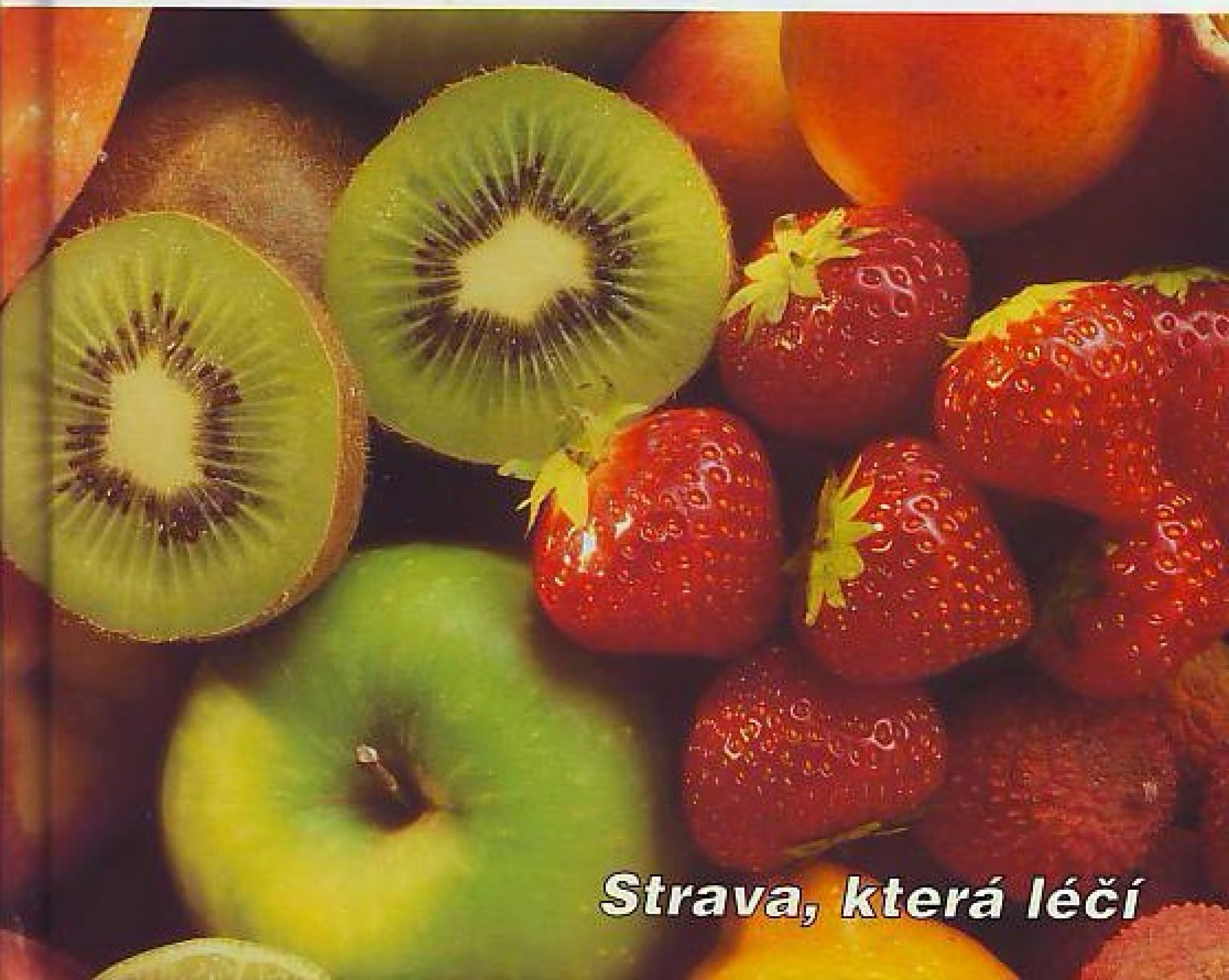
Léčba ovocem a zeleninou

Klaus Oberbeil
MUDr. Christiane Lentzová



Strava, která léčí

Obsah

Příroda poskytne nejlepší medicínu

Úvod **8–13**

Přírodní léky 10

Léčivé ovoce **14–69**

Ananas 16
Jablka 18
Meruňky 20
Avokádo 22
Banány 24
Hrušky 26
Ostružiny 28
Datle 30
Jahody 32
Fíky 34
Grapefruity 36
Šípky 38
Borůvky 40
Maliny 42
Rybíz 44
Třešně a višně 46
Kiwi 48
Mango 50
Melouny 52
Pomeranče 54
Papája 56
Broskve 58
Slivoně 60
Angrešt 62
Jalovec 64
Vinné hrozny 66
Citrony 68

Meloun – chutný, osvěžující a léčivý

Čerstvé papáje dodávají nejlepší biolátky

Výběr salátů je bohatý

Léčivá zelenina **70–149**

Agar 72
Artyčoky 74
Květák 76
Fazole 78
Brokolice 80
Pohanka 82
Čekanka 84
Hrách 86
Polníček 88
Fenykl 90
Kadeřávek 92

Kukuřice je jako krmiva pro dobytek škoda

Dýně – obr zelinářského pole

Okurky 94
Mrkev 96
Brambory 98
Česnek 100
Kedlubny 102
Hlávkový salát 104
Tykve 106
Čočka 108
Kukuřice 110
Mangold 112
Olivy 114
Papriky 116
Pórek 118
Ředkvičky 120
Ředkev 122
Reveň 124
Růžičková kapusta 126
Červená řepa 128
Červené zelí 130
Kysané zelí 132
Celer 134
Sója 136
Chřest 138

Rajčata kombinovaná s lilky – prvotřídní lahůdka

Špenát 140
Rajčata 142
Bílé zelí 144
Cukety 146
Cibule 148

Nejčastější nemoci 150–265

Akné 152
Alergie 154
Oční onemocnění 156
Nemoci plotének 158
Nadýmání 160

Příroda nabízí pomoc i při bolestech zad

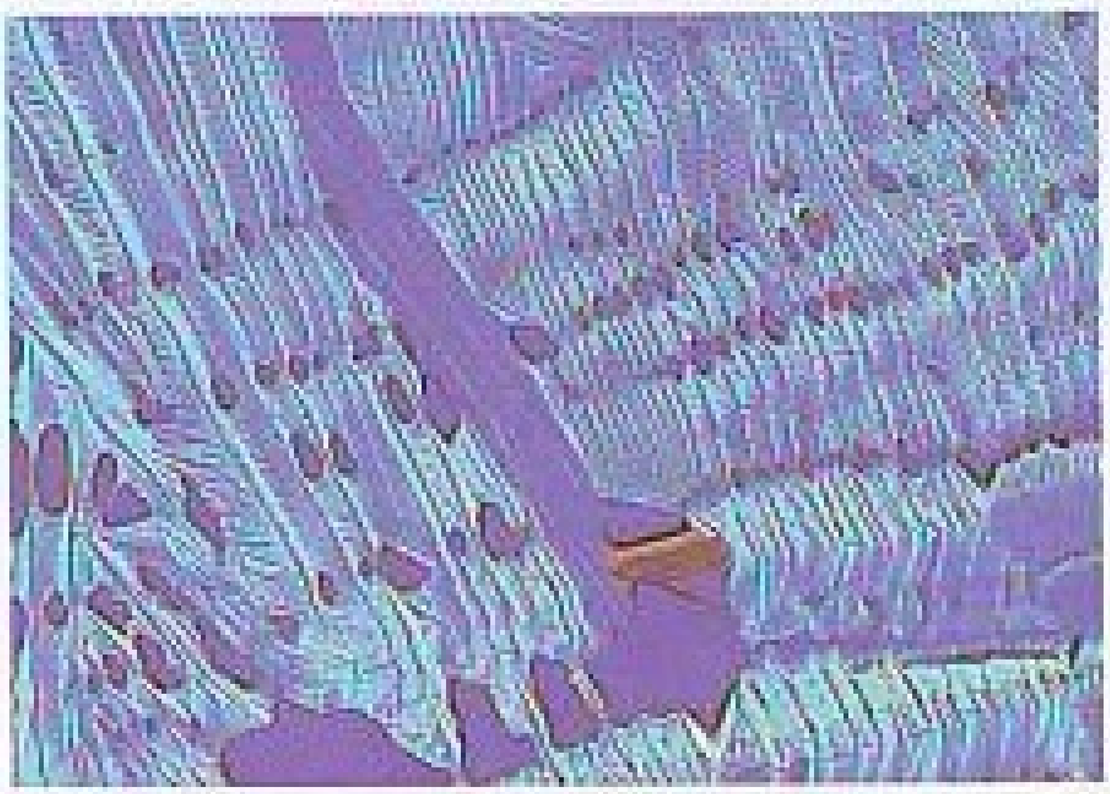
Popáleniny 162
Bronchitida 164
Ochabování střev 166
Poruchy prokrvování 168
Průjem 170
Ekzém 172
Nachlazení 174
Únava 176
Obezita 178
Horečka 180

Mozek potřebuje bioláky z ovoce a zeleniny

Ženské obtíže 182
Poruchy paměti 184
Kloubní onemocnění 186
Nemoci z nachlazení 188
Chřipka 190
Hemoroidy 192
Zánět močových cest 194
Kožní alergie 196
Kožní plísně 198
Alergická (senná) rýma 200
Ústřel 202
Kašel 204
Snížená imunita 206

Zánět sedacího nervu 208
Zubní kazy 210
Nemoci kostí 212
Mentální únava 214
Bolesti hlavy 216
Lupy 218
Křečové žíly 220
Oběhové obtíže 222
Snížená výkonnost 224
Pokles libida 226
Opar 228
Žaludeční obtíže 230
Trávicí obtíže 232
Menstruační poruchy 234
Migréna 236
Zánět ústní dutiny 238
Katar dýchacích cest 240
Zánět nosních dutin 242
Neurózy 244
Nízký krevní tlak 246
Bolesti uší 248
Obtíže při močení 250
Revmatické nemoci 252
Poruchy spánku 254

Nejlepší je konzumovat čerstvou zeleninu



Vápník je důležitý pro kosti a zuby

Lupénka (psoriáza) 256
Spálení sluncem 258
Bércový vřed 260
Zažívací obtíže 262
Zánět dásní 264

Zdravá kuchyně 266–285

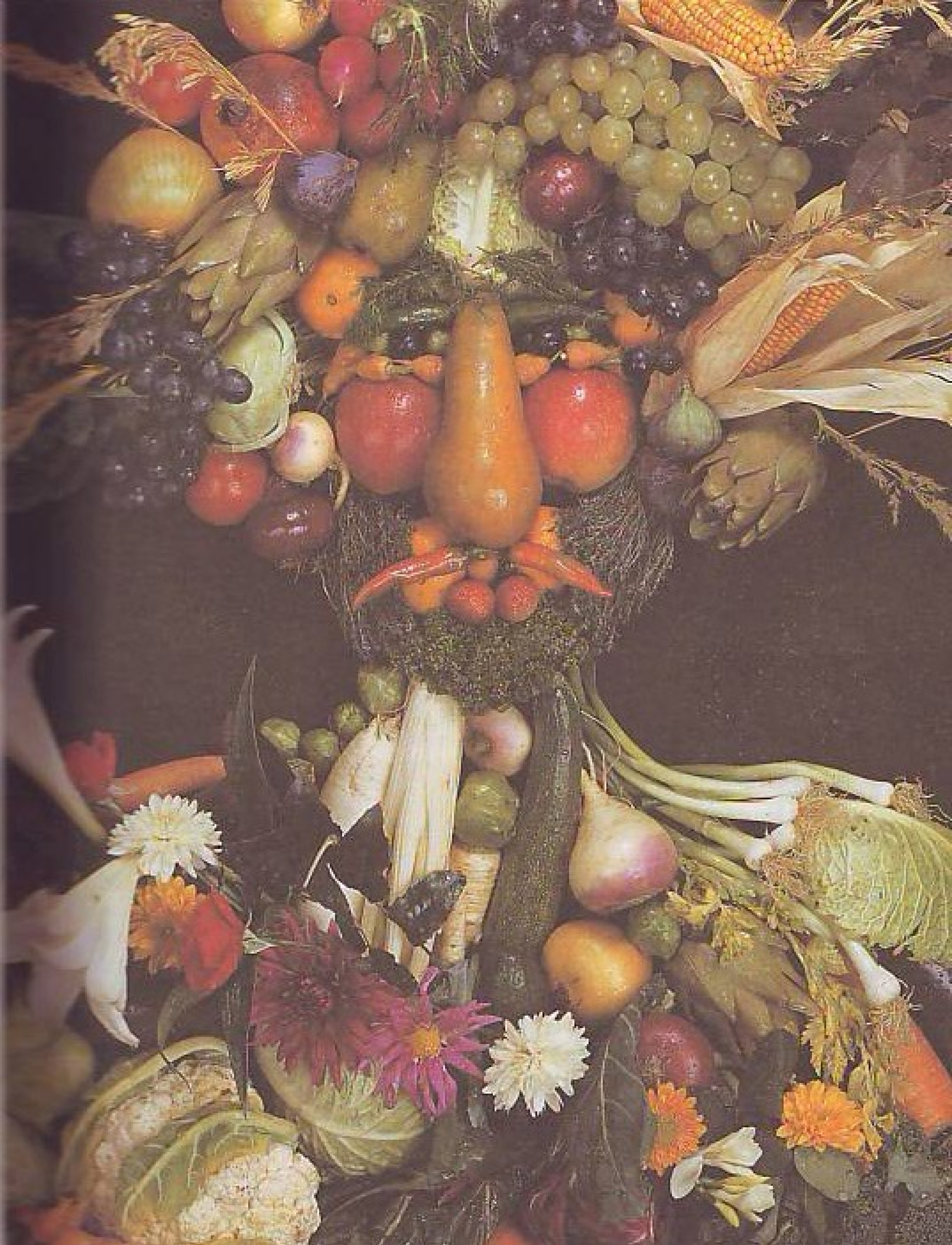
Chutné snídaně z ovoce a zeleniny 268
Saláty z ovoce a zeleniny 272
Polévky pro zdraví 276
Hlavní pokrmy – výživné a zdravé 278
Sladké a exotické – ovocné a zeleninové nápoje 282
Rychlé občerstvení 285
Tiráž 286
Rejstřík nemocí, obtíží a příznaků 287
Rejstřík receptů 289
Rejstřík věcný 292

Z technických důvodů je v publikaci zachováno řazení jednotlivých kapitol podle německého originálu. Třídění podle české abecedy najdou čtenáři v rejstřících.

Úvod

Stále ještě věříte, že léky můžete získat jen v lékárně? Pak vám uniklo, co v posledních letech s pomocí nejmodernější techniky zjistili biochemici – ovoce a zelenina obsahují mnohé léčivé látky, které v nejrůznějším složení poskytují pomoc téměř proti každé nemoci. Rostliny v mnoho milionů let trvajícím procesu vyvinuly účinné látky, aby samy přežily, a ty teď pomáhají člověku, jenž rostliny konzumuje.

Tento poznatek ovšem vůbec není tak nový, jak by se zdálo. Člověk je přece přírodou vybaven k tomu, aby se živil především rostlinami a teprve potom masem. Na rozdíl od některých zvířat není například schopen vytvářet životně důležitý vitamin C ve vlastním těle – je odkázán na jeho příjem ve stravě. Člověku totiž dodávají některé vitaminy, minerální látky a další životně důležité živiny pouze ovoce a zelenina.



Téměř všechno, co roste v přírodě, poskytuje lidem léčivé, ochranné a výživné biogenní látky

Přírodní léky

Účinné látky v každé rostlině

Mnoho lidí věří, že léky vyrábějí jen farmaceutické firmy a prodávají se převážně v lékárnách. Kdyby zvířata dokázala myslet, potřásla by nad takovými nesmysly shovívavě hlavou. Vědí totiž už dávno, že rostlinná říše je nejlepší lékárnou. Dokonce i zdánlivě nejobyčejnější rostlinka na okraji cesty obsahuje mimořádně bioaktivní účinné látky, které udržují stabilitu jejího imunitního systému a zdravou přeměnu látkovou. O nic jiného se nejedná u všech ostatních zhruba 300 000 různých druhů suchozemských rostlin – s výjimkou tajemné vodní flóry, o níž dosud víme velice málo.

Všechny rostliny vyvíjejí své vlastní ochranné látky – proti volným radikálům, které vznikají např. působením slunečních paprsků, proti bakteriím a virům napadajícím rostlinné buňky, proti ohrožení zvířaty, jako jsou myši nebo ptáci. A produkují flavonoidy, které mají speciální úkol chránit před vnitřním zničením proteiny, enzymy nebo vitaminy v kořenech, stvolech, listech nebo květech.

Nesmírná bohatost

Protože příroda přináší téměř nekonečnou bohatost forem, existuje také nesmírně mnoho různých rostlinných účinných látek. Biologové, zabývající se rostlinnou buňkou, vycházejí z toho, že je to více než 20 milionů různých substancí. Nikdy však nepůsobí zcela osamoceně (jako většina chemických účinných látek), nýbrž prakticky vždy v interaktivním vzájemném spojení. Tímto způsobem vzniká na zemi (stimulováno sluncem a v permanentním růstu rostlinného světa) víc než 300 miliard různých mechanismů účinných látek. Příklad: Vědci dnes znají asi 3000 různých karotenů, popřípadě jejich chemických derivátů. Všechny působí samostatně, ale také v téměř nekonečné vzájemné kombinaci stejně jako společně s jinými rostlinnými látkami.

Vše pro zachování druhu

V zásadě slouží tyto účinné látky jen k jednomu účelu – chránit jádro, příp. semeno rostliny, takže se obsažené chromozomy a geny (které obsahují dědičnou informaci) přenášejí do stále nových generací. Čím vyvinutější je tedy semeno, tím více vyzrávají ochranné rostlinné látky. Šťavnaté ovoce nebo zralá zele-

Přirozený výběr

Rostliny, které se dnes vyskytují na zemi, musely obstát v boji o přežití, trvajícím miliony let, a během svého vývoje si vytvořily hojnost látek, jež je činí odolnými vůči nepřátelským virům a bakteriím. Rostliny, které toho nebyly plně nebo alespoň částečně schopné, zmizely z povrchu zemského. Když dnes podáváme na stůl ovoce a zeleninu, těžíme z nepředstavitelně dlouhé řady „pokusů s léky".

nina proto obsahují nejvyšší koncentrace substancí podobných léčivům – a to nejen v kořenech nebo plodech, ale v celé rostlině. Navíc platí, že čím usilovněji musejí rostliny, keře nebo stromy zápasit se sousední flórou o sluneční paprsky a půdní vodu, tím více ochranných látek se v nich vytváří.

Od poloviny devadesátých let byly pro potřeby biochemie a molekulární biologie, genového a buněčného výzkumu sestrojeny mikroskopy a jiné měřicí přístroje, s jejichž pomocí lze jako velkou lupou nahlédnout do nitra rostlinných buněk. A co je tam k vidění? Drobounké „lékárny", v nichž rostliny vyrábějí své ozdravné látky. Nyní jsme tedy do určité míry pronikli do tajných zákoutí přírody a objevili, že se chová lépe než člověk. Výzkumníci s uznáním konstatují: Příroda je bezkonkurenčně nejlepším dodavatelem léčiv, jakého si dovedeme představit.

Člověk – součást přírody

My lidé jsme pouhou součástí přírody, která prostřednictvím stravy vyživuje našich zhruba 70 bilionů tělesných buněk. Proto rostlinná strava po stovky milionů let evoluce rozhoduje o naší přeměně látkové a ovládá ji – ovoce a zelenina jsou současně výživou a lékem. I když je výživa základem dobrého zdraví, jídelníček mnoha lidí je nevyhovující. Neobsahuje ideální množství vitaminů a minerálních látek. U většiny lidí je příčinou omezený výběr potravin.

Příroda je k nám štědrá. My však nevyužíváme vděčně a rozumně jejích darů. Naše strava neobsahuje dostatek ovoce, zeleniny a celozrnných potravin, které jsou právě nejbohatší na důležité nutriční látky.

Přírodní svépomoc

Pokud zvířata onemocní, putují často na mile daleko a hledají určité rostliny, které obsahují speciální léčivé látky. Když zajíc uteče lišce, která ho dlouho pronásledovala, začne okamžitě hledat byliny obsahující vápník – tento minerál je totiž nejlepším přírodním uklidňujícím prostředkem. Jeleni před říjí spásají velké množství kopřiv a jiných ostrých bylin, aby se zásobili na vysilující boje o samice. I člověk pudově poznal a ve svůj prospěch využíval léčebnou moc přírody. Od prehistorických dob používali přírodní léčitelé ovoce a zeleninu jako prostředek proti nemocem a zdravotním obtížím. Jejich zkušenosti v řadě případů neztratily svůj význam dodnes.

Příroda učitelkou

Od té doby, co vědecký výzkum s pomocí složitých technických přístrojů lépe rozumí biologickému dění v lidském těle, dozvídáme se také více o tom, jak se rostliny a zvířata dovedou samy léčit. Technický pokrok medicíny a molekulární biologie tak přispívá k našemu návratu k přírodě. Vědecky a experimentálně dokládá to, co dávné kultury zjistily pouhým pozorováním a napodobováním – nemoci jsou přirozeného původu a lze je léčit přírodními prostředky.

Léčivé látky

Všechny tyto příklady dokazují, že příroda je obrovský zdravotní aparát, kde jeden prvek těsně navazuje na druhý. Tento poznatek umožňuje stále více chemických léčiv nahradit ovocem a zeleninou. Jsou cenově výhodné, zcela bez rizika a vedlejších účinků a nepotřebujeme na ně lékařský předpis.

Tyto přírodní účinné látky se rozdělují do šesti skupin: vitaminy, bílkoviny, sacharidy, minerální látky, tuky a voda. Různých chemických substancí je takové množství, že existuje léčebný prostředek prakticky proti každé lidské chorobě.

Vitaminy vlastní výroby

Různé vitaminy vznikají v našem těle z tzv. provitaminů. Například vitamin A se tvoří z karotenů, kterých je na 600 druhů, z toho 60 je uzpůsobeno k tomu, aby z nich přeměnou látkovou vznikl vitamin A, který je důležitý především pro sliznice a imunitní ochranu.

Vitaminy

Tyto vysoce aktivní substance jsou syntetizovány v částech rostlin a se stravou se dostávají do našich střev a odtud prostřednictvím krve k tělesným buňkám, kde se podílejí na početných chemických reakcích přeměny látkové.
My lidé – na rozdíl od zvířat – můžeme ve svém organismu vyrábět jen velice málo vitaminů v omezeném množství, musíme tedy tyto životně nezbytné látky denně přijímat ve stravě. Existuje asi 20 různých hlavních vitaminů, které mají asi 200 takzvaných derivátů, chemických sloučenin odvozených ze základní látky. Rozlišujeme vitaminy rozpustné v tuku (A, D, E, K) a vitaminy rozpustné ve vodě.

