chybět hezké talíře, dekorativně složené ubrousky, čisté a pestré ubrusy a hlavně pohoda a klid. U větších dětí je samozřejmostí, že si před každým jídlem umyjou ruce a upraví se.

Jak naučit dítě stolovat

Když batole bezpečně zvládá sezení, posadíme ho do vysoké židličky. Důležitou podmínkou toho, aby se dítě naučilo stolovat a aby se s chutí a v pohodě najedlo, je pohodlná, vhodná a bezpečná židle. Židle by měla být správně vysoká vzhledem k výšce dítěte, se správným hlubokým sedákem, s vhodným úhlem opěradla a s trnoží na nohy. Dítě má mít předloktí rovnoběžně se stolní deskou a opřená chodidla. Důležitá je i maximální hygieničnost použitých materiálů. Samostatné lžičky a lžíce pro nejmenší děti vybíráme pečlivě. Měly by být co nejvíce přizpůsobené stavbě a specifikům dětské ruky, růstu a vývoji jemné motoriky. Dítě u jídla vždy sedí, není nic smutnějšího než pohled na maminku, která pronásleduje své dítě s lžičkou kolem stolu. Nikdy nenecháváme dítě při jídle samotné.

Odkdy jí samo?

Bránit malému dítěti ve snaze najíst se samo znamená připravit ho tak o radost, nezávislost a samostatnost. Zpravidla platí, že čím dříve se o to pokouší, tím dříve se to naučí. U dítěte se postupně vyvíjí jemná motorika, a tak získává lepší kontrolu nad svými prsty. Zhruba kolem osmi měsíců věku může mít děťátko občas chuť jíst samo. Toto osamostatňování začíná tím, že si drží lahev, strká ruce do jídla a snaží se ho donést do úst.

To je pro dítě velmi obohacující zkušenost, zkouší konzistenci, uvědomuje si, co strká do pusy, a rozvíjí tím motorické schopnosti. Dítě se postupně učí jíst rukama, a pokud to již dobře zvládá, můžete mu dát dětskou lžici z umělé hmoty. Rozhodně ho nenechte jíst velkou lžicí ani vidličkou, dítě by se mohlo poranit. Na začátku dítěti ukažte, jak má lžici držet, ale nechte ho, ať ji drží, jak chce. Je to pro malé dětské ručičky poměrně těžký úkol, ale časem se správnému držení naučí. Osvědčuje se použití dvou lžiček, jednou dítě jí samo a druhou ho krmíte. Doporučuji vybírat jídla, která se lžičkou dobře nabírají, jako je bramborová či krupičná kaše, mixované zeleninové polévky, pudink, našlehaný tvaroh atd. Ze začátku počítejte s tím, že na stole bude nepořádek, proto používejte omyvatelné podložky a ubrusy, pod židličku a kolem sebe rozložte velký igelitový ubrus a dítěti dejte

velký bryndáček, vhodný je omyvatelný s rukávky. Během jídla se snažte udržet příjemnou atmosféru, povídejte si s ním a hodně ho chvalte.

Obsah

Výživa našich dětí
Biopotraviny
Obezita dětí
Nebezpečný cholesterol
Závažný problém – alergie
Bezlepkový začátek
Vegetariánské stravování
To nejlepší pro vaše dítě
Bílkoviny
Tuky
Sacharidy
Ostatní složky stravy
Pitný režim dětí
Hygiena především
Sezonnost pokrmů
Potravinové doplňky
Výživa dítěte do 1 roku
Výživa dítěte od 1 roku do 3 let
Bude vám chutnat
Polévky
Pokrmy z masa
Pokrmy z brambor
Zeleninové pokrmy
Luštěninové pokrmy
Pokrmy z těstovin
Pokrmy z obilovin
Další pokrmy
Přílohy
Zeleninové saláty
Pomazánky
Sladkosti
Nápoje
Připravujeme pohoštění pro děti
Chlebíčky a chuťovky
Slané koláče a malé dobroty
Veselé dorty a další sladkosti
Veselé nápoje

Bolest hlavy může mít nejrozmanitější tělesné a duševní příčiny, také intenzita bolestí hlavy může být různá, od krátkodobé, mírné bolesti až k prudkým bolestem, které znemožní jakoukoli činnost. Může je zapříčinit celá řada faktorů: začínající změna počasí, tlak vzduchu, alergie na potraviny, pravidelné přetížení a únava očí a nejběžnější nemoci – horečnaté onemocnění nebo problémy s trávením, stres a podobně.

Experti dnes rozlišují více než 250 forem bolestí hlavy, které se velmi obtížně diagnostikují. Někteří lidé mají bolesti hlavy velmi intenzivní, doprovázené nevolností, zvracením, poruchami vidění a citlivostí na světlo, které je zcela vyřadí z normálního života. V tomto případě se hovoří o migréně, při jejímž vzniku hraje roli celá řada faktorů, které mohou být u jednotlivých osob různé. Ale přesné příčiny vzniku migrény, navzdory intenzivnímu výzkumu, dodnes nejsou jednoznačně objasněny. Bylo zjištěno, že nejméně devadesát procent těch, kteří trpí migrénou, prodělalo první záchvat před čtyřicátým rokem věku, zřídka kdy začíná migréna u lidí starších padesáti let. Existují dva základní typy migrény: klasická migréna s aurou migréna bez aury. U obou typů migrén se bolesti vyskytují zpravidla na jedné straně hlavy, obvykle v čelní krajině nebo ve spáncích, ale příležitostně mohou být na obou stranách. Charakter bolesti značně kolísá od tupé, hlodavé bolesti až k nesnesitelnému bušení.

Každá bolest hlavy je pro nás varováním. Vždy je nutné pátrat po příčině. Bolest hlavy má určitou souvislost se stravou, životním stylem, psychickou kondicí a podobně. Ale může být také projevem závažného onemocnění. Proto trpíte-li náhlými, vytrvalými nebo stále silnějšími bolestmi hlavy, měli byste navštívit lékaře.

Proč nás bolí hlava?

Faktory, které vyvolávají bolesti hlavy a migrénu, jsou velmi rozmanité, mohou k nim patřit určité druhy potravin, výkyvy hladiny krevního cukru, jaterní onemocnění, hormonální změny, nedostatek spánku, stres, změny počasí, znečištěné prostředí a podobně. Obecně lze říct, že bolest hlavy je obranným, varovným mechanismem poškození tkáně, a to nejčastěji zánětem, tlakem, teplem či chladem. Různé tkáně jsou schopny vyvolávat bolestivé podněty velmi různou měrou, ale například mozek, přestože se jedná o velice citlivý a snadno zranitelný orgán, není prakticky vůbec vybaven nervovými vlákny vedoucími bolest a ani při značném poškození nebolí. Co nás ale dokáže velmi bolet, jsou mozkové pleny, tedy blány pokrývající a chránící povrch mozku a také vystýlající dutinu lebeční. Další tkáně, která je zodpovědná za bolesti hlavy, jsou svaly a svalové úpony, a to především v oblasti týlní, ale i spánkové, méně již čelní a obličejové. Tyto bolesti trápí mnoho pacientů jakéhokoli věku. Nejčastějším zdrojem bolestí hlavy jsou cévní stěny se svým bohatým zásobením, značnou roztažitelností a citlivostí na nejrůznější regulační vlivy. Většinou jsou bolestivé podněty z hlavy vedeny trojklanným nervem. Mimoto má oblast trojklanného nervu velmi silné spojení s tzv. limbickým systémem, který je zodpovědný za citové prožívání. Právě z tohoto důvodu je bolest v oblasti hlavy subjektivně hodnocena tak intenzivně a má velmi výrazný citový dopad.

Bolesti hlavy a ženy

Před pohlavní zralostí jsou bolesti hlavy o něco častější u chlapců než u dívek. Později převažují ženy, které trpívají bolestmi hlavy a migrénou častěji a intenzivněji než muži, zejména v období kolem menstruace. Zvláště migréna je silně závislá na hormonálních procesech v těle, příčinou jsou změny hladiny hormonu estrogenu.

Spojitost mezi migrénou a menstruací zaznamenal poprvé již Hippokrates v pátém století př. n. l. Po staletí lékaři věděli, že zdrojem bolestí hlavy u žen je děloha. Některé ženy uvádějí častější bolesti hlavy, když začnou užívat antikoncepční pilulky. Asi osmdesát procent patientek pozoruje znatelný ústup migrény během těhotenství, ale potom bývá migréna stejně častá jako předtím. Také po přechodu (klimakteriu) u žen frekvence migrény pomalu klesá. Podobný ústup lze pozorovat i u mužů po padesátém roce života.

Jsou bolesti hlavy dědičné?

Přestože nebyl dosud identifikován žádný specifický gen migrény, mají záchvaty migrény tendenci k »rodinnému výskytu«. Spíše se uvádí určitá dědičná dispozice ke spouštěcím faktorům, v mnoha rodinách je dědičné zatížení cév, cévní stěna může být vrozeně slabá, ochablá, nebo naopak tužší a méně pružná. Kolísání tlaku s nevyváženým průtokem krve cévami způsobuje bolesti hlavy. Asi padesát procent pacientů udává, že migrénou trpí i další členové rodiny. Naproti tomu jen asi dvacet procent pacientů, kteří trpí bolestmi hlavy, udává rodinný výskyt. V této souvislosti bylo zjištěno, že matky postižených trpí migrénou ve čtyřiceti až padesáti procentech, otcové v patnácti procentech, některá sestra v sedmnácti procentech a bratr ve dvanácti procentech. Migréna se častěji vyskytuje u lidí, kteří trpí depresí nebo chorobnou úzkostí.

Rozhlédněte se kolem sebe

Možná že bolest hlavy je u vás vyvolána vnějšími faktory, proto proveďte některé změny – snižte teplotu vytápění, častěji větrejte, zvlhčujte vzduch pokojovými květinami nebo zvlhčovači; na vině může být i nekvalitní umělé osvětlení a ostré světlo. Kouření nebo pobyt v zakouřené místnosti může rovněž vyvolat bolesti hlavy. Nezanedbatelný je také vliv různých voňavek, vůně květů, výpary organických ředidel a syntetických barev, výpary chlóru, čpavku a formaldehydu. U mnoha pacientů vyvolává bolesti hlavy přímé vystavení slunci a nadměrný hluk.

V této knize najdete celkem 100 + 1 přírodních rad, informací a pokynů, které vám usnadní cestu za hubnutím. I kdybyste si z uvedených rad osvojili jen některé, budete mít viditelný úspěch. Začněte se změnami, které jsou pro vás nejsnadnější, a krok za krokem zabudujte do vašeho života další radu. Jen souhrn jednotlivostí přinese úspěch! Ale pamatujte si, že každá změna by vám měla být příjemná, i při hubnutí je třeba



zachovat si zdravý rozum a zůstat nohama na zemi. Prvním krokem je vaše rozhodnutí, kdy začít, které bývá asi tím nejsložitějším, protože vyžaduje odhodlání. Ale částečně jste se již odhodlali, když jste si koupili tuto knihu. Upřímně doufám, že dosáhnete své vysněné hmotnosti a dokážete si ji udržet. K tomu vám přeju hodně úspěchů!