Raději avokádo než řízek

Ovoce a zelenina mají jako dodavatelé bílkovin přednost před masem. Například půlka avokáda poskytne organismu čtyřnásobné množství biologicky zužitkovatelných bílkovin než vepřový řízek o stejné váze.

Bílkoviny

Mnoho lidí se mylně domnívá, že nejlepším zdrojem bílkovin je maso. Není to pravda, rostlinné potraviny, tj. ovoce a zelenina, jsou mimořádně bohatými dárci proteinu. Jejich předností je osm esenciálních, tedy životně nezbytných aminokyselin (což jsou stavební jednotky bílkovin) – fenylalanin, metionin, treonin, tryptofan, valin, leucin, isoleucin a lysin ve vysoké koncentraci. A všechny tyto stavební jednotky bílkovin poskytující lidskému organismu zdraví a mládí jsou obsaženy v ovoci a zelenině v optimálním složení pro lidský metabolismus.

Sacharidy

Rostlinné potraviny, tedy ovoce a zelenina, vyrábějí s pomocí slunečního světla ve svých buňkách sacharidy (souhrnný název pro cukry, dříve uhlovodany). Naproti tomu maso, ryby nebo drůbež obsahují těchto živin velmi málo. Z hlediska lidského organismu je základním cukrem glukóza, jedno-

ovocný cukr, česky někdy nazývaný hroznový cukr, vedle vitaminu C nejvýznamnější živina v celé přírodě. Sacharidy, resp. glukóza v ovoci a zelenině jsou hlavním zdrojem energie, udržují lidský organismus v dobrém stavu a jako nejdůležitější výživa nervů podporují mentální sílu, schopnost soustředění a optimismus.

Minerály

Minerální látky jsou anorganické substance (kovy, polokovy a nekovy), které rostliny přijímají spolu s dešťovou vodou a využívají pro přeměnu látkovou ve svých buňkách. Jestliže minerály nebo stopové prvky, resp. jejich soli spolupůsobí s vitaminy nebo se ionizují, tj. rozloží na kladně nebo záporně nabité atomové částice, aktivizují se a vyvíjejí mimořádnou metabolickou dynamiku. Nejlepšími a nejvelkorysejšími zdroji minerálů v přírodě (a zároveň i vitaminů) je ovoce a zelenina. Minerální látky a stopové prvky, dvě základní živiny, tvoří už po miliardy let základ všeho života na zemi.

Tuky

Hovoří-li vědci o tucích v metabolismu, používají výraz mastné kyseliny. Jsou jich na tisíce a jsou důležité pro stavbu olejovitě mastné ochranné membrány všech našich tělesných buněk. Proto jsou životně důležité pro naše zdraví a naše štěstí. Kromě toho hrají mastné kyseliny významnou úlohu jako geneticky podmíněni dárci života, výrobci hormonů, dopravní prostředek např. pro vitaminy A, E a D nebo jako zdroj energie pro mitochondrie tělesných buněk.

Voda

My lidé sestáváme až ze dvou třetin z vody, která je obsažena nejen uvnitř buněk, ale také v tzv. extracelulárním (mimobuněčném) prostoru mezi mnoha biliony tělesných buněk. Malé děti mají, chemicky vzato, více vody, staří lidé mají vody méně – vnějším znakem je svraštělá, vyschlá kůže.
Voda je kvaziroztok živin pro jejich veškerý transport a biosyntézy; člověk, který nemá dostatečný přísun vody, zemře během několika málo dnů. Musíme si ale uvědomit, že není voda jako voda. Vodu obohacují živiny minerálních látek a stopových prvků, resp. jejich solí, příp. i ionizované minerály (rozštěpené na atomové částice). Voda obsažená v ovoci a zelenině je nenahraditelná pro metabolismus a ve své dokonalé vyváženosti je jedním z nejdůležitějších pramenů zdraví pro lidský organismus.

Mastné kyseliny ve slupce

Ovoce a zelenina jsou mimořádně bohaté na důležité mastné kyseliny, které jsou u dužnatých ovocných druhů (bobuloviny, jablka nebo hrušky) uloženy ve slupce, izolují dužinu a chrání ji proti vysychání. Staré tvrzení našich prarodičů, že to nejlepší z jablka vězí ve slupce, má tedy své oprávnění.

Více pít!

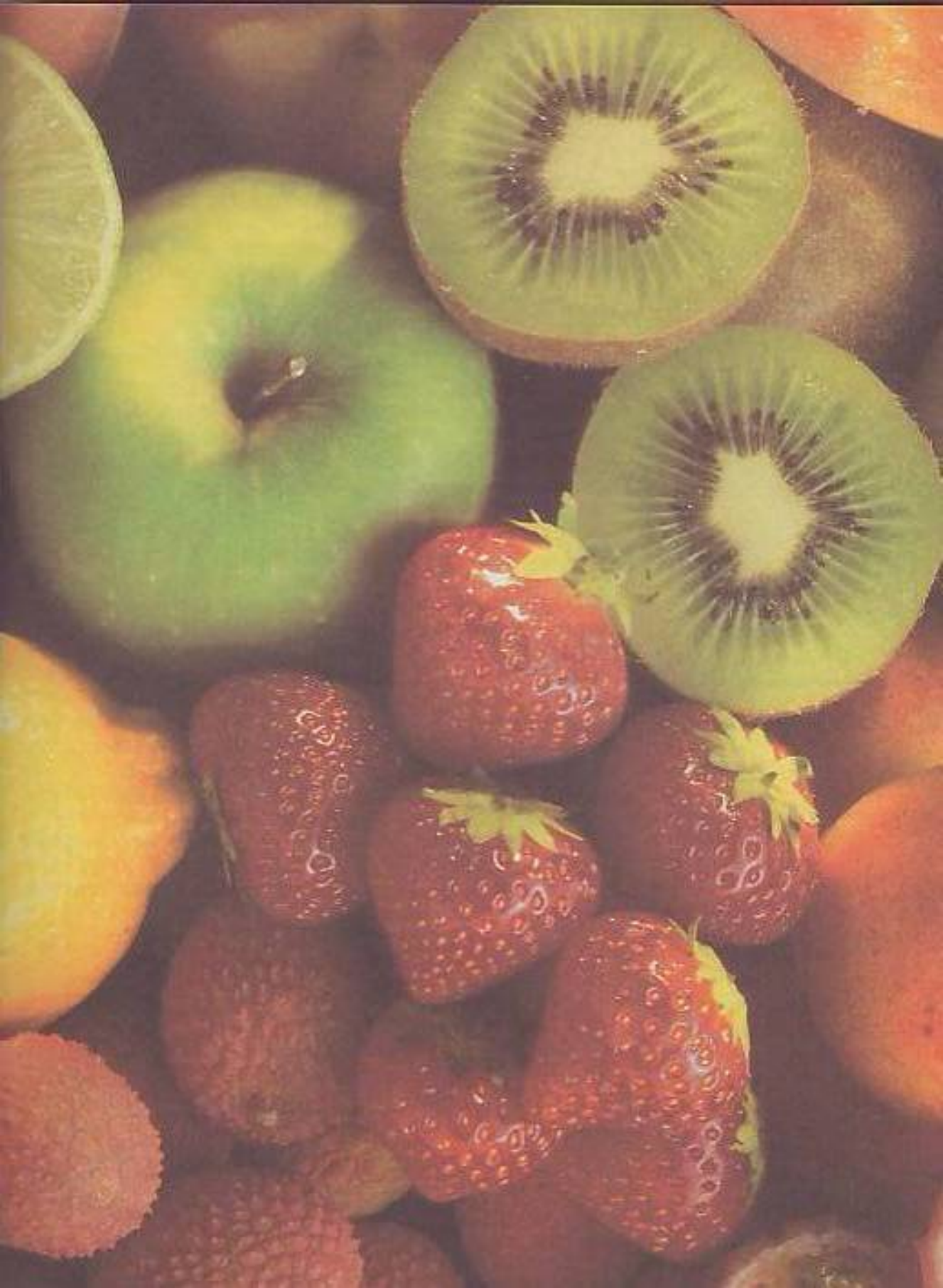
Především starší lidé pijí většinou velice málo: Podle doporučení lékařů a biologů zabývajících se potravinami bychom měli denně vypít nejméně 2,5 litru tekutiny. Osoby, které jedí hodně ovoce, mohou množství vypité tekutiny poněkud snížit.

Léčivé ovoce

Po staletí lidstvo oceňuje mimořádně výživnou hodnotu čerstvého ovoce. Už malým dětem vštěpujeme, aby místo hamburgru nebo zmrzliny na přesnídávku raději snědli jablko nebo banán.

Ovoce je nejzdravější rychlé občerstvení, zlepšuje naši kondici, optimálně působí na metabolismus a je prvotřídním zdrojem energie. Málokterá jiná přírodní potravina má tak bohatou skladbu životně důležitých vitaminů. A také lidé, kteří pravidelně jedí ovoce, vědí, že jsou po melounu, pomeranči nebo ananasu svěží a nemají pocit přesycenosti. Hodnotné obsahové látky čerstvých plodů udržují přirozeným způsobem ve formě imunitní systém lidského organismu. Ovoce navíc obsahuje mnoho vlákniny, která nenásilným způsobem reguluje nejen funkci žaludku a střev, ale také tělesnou váhu.

Na lidský organismus má nejlepší účinek čerstvé ovoce pěstované v co nejpřirozenějších podmínkách.



Vysoký obsah enzymů v ananasu napomáhá lidskému organismu dobře využít bílkoviny

Ananas

Charakteristika

Ananas je tzv. nepravým plodem mnohaleté tropické byliny. Má typicky šupinovitou kůru, je zakončen chocholem listů. Vlastní plody srůstají se zdužnatělou lodyhou a s listovými listeny květenství v mohutná plodenství až 3 kg těžká. Žlutá dužina má charakteristickou aromatickou chuť.

Původ a rozšíření

Ananas rostl původně jen v Jižní Americe – Brazílii a Paraguayi. Nyní se pěstuje i v Mexiku, Portoriku, na Havaji a na Filipínách, v Thajsku, Africe a Austrálii – tedy tam, kde je celoročně dostatek slunečního záření a vláhy ze subtropických dešťů.

Účinné látky

Ananas obsahuje – mimo biotinu a vitaminů B12 a E – všechny vitaminy a 16 různých minerálních látek a stopových prvků.
Jedno z nejlepších přírodních léčiv však z něho činí mimořádně vysoký obsah bromelainu. Tento proteolytický (bílkoviny štěpící) enzym pomáhá lidskému zdraví dvojím způsobem – ničí ve střevech bílkovinové sítky bakteriálních stěn a cizopasné červy a navíc štěpí bílkoviny v potravě na aminokyseliny.
Aminokyseliny prostupují bez problému stěnou střev do krve. Na své cestě labyrintem lidských cév přijímají ještě početné stopové prvky, jako je železo, zinek nebo měď. Bromelain proniká také kůží. Chomáček vaty smočený v ananasové šťávě, přiložený na pigmentové, tzv. stařecké skvrny na hřbetu ruky, je zesvětlí nebo i zcela odstraní.
Plodenství ananasu obsahuje 70–88 % vody, 8–18 % cukrů, 0,3–0,8 % kyselin, 0,2–0,5 % bílkovin, 0,25 % minerálních látek a asi 12 mg vitaminu C. Kompotovaný ananas ztrácí 60 % svých vitaminů a také bromelain se tu z větší části rozkládá.

Mnohostranný a atraktivní

Ananas lze na stůl podat originálním způsobem: oddělíme listovou růžici, dužinu vydlabeme a plod naplníme ovocným salátem připraveným z dužiny pokrájené na kostičky nebo ananasovým šerbetem. Z ananasu můžeme také uvařit želé nebo džem. Oblíbeným dezertem jsou flambované plátky ananasu. Ananas originálně dochucuje zeleninové pokrmy a je rafinovaným doplňkem grilovaného i pečeného masa. Ananasová šťáva je nezbytnou součástí mnoha koktejlů a nápojů.

Léčivé účinky ananasu

- **zvyšuje stav bílkovin v těle**
- **ulevuje slinivce břišní**
- **odvodňuje, odbourává otoky (nadměrné nahromadění tekutiny v tkáních)**
- **pomáhá při střevních poruchách a průjmech**
- **pomáhá při slunečním úžehu**
- **odstraňuje pigmentové, tzv. stařecké skvrny**

Bromelain – enzymový zázrak

- Bromelain je enzymem štěpícím bílkoviny. Ananas se proto může stát důležitým spojencem zužitkování bílkovin v těle.
- Bromelain brání srážení krve a zlepšuje tím prokrvování, snižuje krevní tlak a přispívá k rozpouštění usazenin na stěnách cév (příčina arteriosklerózy). Ve střevech likviduje bakterie vyvolávající průjmy, napomáhá rovněž odvádění škodlivých látek z organismu.
- Bromelain také působí protizánětlivě, uvolňuje svalové napětí, uvolňuje lokální svalové křeče, např. menstruační, tím, že blokuje syntézu určité látky podobné pohlavnímu hormonu (odborně: prostaglandinu typu 2).

Nákup

Kupovat bychom měli pouze zralé plody. Poznáme je podle toho, že jsou tvrdé a vypouklé šupiny kůry se dají snadno odloupnout. Zelené ananasy jsou nezralé, tmavé plody jsou jakostnější. Ananas je choulostivý – nesmíme ho uchovávat v příliš velkém chladu. Při pokojové teplotě vydrží 1–2 dny. Konzervováním se minimálně sníží obsah vitaminu C, zato se ničí bromelain. Při mnohaměsíčním skladování plody konzervované v sirupu ztrácejí až 60 procent vitaminů.

Zpracování

Při zpracování nejprve odřízneme listovou růžici, odkrojíme kůru, plod rozkrájíme po délce (na čtvrtiny nebo osminy) a ze středu vyřízneme zdřevnatělou část. V kuchyni používáme ananas (čerstvý i kompotovaný) především jako stolní ovoce, doplněk dezertů a bowlí, jako přílohu k drůbeži a masovým pokrmům. Zpracováváme jej na džemy, džusy, sirupy, likéry a čatní. Velmi zdravá a chutná je ananasová šťáva. Do krémů ze smetany, vajec a želatiny však kvůli bromelainu nedáváme čerstvý ananas, pouze kompot, aby se nerozpadaly.

Upozornění

Nezralé plody ananasu obsahují zvýšené množství kyselin, které mohou poškodit zubní sklovinu. Při podráždění žaludeční sliznice nebo při žaludeční vředové chorobě je třeba se vystříhat kyselých, méně zralých plodů. Také v těhotenství se nedoporučuje jíst ananas a pít ananasovou šťávu. Ve vzácných případech může čerstvé ovoce vyvolat u citlivých jedinců alergickou reakci.

Recept pro zdraví

ANANASOVÝ TVAROH

pro 4–6 osob

250 g netučného tvarohu
1/2 ananasu
250 ml smetany
ke šlehání
4 lžíce medu
1 lžíce rozinek
1 lžíce citronové šťávy

příprava

Nízkotučný tvaroh promícháme s rozinkami, medem a citronovou šťávou. Ananas nakrájíme na plátky silné asi 1 cm, oloupeme a zbavíme dřevnatého středu. Pak dužinu pokrájíme na kostičky. Smetanu ušleháme dotuha a spolu s pokrájeným ananasem vmícháme do tvarohového krému. Naplníme do misek.

Všestranný léčebný prostředek

V přírodním léčitelství se čerstvě vymačkaná ananasová šťáva používá i při horečnatých onemocněních a duševních chorobách. V karibských zemích si ananasu cení také jako afrodisiaka.

Jablko je v mnoha odrůdách dostupné v každém ročním období a patří k ovoci s nejbohatší vlákninou

Jablka

Charakteristika

Jablka jsou naše nejznámější a nejvýznamnější domácí ovoce. Volně rostoucí jabloně dosahují výšky 6-10 m. Existuje na 2000 kulturních odrůd jabloní. Jablka nejsou jen chutným, ale i nanejvýš zdravým ovocem. Jabloně totiž svými plody poskytují lidstvu vitaminy a další živiny. Jejich léčivé vlastnosti jsou známy odedávna.

Původ a rozšíření

Pravlastí jablka je střední Asie. Odtud se v průběhu staletí rozšířilo do Evropy a na všechny kontinenty. Geny v jablečných jádrech, nositelé dědičné informace, se při tomto vývoji měnily, přizpůsobovaly plody klimatickým podmínkám. Tak vznikly stovky odrůd.
V našich zemích se jabloně pěstují po mnoho staletí. Za Karla IV. se psal jistý Klaret odrůdy tehdy u nás pěstované. Podle Balbína bylo v 16. století naším nejoblíbenějším jablkem míšenské. Jablka se tehdy od nás vyvážela do ciziny. Dnes v ČR existuje 60 odrůd jablek povolených k pěstování na prodej.

Účinné látky

Jablko téměř neobsahuje bílkoviny, avšak mnoho vody, má málo sacharidů a nevýznamné množství mastných kyselin ve slupce, zato bohatství vitaminů a stopových prvků. Při růstu se v plodu ukládá ve vysoké koncentraci vitamin C. Tato bioaktivní látka nachází v jablku obzvláště příznivé prostředí, protože obsažené bioflavonoidy a jiné rostlinné ochranné látky zabraňují jeho předčasné oxidaci. Tak se jablko stává v lidském střevě kombinovaným preparátem proti všemožným chorobám.
Jablko sestává až z 30 procent z pektinu, účinné vlákniny, která snižuje hladinu cholesterolu, resp. krevních tuků a váže na sebe jedovaté látky, jako je olovo nebo rtuť. Soli kyseliny vinné – vinany – v jablku brání škodlivé tvorbě fermentů a usazování bakterií ve střevech.

Stále znovu jablka

Jablka můžeme použít do značného množství pokrmů a nápojů, nejlepší jsou však syrová na svačinu nebo přesnídávku. I když si v supermarketu nebo u ovocnářského stánku můžeme vybrat z různých odrůd, nenalezneme zde už takovou šíři sortimentu jako kdysi. Obchod vyžaduje dodávky velkého množství ovoce stejné odrůdy, nabídka se proto omezuje na odrůdy po obchodní a pěstitelské stránce nejvhodnější, s vysokou tržní produkcí.

Léčivé účinky jablek

- **snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu a krevních tuků**
- **posilují imunitní systém, srdce a krevní oběh**
- **stabilizují hladinu cukru v krvi**
- **posilují cévy, především slabé žíly**
- **čistí střeva**
- **posilují dásně**

Nákup

Tržní odrůdy, jako jsou Cox Orange, Golden Delicious, Idared nebo Rubín a mnohé další, lze vesměs doporučit, bohužel s jednou výhradou – zejména jádrové ovoce z jihoevropských zemí je během celé doby růstu a zrání ošetřováno prostředky na ochranu rostlin (pesticidy, insekticidy, herbicidy), postřikováno prostředky podporujícími růst, obhospodařováno minerálními, tj. umělými hnojivy a jinými chemickými látkami. Před přepravou na místo spotřeby a před prodejem se jablka vzhledově zušlechťují rafinovanými kosmetickými prostředky – šelakem, voskem, benzoovými a jinými pryskyřicemi. Plody tyto rostlinné jedy vstřebávají do slupky a dužiny. Proto bychom se raději měli vystříhat dováženého zboží a nakupovat jablka tuzemská, nejlépe z biologického resp. integrovaného pěstování, neobsahující škodlivé látky. Ty totiž můžeme bez obav konzumovat i se slupkou, bohatou na cenné živiny. Nabídka tuzemských jablek je v současné době dostatečná a je vhodné ji využít. Krátké přepravní vzdálenosti snižují ztráty hodnotných účinných látek v plodech.

Jablko – biologická bomba

- Dvě jablka denně snědená syrová nebo např. vmíchaná do müsli jsou nejlepším přítelem našeho metabolismu.
- Jablka patří k nejlepším přírodním omlazovacím kúrám; slupka a dužina, které v ovoci chrání substanci jádra, rozvíjejí v lidském organismu ochranné, léčivé síly.
- Obzvlášť bohatá na živiny je slupka jablka; obsahuje mj. hodnotné nenasycené mastné kyseliny, hořčík, karoteny a železo.
- Jablka jsou bohatá na draslík; ten je nezbytný pro hospodaření s vodou, pro přenos nervových podnětů, funkci ledvin a činnost svalů.

Příprava

Jablka bychom měli skladovat v chladu, např. ve sklepě, a konzumovat je nejlépe syrová. Při tepelné úpravě, např. pečení, se ztrácí až 70 procent cenného vitaminu C.

Upozornění

Krásná a lákavá dovážená jablka na regálech supermarketů mohou kvůli jedovatým a škodlivým látkám, které obsahují, vyvolávat alergické reakce jako např. bolestivé puchýřky v ústech, kožní vyrážky a poruchy trávení. Navíc se tyto potravinové jedy usazují v tkáních, např. v játrech. Nejvíce jsou postihovány děti. Kvůli postřikům, které se v zahraničí často používají, musíme jablka důkladně omýt horkou a studenou vodou.

Recept pro zdraví

JABLEČNÝ JOGURT

pro 6 osob

4 jablka
2 kelímky biojogurtu
2 lžičky rozinek
2 lžičky pomerančové šťávy

příprava

Z neoloupaných dobře omytých jablek vyřízneme jádřince a dužinu pokrájíme na malé kostičky. Promícháme s jogurtem, dobře opranými rozinkami a pomerančovou šťávou.

Kontrolované integrované pěstování

Při integrovaném pěstování je ovocnář povinen dodržovat soubor opatření k ochraně rostlin proti škodlivému hmyzu, založený na spojování biologických, chemických a zemědělských postupů s cílem omezeného působení chemikálií na životní prostředí. Dodržování přísných pěstitelských předpisů je kontrolováno nezávislými institucemi. Produkty vykazují vysoký obsah živin s minimálním zatížením škodlivými látkami.

Meruňka, peckové ovoce se sametovou slupkou, patří do čeledi růžovitých

Meruňky

Charakteristika

Obyvatelé pohoří Karákóram v Pákistánu se dožívají v průměru o deset let více než Středoevropané. Vysvětluje se to jejich vysokou spotřebou meruněk. Základem potěšitelného omlazovacího efektu je mimořádně vysoký podíl karotenu, prekurzoru vitaminu A, posilujícího tělesnou imunitu. Působí zde obzvlášť vysoká koncentrace rostlinných barviv, které se ukládají ve slupce a dužině meruňky během zrání.

Původ a rozšíření

Všechny v ČR pěstované odrůdy vznikly z meruňky obecné. Meruňka jako kulturní ovocná dřevina byla známa již v r. 2000 před n. l. v Číně. V západní Evropě jsou první zmínky o jejím pěstování okolo r. 800, ve středoevropských státech až ve 14. stol. Pro meruňky jsou nejvhodnější podmínky tam, kde je dostatek tepla. U nás jsou často ohrožovány počasím – předčasný květ nebo pozdní jarní mrazíky poškodí značnou část úrody.