Jarmila Mandžuková

Veškeré informace a léčebné metody uveřejněné v této knize vycházejí z odborné literatury a nejnovějších poznatků vědy a výzkumu. Přesto mají výlučně informativní charakter a nemohou nahradit službu odborných zdravotnických zařízení či lékařů. Je nezbytné, aby každý pacient konzultoval svůj zdravotní stav s lékařem. Autorka nemůže každému zaručit úspěch při hubnutí.

...Příliš mnoho tuků a sladkostí v potravě, přejídání, malý přísun zeleniny a ovoce společně se sníženou pohybovou aktivitou mají za následek zvyšující se počet lidí s nadváhou a obezitou. Každý druhý Čech má problémy s nadváhou, ženy mají větší sklony, neboť v jejich organismu dochází k účinnějšímu ukládání tuku.

V počtu obézních jsem se propracovali na přední evropské pozice, přibližně 26 procent žen a 23 procent mužů spadá do kategorie obézních. Je důležité si uvědomit, že obézní lidé jsou náchylnější k řadě chorob a zdravotních potíží – cévním chorobám, vysokému krevnímu tlaku, onemocnění kloubů, cukrovku, zácpu, žlučnickým kamenům, křečovým žilám, onemocnění kloubů, snížené plodnosti, a u žen rakovině prsu a dělohy.

Kdo za to může?

Za rozvoj nadváhy může nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Tohle není nijak převratná novinka, přesto je prokázáno, že příjem kalorií se u dospělé populace během posledních dvaceti let zvýšil zhruba o 1 200 kilojoulů za den, což je nárůst o 10–20 procent (v závislosti na pohlaví a konkrétní věkové skupině), a to je opravdu hodně. Člověk má vyvinuté důmyslné mechanismy, jak se vyrovnat s nedostatkem potravy, ale prakticky mu chybějí obranné reakce při nadbytečně přijímaných kaloriích.

Dědičnost není bez viny

Do určité míry platí, že na obezitu se podílí i dědičnost. Děti obézních rodičů mívají rovněž sklony k nadváze, obézní děti mají ze 70 procent obézní matku a z 50 procent



oba rodiče. V současné době je každé páté dítě do 12 let a každé desáté do 17 let věku obézní nebo má nadváhu.

I na věku záleží!

V průběhu stárnutí se látková výměna zpomaluje a tvar těla se mění. Uvědomte si, že naše energetická potřeba klesá od 40 do 60 let každých deset let o pět procent a o deset procent v každém dalším desetiletí lidského života. Platí, že »tloustnout po třicítce znamená předčasně stárnout.«

Dieta již nikdy více

Deprimují vás slova odtučňovací kúra či dieta? I já jsem jich několik vyzkoušela. Po tvrdém odříkání se mi podařilo shodit několik nadbytečných kilogramů, které jsem ale po ukončení »boje« během krátké doby nabrala zpět. Toto bezúspěšné drancování mi po fyzické i psychické stránce rozhodně nepřidalo. Ti z vás, kteří absolvovali podobný kolotoč, vědí, o čem mluvím. Navíc kdyby všemožné diety byly tak úspěšné, jak mnohokrát jejich propagátoři tvrdí, neobjevovaly by se stále nové a nové dietní návrhy.

Jak se chová náš organismus, když držíme dietu

Pokaždé, když začneme držet redukční dietu či jiné stravovací omezení, náš organismus převede svoji látkovou přeměnu na úsporný systém a reaguje tak, jako by nastala doba »hladomoru«. Proto se snaží maximálně využít všechnu přijímanou potravu a spaluje menší množství energie. Po ukončení diety je tělo schopno ukládat daleko větší množství zásobní energie v podobě tuku pro případ dalšího »hladomoru«, tedy diety. Hlavní problém opakovaných redukčních diet je, že omezením příjmu potravin ztrácíme nejen tuk, ale i svalovou hmotu. Když se potom vrátíme k normálu, nabereme jen tuk, protože naše látková přeměna se na přechodnou dobu zpomalila. Také máme obrovskou chuť na »zakázaná« jídla, protože ty jsme si museli v době diety odpírat. Proto zpravidla po každé nové dietě přibereme mnohem více kilogramů, než jsme shodili. Pamatujte si, že každá dieta, která je založena na přemáhání hladu, je již předem odsouzena k neúspěchu. V této souvislosti musím připomenout, že mnozí lidé, kteří běžně podstupují různé diety, nemají zpravidla ani tušení o tom, jak nebezpečné pro organismus je rychle hubnout. Nejhorší je, když pravidelně střídáme »hubená« a »tučná« období. Prováděné výzkumy potvrzují, že znovu a znovu opakované odtučňovací kúry poškozují zdraví více než nadváha sama.



Jaká by měla být ideální váha?

Domnívám se, že ideální váha je ta, při níž se cítíme dobře, jsme plní energie a zdraví. Správná váha je intuitivní záležitost a většina lidí ji zná, aniž by museli k jejímu zjištění používat vzorce či tabulky. Ale obvykle se jako nadváha označuje hmotnost o 10 až 19 procent vyšší, než je ideální váha. Lékaři vás považují za obézní, pokud je vaše váha o 30 procent větší, než je normální přijatelná váha pro vaši výšku, pohlaví a věk.

Kolik kilogramů zhubnout?

Ve svém hubnutí si stanovte reálné váhové cíle. Důležité jsou vaše dispozice a věk. Až dosáhnete žádané hmotnosti, řekněte si STOP a v žádném případě již v hubnutí nepokračujte. Pokud chcete zhubnout hodně, měl by být konečným číslem vyšší stupeň poměru výšky a váhy. Vždy buďte »při zemi« v tom, čeho můžete dosáhnout a za jak dlouhou dobu. Nebud'te na sebe přísní, dvacet kilo dolů by bylo určitě super, ale pět také není k zahoeení.

Rada č. 1

Nezaměňujte hlad s chutí! Jídlo by mělo být cosi, co má zahnat hlad, ale ne to, co se stává důležitým a pro mnohé skoro hlavním smyslem života. Moje první rada zní velmi jednoduše: jezte, jen když máte opravdu hlad. Než začnete konzumovat jídlo, krátce zvažte, zda máte skutečně hlad, nebo zda se jedná vlastně o chuť na určité jídlo. Chutě nás samozřejmě honí neustále, ale nesmíte se dát chytit. Nedopust'te, aby se hlad stal pouze vzdálenou vzpomínkou a přejedenost trvalým stavem. Naučte se jíst, jen když opravdu pociťujete hlad, nikoli když máte na něco chuť. Odnaučte se podléhat lákavé chuti linoucí se z pouličních stánků a podobným svodům. Podle prováděných výzkumů jen dvacet procent lidí jí pouze při pocitu hladu. Budete-li disciplinovaní, začnet

Houby jsou nedílnou součástí naší živé přírody a jejich pěstování v posledních desetiletích také jedním z důležitých odvětví zemědělské výroby. Lidé řadu z nich využívali nejen jako potravinu, ale i pro léčivé účinky již v dávnověku, a to v mnoha oblastech světa. Staří Egypťané v době 3 000 let před n. l. považovali houby za posvátné, neboť věděli, že prodlužují život. Také u mumie „ledového muže“ Öetziho, staré 5 000 let a nalezené v zachoalém stavu v ledovci na hranicích Itálie a Rakouska, se našly sušené houby. Nejstarší písemné zmínky o léčivých účincích hub pocházejí z doby před pěti tisíci lety z Indie. Všechny tyto skutečnosti ukazují, že v dávné minulosti byly v různých částech světa houby předmětem mimořádného zájmu člověka.



Zatímco v Asii byl tento zájem v průběhu staletí neměnný, ve vyspělých zemích Západu se znovu objevuje teprve ve 2. polovině 20. století. U některých druhů hub se dokonce začíná také s jejich velkovýrobním pěstováním. Udává se, že v současnosti světová produkce pěstovaných hub přesahuje 5 milionů tun. Z toho jsou na prvním místě, asi se čtyřiceti procenty žampiony, na dalším je to hlíva (cca 25 %), dále kukmák sklepní (cca 16 %) a houževnatec jedlý či shiitake (cca 10 %). Největším producentem je Čína, následovaná USA, zeměmi západní Evropy a jihovýchodní Asie.

Využití hub v kuchyni, stejně jako možnému pěstování se u nás věnuje řada dostupných publikací. Tato je zaměřena specificky, a to především na jejich léčivé účinky. Je to hlavně tradiční čínská medicína (TČM), kde jsou houby historicky nedílnou součástí její fytotherapie. Slouží nejen k vlastní léčbě, ale využívají se i v dietetice, které je v čínském léčebném systému věnována mimořádná pozornost.

Kniha kromě krátkých úvodních kapitol prezentuje na 12 významných a 13 dalších užívaných druhů, s kterými se můžeme setkat v každodenní praxi. U každé houby je stručně uvedena historie užívání, morfologický popis a rozšíření, případně další příbuzné druhy, obsáhleji potom obsahové látky a léčebné účinky. Pokud mají houby využití v kuchyni, případně je lze pěstovat mimo jejich přirozený výskyt, jsou tyto skutečnosti rovněž stručně zmíněny. Poslední kapitolu tvoří stručný přehled osmi u nás většinou běžně rostoucích hub, které si zaslouží naši pozornost, neboť jsou rovněž léčivé.

Uvedený sortiment hub však nelze považovat za uzavřený, neboť řada pracovišť na celém světě se věnuje výzkumu léčivých účinků dalších druhů. Předmětem zájmu se tak stávají stále nové houby, které mohou napomoci ke zlepšení našeho zdravotního stavu.

Martínkov, březen 2011

Seznam hub uvedených v knize

HLAVNÍ UŽÍVANÉ DRUHY

1. Boltcovitka ucho Jidášovo, *Auricularia auricula-judae*
2. Hlíva ústříčná, *Pleurotus ostreatus*
3. Housenice čínská, *Cordyceps sinensis*
4. Houževnatec jedlý, *Lentinula edodes*
5. Choroš oříš, *Polyporus umbellatus*



6. Korálovec ježatý, *Hericium erinaceus*
7. Lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*
8. Outkovka pestrá, *Trametes versicolor*
9. Pornatka kokosová, *Poria cocos*
10. Rosolovka listová, *Tremella foliacea*
11. Trsnatec lupenitý, *Grifola frondosa*
12. Žampion brazilský, *Agaricus blazei*

DALŠÍ UŽÍVANÉ DRUHY

13. Hnojník obecný, *Coprinus comatus*
14. Klanolístka obecná, *Schizophyllum commune*
15. Kukmák sklepní, *Volvariella volvacea*
16. Líhovec moučný, *Hypsizygus marmoreus*
17. Límcovka vráscitoprstenná (obří), *Stropharia rugosoannulata*
18. Ohňovec brázditý, *Phellinus linteus*
19. Opeňka měnlivá (šupinovka opeňka), *Kuehneromyces mutabilis*
20. Penízovka sametonohá, *Flammulina velutipes*
21. Polnička topolová, *Agrocybe aegerita*
22. Rezavec šikmý, *Inonotus obliquus*
23. Síťovka dvojité, *Dictyophora duplicata*
24. Šupinovka nameko, *Pholiota nameko*
25. Žampion dvouvýtrusý, *Agaricus bisporus*

OSTATNÍ DRUHY

26. Čirůvka fialová, *Lepista nuda*
27. Hřib smrkový, *Boletus edulis*
28. Hřib satan, *Boletus satanas*
29. Hřib žlučník, *Tylopilus felleus*
30. Kotrč kadeřavý, *Sparassis crispa*
31. Pýchavka obecná, *Lycoperdon perlatum*
32. Slizečka porcelánová, *Quderansiella mucida*

PŘEHLED LÉČIVÝCH VLASTNOSTÍ

Tato část uvádí stručný přehled základních léčivých vlastností jednotlivých hub, uvedených v publikaci. Zatímco některé druhy mají specifické obsahové látky zaměřené pouze na léčbu konkrétní choroby, v mnoha případech je působení daleko širší, takže působí na širokou škálu nemocí.