Účinné látky

Tři meruňky obsahují karoteny v množství asi 2500 mezinárodních jednotek vitaminu A – polovinu denní potřeby dospělého člověka. Kromě toho meruňky obsahují v průměru mnoho niacinu (kyselina nikotinová pro nervy, proti napětí), kyselinu listovou (pro krvetvorbu, růst buněk), kyselinu pantotenovou (vitamin B5 pro vitalitu, odbourávání tuků, zdravé vlasy) a vitamin C (pro imunitní systém).
Chutné, sametové plody obsahují relativně málo vody, za svůj žlutočervený vzhled vděčí karotenům, resp. antokyanům (rostlinná barviva). Meruňky působí pozitivně na sliznici plic silných kuřáků. Karoteny chrání dužinu a slupku před škodlivými volnými radikály.

Studené i teplé

S meruňkami můžeme všestranně vylepšit svůj jídelníček. Jíme je většinou na přesnídávku (svačinu) nebo jako dezert, ale připravujeme z nich i ovocné saláty, koláče, dorty a také hlavní sladké pokrmy (ovocné knedlíky, rýžový nákyp, palačinky apod.). Meruňky dodají zvláštní příchuť i masovým pokrmům, zejména grilovaným a pečeným masům. Meruňkové čatní můžeme používat místo kečupu. Meruňkovou omáčku lze podávat jako jablečné pyré – třeba k tvarohovým knedlíkům.

Léčivé účinky meruněk

- **zpomalují proces stárnutí, omlazují**
- **zlepšují náladu**
- **pomáhají při únavě, nesoustředěnosti**
- **vyzbrojují buňky proti jedům narušujícím imunitu a volným radikálům**
- **posilují sliznice, kůži, vlasy, nehty**
- **podporují tvorbu buněk**
- **zlepšují krevní obraz**
- **pomáhají při suchosti v krku a nosohltanu**
- **zmírňují astmatické potíže**

Nákup

Čerstvé meruňky nakupujeme především v sezoně (od června do srpna), kdy se prodává tuzemské ovoce. Úplně zralé nebo přezrálé plody raději nekupujeme, protože se rychle kazí. Vybíráme ovoce raději pevnější, napůl nebo ze tří čtvrtin zralé.
Kompotované meruňky jsou chudé na vitaminy. Příliš zralé plody chutnají moučnatě, podtržené nemají téměř žádnou vůni. Sušené meruňky jsou ideální přesnídávkou nebo svačinou, doporučujeme nesířené, které lze koupit v obchodech racionální výživy.

Meruňky – svůdné lákadlo

- Hladká nebo plstnatá, nádherně vybarvená slupka, jemně kořenitá vůně a chuť dokáže nalákat zejména děti, které o ovoce moc nestojí a vitaminy jim nic neříkají.
- Meruňky jsou v současné době předmětem zájmu vědců – tři čtvrtiny účinných látek (z celkového počtu asi 200), zejména bioflavonoidů, nejsou dosud dostatečně prozkoumány.
- Meruňky jsou díky kombinaci kyseliny listové s bohatým obsahem mědi a kobaltu ideálním ovocem pro bledé, chudokrevné osoby.
- Meruňky patří z hlediska výživových a biologických hodnot k nejcennějšímu peckovému ovoci.

Zpracování

Meruňky bychom měli dobře omýt, protože i toto ovoce se bohužel v jižních zemích ošetřuje jedovatými postřiky, které se zachycují především ve slupce. Proto meruňky z dovozu důkladně několikrát omyjeme horkou a studenou vodou.
Meruňky můžeme také oloupat. Plody vložíme na 5 vteřin do vroucí vody a po vychladnutí lze slupku snadno oloupat. Přitom ovšem ovoce ztrácí mnoho vitaminu C a kyselinu listovou.
Zpracovávají se na kompot, džem, likér, používají se do pohárů, salátů, moučníků a do ovocných knedlíků. Lze je sušit a zmrazovat.
Ročně bychom měli spotřebovat na osobu asi 2,5 kg meruněk.

Upozornění

Pecky meruněk jsou jedovaté, protože obsahují amygdalin (glykosid peckového ovoce, který se kyselinami rozkládá na kyanovodík). Musíme dbát, aby si s peckami nehrály děti, existuje nebezpečí otravy!
Nadměrné množství meruněk by neměly s ohledem na vysoký obsah mědi jíst těhotné ženy. U osob s dispozicí k průjmům ji meruňky můžou zesílit a při nadměrné konzumaci vyvolávat malátnost.

Recept pro zdraví

MERUŇKOVÝ KRÉM

pro 2–4 osoby

8 meruněk
1 kelímek jogurtu
1 kelímek smetany na šlehání
2 lžíce medu
špetka zázvoru

příprava

Meruňky omyjeme a i se slupkou nakrájíme na drobné kostičky. Promícháme s jogurtem a medem. Smetanu ušleháme dotuha a vmícháme do jogurtového krému. Přeložíme do misek a necháme dobře vychladit. Posypeme čerstvě posekaným zázvorem.

Sezonní ovoce především

Dáváme přednost nákupu meruněk v sezoně, protože jenom tehdy mají optimální obsah vitaminů. Ovoce prodávané v zimě má za sebou buď dlouhé skladování, nebo pochází ze skleníků. Oboje působí negativně na zdravé složky ovoce.

Přednosti avokáda, česky také hruškovce, je vysoká vitaminová hodnota a výživnost

Avokádo

Charakteristika

Pro vysoký obsah hodnotných mastných kyselin je toto exotické peckové ovoce příkladem zdravého a chutného jídelníčku. Avokádo však obsahuje ještě speciální druh cukru, který dodává energii chronicky unaveným osobám a pomáhá snižovat nadváhu.

Původ a rozšíření

Vlastí avokáda je Střední Amerika. Dnes se pěstuje v subtropických a tropických oblastech Brazílie, Izraele, Mexika, jižních státech USA, v Africe, Řecku nebo Španělsku.

Účinné látky

Avokádo má ze všech druhů ovoce nejvyšší přirozený obsah tuku, zhruba 10 až 15 procent. Tři čtvrtiny tohoto podílu tuku se vyskytují ve formě vícenásobně nenasycených mastných kyselin. Tím je avokádo ideální potravinou pro všechny, kteří se musejí nebo chtějí vzdát živočišných tuků ve své stravě.

Avokádo má značný terapeutický užitek vzhledem k vysokému obsahu monosacharidu manózy, speciálního druhu cukru resp. sacharidu. Hladina cukru v krvi se při jeho užití nezvyšuje, nýbrž snižuje. Tím jsou lépe zabezpečovány nervové a mozkové buňky, které akceptují jako energetickou potravu pouze glukózu. Díky tomu jsme ve formě, dokonale svěží a duševně čilí.

U lidí s nadváhou se často vyskytuje zvýšená hladina inzulinu. Účinné látky avokáda snižují hladinu inzulinu, takže se tukový polštář snáze rozpouští. Navíc avokádo obsahuje bílkoviny, vitaminy a minerální látky ve velice hodnotném složení. Má mnoho lecitinu (důležitého pro nervy) a mědi (nezbytné pro tvorbu červených krvinek).

Mnohostranná využitelnost

Avokádo můžeme začít konzumovat už při snídani – třeba jako toast s avokádovým krémem nebo ovocný salát s kousky avokáda. Z avokáda připravujeme studené i teplé polévky. Nejčastěji podáváme avokádo jako předkrm nebo večeři. Čerstvý plod rozpůlíme, vypeckujeme a plníme pikantními omáčkami, krémy či saláty. Můžeme je podávat studené nebo teplé, zapečené se sýrem, příp. smetanou s vejci.

Léčivé účinky avokáda

- **pomáhá při hubnutí**
- **podporuje duševní svěžest, bdělost a soustředění**
- **mírní menstruační potíže**
- **napomáhá žaludečním šťávám lépe využít bílkoviny**
- **podporuje tvorbu červených krvinek**
- **ideální zdroj bílkovin pro kojící matky**

Nákup

Avokádo lze nakoupit po celý rok. Barva plodů je různá, podle odrůdy od světlezelené až po černozelenou. Ještě tvrdé plody dobře dozrávají. Ke konzumaci jsou vhodné plody, které se lehce poddají tlaku prstu. Pak bychom je však měli rychle spotřebovat. Avokádo se výborně hodí na saláty a předkrmy všeho druhu a lze z něho mimo jiné připravit i chutnou, lehce stravitelnou pomazánku na chléb.

Výborné avokádo

- Hruškovité, zhruba 300 g těžké jižní ovoce má měkkou, žlutozelenou dužinu, jež je s to nahradit mnoho jiných, hůře stravitelných potravin obsahujících tuk.
- Avokádo dodává nejlepší bílkoviny, nejjemnější tuky, nejzdravější sacharidy.
- Avokádo je ideálním rychlým občerstvením či přesnídávkou.
- Dodává obzvláště mnoho vitaminu B6 (pyridoxinu). Více ho potřebují zejména lidé, konzumující hodně masa.
- Z avokádových pecek můžeme doma vypěstovat hezké pokojové rostliny.

Zpracování

Plod podélně rozkrojíme, vyřízneme silnou pecku a vydlabeme dužinu. Okamžitě pokapeme citronovou šťávou, protože jinak vysoce kvalitní mastné kyseliny působením světla během několika minut zoxidují. Volné radikály přitom zničí choulostivé mastné kyseliny, dužina se nepěkně zbarví dohněda a ztratí mnoho ze svých zdravých účinných látek.

Avokádová dužina obzvlášť chutná k rybám a krabům, doporučujeme ji kořenit pouze solí a pepřem, aby se nepřehlušila její mimořádně jemná specifická chuť.

Avokádo nám může poskytnout i zcela speciální požitek – nenáročnou pokojovou nebo okrasnou květinu. Stačí vložit pecku do sklenice vody a postavit ji na okenní římsu nebo do „zimní zahrady". Vodu občas vyměníme. Když budeme mít štěstí, vyroste nám z pecky po nějaké době zelený výhonek. Pak zakryjeme v květináči pecku zeminou a umístíme jej na slunečném místě. Avokádový stvol brzy dosáhne až ke stropu pokoje.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

AVOKÁDOVÉ PYRÉ

pro 2 osoby

1 avokádo
1 lžíce citronové šťávy
sůl, pepř
bageta

příprava

Z rozpůleného a vypeckovaného plodu vybereme lžičkou dužinu, důkladně rozmačkáme vidličkou a pokapeme citronovou šťávou. Lehce osolíme a opepříme. Podáváme s krajíčky bagety.

Avokádo v kosmetice

Ženy, které pravidelně jedí avokádo a tu a tam si dopřejí masku z rozmačkaného plodu, dělají pro svou pleť to nejlepší. Vitamin E z avokáda působí zevnitř na vazivové tkáně a odpuzuje volné radikály. Mastná avokádová maska vyživuje suchou a šupinatou kůži, zvláčňuje vyschlou pleť, vyhlazuje ji a zbavuje vrásek.

Banány, vydatné exotické ovoce s vysokým obsahem draslíku a chutná svačina pro malé i velké

Banány

Charakteristika

Banánovník je mnohaletá bylina s listy dlouhými přes 4 m, jejichž listové pochvy tvoří zdánlivý kmen dosahující výšky 8–10 m. Plody jsou protáhlé a vytvářejí plodenství s počtem 100–300 banánů. Banány se řadí k nejdůležitějším rostlinám světa, protože pro miliony lidí jsou hlavním zdrojem potravy. Lékaři a odborníci na výživu zdůrazňují jejich dobrou stravitelnost. Doporučují je nejen jako dětskou stravu, ale i nemocným v době rekonvalescence.

Původ a rozšíření

Banány pocházejí z Dálného východu. Naši předkové však už před mnoha lety přišli na to, že se banány dají dobře pěstovat i v Africe, Jižní Americe a v každé oblasti, kde je teplé a vlhké podnebí. A tak se banánovník vydal na cesty.

Banánovník roste jeden rok až půldruhého. Pak rodí i 200 plodů. Banány se sklízejí nezralé, aby se mohly nalodit do chladíren přepravních lodí, v nichž je udržována stabilní teplota kolem 13 °C. Teprve po dozrání přicházejí do obchodů – a na náš stůl.

Účinné látky

Banány jsou bohaté na sacharidy, a proto jsou syté. Terapeuticky využitelnou účinnou látkou je draslík, v přeměně látkové protihráč sodíku. Zatímco sodík (vyskytující se převážně uvnitř buněk) vodu váže a zvyšuje krevní tlak, draslík (vyskytující se vně buněk) vodu vyplavuje. Sodík společně s draslíkem transportují důležité živiny do všech 70 milionů tělesných buněk. Při nedostatku draslíku, resp. nadbytku sodíku – vyvolaném např. příliš slanou stravou – se hroutí buněčný mechanismus. Následky jsou nervozita, únava, svalové potíže, poruchy trávení, srdeční a mnohé další problémy. Banány jsou kromě toho mimořádně bohaté na vitaminy A, C a vitaminy skupiny B.

V Africe je větší výběr

U nás v obchodech se prodává pouze omezený výběr žlutých banánů, které využíváme především jako stolní ovoce. Kdybychom si chtěli dopřát malé nazelenalé banány, jež chutnají jako citrony, nebo silné banány s načervenalou dužinou a pomerančovou příchutí, museli bychom cestovat do tropů, především do Afriky. Tam by nám nabídli i banány zeleninové, které se používají obdobně jako naše brambory, nebo čerstvě vařené banánové pivo.

Léčivé účinky banánů

- **působí preventivně proti vysokému krevnímu tlaku**
- **odvodňují tělo a snižují jeho hmotnost**
- **zbavují organismus jedovatých látek**
- **léčí zanícené žaludeční sliznice**
- **snižují hladinu cholesterolu, posilují imunitní systém**
- **pomáhají při poruchách spánku a uklidňují nervy**

Nákup

Důležité je správné ocenění vhodného stupně zralosti banánů, popř. také jejich uchování v domácnosti, zejména při pomalém dozrávání. Sytě žluté banány s prvními hnědými skvrnkami mohou začít rychle hnít, zelenožlutým banánům chybí sladkost a typická specifická chuť. Doporučit lze nákup banánů pěstovaných biologicky. Ovoce je většinou značně menší, má slabší slupku a vnějškově je méně pohledné (přitom ale dražší), ale není vůbec nebo jen minimálně ošetřováno pesticidy, insekticidy a mnoha dalšími jedovatými látkami a prostředky proti škůdcům.

Banán – praktický plod se „zipem"

- Možností bleskového oloupání a rychlé konzumace se banány hodí pro školní mládež, cyklisty a automobilisty, pracovníky v kancelářích a také jako rychle rozmělnitelná kojenecká strava.
- Mnoho osob kryje banány svůj nedostatek řady vitaminů.
- Banány rychle zasycují a zásobují přitom tělo četnými živinami.

Zpracování

Po oloupání musíme banány rychle zkonzumovat, jinak se dužina zbarví dohněda (tomu lze předejít tak, že je pokapeme citronovou šťávou) a dojde k odbourání některých vitaminů, popř. určitých mastných kyselin. Banány se jedí obvykle syrové buď samostatně, nebo jako součást ovocných salátů. Dále je připravujeme jako dezert, pyré se smetanou nebo jogurtem, mléčné koktejly, pečené se skořicí a flambované (brandy či rumem), jako oblohu moučníků nebo pečené k masu.
V zemích, kde se banány pěstují, se zpracovávají na chipsy, mouku a nápoje.

Upozornění

I v perfektních žlutých banánech ze supermarketu číhá nebezpečí: jedy a škodliviny. V pěstitelských zemích jsou totiž banánovníky chemicky ošetřovány. Využívá se přitom mnoho různých jedů – prostředky proti škůdcům a plevelům, hnojiva, stimulátory růstu atd. To se právě u banánů s jejich obzvlášť dlouhou dobou růstu (až 20 měsíců) může projevit negativně. Už u nezralých zelených plodů jsou slupka a dužina často přeplněny škodlivinami.
A pozor! Banány rozhodně nepatří do chladničky – utrpí zde tepelný šok (nízká teplota prakticky ochromí činnost dozrávacích enzymů) a již nikdy správně nedozrají, jen hnědnou a měknou.

Recept pro zdraví

BANÁNOVÝ DEZERT

pro 3–4 osoby

3 banány
1/2 kelímku smetany na šlehání
1/2 kelímku jogurtu
1 lžíce medu
1 lžíce rozinek

příprava

Banány oloupeme, rozmačkáme vidličkou a smícháme s jogurtem. Vmícháme smetanu ušlehanou dotuha. Dezert naplníme do misek a ozdobíme rozinkami.

Správně zásobovat buňky

Minerální látka draslík zabezpečuje, aby naše tělesné buňky byly dostatečně naplněny tekutinou a mohly pracovat pro naše zdraví. Nedostatek draslíku vede často k srdečním obtížím, stavům ochablosti, únavě nebo podrážděnosti. Právě lidé, kteří rádi solí, by měli dbát na dostatečný přísun draslíku, jinak dojde k narušení rovnováhy sodno-draselné bilance v těle.

Hrušky zdomácněly v mnoha zahrádkách a cení se především jako lehce stravitelné stolní ovoce

Hrušky

Charakteristika

Zralé hrušky jsou snadno stravitelné. Děti je rády jedí, protože jsou šťavnaté, chutné a často medově sladké. Mnoho milovníků tohoto ovoce však neví, že hrušky obsahují ochranné a léčivé účinné látky proti nemocem a zdravotním obtížím. Hrušky nevyvolávají alergie, jsou proto přijatelné téměř pro každého, vhodné jako dětská strava i pro speciální diety.

Původ a rozšíření

Původním místem výskytu kulturních odrůd je Zakavkazí, odkud se dostaly do Evropy. Dnes známe asi půldruhého tisíce odrůd hrušní.

Hruška má ráda mírné a teplé, nikoliv však horké podnebí. Proto se jí nejlépe daří ve vyrovnaném klimatu Střední Evropy. Pozdní jarní mrazíky v době květu škodí; ovoce pak může být tvrdé, dřevnaté a kyselé.

Tuzemské hrušky se nedají skladovat po celý rok, proto se toto oblíbené rodinné ovoce dováží z jihoevropských zemí, především ze Španělska, Portugalska, Itálie a jižní Francie v bohatém množství odrůd. V obchodní síti a na trzích existuje velký výběr hrušek, lišících se velikostí, tvarem, barvou i chutí.

Účinné látky

Léčebný účinek hrušek spočívá především v jejich vysokém podílu vody, který zajistí rychlý přísun uvolněných živin do střev. Hrušky tím působí na čistění střev, odstraňují zácpu a jiné trávicí obtíže. Pro lidi se zvýšenou potřebou tekutin je konzumace hrušek mnohem zdravější než lékaři často doporučované a mnohdy neproveditelné nalévání se mnoha litry minerální a stolní vody denně.

Ideální doplněk pokrmů

V Evropě se konzumuje asi třikrát více jablek než hrušek, přitom i z hrušek můžeme připravit mnoho chutných pokrmů. Hrušky jsou rovněž ideálním doplňkem sýrů jako např. primátor, madeland, hermelín nebo niva, jemnou součástí ovocných i zeleninových salátů, základem proslulých dezertů, např. hruška Hélène nebo punčová hruška, z hrušek můžeme vylisovat šťávu, tu dál zkvasit na mošt a destilovat na jemnou pálenku – hruškovici.

Léčivé účinky hrušek

- **podporují exkreci, odstraňování odpadních produktů přeměny látkové**
- **zmírňují trávicí obtíže**
- **upravují hospodaření vodou v těle**
- **spolupůsobí při odstraňování jedovatých látek z těla**
- **napomáhají při ledvinových a močových obtížích**
- **podporují krvetvorbu a růst organismu**

V dužině a slupce hrušek obsažené vitaminy, stavební jednotky bílkovin nebo minerální látky, se nacházejí ve sladěné rovnováze, takže se mohou v přeměně látkové optimálně zužitkovat. To se týká zejména protihráčů (antagonů) mezi biologicky účinnými látkami, např. draslíku a sodíku, mědi a zinku, vápníku a fosforu. Tyto vlastnosti dělají z hrušek nejlepší potravinu pro chelatační terapii, při níž se v potravinách obsažené těžké kovy a jedovaté látky, jako je olovo, rtuť, kadmium nebo konzervační přísady, vyvazují, neutralizují a vylučují z těla. Hrušky jsou velice bohaté na kyselinu listovou (důležitá pro růst a krvetvorbu), draslík (odvodňuje) a vitamin C (pro imunitní systém). Hruška vážící 180 g dodá tělu 100 kcal, 25 g sacharidů a 2,5 g vláknin (pro trávení). Hrušky jsou ideální ovoce na malé občerstvení.

Děti hrušky milují

- Na míse s ovocem zůstávají jablka ležet mnohem déle než sladké, šťavnaté hrušky. Protože hrušky jsou bohaté na látky podporující růst a tvorbu krve a v nejvyšší míře působí regulačně na střeva, neměly by doma chybět.
- Specifická aromatická chuť předurčuje hrušky za ideální ovoce na saláty, dezerty, kompoty, müsli, šťávy.

Nákup

Obezřetně nakupujeme přezrálé, žluté plody, na nichž se začínají objevovat hnědé skvrny. Rychle se kazí a ztrácejí přitom vitaminy. Hodnotné mastné kyseliny ve slupce jsou už zčásti zoxidovány. Protože hrušky mají krátkou dobu skladování, používá se při pěstování mnoho pesticidů, prostředků proti plísním a nakonec i leštících vosků. Proto doporučujeme nakupovat především tuzemské ovoce.

Zpracování

Hrušky dobře omyjeme teplou a studenou vodou, rozkrojíme, vyřízneme jádřinec. Slupka je mimořádně výživná, proto ji pokud možno neloupeme. Hrušky neskladujeme příliš dlouho a zbytečně tepelně neupravujeme, protože by tím došlo ke ztrátě důležitých vitaminů.

Upozornění

Při průjmu bychom hrušky konzumovat neměli. Těhotné ženy by rovněž neměly jíst moc hrušek, protože by novorozenec mohl být nedostatečně zásoben některými živinami.

Recept pro zdraví

HRUŠKOVÁ POCHOUTKA

pro 2–4 osoby

4 sladké hrušky
2 lžíce citronové šťávy
2 lžíce medu

příprava

Hrušky omyjeme, rozkrájíme, vyřízneme jádřince, dužinu nastrouháme a promícháme s citronovou šťávou a medem.

Dobrá nálada s hruškou

Mnoho lidí trpí nedostatkem kyseliny listové. Přitom tento vitamin ze skupiny B je nenahraditelný pro tvorbu tělesného hormonu štěstí. Sníme-li občas hrušku, můžeme pozitivně ovlivnit svůj vnitřní faktor dobré nálady. Měli bychom však dbát na to, aby ovoce nebylo vystaveno přílišnému světlu či nadměrné teplotě ani dlouho skladováno při pokojové teplotě, aby citlivá listová kyselina nevyprchala.

Především planě rostoucí ostružiny mají mimořádně vysoký obsah vitaminu C

Ostružiny

Charakteristika

Ovoce tvoří tmavorudá až černá souplodí peckoviček ostružiníku, keře z čeledi růžovitých. Řapíky a lodyhy mají většinou jemné i silné ohnuté ostny. V bílých a růžových plodech se až do uzrání hromadí rostlinná barviva s mimořádně vysokým obsahem flavonoidů a jiných léčivých rostlinných látek.

Původ a rozšíření

Domovem ostružiníku je Asie a Severní Amerika, ale už před mnoha staletími dobyl i středoevropské území. U nás rostou jeho keře planě na okraji lesů, v lesních křovinách, na kamenitých stráních, mezích, v polích i u cest. Kultivované odrůdy ostružin jsou vhodné pro pěstování na zahrádkách, vzhledem k rostoucí oblibě se pěstují i na plantážích.

Účinné látky

Nejen dužina ostružin, ale i osrstěné listy jsou plné léčivé síly. Šťáva a dužina zralých plodů překypují karoteny, které chrání citlivá semena před volnými radikály. Ostružiny tím posilují – také kvůli svému vysokému obsahu vitaminu C – imunitní systém.
Bioflavonoidy se koncentrují v dužině; je jich tam desetkrát více než ve vymačkané šťávě. Chrání mj. vitamin C a důležitý stresový hormon adrenalin před oxidací působením enzymů obsahujících měď. Zároveň vážou měď. Příliš vysoká koncentrace mědi může vést k nervóznímu neklidu a psychickým obtížím.
Účinné látky ostružin posilují vaziva a stěny cév a působí tak preventivně proti procesu stárnutí, žilním chorobám a hemoroidům.
Plody i listy ostružin obsahují barvivo antokyan, organické kyseliny (především citronovou a jablečnou), minerální látky (např. velké množství fosforu, vápníku, mají z našeho ovoce nejvíce hořčíku, mnoho draslíku a dost železa).

Ostružinový čaj

Ostružinové listy obsahují éterické oleje (silice), třísloviny a organické kyseliny. Čaj z ostružinových listů působí proti zánětům sliznice ústní dutiny.

Barva do ovocného salátu

Ostružiny jsou u nás ovocem pozdního léta, ve Středomoří uzrávají o něco dříve. Čerstvé, sušené i mražené se velice dobře hodí do müsli nebo do ovocných salátů, spolu s dalšími druhy ovoce jako obloha dortů.

Léčivé účinky ostružin

- **posilují imunitní systém**
- **pomáhají při hemoroidech a křečových žilách**
- **brzdí rozvoj zánětů sliznic**
- **pomáhají při nervozitě a posilují proti stresu**
- **zpevňují vaziva**
- **působí povzbudivě na činnost žláz**

Nákup

Většina odrůd ostružin se dnes pěstuje uměle a jejich plody jsou větší než plody planých rostlin, které ovšem mají výraznější chuť. Ostružiny v obchodech většinou nejsou levné, ale nabízejí nejlepší kvalitu a jsou aromatičtější. Sklizené pěstované ovoce není příliš trvanlivé, mělo by se rychle zpracovat nebo zkonzumovat. Doporučit lze i zmrazené zboží, které je možno nakoupit v průběhu celého roku.

Plané ostružiny

- Ostružiny jsou zvláštní rostliny – dokonce i zahradní pěstované druhy rostou raději za plotem než na zahradě, jako by si chtěly uchovat svou svobodu a individualitu.
- Mají vysokou koncentraci karotenu a rostlinných ochranných látek, vitaminy a stopové prvky.
- Zralé ostružiny jsou velice oblíbeny u divoké zvěře, i brouci, housenky a hmyz míří k lákavým tmavorudým a černým plodům. Aby se plody a listy ubránily jejich invazi, jsou „ozbrojeny" ostny a jemnými ochrannými štětinkami.

Zpracování

Zejména dovážené ostružiny jsou intenzivně ošetřovány chemickými prostředky, mohou tedy být i nechtěnými dodavateli jedu. Takové plody by se měly dostávat na stůl jen sporadicky. Proto doporučujeme spojit vycházku do přírody se sběrem planě rostoucích ostružin ve zdravém prostředí. Ostružiny se konzumují čerstvé, připravují se z nich dezerty, moučníky, ovocné saláty, zpracovávají se na víno, sirup, mošt, marmeládu, džem nebo kompot. Výborně se zmrazují, příp. suší. Doma nemůžeme ostružiny dlouho skladovat, protože zakrátko zplesnivějí. Před přípravou je musíme důkladně omýt. Konzervujeme je co nejdřív po natrhání.

Upozornění

Při nákupu dovážených ostružin musíme být opatrní. Plody jsou často zdravotně znehodnoceny insekticidy, pesticidy, herbicidy a jinými škodlivými látkami a upravovány vosky a pryskyřicemi proti poškození při přepravě a ke zlepšení vzhledu. Čerstvá šťáva z ostružin je vynikajícím a všestranně povzbuzujícím nápojem. Obsah sacharidů dodává organismu energii, kromě toho je šťáva bohatá na bioflavonoidy, navíc na vlákninu a kyselinu listovou. Doporučuje se pít při zvětšené štítné žláze.

Recept pro zdraví

OSTRUŽINOVÝ TVAROH

pro 2–4 osoby

400 g ostružin
250 g netučného tvarohu
1/2 kelímku smetany na šlehání
1 lžíce medu

příprava

Ostružiny omyjeme. Smetanu ušleháme dotuha a šlehačku spolu s medem opatrně vmícháme do tvarohu, promícháme s ostružinami a naplníme do misek.

Při kašli a chrapotu

Kromě ostružinových listů jako čaje používáme v přírodním léčitelství i samotné plody. Obzvláště účinné je pití ostružinové šťávy při chrapotu. Ohřejeme čerstvě vymačkanou šťávu (nebo ji koupíme hotovou v prodejnách racionální výživy), nejprve s ní vykloktáme a zbytek potom zvolna po doušcích vypijeme. Tak ošetříme postižený hlas a navíc dodáme organismu osvěžující a vzpružující ovocné kyseliny.

Datle z Arábie šetrně pomáhají při trávení

Datle

Charakteristika

V Evropě vědí jen nemnozí, že datle, plod palmy datlové, působí preventivně proti zdravotním obtížím a léčí nemoci. V zemích Blízkého východu, v bývalé Persii, Iráku, dnešním Izraeli nebo Sýrii se datle považují za léčebný prostředek Arabů.

Původ a rozšíření

Palma datlová je doma v severní Africe a Přední Asii. Může vyrůst až do výšky 30 metrů. Datlové palmy mají rády teplo až horko, snášejí také žhnoucí vedra. Během doby zrání jsou až 5 cm dlouhé plody stále šťavnatější. Aby se chránily přes vyschnutím, vylučují lepkavé medovité a velice cukernaté šťávy.

Datlová palma poskytuje ročně až 100 kg plodů velmi bohatých na živiny. Sušené datle jsou důležitým vývozním artiklem arabských zemí.

Účinné látky

Pro vysoký obsah cukru a sacharidů byly kaloricky bohaté datle základní stravou beduínů na dlouhých namáhavých cestách karavan. Jediná datle dodává při sedavém zaměstnání dostatek energie na dobu 15 minut. Sacharidy a rychle rozpustný cukr poskytují nervům a mozku energii a svěžest.

Datle obsahují všechny vitaminy kromě vitaminu E a biotinu. Pozoruhodná je vysoká koncentrace kyseliny pantotenové (vitamin B5). Tato typická životně důležitá kondiční látka spouští produkci energie, podporuje čilost, vitalitu a soustředění.

Datle kromě toho obsahují mnoho vápníku (pro kosti, zuby), měď (pro tvorbu krve, zdravou barvu kůže a vlasů), železo (pro červené krvinky) a draslík (odvodňuje, působí na snižování krevního tlaku).

Nejen na Vánoce

O datlích, které ve Středomoří rozšířili zejména Féničané, píše už Homér a jiní antičtí spisovatelé. Přesto jen nemnozí z nás ochutnali datle čerstvé, přitom je to lahůdka. Datle u nás byly tradičně spojeny s Vánocemi, dostávaly se do domácností zabalené v celofánu, v sladce lepkavých papírových krabičkách. Mají však širší použití. Hodí se obzvlášť dobře k tvarohu nebo jogurtu, chutnají s trochou medu a čerstvě praženými ořechy nebo mandlemi.

Léčivé účinky datlí

- **pečují o mentální svěžest a podporují soustředění**
- **nastartovávají energetickou přeměnu ve všech tělesných buňkách**
- **jsou ideálním zdrojem vitaminu B5 (kyseliny pantotenové)**
- **napomáhají usínání a osvěžujícímu spánku**

Datle mají ještě jednu další, méně známou vlastnost – podporují spánek a Arabové je považují za účinný přírodní uspávací prostředek. Důvodem je nadprůměrně bohatý obsah tryptofanu (aminokyseliny, základ bílkovin), který se v tzv. nervových jádrech mozku přeměňuje v neurotransmiter serotonin a v epifýze na spánkový hormon melatonin.
Léčitelé v nomádských kmenech doporučují krátce před uložením ke spánku sníst pět sladkých datlí.

Datle – ideální svačina

- Žádné jiné ovoce se nehodí lépe na svačinu či přesnídávku než datle. Srovnatelné jsou jen ořechy, semena a jádra, kterým však chybí aktivující spontánní účinek na schopnost soustředění a posilování nervů. Při typickém poklesu výkonu a únavě, např. v pozdním dopoledni nebo odpoledne, působí datle jako povzbuzující droga.
- Každý člověk trpící nespavostí, který ztratil důvěru k práškům na spaní, by měl zkusit sníst 5 datlí před čištěním zubů a uložením ke spánku. To, že sladké podporuje spánek, věděli už staří Číňané („Osaď si čaj, když chceš usnout!"). Sladký nápoj totiž povzbudí tvorbu spánkového hormonu melatoninu, což usnadní usínání a vede k osvěžujícímu spánku.

Nákup

Čerstvé datle je dnes možné koupit ve vybraných hypermarketech a jsou velmi drahé. Sušené datle jsou déle skladovatelné, tvrdá podlouhlá pecka je obalena sladkou, červenohnědou dužinou. Jsou na trhu zejména od prosince a vlastně po celou zimu. Datlí existuje řada odrůd z různých pěstitelských zemí, plody se odlišují chutí i konzistencí jen nepatrně. Každý si může vybrat tu, která mu nejvíce chutná.

Zpracování

Datle nejsou jen na mlsání. Hodí se k oslazení mnoha pokrmů, např. ovocných salátů, koláčů nebo pečiva. Kousky datlí se nechají ideálně vmíchat do müsli, pudinku nebo tvarohového krému.

Upozornění

Datle by neměly být dominujícím rychlým občerstvením. Obsahují totiž ve 100 g asi 300 kcal.

Recept pro zdraví

BEDUÍNSKÝ POKRM

pro 2 osoby

2 šálky prosa
1 jablko
10–15 datlí
1 lžíce oleje
6 šálků vody

příprava

Proso omyjeme, necháme okapat a opražíme v kastrolu na troše oleje. Přidáme vypeckované a na malé kousky pokrájené datle. Zalijeme vodou a uvedeme do varu. Přívod tepla vypneme, kastrol přiklopíme a necháme asi 20 minut rozležet. Podáváme teplé.

Posilujeme mentální svěžest

Datle jsou poměrně kaloricky bohaté, proto bychom je měli konzumovat s mírou nebo zvýšený přísun energie vyrovnávat dostatečným pohybem. Jako malá přesnídávka jsou datle ovšem ideální vzpruhou pro „duševně pracující", studenty a školáky.

Čerstvě natrhané jahody jsou nejchutnější a zároveň obsahují důležité detoxikační vitaminy

Jahody

Charakteristika

Báječná chuť jahod přitahuje nejen děti. Ani dospělí neodolají lákavě červeným a šťavnatým plodům, při pouhém pohledu se jim sbíhají sliny v ústech. Nejlepší jsou samozřejmě čerstvé. Ovšem skvělé jsou i jahodové dezerty a moučníky, ovocné knedlíky, koláče, dorty, bublaniny, palačinky atd. Připravují se z nich také lahodné džemy, marmelády a kompoty.

Původ a rozšíření

Jahodník (rod Fragaria) patří k čeledi rostlin růžovitých a je rozšířen hlavně v severním mírném pásmu, v Evropě, Asii a Americe. Kromě planě rostoucích lesních jahod existuje velké množství šlechtěných velkoplodých odrůd jahod zahradních. Uvádí se, že existuje zhruba 3000 odrůd kulturního jahodníku.

Účinné látky

Koncem zrání jahody získávají antokyany, červené barvivo bohaté na karoten, které chrání choulostivý plod před zničením substancemi poškozujícími buňky a bakteriemi. Určité katechiny (třísloviny) působí protizánětlivě a antibakteriálně – jak v jahodách, tak v lidském organismu –, vážou jedovaté těžké kovy ve střevech, pomáhají proti trávicím obtížím (plynatost a průjmy). Jahody jsou mimořádně bohaté na kyselinu listovou (důležitá pro krvetvorbu, růst buněk), vitamin C (pro imunitní systém) a draslík (odvodňuje, snižuje krevní tlak). Žádné tuzemské ovoce není tak bohaté na mangan, stopový prvek zasahující do celkového metabolismu; produkuje kosti a krev, vyživuje nervy a mozek, podporuje libido, zásobuje barevnými pigmenty vlasy a kůži, a nikoliv na posledním místě povzbuzuje činnost hormonů štítné žlázy. Dokonce i listy a kořeny jahodníku obsahují účinné látky, které se využívají farmakologicky.

Léčivé účinky jahod

- **zbavují střeva jedovatých látek, zmírňují trávicí obtíže**
- **posilují imunitní systém a přeměnu látkovou**
- **působí krvetvorně a podporují růst buněk**
- **odvodňují a snižují krevní tlak**
- **posilují kosti, vlasy a kůži**
- **zvyšují sexuální touhu (libido)**

Léto – čas jahod

I když jahody obsahují téměř 90 procent vody, jsou zdravé a děti je milují. Nejchutnější jsou čerstvě natrhané ve vlastní zahrádce, příp. na jahodové plantáži poblíž velkoměsta; vybíráme především menší, aromatické plody. Ještě voňavější jsou planě rostoucí lesní jahody, ne náhodou se objevují ve většině dezertů haute cuisine jako ozdoba. Jahody se uplatní v každém ovocném salátu a výborné jsou i v tvarohu a jogurtu.

Nákup

Jahody z dovozu nakupujeme opatrně. Bývají často od osiva přes růst, dopravu a skladování ošetřovány pesticidy, herbicidy, insekticidy, regulátory růstu, chemickými hnojivy, vosky atd. s cílem dosáhnout lákavě velkých, zářivě červených plodů. Rané odrůdy přicházejí na trh ze skleníků prakticky od Vánoc. Volně pěstované jahody v širokém sortimentu se prodávají v červnu a červenci. Zmrazené jahody jsou často značně kontaminované toxickými substancemi. Ideální je vypěstovat si jahody vlastní. Malé, vysoce aromatické lesní jahody se na trh téměř nedostanou. Nakoupené jahody spotřebujeme nejdéle do 2 dnů. Do chladničky je můžeme uložit na 1 den – přikryjeme je polyetylenovou fólií, aby nezměkly a neprochladily se pod bod mrazu.

Všichni se těší na jahody

- Po většinu roku sice máme na trhu jahody ze skleníků, ale malí i velcí se už těší, až je v červnu a červenci nahradí plody z volné přírody.
- Jahody jsou ideální ovoce pro očistnou kúru, ke které nemusíme nikoho v rodině nutit, protože se jí každý zúčastní rád a dobrovolně.
- Jahody jsou vskutku dárcem životní síly a energie. Lidský genetický program přeměny látkové je po milionech let vývoje na tento jarní přísun aktivity – více slunce, více ovocných vitaminů, více stopových prvků – uzpůsoben.

Zpracování

Zralé jahody se nemají dlouho skladovat. Před přípravou je třeba plody dobře omýt, potom odstraníme zelené stopky. Jahody rozčtvrtíme nebo zpracujeme celé plody. Z jahod se vyrábějí džem, marmeláda, víno, mošt, kompot a rosol. Výborné jsou čerstvé jahody se šlehačkou, často je podáváme jen s trochou cukru nebo z nich připravujeme dezerty – krémy, ovocné saláty, poháry, zmrzliny, bublaniny i polévky.

Upozornění

Někteří lidé reagují na konzumaci jahod alergicky, např. puchýřky v ústech a na rtech. Postižení jedinci by měli zkusit jíst biologicky pěstované jahody. Pokud alergická reakce nepomine, může nesnášenlivost vyvolávat vysoká koncentrace třísloviny. Ovoce z dovozu je třeba obzvlášť dobře omývat, abychom vyplavili škodlivé látky.

Recept pro zdraví

JAHODOVÝ JOGURT

pro 2–4 osoby

300 g jahod
1 kelímek biojogurtu

příprava

Jahody dobře omyjeme a rozčtvrtíme. Smícháme s biojogurtem, podle chuti dosladíme medem a rozdělíme do misek.

Pomoc pro enzymy

Bez manganu nemohou správně působit enzymy potřebné pro přeměnu látkovou. Při jeho nedostatku se může projevit únava, bolest kloubů i stavy nervózní podrážděnosti nebo stresem vyvolané obtíže jako ušní šelest. To je dost závažný důvod k tomu, abychom v době letní sklizně poskytli s jahodami tělu i tento stopový prvek.

Fíky patří k nejstarším léčivým plodům Orientu

Fíky

Charakteristika

Čerstvé fíky chutnají medově sladce, jejich dužina je tak měkká, že se rozplývá na jazyku. Přitom obsahují – a to i sušené – léčivé živiny a patří k nejzdravějším přesnídávkám. Jeden jediný fík za hodinu zažene hlad na celé dopoledne nebo odpoledne, vyživuje jak nervy, tak mozek vitální silou a ještě pomáhá zbavit se nadbytečných kilogramů.

Původ a rozšíření

Fíky, plody fíkovníku pocházejícího z Orientu, se dnes pěstují také v teplých evropských zemích – ve Španělsku, Portugalsku, Řecku, Turecku, na Kypru, v jižní Itálii a jižní Francii. Spotřebitelé mají z této pestrosti užitek, protože lahodné ovoce je tak v prodeji téměř po celý rok.

Účinné látky

Fíky patří k nejstarším léčivým plodům. Už egyptští léčitelé doporučovali 1500 let před naším letopočtem fíky k předcházení nemocí. K nejúčinnějším obsahovým látkám patří enzymy podporující trávení, bakterie, vláknina a vyvážená kombinace z jedenácti vitaminů, čtrnácti minerálních látek a čtrnácti aminokyselin (stavebních složek bílkovin).

V 15 g fíku je obsaženo 10 kcal, navzdory nízké energetické hodnotě však zasytí, cukry (glukóza, fruktóza) povzbuzují nervy a mozek. Pro mnoho lidí s nízkou hladinou cukru jsou fíky lepší alternativou než pralinky. Fíky rychle zvyšují hladinu glukózy v krvi, zbavují nervozity, ale nezvyšují hmotnost.

Fíky obsahují v čerstvém stavu až 25 % cukrů, jsou poměrně bohaté na vitaminy C, A, B1. Sušené fíky pak mají asi 18 % vody, 58 % cukrů, 3 % škrobu, asi 5 % pektinů, 7 % buničiny, 6 % bílkovin, kolem 1 % tuku a 2,3 % popelovin.

Léčivé účinky fíků

- **regulují trávení (např. při zácpě)**
- **pomáhají při únavě, nízké výkonnosti, nedostatku vnitřních podnětů**
- **podporují schopnost soustředění**
- **zlepšují náladu, zbavují nervozity**
- **mírní obtíže během menstruace**
- **pomáhají hubnout**

Víc než pouhé alibi pro alkohol

Mnohé z toho, co bylo řečeno o datlích, platí také pro fíky. I ty můžeme koupit čerstvé, konzervované nebo sušené. Konzervované fíky jsou většinou velice sladké, můžeme je flambovat rumem, módním nápojem je fíková vodka. Sušené fíky nacházíme spolu s datlemi pod vánočním stromkem, dají se však také použít do biskupského chlebíčku nebo do müsli. Čerstvé fíky jsou obzvlášť chutné s jogurtem nebo tvarohem.

Nákup

Fíky jsou – podle země původu – rozdílných barev (od zelených přes červenohnědé až po fialové) a tvarů. Čerstvě zralé fíky jsou na omak mírně měkké a mají lahodně sladkou chuť. Povrch tenké slupky je pokryt slabou vrstvou zkrystalizovaného přírodního cukru. Kvalitní sušené fíky jsou ploché, podle druhu velmi světlé či hnědé, na stisk měkké.

Fíky – zdravá alternativa cukroví

- Dužnaté, sladké fíky jsou nejlepší alternativou k pralinkám, čokoládě, sušenkám, koláčům a jiným lákadlům. Fíky jsou stejně sladké a chutnají stejně dobře – a jsou přitom mnohem stravitelnější a nepůsobí na tloušťku.
- Fíky mají ze všech potravin nejvyšší alkalické (zásadové) hodnoty. Hodí se proto výborně k neutralizaci kyselých potravin. Stravou zvlášť bohatou na kyseliny jsou maso, uzeniny, bílé pečivo a sladkosti.
- Fíky obsahují hodně vlákniny, a sice pektin (rozpustná vláknina, která snižuje krevní hladinu cholesterolu) a nerozpustnou vlákninu (usnadňuje průchod jídla střevy a tak chrání před zácpou a jinými střevními poruchami).
- Vysoký obsah látek vytvářejících slizy způsobuje, že fíky jsou mnohem lepší laxativum (projímadlo) než léky z lékárny.
- Mnoho nažek ve fících působí ve střevech jako vláknina. Několik fíků denně udělá pro vaši zdravou střevní flóru víc než pilulky z lékárny.
- Dva způsoby využití léčivých vlastností fíků pocházejí z Asie. Šťáva z nezralých fíků (latex vytékající z jejich mléčnic) odstraňuje bradavice a čerstvá fíková dužina, kterou masírujeme dásně, odstraní bolesti zubů.

Zpracování

Fíky bychom neměli příliš dlouho skladovat. Čerstvé fíky vydrží při odpovídající vlhkosti vzduchu a nízké teplotě (těsně nad 0 °C) asi 2 týdny. Sušené fíky dokonce několik měsíců.
Ale pozor! Sušené fíky mohou být napadeny roztoči. Proto je nutné uskladněné fíky často kontrolovat a hlavně rychle zpracovat či snísť.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

FÍKY SE ŠLEHAČKOU

pro 3–4 osoby

200 g fíků
500 ml vody
3 lžíce medu
1 lžíce citronové šťávy
1/2 kelímku smetany
na šlehání

příprava

Med a citronovou šťávu dobře rozmícháme ve vodě. Fíky nadrobno pokrájíme a povaříme 15 minut ve směsi. Pak je naplníme do malých misek. Smetanu ušleháme dotuha a fíkový pokrm ozdobíme malými kopečky šlehačky.