IMUNOMODULAČNÍ A PROTINÁDOROVÉ ÚČINKY

Některé látky z hub, např. polysacharidy, glykoproteiny, proteoglykany modulují imunitní systém (tzv. imunomodulátory) a brání růstu nádorů. K léčbě rakoviny slouží polysacharid K (PSK), schizophyllan, polysacharidpeptid (PSP), lentinan. Lovastatin má rovněž protirakovinné působení, neboť ve výzkumu byl prokázán výrazný vliv na potlačení některých typů nádorů, jako je např. hepatom nebo sarkom S 180, ale také rakoviny prostaty a tlustého střeva.

Samostatnou kapitolu mohou tvořit cytostatika, např. hadacidin, kyselina chagová, lentinan, betulin aj.

Do této skupiny patří především 1-boltcovitka ucho Jidášovo, *Auricularia auricula-judae*, 2-hlíva ústříčná, *Pleurotus ostreatus*, 3-housenice čínská, *Cordyceps sinensis*, 4-houževnatec jedlý, *Lentinula edodes*, 5-choroš oříš, *Polyporus umbellatus*, 7-lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*, 8-outkovka pestrá, *Trametes versicolor*, 9-pornatka kokosová, *Poria cocos*, 10-rosolovka listová, *Tremella foliacea*, 11-trsnatec lupenitý, *Grifola frondosa*, 12-žampion brazilský, *Agaricus blazei*, 15-kukmák sklepní, *Volvariella volvacea*, 16-líhovec moučný, *Hypsizygus marmoreus*, 17-límcovka vráscitoprstenná, *Stropharia rugosoannulata*, 18-ohňovec brázditý, *Phellinus linteus*, 19-opeňka měnlivá, *Kuehneromyces mutabilis*, 20-penízovka sametonohá, *Flammulina velutipes*, 22-rezavec šikmý, *Inonotus obliquus*, 23-sítovka dvojité, *Dictyophora duplicata*, 24-šupinovka nameko, *Pholiota nameko*, 25-žampion dvouvýtrusý, *Agaricus bisporus*, 27-hřib smrkový, *Boletus edulis*, 28-hřib satan, *Boletus satanas*, 29-hřib žlučník, *Tylopus felleus*, 30-kotrč kadeřavý, *Sparassis crispa*, 31-pýchavka obecná, *Lycoperdon perlatum*.

ANTIBIOTICKÉ VLASTNOSTI

Antibiotika tvoří skupina látek, které ničí některé mikroorganismy, zpravidla bakterie nebo houby, nebo alespoň omezují jejich růst. Z více než 200 druhů hub vykazuje tyto schopnosti kolem 75 % z nich.

Zde je třeba zmínit Flemingův objev penicilinu, který byl poprvé použit v roce 1941, a to z *Penicilium chrysogenum*, působící na grampozitivní bakterie. K této skupině se řadí i cephalosporiny, izolované z plísně *Cephalosporium*, které mají účinek na poměrně širokou škálu bakterií. Psalliotin s výraznými antibiotickými a protialergickými účinky vytváří *Psalliotia xanthoderma*. Užívá se při léčbě astmatu, ale i streptokokové nákaze, kopřivce, ekzémech a kožních alergiích.

Pleurotin je antibakteriální antibiotikum ze skupiny terpenů, navíc s protinádorovou aktivitou, který byl izolován z 2-hlívy ústříčné, *Pleurotus ostreatus*. Griseofulvin je antibiotikum produkované *Penicillium griseofulvum*, užívané při plísňových



onemocněných. Českým objevem je mucidin, antibiotikum produkované 32-slizečkou porcelánovou, *Quderansiella mucida*, užívané na kožní mykózy.

V této skupině jsou zastoupeny mimo jiné také 3-housenice čínská, *Cordyceps sinensis*, 4-houževnatec jedlý, *Lentinula edodes*, 6-korálovec ježatý, *Hericium erinaceus*, 7-lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*, 10-rosolovka listová, *Tremella foliacea*, 11-trsnatec lupenitý, *Grifola frondosa*, 12-žampion brazilský, *Agaricus blazei*, 15-kukmák sklepní, *Volvariella volvacea*, 19-opeňka měnlivá, *Kuehneromycetes mutabilis*, 20-penízovka sametonohá, *Flammulina velutipes*, 21-polnička topolová, *Agrocybe aegerita*, 24-šupinovka nameko, *Pholiota nameko*, 25-žampion dvouvýtrusý, *Agaricus bisporus*, 27-hřib smrkový, *Boletus edulis*, 30-kotrč kadeřavý, *Sparassis crispa*, 32-slizečka porcelánová, *Quderansiella mucida*.

ANTIOXIDAČNÍ AKTIVITA

Jde o látky, jejichž molekuly omezují aktivitu kyslíkových radikálů, snižují pravděpodobnost jejich vzniku nebo je převádějí do méně reaktivních stavů. Omezují tedy proces oxidace organismu. Patří sem některé enzymy, které zajišťují ochranu buněk před toxickými účinky peroxidu vodíku, ale také vitaminy B2, C a E. Dále to jsou karotenoidy, flavonoidy a polyfenoly, z minerálních látek některé sloučeniny zinku, selenu, germania, mědi a manganu.

Patří sem především 1-boltcovitka ucho Jidášovo, *Auricularia auricula-judae*, 3-housenice čínská, *Cordyceps sinensis*, 7-lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*, 13-hnojník obecný, *Coprinus comatus*, 15-kukmák sklepní, *Volvariella volvacea*, 16-líhovec moučný, *Hypsizygus marmoreus*, 18-ohňovec brázditý, *Phellinus linteus*, 21-polnička topolová, *Agrocybe aegerita*, 22-sítovka dvojité, *Dictyophora duplicata*.

SNIŽOVÁNÍ HLADINY CHOLESTEROLU A TUKU V KRVÍ

Problematika cholesterolu a jeho významu pro náš organismus je poměrně rozsáhlá a také nejednoznačná. Bylo a bude o tom napsáno jistě velmi mnoho. Proto se omezíme na konstatování, že řada hub obsahuje látky, které významně ovlivňují jak hladinu cholesterolu, tak i tuku v krvi. Jde především o statiny, např. dříve využívaný mevastatin, získávaný z *Penicillium citrinum* nebo lovastatin (mevinolin), obsažený v plodnicích 2-hlívy ústříčné, *Pleurotus ostreatus*. V současnosti je nejúčinnějším prostředkem snižujícím hladinu cholesterolu, tuku a cukru v krvi, aniž by se snížilo množství inzulínu. Je tedy vhodný také při diabetu. Zároveň brání poškození věnčitých tepen a srdečního svalů, omezuje vznik aterosklerózy.

Vysokou hladinu cholesterolu snižuje rovněž purinový alkaloid eritadenin, upravující správné množství cukru a cholesterolu v krvi. Také deriváty kyseliny ganodermové, snižují krevní tlak a hladinu LDL cholesterolu.

Zastoupena je mimo jiné 1-boltcovitka ucho Jidášovo, *Auricularia auricula-judae*, 7-lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*, 10-rosolovka listová, *Tremella foliacea*, 12-žampion brazilský, *Agaricus blazei*.

SNÍŽOVÁNÍ HLADINY CUKRU V KRVÍ A LÉČBA DIABETU

Diabetes mellitus (úplavice cukrová či cukrovka) je chronické onemocnění vyvolané úplným nebo částečným nedostatkem inzulínu. Jde o látku, která se běžně vytváří ve slinivce břišní (pankreatu). Pokud se inzulín nevytváří vůbec, jde o diabetes 1. typu, u kterého jsou možnosti léčby velmi omezené a redukuje se v podstatě na injekční podávání inzulínu. U diabetu 2. typu jde o relativní nedostatek této látky. Většinou jde buď o poruchu uvolňování inzulínu ze slinivky nebo jeho sníženou účinnost. Velkou roli zde hraje i obsah krevního cukru. Řada hub přímo ovlivňuje tvorbu inzulínu, např. 10-rosolovka listová, *Tremella foliacea*, obsahuje glukuronoxylomanan, který vyvolává produkci inzulínu a urychluje metabolismus glukózy. Jiné druhy hub výrazně snižují hladinu cukru v krvi, což je jedna z cest léčby diabetu 2. typu.

Do této skupiny se mimo jiné řadí 1-boltcovitka ucho Jidášovo, *Auricularia auricula-judae*, 3-housenice čínská, *Cordyceps sinensis*, 4-houževnatec jedlý, *Lentinula edodes*, 6-korálovec ježatý, *Hericium erinaceus*, 7-lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*, 9-pornatka kokosová, *Poria cocos*, 11-trsnatec lupenitý, *Grifola frondosa*, 12-žampion brazilský, *Agaricus blazei*, 13-hnojník obecný, *Coprinus comatus*, 20-penízovka sametonohá, *Flammulina velutipes*, 21-polnička topolová, *Agrocybe aegerita*, 22-rezavec šikmý, *Inonotus obliquus*, 26-čirůvka fialová, *Lepista nuda* aj.

ÚPRAVA KREVNÍHO TLAKU

Vysoký krevní tlak (hypertenze) způsobuje řadu zdravotních komplikací, jako je např. mozková cévní příhoda, ischemická choroba srdeční, vedoucí až k infarktu myokardu, selhání ledvin apod. Houby snižují krevní tlak hlavně díky triterpenoidům, neboť ty omezují množství specifických enzymů, které tuto hypertenzi způsobují. Navíc tlak snižují pouze v případě, že je skutečně chorobně zvýšený. Snižovat hypertenzi pomáhá i v houbách obsažené poměrně vysoké množství draslíku.