Nízkokalorický a mnohostranný

Z arabské oblasti pocházejícímu fíkovníku se daří i v mírném podnebním pásmu ve Francii a jižních Tyrolích. Jeho plody se sklízejí dvakrát nebo třikrát do roka. Bílý povlak, který často vidíme na sušených fících, je zkrystalizovaná glukóza, jež dodává plodům zvláštní sladkost. Většina odrůd obsahuje ve své „mléčné šťávě" kaučuk, který často při sklizni uniká jako lehce lepkavá tekutina.

Nahořklý grapefruit je na vitaminy bohatým doplňkem snídaně

Grapefruity

Charakteristika

Grapefruity – velké, žluté a šťavnaté jižní plody – jsou oblíbené jako ovoce pro získání šťávy nebo jako jemně nahořklá přísada do ovocných salátů nebo dezertů. Grapefruity lze dobře skladovat a bez problémů se z nich po celou dobu lisuje dobrá šťáva.

Původ a rozšíření

Strom grapefruitu pochází ze subtropických zemích Střední Ameriky. Značná obliba tohoto ovoce a vysoká poptávka vedly brzy k jejich pěstování v jiných zemích, např. v Izraeli, Řecku, Španělsku nebo jižní Africe. Existují žlutomasé odrůdy (Duncan nebo Royal), červené (Star Ruby) nebo odrůdy růžově zbarvené (Red Blush). Většina v obchodě nabízených odrůd má málo jader nebo jsou dokonce úplně bez jader.

Účinné látky

Grapefruity obsahují velké množství léčivých a ochranných účinných látek – zejména vitaminu C, nejlepšího spojence imunitního systému a biokatalyzátoru. Grapefruity obsahují jeho množství pokrývající denní potřebu člověka, který není vystaven nadměrnému stresu. Dužina plodu je bohatá na bioflavonoidy, rostlinné ochranné látky, které až dvacetinásobně zvyšují účinnost vitaminu C. Choulostivé molekuly vitaminu C by bez této ochrany v ovoci rychle zoxidovaly. Už v dužině chrání tyto substance jemný kapilárový systém. Grapefruity obsahují také mnoho kyseliny listové. Tento vitamin skupiny B je nezbytný pro růst buněk: grapefruity jsou proto obzvlášť důležité pro děti i dospělé.

Hořký glykosid naringin podporuje chuť k jídlu a trávení, enzymy povzbuzují výměnu látkovou. Slupka a bílá tkáň obsahují užitečné množství pektinu (forma rozpustné vlákniny snižující krevní hladinu cholesterolu).

Oblíbený druh citrusu

Grapefruitová šťáva je ideálním zdrojem vitaminů a už proto je obsažena v mnoha míchaných nebo mixovaných nápojích. Čerstvý grapefruit připadá mnoha lidem příliš hořký, proto jej často přislazují moučkovým cukrem nebo medem. Růžové, příp. červené grapefruity jsou výrazně sladší. Oblíbeným dezertem je polovina grapefruitu, jehož dužinu vybereme, nadrobno posekáme, podle chuti smícháme s jiným ovocem nebo dalšími přísadami a navrátíme zpět do plodu.

Léčivé účinky grapefruitů

- **pomáhají při žilních onemocněních, křečových žilách, hemoroidech**
- **posilují imunitní systém, podporují produkci hormonů**
- **preventivně působí proti infekcím a nachlazení**
- **čistí střeva a stabilizují střevní flóru**
- **aktivují přeměnu látkovou v buňkách a růst buněk**
- **pomáhají ke snížení váhy**

Nákup

Jako všechny citrusové plody jsou i grapefruity ze severní Afriky a jihoevropských zemí kontaminovány škodlivými látkami.
Ovoce je dodáváno do velkoobchodu nezralé, v dozrávárnách je ošetřeno plynem etylenem, takže za tři dny uzraje rychleji než za dva týdny na slunci. S pomocí regulátorů zrání lze dobu skladování a odbytu přesně určit. Následkem toho chybí ovoci přirozená sladkost, protože biosyntéza ovocného cukru nemůže držet krok s urychleným zráním. Kromě toho pronikají chemické insekticidy a hnojiva slupkou do dužiny.
Nakupované čerstvé plody musí být pevné a relativně těžké, slupka lesklá. Drobná poškození a tvrdá místa na slupce kvalitu dužiny neovlivňují.
Grapefruity nedáváme do chladničky, dozrávají při pokojové teplotě. Zralé plody vydrží až 2 týdny.

Grapefruity – chutná dužina i šťáva

- Svým vysokým obsahem vody jsou grapefruity ideálním ovocem pro lisování šťávy. I když se při odšťavování ztrácí část bioflavonoidů, vitaminy se zachovají.
- Místo nakupování drahých ovocných šťáv vyráběných z koncentrátů, které po delším skladování obsahují jen zlomek živin uváděných na etiketě, konzumujme raději grapefruity anebo si vymačkejme šťávu.
- Grapefruity jsou ideálním ovocem pro domácnosti s dětmi. Kyselina listová, kterou obsahuje šťáva a dužina, je totiž nejdůležitějším vitaminem nejen pro růst, ale i tvorbu krve u dorůstající mládeže.

Zpracování

Grapefruity mají mnohostranné využití – do ovocných salátů, dezertů, na šťávy a kompoty (šťáva se mimo jiné dobře zamrazuje), jako přílohy k masným a rybím pokrmům.
V ovoci obsažené vitaminy C a kyselina listová jsou mimořádně citlivé na teplo a světlo. Při zahřátí se zničí až 90 % těchto biolátek! Při delším skladování bychom měli plody uchovávat v tmavém prostoru a připravovat je až krátce před konzumací.

Upozornění

Nadměrné požívání grapefruitové šťávy nebo dužiny může u alergiků vést k pálení žáhy a říhání.

Recept pro zdraví

GRAPEFRUITOVÝ JOGURT

pro 2–4 osoby

1 středně velký grapefruit
1 kelímek biojogurtu
2 lžíce medu

příprava

Grapefruit dobře oloupeme, rozdělíme na dílky, případně oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Biojogurt a med smícháme a promícháme s kousky grapefruitu. Naplníme do misek.

Důležitá je šťáva

I když jsou účinné obsahové látky grapefruitů takřka ideální pro děti v období růstu, většina je nemá ráda, protože jim připadají hořké. V tom případě můžeme ovoce opatrně přisladit nebo jednoduše vymačkat. I ve šťávě se totiž ještě uchová většina živin. Bude-li dětem grapefruitová šťáva ještě stále připadat nahořklá, doporučujeme ji zředit polovinou sladké pomerančové šťávy.

Čerstvý šípek je jedním z nejlepších prostředků pro přirozenou imunitní ochranu

Pramen zdraví

Šípek je trnitý keř z čeledi růžovitých, rozšířený po celé Evropě. Kvete v červnu a počátkem července a s pozdním létem – v září nebo počátkem října – se na něm objevují malé červené plody, bohaté na cenné živiny. Plody šípkové růže ordinoval svým pacientům už sám Hippokrates, jejich blahodárné působení popisuje anglosaský herbář z 11. stol. Pro některé z nás může být účinek šípků zajímavý – stimulují libido a potenci. Šípky povzbuzují tvorbu a vylučování látek žláz v oblasti regulačních hormonů – od hypofýzy, podvěsku mozkového, přes štítnou žlázu až k nadledvinám.

Šípky

Charakteristika

Tento nádherný planý plod patří do čeledi růžovitých – připomínají to jeho pichlavé, svědění vyvolávající nažky. Šípkový keř roste s oblibou tam, kde příroda bují a rostliny se vzájemně chrání. Proto je plný vitaminu C a lykopenu.

Původ a rozšíření

Plodonosná odrůda trnitého růžového keře pochází z Přední Asie, případně jihoevropských zemí. Právě staří Řekové považovali šípky za přírodní lék a „božský plod". Šípek roste u plotů, na stráních, okrajích lesů a podél cest, ve světlých křovinách nebo podrostech. Šípky se sbírají, když na podzim dozrají a červeně svítí.

Účinné látky

Kromě rakytníku neobsahuje žádný jiný plod tolik vitaminu C jako šípek. Zvlášť důležité jsou přitom bioaktivní sloučeniny s ostatními léčivými látkami, jako je např. lykopen (druh karotenu, předstupeň vitaminu A). Tato vysoce účinná, imunitu chránící látka se z tvrdých stěn buněk zeleniny (např. rajčat) obtížně uvolňuje i při dobrém rozžvýkání. Lykopeny jsou rozpustné v tucích a tím dobře zužitkovatelné v organismu. Z nich vzniká vitamin A a chrání buňky před volnými radikály, vytváří pro sliznice nejlepší obranu proti infekci způsobené viry a bakteriemi. Šípky obsahují také další důležitý antioxidant (imunitní substanci proti volným radikálům) – vitamin E. Kromě toho nervový vitamin B1 (pro schopnost soustředění), rostlinnou ochrannou látku rutin (důležitý pro zdravé cévy), vápník (pro kosti, zuby) a železo (pro krvetvorbu, zásobování buněk kyslíkem).

Léčivé účinky šípků

- **preventivně působí proti infekcím a nachlazení**
- **zpevňují cévy, pomáhají při bolestech žil a křečových žilách**
- **pomáhají při krvácení dásní a parodontóze**
- **zlepšují zásobování tělesných buněk kyslíkem**
- **pečují o dobré nervy a schopnost soustředění**
- **stimulují libido a potenci**

Díky kombinaci vápníku, rutinu a vitaminu C jsou šípky nejlepším přírodním lékem proti parodontóze a onemocněním dásní, např. proti jejich krvácení. S dostatkem vitaminu C v organismu bude mít zubař s námi daleko méně práce – a udržíme si pevný chrup až do vysokého stáří.

Nákup

Čerstvě sklizené šípky dostaneme na podzim nebo v pozdním podzimu. Sušené plody jsou ke koupi po celý rok.

Šípky – cenný dar přírody

- Šípková růže je typická planá rostlina, po celý rok vystavená slunci i nepohodě, bojující s ostatními planě rostoucími rostlinami o každý centimetr půdy a o každý sluneční paprsek. Aby to šípek dokázal, musí být obzvlášť silně vybaven ochrannými biolátkami.
- Mimořádné bohatství vitaminů i jiných živin a léčivých látek zásobuje plody šípku – četné nažky ve zbytnělé číšce – životní energií, aby později mohly v přírodě ze semen vyrůst nové šípkové keře. Toto biologické bohatství svých plodů nabízí šípek pro zdravou výživu také lidem.
- Vysoce účinné biolátky šípku stimulují produkci žláz a tím oběh hormonů. Se šípky můžeme posílit své libido a potenci – a tím zcela přirozeným způsobem znovu přinést nový elán do svého milostného života.

Zpracování

Sbíráme vyzrálé, tvrdé a dobře vybarvené šípky bez stopek. Šípky omyjeme studenou vodou, odstraníme zbytky kališních lístků a stonky, plody nařízneme a pečlivě odstraníme všechna semena. Číšky plodů vaříme v malém množství vody asi 15 minut, pak procedíme. Takto získaný šípkový protlak můžeme zpracovat na marmeládu, šťávu a dezerty. Používá se i do omáček ke zvěřině (srnčímu a kančímu masu). Sušené nažky se používají na čaj.

Upozornění

Jemné chmýří semen může vyvolat svědění. Semena bychom měli pečlivě odstranit také proto, že obsažené třísloviny mohou vyvolat trávicí obtíže.

Recept pro zdraví

ŠÍPKOVÁ MARMELÁDA

přísady

1000 g šípků
500 g želírovacího cukru

příprava

Šípky připravíme tak, jak je uvedeno v odstavci Zpracování. Protlak necháme vychladnout, pak pečlivě promícháme s želírovacím cukrem a znovu 5 minut povaříme. Nakonec naplníme do sklenic a dobře uzavřeme.

Čaj proti nachlazení

Zejména v době, kdy nám hrozí nachlazení, prokáže šípkový čaj našemu organismu dobrou službu. Smícháme-li sušené šípky (s nažkami) ve stejném poměru s lipovým květem, chráníme náš imunitní systém hned dvojnásobně. Obě léčivé rostliny jsou totiž v odvaru obzvlášť účinné. Právě když hrozí respirační virové infekce (projevující se rýmou, kašlem, zvýšenou teplotou, pálením v hrdle, pobolíváním hlavy, kloubů či svalů apod.) bychom měli šípkový čaj pít pravidelně. Připravíme ho tak, že 2 lžičky směsi zalijeme 250 ml studené vody a uvedeme ji na 5 minut do varu. Čaj z drcených šípků, v němž je mnoho chloupků, musíme přecedit přes husté plátno.

Borůvky, bohaté na karoten, jsou vhodným ovocem zejména pro diabetiky

Borůvky

Charakteristika

Borůvky připomínají malé plné a pevné tmavomodré perly. Plody rostou na keříčcích, dosahujících výše až 40 cm. Rostlinné barvivo antokyan zbarvuje šťávu borůvkových plodů tmavorudě až černomodře.

Původ a rozšíření

Nízký keřík borůvčí pochází původně z Přední Asie. Dnes jsou borůvky rozšířeny v Evropě, severní Asii a Severní Americe. Nenáročným, typicky planým rostlinám se daří především na chudé půdě. U nás rostou lesní borůvky ve světlých, obzvláště jehličnatých lesích.

Z původní planě rostoucí rostliny byla postupně vyšlechtěna i výnosná zahradní plodina – hroznovité velkoplodé borůvky s bělavou sladkokyselou až sladkou dužinou, mírně aromatickou a nevtíravou. Její plody však nejsou vhodné pro přímý konzum v čerstvém stavu.

Účinné látky

Borůvky jsou zvlášť bohaté na karoten, ochraňující imunitní systém a tělesné buňky proti bakteriím a volným radikálům. Stejně významná je silná koncentrace vitaminu C (proti infekcím a nachlazení). Kromě toho borůvky obsahují mnoho taninu (třísloviny), který podporuje tvorbu sliznic a zároveň preventivně působí proti zánětům. Rostlinné barvivo antokyan spolu s železem a vitaminem C příznivě ovlivňuje krvetvorbu, působí na regeneraci očního purpuru a dokáže podstatně zlepšit vidění při špatných světelných podmínkách.

Ve 100 g borůvek je obsaženo pouhých 60 kcal, napomáhají tedy i při redukční dietě.

Léčivé účinky borůvek

- pomáhají při průjmech a jiných střevních potížích
- zvyšují množství moči, napomáhají odvodňování
- snižují hladinu cholesterolu a tuku v krvi
- působí preventivně proti infekcím
- posilují imunitní systém
- chrání tělesné buňky proti volným radikálům
- prospívají tvorbě sliznic
- podporují úsilí o snižování váhy

Borůvkové pochutnání

Borůvky mají vysoký obsah třísloviny, což však není na závadu jejich chuti. Čerstvé jsou přirozeně sladké a chutné, proto se jedí především syrové s cukrem a smetanou (šlehačkou), ale připravuje se z nich také skvělý borůvkový koláč, vdolky s borůvkami, palačinky, dorty, borůvky ochucují jogurty a zmrzliny. Nesmíme zapomenout ani na tradiční borůvkový žahour, který podáváme k tvarohovým knedlíkům. Borůvky se zpracovávají na džemy, marmelády, rosoly nebo kompoty. Můžeme je zmrazit, usušit anebo z nich připravit domácí víno. Neslazené výrobky z borůvek jsou vhodné pro diabetiky.

Nákup

Časem borůvek je léto. Sbírají se zpravidla v první polovině července, v suchých a teplých letech i koncem června. Celá sklizeň trvá asi šest týdnů.

Sběr borůvek je – kromě houbaření – jednou z mála příležitostí, jak spojit příjemnou rodinnou vycházku do přírody se sběrem lesních plodů.

Kupované ovoce by mělo být nepoškozené a pružné. Čerstvé borůvky poznáme podle bělavého ojínění plodů. Mimo sezonu jsou v prodeji borůvky zmrazené.

Borůvkové zázraky

- Borůvky obsahují živiny posilující imunitní systém a chránící tělesné buňky před útoky bakterií a volných radikálů. Léčivé jsou plody i listy. Hlavní obsahovou látkou plodu je třísloviná působící jako prostředek proti průjmům, má mírně dezinfekční účinky (proti zánětům ústní dutiny a hrtanu). Vysoký obsah vitaminu C je účinnou ochranou před infekcemi.
- Borůvky také obsahují rostlinné barvivo antokyan, které chrání rostlinné i lidské buňky. Biolátky borůvek se dostávají rychle do krve, dodávají životní energii a omlazují.
- Borůvky jsou chutným „lékem" proti stresu. Čím větší stres prožíváme, tím více borůvek bychom měli snist. Také lesní zvěř vyhledává při silném stresu, např. v době říje, borůvky bohaté na živiny. Vysoce účinné biolátky borůvek uklidňují nervy.
- Čaj z borůvkového listí byl lidovým prostředkem mírně snižujícím hladinu cukru v krvi. Sušené borůvky se odnepaměti používaly k léčení průjmu a otravy jídlem.

Zpracování

Borůvky se nedají dlouho uchovávat, je třeba je rychle zpracovat a zkonzumovat. Nejsou-li plody suché a pevné, ale vlhké a měkké, začínají rychle plesnivět. V chladničce vydrží jen krátkou dobu.

Borůvky musíme nejprve přebrat, pak pečlivě omýt a nechat dobře okapat. Poté je zpracujeme podle uvážení. K přípravě šťávy vsypeme omyté plody přímo do odšťavovače. Borůvky, které nejsou určeny k rychlé spotřebě, se dají zmrazovat, zavařovat a sušit.

Upozornění

Borůvky, které jsme si sami nasbírali, dobře omyjeme. Mohou být infikovány škůdci.

Recept pro zdraví

BORŮVKOVÁ ZAVAŘENINA

přísady

500 g borůvek
500 g želírovacího cukru

příprava

Borůvky pečlivě přebereme, omyjeme a necháme dobře okapat. Pak je rozmačkáme, vmícháme želírovací cukr a v hrnci povaříme 5 minut. Poté zavařeninu naplníme do sklenic. Zavičkujeme a otočíme dnem vzhůru, dokud zavařenina nevychladne.

Použitelné zevně i vnitřně

Listy a plody borůvek mají léčebné účinky. Mladé listy otrháme při sklizni z větviček a pak je rozložíme ve stínu, aby uschly. Čaj z borůvkového listí užíváme vnitřně při průjmových onemocněních nebo žaludečních obtížích; zevně působí při kožních onemocněních, např. při lupénce. Dvě lžičky borůvkového listí zalijeme 250 ml vroucí vody. Necháme 10 minut louhovat a použijeme podle potřeby.

Malinové keře s plody obsahujícími vitamin A rostou často planě na okrajích cest

Maliny

Charakteristika

Maliník je naší nejstarší ovocnou rostlinou. Jeho plodem je matně červené souplodí peckoviček (malina). Lahodné maliny se pěstují na mnoha zahradách. Keře maliníku však rostou i planě v přírodě a jejich plody jsou z nutričního hlediska nejhodnotnější. Maliny mají jemnou, sladkou, velmi osobitou chuť. Dají se z nich připravit chutné zavařeniny, dezerty a zmrzlina.

Původ a rozšíření

Maliny jsou rozšířeny v mírném a subarktickém pásmu severní polokoule v Evropě, západní Asii, západní i Severní Americe; u nás rostou planě v křovinách a na okrajích cest, v lesících a jako kultivované zahradní ovoce.

Maliníků je velký počet odrůd s různou dobou zralosti a sklizně plodů (mezi červnem a zářím). Zejména chutné jsou maliny lesní.

Účinné látky

Vitamin A v malinách je přírodním prostředkem proti očním obtížím. V čínské přírodní medicíně se používají při nedostatečné ostrosti vidění a šerosleposti. Vitamin A je části zrakového purpuru rhodopsinu. Vysoká koncentrace rutinu zpevňuje cévní stěny oči a zlepšuje přísun živin. Maliny jsou mimořádně bohaté na vitamin C. Tento imunitní vitamin působí v úzké součinnosti s rutinem, brání a zastavuje krvácení v celém těle, především krvácení z nosu a z dásní. V asijské medicíně se maliny užívají jako prostředek proti silnému krvácení během menstruace. Maliny odvodňují organismus a čistí střeva, pomáhají při nemocech ledvin a močového měchýře.

Obsahují kolem 1 % bílkovin, 13 % cukrů (především jednoduchých), dále vápník, hořčík, fosfor, železo, draslík a význačný podíl mědi (důležitá pro tvorbu krve).

Léčivé účinky malin

- pomáhají při zrakové únavě, šerosleposti a očních onemocněních
- dodávají vlasům lesk a zesilují je
- ovlivňují pružnost a hebkost kůže
- pomáhají při krvácení z nosu a dásní
- mírní obtíže ledvin a močového měchýře
- pomáhají při silném krvácení během menstruace

Nejsladší z našich plodů

Maliny chutnají – stejně jako borůvky nebo ostružiny – nejlépe čerstvé, hned po natrhání, se smetanou (šlehačkou), v pudinkovém poháru a dezertech. Chceme-li si připravit malinovou zmrzlinu, tvarohový krém či jogurt, protlačíme maliny sítem. Maliny můžeme rovněž konzervovat – vaříme z nich džem, marmeládu, sirup, kompot, ale i víno anebo pálenku. Kromě toho maliny sušíme a zmrazujeme. Protože jsou velmi aromatické, přidáváme je do zavařenin z rybízu, třešní, angreštu (nejčastěji v poměru 1:2–3).

Nákup

Na trh přicházejí maliny jednak z plantáží šlechtěných keřů, jednak jako lesní plody. Během sezony jsou vedle tuzemských malin v nabídce i maliny z dovozu. Plody jsou choulostivé, vlivem snadno pryštící šťávy se znečistí, vlhnou a snadno plesniví. Dbáme na to, abychom nekupovali plody přezrálé, mokré, zapařené, protože okamžitě podléhají zkáze.

Jedinečné aroma

- Rozmanitost chuťových nuancí početných odrůd je obdivuhodně velká, ale zcela nenapodobitelné je jemné aroma malin, dané zvláštním složením v nich obsažených látek.
- Šťavnaté, sametově jemné, měkké maliny se na jazyku přímo rozplývají, každý plod je lahůdkou sám o sobě. Řeklo by se, že je přímo škoda je zpracovat na džem. Ale právě ten uchová jejich lahodné aroma do zimy – a připomene nám sluneční letní dny, kdy jsme je sklízeli na zahrádce nebo s rodinou nasbírali v přírodě.