Patří sem hlavně 1-boltcovitka ucho Jidášovo, *Auricularia auricula-judae*, 3-housenice čínská, *Cordyceps sinensis*, 4-houževnatec jedlý, *Lentinula edodes*, 7-lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*, 11-trsnatec lupenitý, *Grifola frondosa*, 15-kukmák sklepní,



Volvariella volvacea, 21-polnička topolová, *Agrocybe aegerita*, 22-rezavec šikmý, *Inonotus obliquus*, 23-sítovka dvojité, *Dictyophora duplicata*.

HEPATOPROTEKTIVNÍ ÚČINKY

Účinek se projevuje hlavně normalizací hodnot jaterních enzymů a sérových lipidů. Tyto látky snižují riziko onemocnění bakteriálního a virového původu, stimulují přirozenou regeneraci buněk jaterního parenchymu, omezují negativní působení toxických látek a jejich metabolitů na funkci jater. U hub mají tento účinek hlavně esenciální fosfolipidy, které jsou nezbytnou součástí buněčných membrán a některé vitaminy skupiny B i vitamin E. Hepatoprotektivní léky se užívají u chronicky probíhajících chorob jater, zejména u hepatitid, ale rovněž při poškození jater alkoholem a jinými toxiny.

V této skupině je zastoupena hlavně 3-housenice čínská, *Cordyceps sinensis*, 4-houževnatec jedlý, *Lentinula edodes*, 5-choroš oříš, *Polyporus umbellatus*, 6-korálovec ježatý, *Hericiium erinaceus*, 7-lesklokorka lesklá, *Ganoderma lucidum*, 16-líhovec moučný, *Hypsizygus marmoreus*, 22-rezavec šikmý, *Inonotus obliquus*, 24-šupinovka nameko, *Pholiota nameko*.

TONIFIKAČNÍ PŮSOBNÍ

V těchto případech jde o látky, které jsou schopny zvyšovat výkonnost i odolnost organismu, vytvářet soulad mezi fyzickou a duševní činností člověka, překonávat únavu a stres. Často hovoříme také o biostimulátorech, adaptogenech nebo harmonizátorech. Jsou to látky zvláštního typu, nejsou přímo léčivé, ale rovněž nepatří mezi návykové nebo toxické.

Tuto skupinu zastupují mimo jiné 1-boltcovitka ucho Jidášovo, *Auricularia auricula-judae*, 2-hlíva ústříčná, *Pleurotus ostreatus*, 3-housenice čínská, *Cordyceps sinensis*, 9-pornatka kokosová, *Poria cocos*, 11-trsnatec lupenitý, *Grifola frondosa*, 22-rezavec šikmý, *Inonotus obliquus*.

NEGATIVNÍ ÚČINKY

Na druhé straně je třeba si uvědomit, že houby mohou mít i některé negativní stránky působení. Jak již bylo uvedeno, houby jsou schopny za určitých podmínek kumulovat z vnějšího prostředí ve svých plodnicích a myceliu těžké kovy a nepříznivě tak ovlivnit náš zdravotní stav. Jde především o zvýšený obsah olova, kadmia a rtuti.



U některých lidí mohou houby také vyvolávat alergie různých typů, způsobené jak plodnicemi, myceliem, tak především výtrusy. Tyto problémy se vyskytují hlavně ve velkokapacitních pěstírnách. I při sběru a následné kuchyňské úpravě se můžeme dopustit chyb, které následně nepříznivě ovlivní alespoň naši zažívací soustavu. Proto je třeba uchování a konzumaci plodnic věnovat patřičnou pozornost.

Samostatnou kapitolou je obsah toxinů, které po požití mohou způsobit až smrtelné otravy. Jde např. o polypeptidy amanitiny (např. α -amanitin), phalloidy a polysacharid phallin z plodnice muchomůrky zelené. Zde je jedinou prevencí dokonalá znalost jednotlivých druhů, podpořená praktickými zkušenostmi.

U některých druhů byly zjištěny látky, které mohou negativně ovlivnit náš zdravotní stav. Uvádí se např. agaritin, obsažený v plodnicích žampionu, *Agaricus*. Před několika lety se objevily znepokojující zprávy a jeho karcinogenních účincích, což však další experimenty nepotvrdily. Není ani jasné, že by tento problém působila právě uvedená sloučenina. Navíc např. v USA, kde je spotřeba žampionů mnohonásobně vyšší, než je světový průměr, se žádné zvýšení počtu onemocnění rakovinou neprojevovalo. K poškození zdraví by mohlo teoreticky dojít při konzumování syrových plodnic, a to ještě ve velkém množství, (více než 3 kg a více denně), což je nereálné. Při tepelné úpravě se totiž obsah agaritinu snižuje až o 85 %.

Existují rovněž druhy, které nelze kombinovat s alkoholem, jako je tomu u hnojníku inkoustového, *Coprinus atramentarius*. Jeho plodnice totiž obsahují látku coprin, která v lidském těle blokuje funkci enzymu štěpícího alkohol. Pokud tedy zkombinujeme alkohol s plodnicemi této houby, dochází k zažívacím potížím až otravám. V lidském organismu má totiž uvedená sloučenina stejný účinek jako antabus, podávaný v protialkoholních léčebnách.

+ + +

Využití léčivých účinků hub je možno demonstrovat na následujícím příkladu:

Uvádí se, že až 90 % dospělé populace je infikováno herpetickým virem Epsteina a Barrové (EBV). Ten však nevyvolává pouze infekční mononukleózu, ale pravděpodobně i celou řadu dalších závažných chorob, včetně některých druhů rakoviny.

Většina obyvatel se vůči tomuto viru vytvoří protilátky, avšak při oslabení organismu, např. při jeho fyzickém a duševním přetížení, se infekce může plně projevit. Je vědecky prokázáno, že EBV mimo jiné vyřazuje z činnosti ochranný gen p16, který je přirozenou brzdou nádorového bujení. Jde především o rakovinu mlízních a lymfatických uzlin, ale i prsu. Ukazují se však i spojitosti s různými typy hepatitidy, chronickým únavovým syndromem, roztroušenou sklerózou a dalšími chorobami.

Klasická západní medicína využívá k léčbě hlavně antibiotika, vitaminy, dietu, což však nepřináší potřebný efekt. Velmi dobré výsledky jsou s využitím některých druhů hub tradiční čínské medicíny. Jde především o extrakty nebo prášek z 4-houževnatce jedlého,



Lentinula edodes, 7-lesklokorky lesklé, Ganoderma lucidum a 8-outkovky pestré, Trametes versicolor, které mají výjimečné imunostimulační účinky. Taková terapie však musí být komplexní, a proto je třeba ji doplnit o vybrané byliny a stravu obsahující vhodné vitaminy, enzymy a minerální látky.

Akné je spíše nepříjemná záležitost než nemoc. Hlavním nebezpečím akné je vznik druhotné infekce, která může vést k vytvoření trvalých dolíčků a jizev v obličeji.

Proč máme akné?

Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a koříncích chloupků tvoří příliš mnoho mazu. Ke zvýšené tvorbě mazu mohou vést hormonální změny, které probíhají v organismu dospívajících. Typické nehezké pupínky na obličeji, šíjí a zádech postihují téměř tři čtvrtiny dospívajících, u chlapců mívá onemocnění těžší průběh. Velkou roli při výskytu akné hraje i psychika a dědičnost. Pravděpodobnost, že dítě v pubertě onemocní akné, pokud jím trpěli oba rodiče, je padesátiprocentní. I když je akné většinou spojováno s pubertou, může se vyskytnout v každém věku. U žen může menstruace nebo těhotenství rovněž způsobit hormonální poruchy vyvolávající akné. Odborníci na alternativní medicínu dávají akné do určité souvislosti se zhoršenou činností ledvin.

Co nám chybí?

Mnohé přípravky na léčbu akné jsou založeny na vitaminu A. Dostatek tohoto vitaminu, případně karotenoidů (provitaminu A) ve stravě působí pozitivně na stav naší kůže, dokonce je někdy považován za vitamin „pěkné pleti“ nebo „kožní vitamin“. Podporuje obnovu buněčné struktury, zabraňuje předčasnému stárnutí kůže a vzniku vrásek. Tento vitamin výrazně přispívá k oživení pleti. Za kožní minerál je považován i zinek, který snižuje zánětlivé reakce v kůži, zvyšuje odolnost proti akné a podporuje hormonální rovnováhu. Zinek lze aplikovat i zevně, vyzkoušet lze zinkovou mast. Cenným spojencem je vitamin E, který pomáhá hojit postiženou pleť. Vitaminy skupiny B působí jako prevence vzniku akné. Vitaminy B4 (kyselina listová) a vitamin B6 (pyridoxin) jsou zvláště prospěšné, pokud se výskyt akné zhoršuje s menstruačním cyklem nebo přechodem. Vitamin B7 (biotin) udržuje pleť svěží a podporuje její zdravý vzhled. Významnou roli hraje i vitamin C, jeho nedostatek způsobuje větší náchylnost k infekci a snižuje obranyschopnost organismu. Pleť s akné se může někdy zanítit, což způsobuje bolest a nehezké jizvy. Zlepšení akné mohou zajistit i potraviny bohaté na selen.

Dejte si na talíř!

- Jezte vyváženou stravu, konzumujte hodně čerstvého ovoce (vynikající jsou jahody a meruňky) a zeleniny. V jídelníčku by nemělo scházet libové maso, drůbež, plody moře, celozrnné potraviny, ořechy a všechna semínka (dýňová, sezamová, lněná...).



- Pravidelná konzumace jogurtů s živými kulturami posiluje imunitní systém a je součástí bojového arzenálu proti akné.

A co na talíř nepatří?

- Pokud vás trápí akné, omezte solení a vyhněte se uzeninám, uzenému masu, chipsům, smaženým a tučným pokrmům (včetně bramborových hranolků) a konzervovaným jídlům.

- Vyhýbejte se i kořeněným a kyselým pokrmům, je nezbytné omezit cukr, sladkosti, potraviny z bílé mouky, čokoládu, limonády a nápoje typu coca-cola.

Zdraví v každém doušku!

- Pravidelně užívaný kopřivový čaj ovlivňuje látkovou výměnu, „čistí krev“ a pomáhá odstranit i úpornou akné. Lze užívat i kopřivový sirup, který koupíme v prodejnách zdravé výživy.

Moje tipy!

- Na akné je vhodné přikládat jednou až dvakrát denně vatový tampon namočený v oleji z čajovníku - tea tree oil, který trochu zředíme vodou.

- Na problematickou pleť je doporučována i řepíková mast, která má výrazné protizánětlivé účinky.

- Vyzkoušet můžete i jojobový olej, který patří k nejcennějším přírodním olejům. Obsahuje protizánětlivé složky, které pomáhají v péči o aknézní pleť.

- Na podporu imunitního systému se doporučuje užívat echinaceu (třapatku), která se nabízí v celé řadě potravinových doplňků a bylinných sirupů.

Co nám chybí, když máme ALZHEIMEROVU CHOROBU

Tato mozková porucha je doprovázena ztrátou paměti a dezorientací. Včasná léčba může postup nemoci zpomalit.

Proč máme Alzheimerovu chorobu?