Malinová kúra

- Maliny obsahují velice mnoho biotinu. Tento vitamin krásy z komplexu vitaminů B obsahuje síru, která je důležitá pro zdraví a vzhled kůže, nehtů a vlasů.
- Člověk si sice vyrábí biotin sám – ale pouze při zdravé střevní flóře. Převážnou část této životně důležité látky totiž produkují bakterie. Antibiotika bakterie ve střevech ničí, při jejich užívání je nutno zvýšit přísun biotinu.
- Malinová kúra může zlepšit zdraví a vzhled vaší kůže a vlasů. Stačí po několik dnů jednou denně sníst jakýkoliv pokrm s malinami. V pravém sloupci je uveřejněn jeden z vhodných receptů.

Zpracování

Maliny nelze dlouho skladovat, protože jsou velice choulostivé a snadno plesniví. Jsou navíc náchylné k otlačení a dokonce i v lehkých přepravních košíčcích rychle kašovatí. Doma je nutné plody pečlivě přebrat, oprat jen pokud jsou znečistěné. Pak je zpracujeme podle potřeby.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

MALINOVÝ JOGURT

pro 2–4 osoby

250 g malin
1 kelímek biojogurtu
1 lžíce citronové šťávy

příprava

Maliny pečlivě přebereme a opereme, jen pokud je to nezbytné. Smícháme biojogurt s citronovou šťávou a vmícháme maliny. Naplníme do misek.

Umí napravovat hříchy

Malinová šťáva je chutným osvěžujícím nápojem pro léto a stejně zdravá jako dovážené citrusové ovoce. Maliny jsou bohaté na biotin, vitamin, který přirozeným způsobem zabezpečuje zdravý vzhled kůže a vlasů. Pokud jsme se trochu nepřiměřeně veselili na večírku nebo máme za sebou léčbu antibiotiky, snížili jsme si zásobu biotinu, proto bychom si jej měli doplnit třeba právě s pomocí malin.

Šlechtěným ovocem mnoha našich zahrádek a důležitým dodavatelem vitaminu C je rybíz

Rybíz

Charakteristika

Rybíz je nejrozšířenějším druhem drobného ovoce u nás. Na našich zahrádkách roste červený, bílý nebo černý rybíz. Hlavním druhem rybízu u nás, zejména u drobných pěstitelů, je rybíz červený. Ovšem i skupina odrůd s bobulemi bílými, růžovými nebo červeně pruhovanými je botanicky „rybízem červeným".

V plodech rybízu dužina volně obklopuje semena, je rosolovitá, velmi šťavnatá. Mnohosemenné bobule červeného rybízu jsou sestaveny v hrozen.

Původ a rozšíření

Červený rybíz původně rostl planě v přírodě v mírném i subtropickém pásmu. V Evropě je rozšířen od Středozemního moře až k Norsku. Černý rybíz naproti tomu pochází ze severní Asie.

Rybíz lze dobře šlechtit. Vysazuje se na velkých plantážích i v menších zahrádkách. Je pravděpodobné, že rybíz u nás byl znám už v 16. stol. V současnosti se v evropských zemích pěstuje víc než 50 odrůd rybízu s rozdíly v barvě, kyselosti a aroma.

Účinné látky

V každé bobulce rybízu se skrývají 2 mg vitaminu C. Podle nejnovějších výzkumů pokryje 35–40 bobulek denní potřebu tohoto vitaminu. Na rozdíl od zvířat, která si dokáží vitamin C sama vyrobit, jsou lidé odkázáni na přísun tohoto vitaminu zvenčí. Vitamin C působí ve všech tělesných buňkách jako biokatalyzátor enzymových procesů. Barvivo rybízu obsahuje karoten, z něhož se při přeměně látkové vytváří vitamin A – druhá nejdůležitější látka pro tělesnou imunitu. Vitamin A chrání nejen sliznice, ale stimuluje taky přeměnu látkovou v buňkách. Rybíz obsahuje mnoho niacinu (vitamin B3, důležitý pro nervy), kyselinu pantotenovou (vitamin B5, pro dýchání buněk a pěkné vlasy) a draslíku (odvodňuje, přenáší živiny). Zvlášť vysoký je podíl vápníku

Čerstvý přímo z keře

Mnoha lidem připadají plody rybízu příliš kyselé. Proto rádi kombinují rybíz s jiným, sladším ovocem, např. s jahodami, většinou v ovocných salátech či kompotech, ale i v rosolech a zavařeninách. Každá bobulka rybízu se rovná jedné multivitaminové tabletě – tolik vitaminu C obsahuje dužina a šťáva. V rybízu jsou vysoce koncentrovány také jiné životně nezbytné živiny.

Léčivé účinky rybízu

- **posiluje imunitní systém a tvorbu hormonů**
- **aktivuje přeměnu látkovou v buňkách a krvetvorbu**
- **ochraňuje buňky proti volným radikálům**
- **chrání sliznice**
- **uklidňuje nervy a zlepšuje náladu**
- **podporuje funkci srdce a činnost svalů**

(nejlepší uklidňující prostředek). Rybíz má také mnoho železa (pro krvetvorbu) a minerálních látek hořčíku a manganu (pro funkci srdce, náladu, soustředění).

Nákup

Rybíz se sklízí od června do září. V obchodě se rybíz prodává v košících nebo vaničkách. Dobrý rybíz musí být vybarvený, zralý, avšak ještě pevný, se střapinami. Bobule se v žádném případě nesmí poškodit tlakem nebo odtržením od střapiny. Mokré, přezrálé a nahnilé plody je nutno doma urychleně vytřídit.

Kyselý superlék

- Mnozí křiví tvář, sotva se rty dotknou červené bobulky rybízu, ještě dřív, než ji polknou. Ovoce jim připadá strašně kyselé. Svou kyselostí se tedy rybíz nezavděčí každému, ale léky z lékárny také nejsou vždycky sladké. Navíc si můžeme vzít bílý či černý rybíz, které chutnají zcela odlišně.
- I kdybychom se do rybízu museli nutit, přemáhání se nám vyplatí. Vysoce koncentrovaný vitamin C je přepravován přes sliznici do krve a k tělesným buňkám, které mají stálou potřebu této biolátky, především při stresových situacích. Aktivující, vitalizující účinek rybízu na celkovou přeměnu látkovou v rozmezí 90 minut je vědecky prokázaný.
- Šťáva z černého rybízu je považována za dobrý prostředek proti horečkám, kašli a chrapotu, zejména však zvyšuje pružnost cév.
- Sníme-li 35–40 bobulí rybízu, pokryjeme tím celou denní potřebu vitaminu C.

Zpracování

Rybíz bychom neměli příliš dlouho skladovat a pokud možno ho rychle po nákupu zpracujeme nebo syrový zkonzumujeme. Bobule opereme, otrháme z tenkých střapin a pak zužitkujeme podle svého uvážení. Při přípravě ovocných salátů či směsných zavařenin s jinými druhy ovoce je vhodné používat zejména sladké ovoce, abychom vyrovnali kyselou chuť rybízu. Bobule černého rybízu se silnou slupkou mají intenzivní kořenité aroma a používají se např. na zavařeniny a léčivé šťávy nebo k přípravě francouzského likéru cassis.

Upozornění

Trpíme-li častým pálením žáhy nebo žaludečním refluxem (pronikáním kyselého obsahu žaludku zpět do jícnu, který je poškozován a může v něm vzniknout zánět), neměli bychom rybíz konzumovat příliš často.

Recept pro zdraví

RYBÍZOVÝ DEZERT

pro 2–4 osoby

500 g rybízu
70 g cukru
50 g sága
1/2 kelímku smetany

příprava

Rybíz opereme, otrháme od střapin a odšťavíme. Přilévámе vodu, dokud neziskáme 500 ml tekutiny. Uvedeme do varu, opatrně vmícháme ságo, na mírném ohni za stálého míchání asi 20 minut povaříme, naplníme do misek a necháme dobře vychladnout. Před podáváním vmícháme smetanu.

Mírní dávivý kašel

Šťáva z černého rybízu pomáhá při dávivém kašli. Při chrapotu nebo namoženém hlasu můžeme ke zmírnění bolesti touto šťávou také kloktat.

Třešně jsou ideální k redukci váhy a k udržení zdravé kůže

Třešně a višně

Charakteristika

Třešně a višně jsou ovoce mimořádně zdravé. Plody jsou zdrojem cenných nutričních látek, vhodných zejména pro děti. Višně kvetou později než třešně a mají proto jistější úrodu. Kromě kulturních odrůd v zahradách a sadech se v naší krajině vyskytuje mnoho typů třešně ptačnice a rozmanitých semenáčů a kříženců planých a kulturních odrůd s drobnými plody.

Původ a rozšíření

Třešeň je náš původní druh, zatímco višeň pochází z Přední Asie a Arménie. Stromy bohatě rodí. Višně jsou méně náročné na stanoviště než třešeň a odolnější proti mrazu ve dřevě, v pupenech i květu. Z původních planých forem bylo vyšlechtěno velké množství kulturních odrůd. Uvádí se, že existuje více než 1000 odrůd třešní a višní.

Účinné látky

Třešně (konzumované týden v množství 250 g denně) snižují hladinu kyseliny močové a působí preventivně proti dně. Přírodní barvivo antokyan spolupůsobí při obnově vazivové tkáně tím, že společně s vitaminem C a zinkem spojuje stavební prvky vláknité bílkoviny kolagenu do silné pružné pojivové tkáně. Kromě toho tyto látky zneškodňují volné radikály poškozující buňky a ničí škodlivé enzymy, které narušují vaziva a jsou příčinou povadlé, zestárlé kůže. Antokyany mírní záněty tím, že snižují hladinu hormonů (histamin) nebo tlumí tvorbu prostaglandinů. Spojením těchto vlastností se třešně staly ideální přírodní medicínou proti zánětům, parodontóze a artritidě. Třešně a višně obsahují mnoho vitaminu C (pro imunitní systém, mentální svěžest) a kyseliny listové (důležité pro mozek a nervy, krvetvorbu a růst). Nabízejí mnoho vápníku (pro kosti a zuby, funkci nervů), železa (pro krvetvorbu, dýchání buněk) a draslíku (pro dopravu živin do buněk, vylučování vody z těla).

Život s třešněmi

Na sever od Alp se dostaly třešně s Římany ve 2. stol. n. l., v Čechách se běžně pěstují od 12. stol. Višně k nám přišly později, ale už ve 14. stol. jsou v Čechách zmiňovány višňové sady. Třešně dělíme podle plodů na srdcovky (tmavočervené, převážně srdcovitého tvaru s měkkou dužinou) a chrupky (světle nebo tmavě vybarvené, většinou kulovitého tvaru s dužinou pevnou). U višní rozlišujeme tmavěrudou višeň pravou – morelu (s nasládlou a navinulou chutí) – a světlečervenou višeň obecnou, někdy se jí říká skleněná.

Léčivé účinky třešní

- **chrání vaziva před odbouráváním enzymy**
- **omlazují, podporují zdravý vývoj kůže**
- **působí protizánětlivě**
- **pomáhají při parodontóze**
- **působí konejšivě při revmatickém onemocnění kloubů a dně**
- **podporují snížení tělesné váhy**

Nákup

Tuzemské třešně jsou v prodeji od května, sezona trvá zpravidla do konce července. Višně dozrávají později, koncem června až začátkem srpna. Při nákupu dbáme na to, aby třešně byly zdravé, neotlačené a nepopraskané, nečervivé a nepřezrálé. Višně jsou odolnější, dbáme však, aby nebyly pomačkané a proleželé. Měli bychom vědět, že u plodů bez stopky je trvanlivost poloviční a skladovací ztráty tudíž dvojnásobné. Nakupovat bychom měli především zboží domácích pěstitelů. U dováženého zboží nemáme žádnou možnost ověřit si, zda není kontaminované. Třešně dělíme na srdcovky (tmavé s měkkou dužinou) a chrupky (světlé nebo tmavé s dužinou pevnou). Višně mají chuť navinulou, rozlišujeme kyselky a amarelky.

Třešně – dar přírody

- Třešně i višně patří k oblíbeným druhům ovoce, které se konzumuje především čerstvé, v moučnících (oblíbené bublaniny), jako ozdoba dezertů, hojně se zavařuje.
- Z třešní většinou připravujeme kompot, zavařenina z nich je trochu mdlá, lze je však kombinovat s rybízem, malinami apod. Višně jsou všestrannější, vaří se z nich kompoty i skvělé džemy a marmelády a samozřejmě sirupy a šťávy.

Třešňová kúra

- Třešňová kúra reguluje trávení, odstraňuje zácpu a působí chelatačně (zbavuje jedů). Stačí jíst celý týden 250 g třešní – nejlépe čerstvých, případně v kombinaci s jiným ovocem.
- Biolátky třešní a višní na sebe vážou škodliviny, které se pak mohou vyloučit. Pomáhají také při hubnutí, protože obsažené látky neutralizují tukové substance, jež se pak nemohou dostat sliznicemi do krve.

Zpracování

Před vlastním zpracováním ovoce vytřídíme; musejí být odstraněny rozpukané, nevyvinuté, deformované plody napadené hnilobou, stejně tak listy a cizí příměsi. Pak ovoce dobře opereme, necháme okapat a osušíme. Následně rychle zpracujeme nebo sníme, protože jeho skladovatelnost je omezená. V chladničce je neuchováváme v blízkosti aromatických potravin, protože přebírá cizí pachy. Ovoce se hodí na přípravu moštů, džemů, kompotů a na šťávy, sirupy, likéry i destiláty.

Recept pro zdraví

TŘEŠŇOVÝ KRÉM

pro 2–4 osoby

250 g vypeckovaných třešní
1 kelímek bílého smetanového jogurtu
20 g vanilkového cukru

příprava

Třešně opereme, necháme okapat, otrháme stopky a vypeckujeme. Smetanový jogurt rozmícháme s vanilkovým cukrem a třešněmi a naplníme do misek.

Všestranné ovoce

Na jídelníčku se třešně a višně mohou objevit v mnoha podobách. Hrst třešní je osvěžením v kterékoliv denní době. Flambované třešně nebo višně podáváme ke zmrzlině nebo pudinku. Z vypeckovaného i nevypeckovaného ovoce připravujeme kompoty, třešňové koláče či bublaninu. Sušené třešně nahradí rozinky. V létě osvěží dobře vychlazená sladká třešňová polévka.

Kiwi je jedním z největších vývozních artiklů Nového Zélandu

Kiwi

Charakteristika

V šedesátých letech věděli jen nemnozí, co to je kiwi – plod popínavé liany aktinidie ovocné, dosahující až 8 m délky. V současnosti je kiwi oblíbeným celoročním ovocem. Bobule velikosti až slepičího vejce, na dlouhé stopce, dosahuje váhy asi 80 g. Pokožka plodu je tenká, hustě pokrytá bronzovými chloupky (trichomy). Dužina kiwi je nazelenalá, šťavnatá, sladkokyselá, chutná, aromatická, s množstvím drobných semen.

Původ a rozšíření

Kiwi pochází z Číny a říká se mu také čínský angrešt. Popinavý keř putoval po kontinentech – nejprve na Nový Zéland a do Austrálie, později do Kalifornie, Chile, Izraele a jižní Evropy. Kiwi už proto není sezonním ovocem, je dostupné ve všech ročních obdobích. Lze je dobře skladovat a přepravovat. Kiwi nejsou chemicky ošetřována zdaleka tak jako jiné ovoce.

Účinné látky

Málokteré ovoce obsahuje více vitaminu C než kiwi – na gram ovoce připadá bezmála miligram vitaminu. Jediný plod kiwi je schopen pokrýt denní potřebu vitaminu C. Tato biolátka se neustále podílí na pochodech přeměny látkové ve všech tělesných buňkách, je nepostradatelná pro imunitní ochranu, zdravá vaziva, pevné cévy a žíly, na tvorbu hormonů a dobré nálady, zlepšuje vidění, zvládnutí stresů a schopnost soustředění. V zeleném barvivu kiwi je obsaženo rovněž mnoho hořčíku. Právě v kombinaci s vitaminem C stimuluje dynamické procesy v těle, váže neurotransmitery k receptorům na membráně buněk a přispívá i ke zdravé funkci srdce. Kromě toho hořčík aktivuje tzv. G-proteiny, které přenášejí hormonálně řízené signály mozku do buněk a tak řídí přeměnu látkovou v buňkách. To je důležité ve stresových situacích.

Od protinožců

Na Severním ostrově Nového Zélandu, v Bay of Plenty, postavili kiwi monumentální památník. Z tamních velkoplantáží zahájilo své vítězné tažení do světa. Na Nový Zéland se toto čínské ovoce dostalo už v r. 1906, ale teprve koncem šedesátých let vypukla celosvětová poptávka po této vitaminové bombě. Dnes už Novozélanďané nemají na pěstování kiwi monopol.

Léčivé účinky kiwi

- **preventivně působí proti infekcím a posilují imunitní systém**
- **urychlují přeměnu látkovou a tvorbu hormonů**
- **aktivně přispívají k růstu kostí**
- **pomáhají při krvácení z dásní a parodontóze**
- **stimulují svalovou činnost, zejména srdečního svalu**
- **zpevňují cévy (žíly) a vaziva**

Nákup

Plody bychom měli ohmatat. Příliš měkké nebereme. Příliš tvrdé jsou ještě nezralé, mají málo šťávy a sladkosti. Lze se setkat i se zbožím povadlým, příp. napadeným plísní (speciálně u balených plodů). Kiwi se často vyskytují v akčních nabídkách. Klidně je koupíme, pokud budou kvalitní.

Ideální ovoce pro každého

- Dáme-li si do kabelky nebo aktovky několik kiwi, budeme mít jistotu, že nám během přesnídávky dodají dostatek hořčíku a vitaminu C, abychom mohli zvládnout eventuální stres. Stačí jen plod rozkrojit a lžičkou vybrat z obou půlek dužinu.
- Snést jedno kiwi denně by mělo být pro každého povinností. Stresem trpí nejen manažeři a politici, ale i ženy v domácnosti; na všechny z nás – i důchodce, malé děti, školáky a studenty – klade každý den mnoho nároků.
- Zejména ve vlhkých chladných měsících od září až do dubna jsou kiwi nejlepší prevencí proti hrozícím nemocem z nachlazení, jako je kašel, rýma, chrapot a chřipka.
- Kiwi jsou zároveň ideálním zdrojem energie pro sport a dobrou kondici. Obsažený vitamin C sám sice energii přímo nedodává, ale umožňuje energetické pochody přeměny látkové u jiných živin. Především významně podporuje činnost svalů, a to zejména svalu srdečního.
- Máme-li často problémy se zesláblými vazivovými tkáněmi (namožení vaziv, podvrknutý kotník apod.), jsou kiwi se svým mimořádně vysokým obsahem vitaminu C jednou z prvních možností ke zpevnění vaziv.

Zpracování

Kiwi konzumujeme vždy čerstvá, tepelně je neupravujeme. Výborně se hodí do ovocných salátů, na dezerty, dorty, do pohárů, zmrzlin, koktejlů apod. Jíme je buď rozpůlená a lžičkou vybíráme dužinu, anebo je oloupeme a pokrájíme na libovolně silná kolečka. Kiwi můžeme využít i na ozdobu zákusků a dezertů, hodí se však i na ozdobu obložených mís, chlebíčků a jednohubek a dalších výrobků studené kuchyně. Podává se i k pečeným, zejména k drůbeži, telecímu a vepřovému masu. Ozvláštní i kuřecí salát.

Upozornění

Někteří lidé reagují na kiwi alergicky.

Recept pro zdraví

KIWI KOKTEJL

pro 2–4 osoby

4 kiwi
500 ml studeného mléka
4 kopečky vanilkové zmrzliny
2 lžíce medu

příprava

Kiwi oloupeme, odkrojíme a stranou odložíme několik plátků, zbylé ovoce rozmixujeme s mlékem, medem a vanilkovou zmrzlinou. Koktejl naplníme do sklenic. Ozdobíme plátky kiwi a lístky máty a podáváme jako nealkoholický nápoj.

Všestranný společník

Chceme-li použít kiwi hlavně na ozdobu, oloupeme jej, ostrým nožem nakrájíme na plátky a klademe na ovocné saláty, zeleninové saláty i sýrové mísy. Kiwi chutná také s müsli a jako marmeláda, na dortových korpusech i jako součást míchaných nápojů.

Mango, tropický plod s nezaměnitelnou chutí a vůní, uvádí do chodu látkovou přeměnu

Mango

Charakteristika

Mangovník je subtropická dřevina, dorůstající do výše 25 m, s plody o váze až 2 kg. Plody manga mívají (podle druhu) různé tvary (nejčastěji oválně podlouhlý, ledvinovitě prohnutý a ke špici zúžený) a rozměry (velké jako broskev nebo meloun). Barva se pohybuje mezi zelenou, žlutou, oranžovou a červenou. Dužina manga je hedvábná, hladká a vláknitá, přitom výjimečně šťavnatá, barvy žluté až žlutooranžové. Chuť je pikantně aromatická, sladká až navinulá, připomíná broskev. Uvnitř plodu se nachází velká, ledvinovitě prohnutá pecka.

Původ a rozšíření

Mangovník pochází z východní Indie. Pěstování manga se odtud rozšířilo nejprve do Barmy, Malajska, Číny a na Cejlon, později téměř do všech tropických oblastí. V současné době se pěstuje v Indonésii, Pakistánu, na Madagaskaru, Floridě, Havajských ostrovech, v Mexiku, Brazílii, na Kubě, Filipínách, v jižní Africe, Egyptě, Izraeli a mnoha dalších zemích s horkým klimatem.

Účinné látky

Mango obsahuje mnoho karotenu, vitamin E a vitamin C. Vitamin E chrání membrány tělesných buněk, vitamin C buňky posiluje. Vitamin A je ochrannou látkou sliznic a řídí přenášení příkazů genů, čímž stimuluje celou přeměnu látkovou (metabolismus). Mango je velice bohaté na vitamin B, zejména B6, nepostradatelný pro syntézu bílkovin; bez něho by se z bílkovin v organismu stal škodlivý odpad. Dužina manga obsahuje mnoho niacinu (vitamin B3 podporující dýchání buněk, nervy a spánek) a kyselinu pantotenovou (vitamin B5 dodávající energii, barvu vlasů, posilující ochranu proti stresu).

Prastaré tropické ovoce

Mangovník a jeho plody hýří barvami navenek i uvnitř. Pro strom jsou charakteristické různobarevné listy, rozmanitá je barva plodů i jejich dužiny. Jedinečná je také chuť manga. Pěstovali je v Indii už před více než 4000 lety. Vyznačuje se velkou, pevně do dužiny vrostlou peckou; někdy uvízne na pecce a slupce více dužiny, než zbude na jídlo či dezert. Připravujeme z něj ovocné saláty, kompot, zavařeninu, čatní nebo pyré.