Lékaři stále neznají přesnou příčinu této nemoci. V podstatě jde o degenerativní onemocnění mozku, zpočátku mají pacienti poruchy krátkodobé paměti a schopnosti rozhodovat se, v pokročilých stádiích dochází ke ztrátě paměti a řeči, objevují se povahové změny, až nepřátelské chování nebo odmítání komunikace s okolím. Příčiny nemoci se přičítají i nedostatečnému přívodu živin do mozku. Alzheimerovou chorobou



bývá postiženo asi 10 % lidí starších 80 let. Byla prokázána i určitá genetická podmíněnost, výskyt tohoto onemocnění v rodině může zvýšit riziko vzniku této nemoci. Přestože je Alzheimerova choroba nevyléčitelná, věda stále dělá pokroky v léčení jejích jednotlivých příznaků.

Co nám chybí?

Slibnými prostředky, které mohou pomoci zejména v počátečních stadiích onemocnění, jsou antioxidanty, tedy vitaminy C a E, karotenoidy (provitaminy A), zinek a selen, které zabraňují poškození zdravých buněk a jsou vhodně kombinovány v různých přípravcích. Nízké hladiny vitaminů skupiny B bývají dávány do spojitosti právě s touto chorobou. Podle některých výzkumů byly u pacientů zjištěny velmi nízké hodnoty vitaminu B12 (kobalaminu), který je nositelem životní energie a pomáhá při stavech únavy. Vitamin B8 (cholin) zvyšuje schopnost učit se a zlepšovat paměť u nemocných. V civilizovaných zemích trpí mnoho lidí starších 40 let nedostatkem tohoto vitaminu, což je uváděno jako jeden z nebezpečných rizikových faktorů této choroby. Vitamin B1 (thiamin) podporuje paměť a chápání a zlepšuje koncentraci i u nemocných s Alzheimerovou chorobou.

Dejte si na talíř!

- Důležitá je vyvážená a pestrá strava s vysokým podílem vlákniny v podobě čerstvé zeleniny a ovoce, celozrnných potravin a luštěnin.

- Bohatým zdrojem vitaminů skupiny B jsou obilné klíčky, ovesné vločky, mléčné výrobky, libové maso, mořské ryby, vejce, zelená listová zelenina, melasa, ořechy a semínka slunečnice, dýně či sezamu. Vhodným doplňkem stravy jsou pivovarské kvasnice - Pangamin.

A co na talíř nepatří?

- Téměř třicet let poukazují vědci na souvislost škodlivého hliníku, který hraje ve vývoji nemoci určitou roli. Při přípravě jídel nepoužívejte hliníkové nádoby a pozorně čtěte etikety u pečiva a sušenek, neboť přísada E541, která se používá jako kypřicí prostředek, je ve skutečnosti fosforečnan hlinitosodný.

Moje tipy!

- Některé potravinové doplňky mohou, zvláště v počátečních stadiích onemocnění, hodně pomoci. K těmto přípravkům určitě patří jinan dvojlaločný (ginkgo biloba), pupalkový olej, ženšen a koenzym Q10.

- Funkci mozku zlepšuje lecitin, který posiluje paměť, zlepšuje koncentraci, oddaluje projevy mentálního stárnutí a pomáhá chránit před civilizačními chorobami.

Co nám chybí, když máme ARTRÓZU

Artróza je nepříjemné degenerativní onemocnění kloubů, které má za následek bolest, ztuhlost a omezenou pohyblivost, která se objevuje zvláště ráno.

Proč máme artrózu?

Artróza může být důsledkem dlouholetého opotřebování a poškození chrupavky, tvořící styčnou plochu mezi kloubní hlavicí a kloubní jamkou případně její úplný zánik. Artróza se může objevit jako následek úrazu, jednostranného přetěžování kloubů a neschopnosti organismu regenerovat chrupavčitou tkáň. Značnou roli může hrát dědičnost a nadváha. Artróza napadá zejména kolena a kyčelní klouby a postihuje ve vyspělých státech okolo dvaceti procent obyvatelstva. Bylo zjištěno, že ve věku kolem čtyřiceti let vykazuje již větší část populace artrózní změny.

Co nám chybí?

Trpíte-li artrózou, je nezbytný dostatečný přísun vitamínu C, který zlepšuje funkční vlastnosti kolagenu, základní pojivové tkáně. U mnohých pacientů s artrózou byl zjištěn i nedostatek vitamínu E, který chrání kloubní buňky před poškozením. Podle mnoha výzkumných prací má velký podíl na onemocnění i nedostatek jódu a zinku. Bylo zjištěno, že hořčík se kromě kostí nachází i v chrupavkách. Chybí-li tělu tento prvek, bude s největší pravděpodobností docházet k rychlejšímu degenerativnímu onemocnění kloubů. Na vzniku artrózy se podílí i nedostatek vitaminů skupiny B, hlavně kyseliny pantotenové, vitamínu B5 a vitamínu B3 (niacinu), ochráncem před bolestí kloubů je vitamin B6 (pyridoxin). Také minerál vápník a vitamin D chrání klouby před opotřebením. Stopový prvek selen snižuje poškození chrupavek a otoky kloubů. Síra je základním minerálem nezbytným pro kosti, chrupavky a šlachy. Jednou z chemických forem síry je sulfát, který lze najít v doplňcích s glukosaminem a chondroitinem.

Dejte si na talíř!

- Některé výzkumy potvrzují, že léčbu artritidy či artrózy můžete podpořit alespoň dočasný přechod na vegetariánskou stravu.

- Léčivě působí strava s nízkým obsahem tuků a cholesterolu a převaha složitých sacharidů obsažená v ovoci a zelenině, zejména citrusových plodech, meruňkách, listové a kořenové zelenině a kysaném zelí. Tento typ stravy (diet) snižuje množství tukových usazenin ve stěnách drobných cév a umožňuje větší přítok krve bohaté na kyslík a výživné látky do kloubů. Látky, které tyto potraviny obsahují, přispívají i k regeneraci poškozené chrupavky.

- Jezte mořské ryby, které obsahují omega-3 mastné kyseliny, neboť jsou známy jako zabiják bolestí. Rostlinným zdrojem zdraví prospěšných mastných kyselin je lněný olej, perspektivní lék na řadu nemocí, který působí jako balzám na bolavé klouby

- Želatina v mnoha podobách pomáhá při kloubních potížích.

- Zdrojem glukosaminu, který chrání klouby a zmírňuje bolestivost, jsou především krabi, ústřice nebo garnáti. Nejsou obvyklou součástí našeho jídelníčku, proto je vhodné doplňovat glukosamin z jiných zdrojů. Naš trh doslova přetéká potravinovými doplňky stravy s obsahem glukosaminu, ale dobře se osvědčuje především přírodní glukosamin sulfát 2KC, který je jen v některých preparátech. Jeho příznivé účinky jsou výraznější a trvalejší.

- Na klouby působí regeneračně i melasa, která je bohatým zdrojem mnoha cenných látek, zejména vápníku, hořčíku, železa a vitaminů skupiny B.

A co na talíř nepatří?

- Při potížích s klouby je vhodné snížit podíl živočišných produktů - masa (zejména hovězího a vepřového), uzenin a tučných mléčných výrobků. Tyto výrobky zvyšují tvorbu kyseliny močové, její krystalky se usazují v kloubním mazu a znehodnocují ho.

- Bolest při artróze zhoršuje zvýšená konzumace brambor, rajčat, paprik, špenátu a reвенě.

- Omezte konzumaci soli a slaných potravin – uzeného masa, uzených ryb, hotových omáček, konzervovaných potravin, chipsů, solených oříšků, polévkového koření....

Zdraví v každém doušku!

- Cenným zdrojem potřebných látek je rakytník, který je běžně k dostání ve formě čaje, šťávy nebo sirupu.

- Nemocným s artrózou se doporučuje pít kopřivový čaj, zejména v rámci jarní a podzimní čisticí kúry.

Moje tipy!

- Kaštanová mast či gel má pozitivní vliv na naše klouby, zmírňuje obtíže při omezené pohyblivosti kloubů. Postižené klouby potřete dvakrát denně.

- Také extrakt kostivalu patří mezi tradiční a osvědčené přípravky na bolest kloubů a svalů a nejrůznější pohmožděniny.

- Moje osobní zkušenost hovoří pro potravinový doplněk Colafit, čistý krystalický kolagen, který vyživuje a chrání klouby a nahrazuje ztrátu kolagenu způsobenou nedostatečnou výživou a nadměrným namáháním kloubů.



Co nám chybí, když nás BOLÍ HLAVA

Zní to až neuvěřitelně, ale podle výzkumů až čtvrtina populace trpí chronickými bolestmi hlavy. Nejhorším druhem bolesti hlavy je migréna, která je doprovázena nevolností, zvracením, poruchami vidění a citlivostí na světlo.

Proč nás bolí hlava?

Bolest hlavy může mít nejrozmanitější tělesné a duševní příčiny. Patří k nim stres, změna počasí, horečnaté onemocnění, problémy s trávením, výkyvy hladiny krevního cukru, určité druhy potravin (viz níže), hormonální změny, nedostatek spánku, pravidelné přetížení očí, změny počasí, znečištěné ovzduší a podobně. Do značné míry to závisí na naší vnímavosti, která je dána geneticky. Ženy trpívají bolestmi hlavy a migrénou častěji a intenzivněji než muži, obzvláště v období kolem menstruace. Příčinou jsou změny hladiny estrogenu. Bolesti hlavy mohou být také předzvěstí celé řady nemocí, například špatné činnosti ledvin a jater, alergie nebo dehydratace – nedostatečného příjmu tekutin.

Co nám chybí?

Každý, kdo trpí silnými bolestmi hlavy nebo migrénou, by měl dbát na dostatečný příjem hořčíku (magnézia), který uvolňuje stažené cévy a mírní bolesti. Odborníci zjistili, že lidé, kteří jedí potravu chudou na hořčík, potřebují více léků proti bolesti než ti, kteří přijímají dostatek potravin s tímto minerálem. Lze vyzkoušet magnéziovou kúru, kdy užíváme po dobu jednoho měsíce potravinový doplněk s obsahem hořčíku (řídíme se návodem na obalu). Důležitý je i vápník, který má pozitivní vliv na cévy a snižuje svalové napětí. Zinek je nezbytný pro obranyschopnost organismu, zklidňuje nervový systém a pomáhá tlumit depresi. Jeho nedostatek může být příčinou migrény. Bylo zjištěno, že u pacientů, kteří trpěli pravidelně trpí bolestmi hlavy či migrénami, byla trvale nízká hladina vitaminů skupiny B, zejména vitaminu B1 (thiaminu), který se považuje za „neurologický vitamin“, a vitaminu B6 (pyridoxinu), který pomáhá zmírňovat bolest. Dostatečné množství vitaminu E neutralizuje toxické volné radikály, jež se považují za příčinu některých bolestí hlavy.

Dejte si na talíř!

- Především jezte lehce stravitelné pokrmy a dodržujte pravidelné intervaly mezi jednotlivými jídly.

- Je prokázáno, že umírněná vegetariánská strava s nízkým obsahem živočišných tuků dokáže zmírnit nebo zcela odstranit bolesti hlavy i migrénu

- V jídelníčce by mělo být zastoupeno hodně čerstvé zeleniny a ovoce, léčivě působí i ovesné vločky, obilné kaše, neloupaná rýže, mandle a různá semínka.



- Účinnou ochranou proti bolestem hlavy je vyšší příjem celozrnné stravy na úkor bílého pečiva.

- Mořské ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny, které mohou výrazně snížit frekvenci a intenzitu bolestí hlavy a pomáhat v prevenci migrény. Konzumace lososa, makrel a jiných ryb jedenkrát týdně může pomoci zvládnout bolesti hlavy. Blahodárné mastné kyseliny obsahují i lněná semínka.

A co na talíř nepatří?

- Vznik bolestí hlavy a migrény může ovlivnit konzumace určitých potravin. Někteří lidé nejsou citliví pouze na jeden druh potravin, často reagují na více různých potravin. Doporučuje se vyhýbat se potravinám obsahujícím glutamát sodný (glutasol), který je v konzervovaných či jinak zpracovaných potravinách a používá se zejména v čínské kuchyni. Nebezpečné mohou být sloučeniny síry, které jsou v sušeném ovoci, tyraminy (v červeném víně, zrajících a plísňových sýrech, pivu), ale také cukr, aspartam, sladkosti, zmrzlina, mléčné výrobky, ořechy a čokoláda. Rizikový je i dusičnan sodný, který je v uzeninách a uzeném mase. Trpíte-li migrénou, zkuste ze svého jídelníčku vynechat i nakládanou zeleninu, cibuli, kapustu, rajčata, hroznové víno, fíky, sójové boby a výrobky ze sóji, sójovou a worcesterskou omáčku, salátové dresinky, kyselou smetanu, čerstvé kynuté pečivo, banány a citrusové ovoce.

- Snažte se omezit příjem alkoholu a kofeinu v kávě a dalších nápojích.

- Některé stavy bolesti hlavy jsou v přímé relaci se spotřebou soli (sodíku), což má za následek zvýšení krevního tlaku právě v lebeční dutině. Snažte se omezit konzumaci konzervovaných pokrmů a polotovarů, uzenin, slaných oříšků, chipsů a celkově se naučte méně solit. Tím snížíte i riziko často se opakujících bolestí hlavy.

Zdraví v každém doušku!

- V boji proti bolesti hlavy a migrénám může být čerstvý zázvor stejně účinný jako léky, výrazně zkracuje dobu trvání bolesti hlavy.

- Aromatický čaj z heřmánku, meduňky nebo dobromysli pomáhá uvolnit napětí a působí léčebně při bolestech hlavy i migrénách.

Moje tipy!

- Bolesti hlavy dokáže zmírnit potírání spánků a čela eukalyptovým olejem nebo mentolovou masťou.

Co nám chybí, když máme CUKROVKU



Cukrovka (diabetes mellitus) je velmi rozšířené onemocnění. Pokud není diabetes léčen nebo nejsou dodržovány doporučené zásady léčby, může dojít ke vzniku dalších závažných onemocnění a komplikací.

Proč máme cukrovku?

Cukrovka vzniká v důsledku snížené produkce nebo nedostatečného využití hormonu inzulínu, produkovaného slinivkou břišní, který řídí přeměnu cukrů v těle. V důsledku tohoto onemocnění zároveň dochází k poruše metabolismu tuků a bílkovin. Příčina této poruchy není známa, ale je známo několik spouštěcích faktorů, ke kterým patří genetické vloh, stres, obezita a stravovací návyky. Nemoc se projevuje únavou, pocitem hladu a žízní. S cukrovkou je spojena i řada komplikací - zhoršení zraku, selhání ledvin, amputace, impotence mužů a především zvýšené riziko infarktu a mozkové mrtvice. Cukrovka se dá zvládnout speciální dietou a léčbou předepsanou odborným lékařem. Riziko žen, že onemocní cukrovkou je dvojnásobně vyšší oproti mužům, navíc u některých žen se v těhotenství může objevit tzv. těhotenská cukrovka, která většinou po porodu zmizí, ale téměř u poloviny případů se může během dvaceti let rozvinout v cukrovku. Výskyt cukrovky stoupá s věkem a diabetiků, kteří překročili pětadesátku, je téměř pětina populace.

Co nám chybí?

Některé důležité látky pomáhají organismu lépe se vyrovnat s tímto onemocněním. Jsou to zejména vitaminy skupiny B, které jsou důležité při tvorbě enzymů a přeměňují cukr na energii. Vitamin B7 (biotin) upravuje hladinu cukru v krvi a chrání před diabetickým poškozením nervů v rukou a nohou, vyvolávajícím brnění a sníženou citlivost. V prevenci poškození nervů, očí a srdce jsou důležité antioxidanty. Vitamin A a karotenoidy (provitaminy A) významně spolupůsobí při léčbě cukrovky. Diabetici mívají v krvi velmi nízkou hladinu minerálů, mimo jiné i manganu. Tento minerál se účastní syntézy cukrů a při jeho nedostatku je poškozena sekrece inzulínu. V jídelníčku diabetiků je důležitý chrom, který snižuje hladinu cukru a cholesterolu, chuť na sladké a pomáhá organismu využívat inzulín. Minerál hořčík reguluje hladinu krevního cukru a zinek zlepšuje hojení všech ran, neboť vysoká hladina cukru v krvi tuto funkci narušuje. Významnou roli hraje selen, neboť bylo zjištěno, že jeho nízká hladina v krvi u starších mužů výrazně zvyšuje riziko cukrovky!

Dejte si na talíř!

- Strava s nedostatkem cenných látek vyvolává okamžité zvýšení obsahu cukru v krvi, a na talíři by proto neměly chybět celozrnné potraviny, obilné klíčky, ryby, libové maso, zelenina, ovoce, ořechy a různá semínka.
- Potrava bohatá na vlákninu pomáhá udržet hladinu krevního cukru v mezích. Vláknina zpomaluje vstřebávání uhlovodanů – složitých cukrů z potravy (obilniny) - a navozuje pocit sytosti.



- Zvýšená konzumace česneku, cibule a pórků je vhodná pro nemocné s cukrovkou, neboť pomáhá zlepšovat krevní oběh a snižovat hladinu krevního cukru.
- Důležitá je konzumace syrového i kysaného zelí, neboť obsahuje rostlinný "inzulin" a další cenné látky.
- Mezi lidové léky na snížení hladiny cukru patří fazolové lusky, celer, pažitka, mrkev a ovesné vločky.
- Bylo prokázáno, že pravidelná konzumace mořských ryb výrazně snižuje pravděpodobnost vzniku cukrovky. Stejný význam má i konzumace lněných semínek nebo oleje.
- Ideální potravinou diabetiků jsou luštěniny, zejména sójové boby a výrobky ze sóji. Při jejich pravidelném příjmu dochází k snižování hladiny krevního cukru a cholesterolu.
- Mnoho výzkumů bylo zaměřeno na skořici, která ulehčuje trávení sladkostí. Připravujte si co nejčastěji pokrmy se skořicí, lze ji použít i při přípravě čaje či jiného nápoje.
- Budeme-li používat jako koření šalvěj, pomůže nám snížit hladinu krevního cukru v krvi.

A co na talíř nepatří?

- Sladké výrobky jezte co nejméně, neboť způsobují výkyvy hladiny krevního cukru a podporují tloustnutí.
- Konzumace živočišných tuků je pro diabetiky velmi problematická, neboť na látkovou přeměnu tuků je potřeba velké množství inzulínu a na odbourání krevního cukru ho zbude jen málo, takže hodnota krevního cukru může dosahovat nebezpečné hladiny. Také bylo zjištěno, že nadbytek živočišných tuků ve stravě (kromě rybího tuku) až ztrojnásobuje pravděpodobnost, že se u vás rozvine cukrovka.
- Vyvarujte se hotových omáček a polévek ze sáčku, tučných pokrmů, tučného masa a uzenin, neboť tyto potraviny omezují příjem důležitého chromu.

Zdraví v každém doušku!

- Přírodní jablečná šťáva obsahuje látky podobné inzulínu a je vhodná pro diabetiky.
- Tradičním lékem na cukrovku je čaj z borůvkového listí, který má antidiabetický účinek, neboť obsahuje látky, které příznivě ovlivňují metabolismus cukrů.
- Také čaj z kopřivy má význam při léčení diabetu, neboť podněcuje činnost slinivky břišní k vyšší sekreci inzulínu.



Moje tipy!

- Pupalkový olej ovlivňuje látkovou výměnu cukrů a tuků, zlepšuje působení inzulinu, zmírňuje bolesti a pocity mravenčení způsobené diabetickým poškozením nervů.
- Lidové léčitelství radí na jaře denně dobře rozžvýkat deset omytých stonků pampelišky. Léčivé účinky dostatečně vynahradí nepříjemnou svíravou chuť, neboť detoxikují organismus, podporují činnost jater a látkovou výměnu a snižují krevní tlak.

Co nám chybí, když máme sníženou IMUNITU

Nic naše zdraví neovlivní tolik, jako dobře pracující imunitní systém. Ten nás může zachránit před všemi druhy zdravotních potíží a nemocí, od malých infekcí až po vážné choroby.

Proč máme oslabený imunitní systém?

Klíčem ke správnému fungování našeho imunitního systému je zdravý životní styl, přiměřený pohyb, dostatek odpočinku, co nejméně stresu a samozřejmě správná výživa. Stálá únava, opakované virózy, záněty, angíny, alergie, ekzémy, zácpa či průjem jsou některé z projevů oslabeného imunitního systému. Také nemocní a starší lidé a lidé po operacích mají sníženou odolnost organismu.

Co nám chybí?

Aby náš imunitní systém účinně chránil před infekcemi a nemocemi, potřebuje stálý a dostatečný přísun nezbytných vitaminů a minerálních látek. Mnohé studie prokázaly, že mnoho starších lidí má sníženou hladinu potřebných látek v krvi. Vitamin C je posilující prostředek, který má schopnost zvyšovat odolnost organismu proti nemocem, dokáže odstranit pocity únavy, zvyšuje výkonnost a soustředěnost a má pozitivní vliv na činnost srdce. Právě bílé krvinky, které jsou naší záštitou vůči nemocem, jsou aktivovány pomocí vitaminu C a potřebují mít k dispozici jeho bohatou zásobu. Při epidemiích nachlazení a chřipky, které nás nejvíce sužují v zimních měsících, je preventivní dávka vitaminu C až 200 mg, ale již při prvních náznacích choroby množství vitaminu C zvýšíme na trojnásobek, ovšem pouze po dobu ohrožení. Bioflavonoidy obsažené především v ovoci působí společně s vitaminem C a zvyšují jeho účinek. V případech často se opakujících nemocí z nachlazení musíme věnovat pozornost vitaminu A. Kdo má nedostatek tohoto vitaminu, má menší odolnost vůči nemocem. Tento vitamin pomáhá organismu bránit se zejména proti infekcím sliznice pokrývajících dýchací ústrojí a žaludeční trakt. V případě nedostatku vitaminu A může tělo přeměňovat provitaminy (karotenoidy) na aktivní vitamin A. Pro činnost imunitního systému nezbytně potřebujeme i vitamin D, který se v organismu vytváří vlivem slunečního záření. Vitamin E podporuje tvorbu protilátek a zlepšuje výkonnost buněk, které bojují proti virovým a bakteriálním infekcím. Je prokazatelné, že při nedostatku kyseliny listové z rodiny vitaminů B se snižuje odolnost



organismu proti infekcím. Obdobně vitamin B6 (pyridoxin) spolupůsobí při budování obranyschopnosti našeho organismu. Poruchy imunitního systému v důsledku nesprávné výživy vznikají také z nedostatečného množství stopového prvku zinku. Antioxidant selen je součástí enzymu, který chrání buňky imunitního systému před napadením volnými radikály. Hořčík se podílí na tvorbě lymfocytů a bez mědi by náš organismus nebyl schopen zhodnotit vitamin C.