Léčivé účinky manga

- **působí preventivně proti infekcím a nemocem z nachlazení**
- **udržuje zdraví sliznic**
- **působí stimulačně na geny v buněčném jádře**
- **podporuje biosyntézu bílkovin v těle**
- **uklidňuje nervy, dodává sílu ve stresových situacích**
- **přináší do kůže a vlasů barvu**
- **aktivuje hormony pro libido a schopnost orgasmu**
- **pomáhá při zrakové únavě a šerosleposti**

Mango nabízí také bohatství minerálních látek a stopových prvků: měď (pro opálení pleti, energii buněk, hormony), hořčík (pro srdce a svaly), mangan (pro kožní a vlasové pigmenty, sexuální žlázy a štítnou žlázu). Plod je mimořádně bohatý na draslík (působí na vylučování vody a tuků) a zinek (pro žlázy, libido a schopnost orgasmu, pevná vaziva, vidění a silné vlasy).

Nákup

V obchodě jsou čerstvé plody v prodeji celoročně. Nesmějí být příliš pevné ani měkké, zralé plody se poddávají tlaku prstů, nasládle voní, z barvy plodu nelze však na aroma a sladkost soudit.

Mango – subtropická lahůdka

- Mango je subtropické ovoce, jehož lahodná dužina okouzlí všechny, kdo umějí zavřít oči a snít o exotických zemích.
- Pouhých 200 g čerstvé dužiny manga dokáže velice rychle povzbudit celkovou přeměnu látkovou.
- Mango chrání tělesné buňky proti volným radikálům a jiným substancím poškozujícím buňky.
- Pomůže i při špatném usínání. Stačí smíchat trochu mangové dužiny s 1 banánem a s 1 kelímkem jogurtu. I malá miska ovocného jogurtu, snědená navečer, způsobí, že spokojeně usneme.
- Vitamin C z manga zpevňuje vazivové tkáně a dásně.
- Pecku manga si můžeme také zasadit a získat hezkou rostlinu.
- Asi 2 hodiny po požití manga nepijeme vodu, mléko ani alkohol, vyvarujeme se tím případné žaludeční nevolnosti.

Zpracování

Slupka manga je nepoživatelná. Zralé plody se konzumují čerstvé. Plod nařízneme, vyjmeme pecku a šťavnatou dužinu vyjídáme lžičkou nebo mango můžeme oloupat a dužinu pokrájet na plátky.

Čerstvé mango podáváme vychlazené, při pokojové teplotě mívá poněkud nezvyklou příchuť po terpentýnu. Mango se hodí na dezerty, šťávy, marmelády, moučníky, dáváme je do ovocných salátů či zmrzlinových pohárů, müsli, jogurtu, tvarohových dezertů. Vařené mango se používá jako příloha k rybám nebo masu, zejména k šunce a drůbeži.

Recept pro zdraví

MANGOVÝ JOGURT

pro 2–4 osoby

1 středně velké mango (asi 300 g)
1 kelímek biojogurtu
1 lžíce citronové šťávy

příprava

Biojogurt smícháme s citronovou šťávou. Mango oloupeme a vypeckujeme, dužinu nakrájíme na kostičky a promícháme s jogurtem. Naplníme do misek.

Předcházet projevům stresu

Plody manga jsou bohaté na vitaminy skupiny B, především B6. Když chybí B6, může dojít k poruchám krevního oběhu a soustředění. Právě stres je zlodějem vitaminu B6, proto je třeba při mimořádné nebo pravidelné zátěži dbát na dostatečný přísun tohoto vitaminu. Syrové mango nebo osvěžující dezert nám dodají energii k novým úkolům.

Meloun, dietetická tykvová zelenina, se kterou zacházíme jako s ovocem, má hlavně osvěžující účinek

Nízkokalorické občerstvení

Vodní melouny, vyznačující se velkými plody, jíme mírně vychlazené. Pro větší společnost meloun rozpůlíme, vydlabeme dužinu a polovinu vydlabaného plodu použijeme jako mísu s melounovým ovocným salátem. Kostičky nebo kuličky melounu nedáváme pouze do ovocných salátů, ale i do salátů z čerstvé zeleniny, fantazii se meze nekladou, budeme si však pamatovat, že meloun výjimečně dobře chutná s čerstvou mátou. Semena si můžeme upražit a jíst jako pamlsek. Žlutý medový meloun se v Itálii podává jako předkrm s parmskou šunkou, ale chutná stejně dobře k sýru nebo se syrovou zeleninou.

Melouny

Charakteristika

Šťavnatou dužinu vodního melounu způsobuje vysoký obsah vody, a proto se mnoho lidí domnívá, že melouny jsou vhodné pouze proti žízni a že mnoho biolátek nemají. To je ovšem veliký omyl. Plody melounu obsahují mimořádně mnoho vitaminů a minerálních látek.

Původ a rozšíření

Vodní melouny mají svou vlast v jižní Africe, odkud se již v dávných dobách rozšířily přes Egypt a Orient i do Evropy. Dnes se pěstují v teplých krajích kolem Středozemního moře, nejlepší odrůdy rostou v Itálii, Španělsku a Provenci, v Izraeli a severní Africe. Melouny cukrové (pravé) pocházejí z jižní teplé Asie, ale nyní se obecně pěstují v teplých zemích. Melounů na trhu je celá řada odrůd, např. medové, síťové, kantalupské nebo vodní.

Účinné látky

Žlutá až intenzivně červená dužina melounů obsahuje mnoho karotenu, který se přeměnou látkovou přemění na vitamin A, stimulující lidské geny a tím i inteligenci. Dále mají melouny mimořádně mnoho pyridoxinu (vitamin B6), který funguje jako nůžky, jimiž jsou bílkoviny přistřihovány do zužitkovatelné formy. Tak se pyridoxin denně stará o syntézu bílkovin v těle. Plody melounu obsahují rovněž mnoho niacinu (vitamin B3, pro dýchání buněk), kyseliny listové (pro růst, krvetvorbu, hezké vlasy), železa (pro mozek a nervy, zabezpečení buněk kyslíkem) a manganu (pro mozek a nervy, sexuální výkonnost a barvu vlasů). Úctyhodná je koncentrace vitaminu C (důležitého pro imunitní systém, náladu, soustředění).

Léčivé účinky melounů

- **dodávají životní energii a omlazují**
- **zlepšují kůži a vlasy, posilují kosti a zuby**
- **zlepšují zužitkování bílkovin**
- **podporují dýchání buněk, posilují krvetvorbu**
- **chrání sliznice v celém těle**
- **aktivují pohlavní hormony a podporují libido**

Omlazovací kúra s vitaminem A

Už 10 minut po konzumaci melounu přeměňuje žlučová kyselina a enzymy karoteny ve střevech na vitamin A. Tyto nové molekuly prostupují stěnou střeva a proudí krví k játrům a dále k buňkám, aby zde konaly své omlazovací dílo v kostech a zubech, očích, kůži, vlasech a nehtech. Molekuly vitaminu A zejména intenzivně chrání tělesné sliznice proti volným radikálům, virům, bakteriím a jiným hrozbám. Melouny se u amerických expertů dostaly do popředí žebříčku nejzdravějších potravin. Osoby, které pravidelně jedí meloun, méně často onemocní rakovinou nebo utrpí srdeční infarkt.

Melouny proti žízni a pro zdraví

- Melouny jsou darem přírody – utišují žízeň jako limonády, sladké jsou jako čokoláda, přitom ale mnohem zdravější než tyto průmyslové produkty.
- Nízký obsah kalorií (v závislosti na odrůdě obsahují 19–30 kcal na 100 g dužiny), bohatost vitaminů a minerálních látek i lahodná chuť předurčují sladké šťavnaté melouny jako občerstvení v horkém letním dni – nahradí moučník, přesnídávku, hodí se na párty i veselý piknik v přírodě.
- Namísto preparátů s vitaminem C z lékárny si můžeme zejména v létě zajistit vitamin C konzumací melounů – chutných, žízeň tišících a zdravých. Jsou ideálním ovocem pro děti na plovárně nebo na pláži.

Nákup

Velké a zelené vodní melouny můžeme nakoupit hlavně v létě. Po nařiznutí zazáří jejich červená dužina, která po vychlazení dobře hasí žízeň. Spolehlivou známkou sklizňové zralosti je dutý zvuk při poklepu, také stopka zesvětlí a zasychá.
Aromatická dužina cukrových melounů je měkčí a pevnější. Zralý meloun se pozná podle typické „ananasové vůně". K těmto melounům patří oválné až kulaté medové melouny (se sladkou dužinou barvy žluté, přes oranžovou po zelenou) a síťové melouny (získaly své jméno podle vzorku na kůře).
V horkém dnu nezklamou ani kulaté kantalupské melouny nebo izraelské melouny ogen.

Zpracování

Melouny nařízneme a rozkrájíme na kusy. Chlazené můžeme po nějakou dobu uchovat.

Upozornění

Nemírná konzumace melounu způsobuje průjem a bolesti žaludku.

Recept pro zdraví

MELOUNOVÝ KOKTEJL

pro 2–4 osoby

200 g dužiny medového melounu
500 ml vychlazeného mléka
4 kopečky vanilkové zmrzliny

příprava

Melounovou dužinu nadrobno pokrájíme, rozmixujeme s mlékem a vanilkovou zmrzlinou. Nalijeme do sklenic a podáváme se slámkou.

Exotické odrůdy melounu

Zajímavými odrůdami jsou kantalup, charentais a síťový meloun. Rozkrojíme tyto malé melouny na poloviny, odstraníme semena a naplníme meloun rybízovou šťávou. Tento osvěžující nápoj bude nejen tím pravým ukončením oběda, ale po jídle nás znovu naplní energií.

Pomeranče bohaté na vitamin C chrání především v zimním čase před chřipkou a nachlazením

Pomeranče

Charakteristika

Zevní vrstva plodu – flavedo je žlutá nebo oranžová a obsahuje četné nádržky vonné silice. Pod ní se nachází vrstva houbovitého, bělavého pletiva – albeda. Dužina je sladká, šťavnatá, osvěžující a skládá se z 8–13 dílků. Její barva se pohybuje od žlutooranžové až po tmavě červenou.

Původ a rozšíření

Pomerančovník pochází z teplých oblastí Asie a jižní Číny. Po vítězném tažení kolem zeměkoule se pomerančovníky pěstují na všech kontinentech. Vývoz z jižní Afriky, Austrálie, Floridy, Kalifornie nebo středomořských zemí běží na plné obrátky.

Pěstitelé přišli s novými odrůdami, jako jsou krvavé nebo bezsemenné pupeční pomeranče. Pomerančovníků je známo přes 200 odrůd, v produkčních výsadbách se uplatňuje pouze několik desítek.

Bohužel na krásné kůře nelze rozeznat, nakolik obsahuje jedovaté a škodlivé látky. Pomerančovníky se totiž někdy pěstují i na kontaminovaných půdách a velmi často se postřikují, aby se k jejich nádherným plodům škůdci ani nepřiblížili.

Účinné látky

Legendární je bohatství vitaminu C v pomerančích. Vitamin C, hlavní motor života buněk, se účastní četných chemických reakcí přeměny látkové. Podporuje vitalitu, duševní svěžest a štíhlost, aktivuje žlázy, a tím nikoliv na posledním místě také sexuální život. Pomeranč o váze 180 g obsahuje přibližně 70 mg vitaminu C. To odpovídá jeho celodenní potřebě u člověka, pokud ovšem není mimořádně stresován. Pomeranče jsou rovněž ideální ovoce pro děti, mládež a zejména pro starší lidi.

Víc než ochrana proti chřipce

Pomeranče zářivě svítí v regálu v supermarketech, obchodech s ovocem a zeleninou i ve stáncích na trhu po celý rok. Do Evropy se dostaly teprve ve století velkých objevných cest. Pomerančová šťáva je oblíbená, i když si jen málokdo dá tu práci, aby si ji sám vymačkal čerstvou. Pracné je i další zpracování pomerančů na zvlášť jemné dezerty – na pomerančové suflé a pomeranče v sirupu se musí plody opatrně vydlabat.

Léčivé účinky pomerančů

- **uvádějí do chodu přeměnu látkovou v buňkách a dodávají životní energii**
- **povzbuzují ducha, odstraňují nedostatek soustředění**
- **aktivují všechny tělesné žlázy, posilují libido a potenci**
- **posilují imunitní systém a krvetvorbu**
- **zlepšují vzhled vlasů a posilují vazivové tkáně**
- **zastavují krvácení z dásní a působí proti krvácení z nosu**
- **podporují redukční diety**

Pomeranče obsahují mnoho vitaminů ze skupiny B, mezi nimi velice bohatě vitamin biotin (B7, pro kůži a vlasy). Kromě toho mají mimořádně mnoho pantotenové kyseliny (pro buněčnou energii, barevnou stálost vlasů) a kyseliny listové (pro krvetvorbu, růst a žaludeční kyseliny). Svým podílem zhruba 50 mg vápníku na jeden pomeranč je toto ovoce posilující výživou pro kosti a zuby: jediný pomeranč dokáže zastavit krvácení z dásní! Kromě toho pomeranče obsahují mnoho hořčíku (pro srdce a činnost svalů) a patří k nejlepším dodavatelům vzácného, řídce se vyskytujícího prvku selenu, jednoho z nejzdatnějších pomocníků imunitního systému.

Pomeranče proti únavě a pro kondici

- Chronická únava je často způsobena nedostatkem vitaminu C. Geny v buněčném jádře přiškrtí pak přeměnu látkovou na 70 % nebo ještě menší rozsah. Následkem je pokles výkonnosti a nedostatečná soustředěnost. Jediný pomeranč může mít překvapivě vzpružující účinek.
- Vysokým obsahem draslíku působí pomeranče na odvodňování těla a rozkládají zásobní tuky na jednodušší látky, které pak jsou významným zdrojem energie.
- Žlázy jako hypofýza (žláza podvěsku mozkového) nebo dřeň nadledvin mají nejvyšší koncentraci vitaminu C v těle. Proto je jejich dobré zásobení tímto vitaminem nezbytností.

Nákup

Pomeranče jsou k dostání po celý rok. Kupované pomeranče by měly být pevné a v poměru ke své velikosti relativně těžké (příznak toho, že obsahují hodně šťávy). Kůra musí být neporušená a nesmí mít žádná měkká a tmavá místa. Při pokojové teplotě ovoce vydrží asi týden, v chladničce je můžeme uchovat až 3 týdny.

Zpracování

Silná kůra chrání dužinu po dlouhou dobu před vysycháním a ztrátou živin. Oloupané pomeranče je třeba rychle zkonzumovat, protože jinak ztratí působením světla mnoho vitaminu C. Dužina obsahuje mnoho bioflavonoidů (ochranná rostlinná látka), které chrání vitamin C před oxidací a zvyšují jeho účinnost až dvacetinásobně. Je mnohem zdravější jíst pomeranče včetně dužiny, než jen pít vymačkanou šťávu.

Upozornění

Kůra pomerančů z běžné obchodní sítě může obsahovat jedovaté látky. Proto ji nejíme, nestrouháme, ani jinak nepoužíváme (např. neprosla zujeme). Výjimku můžeme učinit pouze u chemicky neošetřených plodů!

Recept pro zdraví

POMERANČOVÉ PODMÁSLÍ

pro 2–4 osoby

4 pomeranče
2 kiwi
500 ml podmásli

příprava

Pomeranče a kiwi oloupeme, odstraníme jadérka. Plody nakrájíme na kostky, společně s podmáslím rozmixujeme a naplníme do sklenic.

Pomeranče a spol.

Pomeranče jsou vhodným stolním ovocem i ideální přesnídávkou a svačinou. Velice dobře se hodí do salátu s čekankou nebo řapíkatým celerem, společně s jablky, kiwi, banány a mandlemi se z nich připravují ovocné saláty. Pomerančová kůra dodává moučníkům a dezertům lahodnou příchuť, výtečně aromatizuje také kachnu a vepřové maso, lze ji proslazovat – ovšem pozor, neměla by být ošetřována chemickým postřikem! Vymačkaná šťáva je nejen oblíbeným nápojem, ale i přísadou do omáček. Doporučuje se však zejména konzumace dužiny. Z pomerančů se ovšem připravují různé mražené smetanové krémy, džemy a džusy.

Papája je tropické ovoce s jedinečnou směsí enzymů, které ideálně působí na srdce a krevní oběh

Papája

Charakteristika

Papája, vytrvalá, dřevnatějící, až 10 m vysoká bylina se pěstuje pro své jedlé plody v tropech celého světa. Tyto exotické aromatické plody byly dříve vzácné, dnes jsou běžně dostupné. Na trh se dodávají z tropického podnebního pásma také letecky. Celá rostlina je prostoupena mléčnicemi, ze kterých vytéká po poranění bílý latex, obsahující enzym papain.
Podlouhle oválné, světlezelené až žluté nebo oranžově zbarvené papáje dorůstají váhy až 2,5 kg. Plod je dutý, na povrchu vnitřní stěny jsou četná načernalá semena se svrasklým povrchem. Dužina žluté až karmínové červené barvy chutí připomíná ananasové melouny.

Původ a rozšíření

Papája pochází ze střední Ameriky, běžně se pěstuje v tropických a subtropických zemích Střední a Jižní Ameriky, ale také v Africe nebo asijských zemích, jako je Thajsko, Indie a Indonésie.

Účinné látky

Enzymy papáje vznikají v mléčné šťávě a v nezralých plodech a jsou směsí více enzymů, mj. papainu. Plod papáji má tenkou slupku a potřebuje tyto enzymy na obranu proti škodlivému hmyzu v době zrání, bez nich by nebyla papája schopna v tropické džungli přežít. Některé ovoce se brání tlustou kůrou – třeba melouny nebo ananas, papája zase bojuje vnitřními chemickými zbraněmi. Plod je navíc mimořádně bohatý na provitamin A (pro ochranu sliznic, vidění, vitalitu buněk), kyselinu pantotenovou (vitamin B5, pro buněčnou energii, trvalou barvu vlasů) a vitamin C (pro imunitní systém, pozitivní duševní rozpoložení).

Neobyčejně výživné ovoce

Papája, která se nazývá také melounovým stromem, sice pochází z Nového světa, ale v současnosti se pěstuje všude v tropech. Tam nám často nabídnou plátek papáje spolu s jiným ovocem k snídani. Papája se dá ochutit několika kapkami citronové nebo limetové šťávy; jestliže ji podáváme s ovčím sýrem, získáme vynikající předkrm. V ovocných salátech se dobře kombinuje s navinulými plody, jako jsou pomeranče, grapefruity nebo rybíz.

Léčivé účinky papáje

- **zlepšuje stav bílkovin ve všech tělesných buňkách**
- **zvyšuje životní energii, osvěžuje a posiluje**
- **léčí choroby z nedostatku bílkovin**
- **aktivuje tvorbu svalů, posiluje srdce a krevní oběh**
- **posiluje imunitní systém a sliznice**
- **bystří zrak a chrání před infekcemi dýchacích cest**

Důležitý metabolismus bílkovin

Papájové enzymy jsou skutečnou přírodní drogou. Papain štěpí bílkoviny obsažené v potravě na aminokyseliny (malé stavební prvky bílkovin). Výzkum genů nově osvětlil ústřední postavení přeměny látkové u bílkovin – všechno, k čemu v těle dochází a co rozhoduje o tělesném a duševním zdraví, se děje prostřednictvím bílkoviny. Všechny ostatní živiny jako mastné kyseliny, vitaminy, stopové prvky atd. jsou pouze pomocnými prostředky metabolismu bílkovin.
U mnoha lidí je však bílkovinový status katastrofální: nedostatek žaludečních šťáv (důležitých pro předtrávení bílkovin) a proteolytických (štěpících bílkoviny) enzymů slinivky břišní vede již od 35. roku věku k nedostatečnému zužitkování bílkovin. Následkem je, že bílkoviny ve střevu hnijí, bílkovinný odpad způsobuje trávicí poruchy, kožní onemocnění a alergie. A právě tady pomáhají enzymy papáje.

Papájová kúra

- Po celý týden sníme každý den 1 papáju – zajistíme tím svým tělesným buňkám prostřednictvím krve přísun velkého množství hodnotné a životně důležité bílkoviny.
- Stejně jako déšť způsobí, že se vyprahlá krajina zazelená, tak oživují enzymy papáje vyschlé tělesné buňky.
- Už třetí den své kúry si všimneme, že z postele vstáváme mnohem svižněji a lépe naloženi než dříve.
- Jak si papáju připravíme a sníme je zcela lhostejné – chlazenou, lehce okyselenou citronovou nebo limetovou šťávou, jako předkrmy, saláty, moučníky, dezerty a nápoje...

Nákup

Papáju můžeme nakoupit po celý rok. Zralý plod je na stisk mírně poddajný, nesmí být však příliš měkký.

Zpracování

Plod rozpůlíme, lžící odstraníme semena a dužinu vybereme, nebo papáju nejprve oloupeme, rozkrojíme a dužinu zbavenou semen nakrájíme na kostky. Plody papáje jsou ve zralosti poměrně sladké (asi jako meruňky) a jedí se především v čerstvém stavu. Nedozrálé plody se vaří jako zelenina nebo se z nich připravují džemy a kompoty. Papáju nemůžeme dlouho skladovat. Po rozkrájení ji urychleně zkonzumujeme.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

PAPÁJA JAKO DEZERT

pro 4 osoby

2 středně velké papáje
250 g biojogurtu
2 lžíce medu
1 lžíce citronové šťávy

příprava

Papáju rozkrájíme, odsemeníme, dužinu vybereme lžící a pokrájíme na malé kousky. Med a citronovou šťávu smícháme s biojogurtem a pak vmícháme kousky papáje. Dezert rozdělíme do misek.

Zdravé trávení

Když jíme papáju, současně tím zajišťujeme, aby i ostatní součásti potravy byly stravitelnější. Papain totiž mimo jiné zabezpečuje tvorbu trávicích enzymů.

Sametové broskve s vysokým obsahem niacinu a hořčíku zlepšují náladu

Broskve

Charakteristika

V soutěži krásy všech druhů ovoce by se broskve určitě umístily na předním místě. Plody jsou to nejen krásné, ale i lákavé a sametové na dotek – jen se zakousnout. Je až udivující, kolik vitaminů a biolátek broskve obsahují.

Původ a rozšíření

Broskvoně pocházejí z Číny, zdomácněly však dnes i ve Středomoří. Ovoce roste také v dalších oblastech s teplým klimatem, jako je jižní Afrika, Nový Zéland nebo USA. Většinu broskví dovážíme z Itálie, Řecka a Španělska, v zimě ze zámoří. Vyskytují se odrůdy se žlutozelenou, žlutou nebo ohnivě červenou slupkou, všechny sametově plstnaté. Lysé broskve se nazývají nektarinky (mají lehce odlučitelnou pecku od dužiny) nebo bryňonky (s těžko odlučitelnou peckou).