Dejte si na talíř!

- Základem dobře fungujícího imunitního systému je stálý a vyvážený přísun živin v podobě kvalitní a pestré stravy. Bohatým zdrojem vitaminů je ovoce a zelenina. Obsahují celou řadu účinných látek, které se vzájemně doplňují a udržují náš imunitní systém v pohotovosti. Zdrojem minerálních látek jsou ryby, drůbež, libové maso, zakysané mléčné výrobky s živými kulturami, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy, slunečnicová, sezamová a dýňová semínka.

- Mrkev s vysokým obsahem beta-karotenu (provitaminu A) je zázračnou zbraní našeho imunitního systému. Zajišťuje ochranu sliznic celého těla proti virům a bakteriím.

- Již jedna paprika pokrývá denní potřebu vitaminu C a obsahem dalších látek se řadí k TOP potravině, která posiluje imunitu a obranu organismu proti infekci.

- Pokladnicí selenu a dalších látek, které posilují odolnost organismu, je zelí, zvláště účinné je kysané zelí.

- Platí, že dobře fungující střeva jsou základem imunity. Prastarým bojovníkem s nemocemi je jogurt, který dokáže výrazně posilovat imunitní systém, a tím zvyšuje odolnost organismu vůči nemocem. Ve zdravé sliznici střev jsou nahromaděny lymfatické tkáně, které tvoří první linii imunitní fronty proti mikroorganismům přítomným ve stravě. Měli bychom posilovat sliznici střev, třeba pomocí účinku živých bakterií - probiotik (probiotických bakterií), které jsou součástí jogurtů a zakysaných nápojů, zejména kefíru.

A co na talíř nepatří?

- Příliš mnoho masa a tuků živočišného původu, cukru, sladkostí, soli a škodlivých konzervantů ve stravě prokazatelně snižuje imunitu.

- Je také zcela zřejmé, že nadměrná konzumace alkoholu, přemíra nápojů s kofeinem a sladké limonády poškozují náš imunitní systém, neboť ničí bílé krvinky.

Zdraví v každém doušku!

- Éterické oleje obsažené v zázvoru aktivizují imunitní systém a brání rozvoji bakteriálních a virových infekcí.



- Bohatým přírodním zdrojem nezbytného vitamínu C jsou šípky, které mají antibakteriální a protizánětlivé účinky.

- Čaj z vilcacory se užívá jako účinný prostředek k posílení imunitního systému a klinický výzkum se v současné době zaměřuje na jeho protirakovinné a protizánětlivé účinky. Z vilcacory se užívá kůra kmene a kořenů, ze které se připravuje čaj nebo různé extrakty.

Moje tipy!

- Rakytník řešetlákový a echinacea (třapatka) jsou skvělými přírodními prostředky, které vydatně podporují imunitní systém organismu. K dostání jsou bylinné sirupy s výtažky bylin, například Imufyt.

- Kolostrum (mlezivo) obsahuje celý komplex účinných látek, které zajišťují výživu buněk a vydatně podporují imunitní systém.

Je typickou rostlinou Dálného východu, kde roste na jihovýchodě Amurské oblasti a téměř po celém Přímořském a v jižní části Chabarovského kraje. Setkáme se s ní i na jižním Sachalinu a na Kurilských ostrovech, ale také v Číně (Mandžusku) a Koreji. Roste v malých skupinách nebo jednotlivě na osvětlených místech, kde byl narušen porost listnatých nebo smíšených lesů, tj. na holinách, pasekách, požářištích apod., kde roste až do výšky 500 m nad mořem.

Rod aralka, *Aralia*, ze stejnojmenné čeledi má však asi 35 druhů, rostoucích v tropech a subtropích obou polokoulí. Jde o nevysoké stromy nebo velké byliny se složenými listy.

Botanický popis

Aralka mandžuská, *Aralia mandshurica*, je nízký strom dorůstající 1,5-3 m výšky. Vzhledem připomíná palmu, neboť má k vrcholu nahloučené olistění. Hnědavé, na řezu bílé kořeny jsou rozloženy radiálně pod povrchem půdy až do vzdálenosti 2-3 m. Téměř nevětvený kmen a větve jsou porostlé hustými, velkými a ostrými ostny. Kmínky jsou často ve spodní části bez listů, nahoře s listy až 1 m dlouhými, dvakrát až třikrát lichozpeřenými, s dlouhými řapíky (obr.2/5). Lístky jsou eliptické nebo vejčité, až 1,8 m dlouhé se zašpičatělým vrcholem, okrouhlou bází a zubatými okraji.

Ze středu listové růžice vyrůstá 5-8 květenství ve tvaru složené laty, až 0,5 m velkých. Oboupohlavné nebo samčí květy jsou drobné a zpravidla pětičetné. Zelený kalich má nevýrazné zuby, oválné korunní plátky bělavé nebo krémové barvy. Plod je černá, kulovitá až elipsoidní, žebnatá peckovice 0,3-0,5 cm velká s pěti semeny.

Kromě uvedeného druhu obsahují obdobné účinné látky i další. Velmi příbuzná předcházejícímu druhu je Aralka srdčitá, *Aralia cordata* (obr. 2/III, barevná příloha) jejíž nadzemní část má jednoletý bylinný charakter a velmi dobře se množí semeny. Roste na

jihu Sachalinu a Kurilských ostrovů. Aralka Schmidtova, *Aralia schmidtii*, je rozšířena v jižní a střední části Sachalinu a v Japonsku na ostrově Hokkaidó. Na jihu Přímořského kraje roste aralka kontinentální, *Aralia continentalis* aj.

Obsahové látky

Z aktivních látek obsažených v kořenech jsou zatím známy především triterpenoidní saponiny, zvané aralosidy A, B a C, dále asi 0,1-2 % silice, glykosidy, pryskyřice a cholin.

Léčebné užití

V lidovém léčitelství se tato droga užívala již dávno. Platí za tonizující prostředek při celkové únavě, depresích a rekonvalescenci po těžkých chorobách. Snižuje obsah cukru v krvi při diabetu, zvyšuje svalovou sílu, potenci a vitální kapacitu plic. Slouží jako stimulátor centrálního nervového systému při léčbě neurastenie, při různých typech slabosti, psychických stavech, impotenci, nízkém krevním tlaku a při fyzické a duševní únavě. V Číně slouží rovněž k léčbě astmatu a tuberkulózy, v Japonsku rakoviny zažívacího traktu. Vědecké výzkumy posledních let potvrzují, že preparáty z některých druhů aralek mají adaptogenní efekt, ale rovněž působí jako antidiabetikum, diuretikum, antiseptikum a karminativum.

Používá se především extrakt z kořenů (poměr kořenů k 60-70 % ethanulu je 1:5), kdy se podává 30-40 kapek 2-3krát denně. Lékařská praxe v Rusku používá preparát Saparal (Saparalum), který představuje množství 0,05 g čistých amonných solí aralosidů A,B a C v tabletě (užívá se jedna tableta 2-6krát denně). Těchto extraktů nelze užívat při vysokém krevním tlaku, epilepsii, nespavosti a zvýšené citlivosti nerovnováhy soustavy.

Možnosti pěstování

Uvedené druhy aralek nejsou náročné na půdu ani teplotu a lze je pěstovat i v našich klimatických podmínkách. Vyžadují dostatečně osvětlené stanoviště a také větší množství vody. Rozmnožují se jak semeny, tak i vegetativně. Semena aralky mandžuské u nás většinou nedozrávají a navíc je třeba provádět stratifikaci. Velmi dobře se však množí kořenovými výběžky, neboť na metru kořenů je až 250 pupenů, z kterých mohou vyrůst nové rostliny.

Dožívají se stáří 25-40 let a kořeny se sklízí z dostatečně vzrostlých rostlin, tj. alespoň pětiletých, a to buď v září nebo brzy na jaře ještě před rašením. Vybírají se pouze kořeny o průměru 1-3 cm, očistí se od zeminy a rozřezají na příčné plátky a suší ve stínu při teplotě do 60 °C. Aby se porost sklizní nepoškodil, je třeba zachovat nadzemní část alespoň s polovinou kořenů.

byly napsány stovky? Asi máte pravdu, ale můj velký zájem o možnosti sebeléčení s cílem Při otevření této knihy se možná ptáte, k čemu je potřeba další kniha o zdraví, když už jich pomoci sama sobě i ostatním mne přesvědčil, abych se pokusila přiblížit neomezené možnosti naší mysli.

Každý z nás, když přijde na tento svět, dostává obrovský dar – ŽIVOT. Místo aby byl za tenhle dar vděčný, neustále přesvědčuje sám sebe i druhé, jak je ten svět hrozný, jak je těžké žít, jak je nešťastný, že nemá žádné štěstí a tak dále. Pokud to také tak vnímáte, je nejvyšší čas pro ZMĚNU, která vám pomůže docílit pozitivní PROMĚNY v tělesné a duševní rovině. Už sám fakt, že jste začali číst tuto knihu, znamená, že jste připraveni a ochotni učinit ve svém životě změny. Pokud vezmete svůj život do vlastních rukou a dokážete přijmout informace, které vám předkládám, mnohé ve vašem životě se změní a uděláte první krok k tomu, abyste žili plnohodnotným životem.

Začnete se dívat na svůj život i okolní svět novým pohledem, jako na zdroj nekonečných VARIANT. Máte spoustu možností, kým vším se můžete stát. Čtením této knihy a prováděním doporučovaných metod můžete »ztratit« jen pár hodin času, ale možná získat roky života... Jste připraveni? NOVÝ ŽIVOT máte před sebou.

Moc bych si přála, aby četba knihy byla pro vás zajímavá a užitečná, a jsem připravena vám pomoci a zodpovědět vaše dotazy!

Jarmila Mandžuková

Co je cílem této knihy?

Cíl této knihy je jasný: nastal čas přemýšlet nad svým životem, zdravím i nemocemi. Naše myšlení v sobě skrývá ohromující možnosti, ale pomůže vám pouze v případě, budete-li si věřit a pokusíte se pochopit, proč jste nešťastní, nespokojení nebo nemocní a co vám chce tělo prostřednictvím nemoci sdělit. A vězte, že propojení vašeho pevného úmyslu, opravdové snahy, vůle a víry nemůže zůstat bez účinku! Kniha by se měla stát prospěšným a užitečným rádcem při realizaci všech vašich plánů a ideálů, a především ZDRAVÍ. Kniha nechce být jen směsicí nějakých doporučení.

Neberte jednotlivé návody jako rozkazy, ale jako přátelské rady a upozornění, čeho se máte vyvarovat a jak postupovat, chcete-li být šťastní, zdraví a dosáhnout svého cíle. Kniha s vámi bude spolupracovat, zocelí vás pro řešení problémů a dodá vám odvalu do života. Otevře vám srdce, pohladí vás po duši a ukáže možnosti sebeléčení trochu jinak. Přinese vám tělesnou sílu a duševní víru, aby další dny vašeho života byly šťastné.



Co je mým cílem?

I ten nejúspěšnější člověk má čas od času pochybnosti o svém životě a přepadají ho myšlenky na vlastní bezmocnost. Mým cílem je dát vám do ruky »nástroj«, s jehož pomocí můžete objevit, pochopit a vyzkoušet množství metod, rad a návodů, které mohou pomoci každému z vás.

Na stránkách této knihy píšu o naději, očekávání, podnětech, motivaci, plnění snu a o mojí upřímné snaze pomoci vám na cestě životem! Lidské tělo má obrovskou schopnost regenerovat se a uzdravovat. Oba procesy jsou ovlivňovány našimi myšlenkami, které mohou způsobit zázraky! Objevíte cestu, jak vyléčit mylná přesvědčení, jež vás v minulosti omezovala.

Nabízím vám hledání cesty k navrácení zdraví a plnohodnotnějšímu životu. Vy sami sobě musíte být velitelem, vaše přání necht' jsou pro vás rozkazem, nikdy za žádných okolností boj nevzdávejte! Po vašem boku stojí armáda vaší energie, vůle, síly, naděje a důvěry v sebe sama!

Knihu Myšlení uzdravuje jsem napsala především proto, abych se s vámi podělila o nové, fascinující možnosti sebeléčení, abyste i v těch nejsvícelnějších a nejkritičtějších momentech svého života nepociťovali osamělost, bezmoc a beznaděj, ale pravý opak. Předkládám vám to, čemu JÁ bytostně věřím.

Principy, které vám nabízím, jsem vyzkoušela osobně a snažím se jimi ve svém životě, jenž je naplněný štěstím, řídit. Vydejte se tedy se mnou na cestu sebepoznání a sebezdokonalení, budete překvapeni, co vše dokážete změnit! Pamatujte si, že změníte-li svoje myšlení a chování vůči světu, změní se chování života a ostatních lidí vůči vám. Rozhodněte se právě nyní, při čtení této knihy, a pokuste se svůj život přeprogramovat a nasměrovat ke štěstí, úspěchu a zdraví. Nikdy neříkejte, že to není možné! Všichni máme právo si vybrat – chovat se vůči sobě rozumně a rozvážně, nebo si dále lhostejně ničit svoje zdraví.

A aby vaše volba byla správná a měli jste odvahu provést ve svém životě změny, přidávám slova spisovatele Logana Pearsalla Smitha: Neexistuje nic více ponižujícího než vědět, že jste přišli o švestku, protože jste se z nedostatku odvahy báli zatřást stromem.

Jaký je lidský potenciál?

Jsme pevnou součástí celého vesmíru, každý z nás má v sobě obrovský potenciál síly a schopností. A zvláště v tom, co si myslíme, o čem přemýšlíme, čemu věříme, co si přejeme... máme bezmeznou svobodu! Tento rozměr životní svobody nám otevírá



prostor nekonečných možností. Nejsme jen vnější pozorovatelé a pasivní OBĚTI, nejsme jen křehká a bezmocná stvoření, ale silné a výrazné osobnosti, mocní VLÁDCI, kteří disponují obrovskou vnitřní silou. Hledejte ji sami v sobě, ve svých hlubinách, ve svém srdci a ve svých myšlenkách. Udělejte vše pro změnu svého zkostnatělého myšlení, které vás svazuje. Nezapomeňte, že možnost volby znamená i možnost změny!

A změna myšlení znamená především zbavit se omezení, vidět problém z více stran a být vytrvalý. Když se oprostíte od toho, co vás omezuje, začnete si uvědomovat krásu života kolem vás. Každý z nás má právo být šťastný, milovaný a vážený a užívat si každý den svého života.

Víme, že nevíme?

Máte pocit, že se dnešní svět mění tak rychle, že vše nestíháte vnímat? Technické vymoženosti nám usnadňují život, věda nám odhaluje stále nová a nová tajemství, ale nedokáže nám odpovědět na všechno a mnohé vědní obory jsou stále ještě v počátcích. Věda neumí zcela dokonale určit, proč mnohé věci fungují tak, jak fungují. Převratných změn na poli vědy dosáhl obor kvantové fyziky. Před rokem 1905 se věda řídila tzv. newtonovskou fyzikou, která (mimo jiné) tvrdila, že atom je pevná hmota. V uvedeném roce Albert Einstein, jeden z největších vědců, jací kdy žili, svým matematickým vzorcem vyjadřujícím, že všechno je energie a všechno se přetváří v energii, zcela změnil svět. Díky tomuto poznání učinila věda obrovský skok. Naučili jsme se využívat energii takovými způsoby, o jakých se nám před několika desítkami let ani nesnilo.

Mnohé vědecké objevy vedou i k ohromujícímu novému poznání o fungování vesmíru. Vesmír se skládá z neustále se měnících energetických polí, které se navzájem prolínají, ovlivňují a tvoří náš svět. To je pro nás nesmírně důležité, neboť i my jsme součástí těchto energií, a poskytuje nám to zcela nový pohled na to, co »realita« skutečně znamená a odhaluje. Kromě toho nové objevy potvrzují, že pro přenášení energie nehraje žádnou roli prostor ani čas, odhalují netušené možnosti lidského ducha a respektují i novodobý fenomén sebeléčení. A jestliže si uvědomíme, že jsme součástí energie, z níž je tvořeno VŠECHNO, pak toto vědomí ovlivní i to, jak o životě a o sobě smýšlíme, a začneme více důvěřovat svým schopnostem. To, čemu doopravdy věříme, spojuje naši realitu se vším, co si jen dokážeme představit, a to našim touhám a snům vdechuje život.

Přítomnost

Žijte přítomností, tuhle známou frázi jste určitě slyšeli mnohokrát. Nepromarněte svůj život vzpomínkami na minulost a obavami z budoucnosti. Všichni sníme o úspěšném a spokojeném životě, ale jen málokdy si všímáme šancí a malých příležitostí, které máme právě po ruce. Smutným rysem mnohých z nás je, že odkládáme svůj život až na někdy



jindy, až budeme lépe připraveni, až nastane vhodnější příležitost. Ale život nanečisto bohužel neexistuje. Budeme-li stále jen čekat na něco velkého a opravdového, může se nám stát, že zjistíme, že nám život utekl mezi prsty a my stále jenom čekáme.

Život není věčný, ale my často žijeme tak, jako bychom měli před sebou stovky let... Vaši budoucnost tvoří to, co děláte dnes, ne to, co budete dělat zítra, prohlásil autor motivačních knih Robert Kiyosaki.

Naučte se přemýšlet v pojmech TEĎ, HNED, NYNÍ, V TÉTO CHVÍLI a nezapomínejte, že každý nový den je jedinečným, radostným a novým zážitkem. Je plný přítomných okamžiků, možností a šancí nedozírné ceny. Ano, každý den je malý zázračný svátek, svátek života. Právě dnešek je vaším největším bohatstvím, a je to jediný dar a majetek, který vám nikdo nemůže vzít. Je to doba, nad kterou máte neomezenou moc. Snažte se přítomnost a dnešní den, každou hodinu a každou minutu vnímat jako svého velkého spojence.

Naučte se ráno vstávat s maximálním odhodláním vytěžit z nadcházejících dvaceti čtyř hodin maximum. Dejte každému dni příležitost, aby se mohl stát tím nejkrásnějším dnem ve vašem životě. Možná máte před sebou ještě hodně dní, ale DNEŠNÍ DEN se už nikdy nebude opakovat. Nikdy ho neprožijete znovu. Pro moudrého člověka znamená každý nový den nový život, řekl kdosi.

Myslete na to, že váš vztah k životu je vaším vztahem k přítomnosti, a pusťte se bez odkladu do práce. Žijte svůj život, každíčkou chvílí právě TEĎ a TADY!

Patříte k těm dříve narozeným? U mnoha starších lidí pozorujeme, že žijí jen z minulosti, vzpomínají, jaké to bylo, když byli mladí, co vše bylo jinak a jak to bylo krásné. Vnímají stáří jako neradostný úsek své existence a »jen« ve svém nemocném těle dožívají. Okrádají se tak o kus svého života, neboť v každém věku má člověk možnost plně prožívat přítomnost. Pokud máte hlavu plnou smutných, frustrujících a rozhněvaných myšlenek z toho, co se děje kolem vás, a tíží vás prožitky z minulosti (ať jsou jakékoli) a obavy z toho, co přijde, dojde ke stagnaci vaší životní cesty a ochudíte se o možnost vychutnat si a plně prožít přítomnou chvíli. A nebyla by to škoda, když každému z nás život tolik nabízí? Leonardo da Vinci řekl: Bez otáčení jde, kdo míří ke hvězdám!

Návodem na intenzivní vnímání přítomnosti vás nechci nabádat k lehkomyšlnosti a závěrům typu Proč se nyní omezovat, uskrovnovat a šetřit, když mám žít naplno? Proč trávit čas vzděláváním, když nevím, co bude zítra? Mojí odpovědí jsou slova Charliho Chaplina: Zajímám se o svoji budoucnost, protože v ní hodlám strávit zbytek svého života. A kde chcete strávit svůj život vy?

Umění vychutnat si a vnitřně procítit přítomnost je skvělá protilátka proti prožívaným těžkostem, problémům, bolesti a podobně. Když se zcela ponoříte do přítomnosti, budete prožívat jen daný okamžik a nic jiného. Velice silně si uvědomíte a procítíte sílu vlastního jedinečného JÁ. Podstatou žití v přítomnosti je absolutní přijetí všeho toho, co zde je. Soustřed'te se a ptejte se sami sebe: »Jak se cítím právě teď'«? Toto vědomé



--- Ukázka z titulu ---

SMRT KNÍŽETE VÁCLAVA - TAJEMNOU ČESKOU KRAJINOU

Pavel Toufar

zastavení vám umožní přijmout přítomnost a zároveň přinese zklidnění. Nevyhledávejte výmluvy, že to nejde, že nemáte čas nebo že je to pro vás příliš těžké. Začněte hned, neodkládejte to na jindy...