Účinné látky

Žlutá, oranžová a červená barva poukazuje na mnoho karotenu (rostlinného barviva) obsaženého ve slupce a v dužině. Broskev potřebuje karoteny proti hmyzu, bakteriím, houbám a jiným přírodním nepřátelům. Jemné chmýří jejich obranu posiluje. Xantofyly (žluté barvivo) chrání plody před masivním účinkem slunce. Bez barviva by vlivem slunečního záření vznikly volné radikály poškozující buňky. Když se karoteny, xantofyly a jiné rostlinné ochranné látky ocitnou v lidském metabolismu, pokračují ve své obvyklé ochraně buněk. A právě v tom tkví hodnota broskví. Broskve jsou typické stresové ovoce, zaštiťující tělesné buňky. Vysoký podíl niacinu (vitamin B3) ve spojení s hořčíkem, selenem a zinkem zlepšuje náladu, potlačuje vnitřní neklid a nervozitu. Broskve jsou mírně projímavé a močopudné, mají podpůrný léčebný vliv při bronchitidách, kašli a astmatu.

Šťavnaté ovoce s lahodnou chutí a vůní

Broskve přinesli do našich zeměpisných šířek staří Římané, kteří je svého času poznali prostřednictvím Peršanů. Už tehdy byly vyšlechtěny různé druhy; dodnes se rozlišují hlavně podle povrchu slupky – plstnatého nebo holého, podle odlučitelnosti dužiny od pecky. U všech broskví je slupka jedlá (samozřejmě po omytí), měli bychom ji však oloupat u otlačených plodů nebo pokud připravujeme jemné dezerty.

Léčivé účinky broskví

- **zlepšují imunitní systém, chrání před volnými radikály**
- **posilují vazivové tkáně, cévy, srdce a krevní oběh**
- **zvyšují odolnost proti stresu**
- **pomáhají při nervózním neklidu, podrážděnosti a pocitech strachu**
- **urychlují pohyb ve střevech, uvolňují zácpu**
- **odvodňují, pomáhají při hubnutí**

Nákup

Broskve nemívají vždy stejnou kvalitu, protože rozvíjejí své typické sladké aroma a bohatství šťáv teprve v posledních dnech zrání. Proto bychom měli dávat přednost tuzemskému zboží, které dozrávalo na stromech a je čerstvě sklizeno. Importované broskve se často dovážejí v nezralém stavu a dozrávají uměle, takže obsahují menší množství vitaminů; koncentrace důležitých stopových prvků jako zinek nebo selen je však přibližně stejná jako u plodů dozrálých přirozeně.
Broskve, pěstované v okolí frekventovaných silnic, jsou často kontaminovány těžkými kovy. Dovážené zboží může být zatíženo chemickými prostředky. V každém případě před použitím broskve důkladně omyjeme teplou a studenou vodou. Ze zdravotního hlediska je nejbezpečnější nakupovat broskve u pěstitelů, kteří se věnují biologickému způsobu produkce.

Krása a mládí díky broskvím

- Zralé broskve obsahují omlazující látky, jako jsou karoteny, kyselina nukleová a vitamin C. Podobně působících plodů nesníme nikdy dost.
Už několik dní po sklizni však pod vlivem volných radikálů dochází k ničení účinných látek. Staré, povadlé broskve už nedokážou zastavit proces našeho stárnutí.
- Zvolme si svou individuální zkrášlovací a omlazovací kúru s chutnými broskvemi. Můžeme je jíst čerstvé nebo v četných variantách dezertů.
- Moderní kosmetika používá broskvové pyré na ochablou pleť a oleje z broskvových jader na výrobu krémů a olejů.

Zpracování

Broskve se dají skladovat jen po krátkou dobu, měli bychom je proto rychle zkonzumovat. Plody důkladně omyjeme, abychom z jemného chmýří vyplavili případné jedovaté látky. Při větší spotřebě dováženého zboží (např. dětmi) by bylo vhodné oloupat slupku. Půjde to poměrně snadno, když předtím spaříme ovoce vroucí vodou.

Upozornění

Pecky broskví obsahují kyselinu kyanovodíkovou, resp. substance, z nichž v organismu kyanovodík vzniká. Malým dětem proto dáváme broskve pouze vypeckované.

Recept pro zdraví

BROSKVOVÝ TVAROH

pro 4 osoby

4 čerstvé zralé broskve
250 g netučného tvarohu
1 lžíce medu
1 lžíce citronové šťávy
na špičku nože vanilkového cukru

příprava

Broskve spaříme vroucí vodou a oloupeme, dužinu pokrájíme na malé kostičky. Tvaroh rozetřeme s medem, citronovou šťávou a vanilkovým cukrem a vmícháme broskve. Naplníme do misek a dáme vychladit.

Variace na broskve

Broskve se hodí do všech ovocných salátů, müsli, kompotů a mléčné rýže i rýžového nákypu. Především však z nich připravíme výtečné dezerty a zmrzlinu. Broskve můžeme naložit do alkoholu, zpracovat na čatní. Broskvová šťáva s bílým vínem je dobrým aperitivem, lahodná je i broskvová bowle.

Slivoně posilují nervy, působí proti duševní zátěži a jako podpora trávení

Slivoně

Charakteristika

Rodina slivoně-švestky zahrnuje vlastní, tzv. pravé švestky (s plody podlouhle oválnými a se špičatými konci, modrou či fialovou až červeně či tmavě modrou, světle modře ojíněnou slupkou), slívy (s kulovitými, šedomodře ojíněnými plody a s červenomodrou až tmavomodrou slupkou), mirabelky (s plody velikými jako třešně a slupkou v plné zralosti zlatožlutou) a renklódy (s kulatými, zelenožlutými až modravě červenými nebo načervenale hnědými, ojíněnými plody). Kromě vitaminů obsahují plody také ovocné kyseliny a minerální látky.

Původ a rozšíření

Švestky pocházejí z Předního Východu a z jihoevropských zemí. Brzy zdomácněly ve střední Evropě a staly se hrdostí početných zahrádkářů a pěstitelů ovoce. Čím déle zůstává modré peckové ovoce na stromě, tím více vitaminů vytvoří.

Účinné látky

Pokud jde o vitaminy, u plodů slivoně jednotlivě nijak nevynikají, znamenitý je však jejich celek! Kromě vitaminu B12 a biotinu obsahuje toto peckové ovoce všechny vitaminy skupiny B. Plody jsou něco jako pilulky vitaminů B z drahocenné lékárny jménem příroda. Co je na této kombinaci báječné? Izolované vitaminy B zmohou málo, teprve společně je jejich potence v přeměně látkové přímo explozivní. Jsou tím nejlepším stimulátorem pro metabolismus sacharidů, pro dobré nervy, mentální svěžest, vnitřní energii i výkonnost, odolnost proti stresu. Obsahují rovněž stopové prvky měď a zinek; jejich nadměrné množství však vyvolává neklid, podrážděnost a deprese. Pozoruhodný je podíl mnohonásobně nenasycených mastných kyselin ve slupkách ovoce, které brání vysychání membrán buněk a blokují pronikání bakterií. Vysoký podíl vlákniny zbavuje střeva odpadových látek a pomáhá při zácpě.

Slivoně – tradiční a osvědčené ovoce

Slivoně byly pěstovány v celém antickém světě, za léčivý prostředek zde však považovali jen švestky. Z nejznámějších poddruhů slivoně k nám nejprve dorazily švestky, mirabelky a renklódy následovaly později. Především drobnější plody můžeme jíst přímo čerstvé; větší se hodí spíš na kompot, povidla a marmelády. Sušené švestky můžeme nakrájet do müsli nebo s několika ořechy vzít jako občerstvení na cestu.

Léčivé účinky slivoní – švestek

- **optimalizují látkovou přeměnu sacharidů**
- **pomáhají při nervózním neklidu a problémy se soustředěním**
- **činí organismus odolnějším proti stresu**
- **posilují ochranu buněčných membrán všech tělesných buněk**
- **čistí střeva a pomáhají při zácpě**
- **posilují srdce a imunitní systém**

Nákup

Tuzemská produkce je na trhu od července do října. Domácí ovoce je v pozdním létě bohatší na fruktózu (ovocný cukr) a vitaminy. Nakupujeme plody zralé a neotlačené, s nepoškozeným ojíněním, které potvrzuje šetrné zacházení. Čerstvé vydrží jen několik dní, nejlépe se skladují pravé švestky. Dovážené zboží se často chemicky ošetřuje a nezřídka kosmeticky upravuje, aby se na regálech svůdně blyštělo. Plody jsou často sklízeny nedozrálé – tím sice při dlouhém skladování a přepravě pomaleji hnijí, obsahují však méně slunečních vitaminů. Zdravotně nezávadné plody nakoupíme především od soukromých biopěstitelů.

Zdravotní kúra se švestkami

- Švestky je vhodné konzumovat při revmatismu, dně, ledvinových a jaterních nemocech a při chorobách krevního oběhu.
- Švestky jsou ideální při odtučňovacích dietách. S jejich pomocí můžeme přirozeným a snadným způsobem ztratit nejeden kilogram nadváhy.
- Ovoce působí na vyplavování vody z organismu. (Tělo obézních osob zadržuje litr a více vody navíc).
- Švestky ve střevech vážou nadbytečné tukové látky, které se pak díky tomu nemohou uložit v těle jako zásobní tuková vrstva.
- Švestky pomáhají hubnout tím, že brání přeměně sacharidů na triglyceridy (tzv. neutrální tuk, představující hlavní zásobní formu energie v těle).
- Zdravé švestky můžeme zahrnout do svého denního jídelníčku, i když nás nadváha netrápí.
- Týdenní kúra se 200 g švestek denně zahání nervózní neklid a depresivní rozladění.

Zpracování

Voskové ojínění plodů i možné jedovaté a škodlivé látky je třeba z povrchu odstranit. Ovoce omýváme horkou a studenou vodou.
Kromě ušlechtilých renklód a mirabelek většina odrůd slív není vhodná pro konzervování a je určena pro přímou spotřebu. Švestky lze zavařovat, zmrazovat a sušit. Pálí se z nich i slivovice.

Upozornění

Pecky slivoní obsahují látky, z nichž se může v organismu působením enzymů uvolnit jedovatá kyselina kyanovodíková. Proto bychom měli ovoce pro děti vypeckovat.

Recept pro zdraví

ŠVESTKOVÁ POVIDLA

přísady

1 kg švestek
600 g cukru
šťáva z 1 citronu
1 hřebíček

příprava

Švestky vypeckujeme, rozmačkáme a s cukrem, citronovou šťávou vaříme v hrnci asi 3 hodiny v troubě (při 185 °C). Pod hrnec postavíme nádobu s vodou, zajišťující vlhkost. Občas zamícháme. Hotové necháme vychladnout.

Švestky v národních kuchyních

Sušené švestky jsou obzvlášť oblíbené ve Francii. V bavorské a rakouské kuchyni používají švestky na švestkový koláč a povidlové taštičky. Celá skupina slivoní se hodně využívá v české kuchyni – pravé švestky ke kompotování, sušení a na povidla a také na slivovici, slivy, blumy a další odrůdy na přímý konzum. Samozřejmě všechny do moučníků, ovocných knedlíků, omáček, ale také k masitým pokrmům.

Angrešt podporuje odstraňování odpadních produktů přeměny látkové a odvodňuje tělo

Angrešt

Charakteristika

Angrešt je vhodným druhem stolního i konzervovaného ovoce. V jeho českém sortimentu se vyskytují odrůdy bílé, žluté, zelené a červené, podle slupky plody lysé a ochmýřené až ostnité a tvarem plodů kulaté, oválné a hruškovité. Dužina ovoce je sladká, kyselá, sladkokyselá, aromatická, slabě aromatická i bez aroma. Angrešt roste na výhonech se špičatými trny.

Původ a rozšíření

Pravlastí angreštu je Evropa, Amerika a střední Asie. Jako letní ovoce je oblíbený v Evropě už od středověku. První záznamy o pěstování angreštu pocházejí ze 16. stol., intenzivněji se toto ovoce začalo rozšiřovat až v 17. stol., a to zejména v západoevropských zemích. Většina výkonných odrůd angreštu, zejména starších, pochází z Anglie, novější odrůdy byly vypěstovány v Severní Americe.

Účinné látky

Angrešt je bohatý na křemík (zajišťuje pevnost a pružnost tkání, zbavuje tělo těžkých kovů) a vlákninu (čistí střeva). Dužina angreštu obsahuje mnoho provitaminu A (chrání sliznice, posiluje buňky), pyridoxin (vitamin B6 pro látkovou přeměnu bílkovin, nervy, srdce, růst vlasů), biotin (pro zdravou kůži, zdravé vlasy) a především vitamin C (pro imunitní systém, činnost mozku a nervů). Angrešt odčerpává z půdy mangan a hořčík a ukládá je v dužině (oba prvky jsou důležité pro sílu buněk, svaly, srdce), kromě toho obsahuje močopudný draslík a zinek (pro vaziva, tvorbu hormonů). Tvrdá slupka je rovněž bohatá na hodnotné, vícenásobně nenasycené mastné kyseliny, které umožňují lépe zužitkovat karoteny obsažené v dužině.
Vlákniny, zejména pektin, podporují trávení a čistí střeva. Angrešt obsahuje také hodně ovocných kyselin a vysoký podíl cukru.

Angrešt – česky srstka

Angrešt u nás zdomácněl jako planá rostlina, která získala na významu teprve dlouholetým šlechtěním a vypěstováním větších plodů. Konzumuje se buď syrový (popř. vmíchaný do ovocných salátů), nebo dušený s trochou vody, podávaný s tvarohem, jogurtem, pudinkem. Z angreštu připravujeme kompot anebo džem, který můžeme zlepšit třetinovým podílem malin.

Léčivé účinky angreštu

- **zbavuje především mozek jedovatých těžkých kovů**
- **čistí střeva a zbavuje je odpadových látek**
- **odvodňuje a působí močopudně**
- **zlepšuje využití bílkovin**
- **podporuje růst vlasů a tvorbu zdravé kůže**
- **posiluje cévy a vazivové tkáně**

Nákup

Sezona domácího angreštu je od června do konce července. Nakupujeme jej nejraději na trhu, u soukromých pěstitelů, případně ve specializovaných obchodech s ovocem a zeleninou. Pro přímou spotřebu nakupujeme ovoce zralé a hladké, pro zavařování a jiné zpracování tvrdé a nedozrálé. U angreštu rozeznáváme konzervárenskou zralost, kdy plody při zpracování nepraskají a nerozvářejí se. Pozná se při mírném zmáčknutí plodů, jsou pevné. Pro kompoty mají být plody hladké, bez obrvení, s jemnou slupkou, která během sterilace nepraská.

Angrešt pro tepny a žíly

- Stopový prvek křemík není v živočišné stravě obsažen příliš bohatě, rostliny ho však rozsáhle využívají k výstavbě robustních částí kostry, jako jsou slupky, nebo na pevné, tuhé kapiláry, kterými přepravují své výživné šťávy.
- Také lidský organismus používá křemík ke stavbě a udržování pevných a stabilních cév. Konzumací angreštu tedy prospíváme svým cévám.
- Právě při slabých tepnách a žilách a při křečových žilách může pomoci angrešt. Týdenní angreštová kúra nás ochrání před dalším zhoršováním obtíží.
- Na angreštovou kúru si můžeme koupit i sladké plody a připravit si z nich ovocný koláč. Sladké odrůdy však nejlépe chutnají čerstvé, z kyselých se připravují kompoty, rosoly, džemy a také víno.
- Na zdravý a chutný angreštový koláč vezmeme 250 g křehkého těsta, 1 kg angreštu (očištěného a převařeného), koláč ozdobíme vaječným sněhem, cukrem (podle chuti) a nadrobno posekanými mandlemi. Pečeme asi 30 minut.
- Z nezralých plodů uvaříme protlak, který přidáváme v množství 10–20 % do jiných marmelád a džemů, aby lépe želírovaly. Můžeme jej sterilovat do zásoby, čímž si ušetříme kupování pektinových přípravků.

Zpracování

Před konzumací nebo dalším zpracováním zralé plody sladkých odrůd očistíme – oddělíme zbytky po květu a stopky, vytřídíme nahnilé bobule, ovoce dobře omyjeme horkou a studenou vodou. Na ovocné saláty nebo dezerty používáme celé plody, ovoce na zavařeniny rozpůlíme nebo rozčtvrtíme. Nezralé plody se hodí na zavařeniny, rosoly a džemy, víno, ovocné saláty, dezerty a jako obloha moučníků. Na kompoty jsou nejvhodnější plody středně veliké, kulaté, barvy zelené, nažloutlé nebo červené.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

ANGREŠTOVÝ DEZERT

pro 2–4 osoby

200 g zralého angreštu
200 g biojogurtu
3 lžíce medu
1 lžíce rozinek

příprava

Angrešt očistíme, omyjeme a bobule rozčtvrtíme. Biojogurt rozšleháme s medem a rozinkami. Vmícháme pokrájený angrešt a naplníme do misek.

Posilování stěn cév

Protože nás živočišná strava téměř nazásobuje křemíkem, musíme svou (nízkou) denní potřebu přijímat v rostlinné stravě. Obzvlášť důležitý je tento stopový prvek pro stabilní stěny buněk a tím i pro pružné a zdravé vazivové tkáně. Také cévním onemocněním můžeme dlouhodobě předcházet dostačujícím příjmem křemíku.

Silice jalovčinek působí dezinfekčně a léčivě

Plody stále zeleného keře

Na podzim – většinou v říjnu – nastává čas jalovčinek. Sladkoaromatické jalovčinky využívají výhody poslední hodiny: ostatní plodiny jsou už dávno sklizeny a zavařeny, jalovec však stále ještě sbírá cenné účinné látky... Tou dobou táhne mnoho sběratelů vzhůru na slunečné horské svahy, lesní mýtiny a do lesíků, do vřesovišť a rašelinišť. Jen tam lze totiž nasbírat černohnědé až tmavofialové bobule jalovcového keře. Doma sušené bobule jsou kořenitě aromatické, s lehkým nádechem borovicové vůně.

Jalovec

Charakteristika

Stále zelený keř jalovce patřící k cypřišovitým rostlinám roste v polohách až do 2500 metrů. Ve třetím roce dozrávají jeho plody – modročerné jalovčinky s drsnou pryskyřičnou vůní a slabě nahořklou chutí. Zasyrova se konzumovat nemůžou, protože jejich ostrá chuť je příliš intenzivní.

Původ a rozšíření

Jalovec je domovem v jižních zemích Evropy – Řecku, Španělsku, jižní Francii a Itálii (nejjemnější odrůda pochází z Toskánska). Roste po celé Evropě, v severní Asii, Severní Americe a severní Africe ve vyšších polohách, na chudých, jalových půdách, na suchých stráních i ve světlých lesích, zvláště v písčitých borech. Bobule jalovce potřebuje k uzrání tři roky, pak je v ideálním případě 1 cm silná, kulatá a velice šťavnatá.

Účinné látky

Jalovčinky obsahují silice, které pronikavě voní a chutnají. Součástí silice jalovčinek jsou terpeny pinen, kadinen a terpinol, působící diureticky (podporují vylučování moči) a jako močové dezinficiens (protibakteriální prostředek).

Ve slupce mají pryskyřice, ochranné látky pomáhající proti infekcím, neutralizující jedy, zabíjející choroboplodné zárodky, dezinfikující sliznice a působící močopudně. V ledvinách, močovém měchýři a močových cestách ničí záněty vyvolávající bakterie, mírní a léčí slabost ledvin a močového měchýře, obtíže při močení (např. odkapávání moči a močová inkontinence).

Svou tmavou barvu získávají jalovčinky z ochranné látky bohaté na karoten: posilují sliznice, působí proti zrakové únavě a aktivují buňky v buněčných jádrech.

Léčivé účinky jalovčinek

- **zbavují jedovatých látek, zabíjejí choroboplodné mikroby**
- **odvodňují a působí močopudně, vyplavují nežádoucí látky**
- **léčí záněty ledvin, močového měchýře a močových cest**
- **aktivují přeměnu látkovou v buňkách, podporují tvorbu hormonů**
- **preventivně působí proti arterioskleróze a vzniku vrásek**
- **posilují imunitní systém, chrání sliznice**

Jalovčinky obsahují velice mnoho vitaminu C. Jemná dužina navíc zesiluje účinnost vitaminu až dvacetinásobně.
Ve slupce plodů jalovce obsažené vícenásobně nenasycené mastné kyseliny posilují stěny buněk, povzbuzují tvorbu steroidních hormonů (protizánětlivě působícího kortizolu, pohlavních hormonů) a podílejí se na odstraňování cholesterolu z tkání, čímž se omezuje vznik vrásek a rýh v kůži (mj. vějířovitých vrásek u zevních očních koutků), snižuje se tendence k usazeninám cholesterolu v cévách (nebezpečí arteriosklerózy). Jalovcové bobule dráždí ledviny – nejsou proto vhodné při zánětu nebo jiných chorobách ledvin. V těhotenství mohou vyvolat děložní stahy a způsobit tak potrat.

Kořenité jalovčinky

- Drsně voňavé koření je vhodné zejména při přípravě veškeré zvěřiny, pernaté i srstnaté, příp. mas, která upravujeme à la zvěřina.
- Nasládle hořká chuť jalovčinek zjemňuje kysané i hlávkové zelí a kapustu.
- Jalovčinky přidáváme do nádivek, omáček, paštik a domácích klobás, marinád na hovězí a vepřové maso i drůbež.
- Plody jalovce jsou také součástí různých směsí koření (např. spolu s koriandrem při nakládání masa před uzením).

Nákup

Dovážené jalovčinky jsou v prodeji už od září, od října jsou k dispozici plody domácí. Vlastní sběr bobulí a jejich sušení je sice pracné, ale užitečné. Dozrálé bobule se sbírají na podzim setřásáním do plachet a suší se v tenkých vrstvách na stinných nebo vzdušných místech při teplotě do 35 °C.

Zpracování

Jalovčinky můžeme vařit buď přímo v pokrmu, nebo je předem lehce rozdrtíme, aby se z tvrdých pryskyřičnatých slupek uvolnil aromatický obsah.

Upozornění

Plody jalovce musíme přebrat a odstranit poškozené bobule. Kvůli obsaženým dráždivým látkám nelze jalovčinek používat přes míru. Jalovčinky však musejí obezřetně používat těhotné ženy a lidé s nemocnými ledvinami.

Recept pro zdraví

JALOVCOVÝ KOKTEJL

pro 2 osoby

500 ml mléka
2 kopečky vanilkové zmrzliny
50 g jalovčinek

příprava

Jalovčinky zlehka rozdrtíme a rozmixujeme se zmrzlinou a mlékem. Naplníme do sklenic.

Oblíbené koření

Ke kořenění lze použít čerstvé i sušené plody jalovce. Můžeme je vařit celé (např. s kysaným zelím nebo v rajské omáčce) nebo roztlouct v hmoždýři. Jalovčinkami dochucujeme také smetanové omáčky (zejména houbové) nebo zapékanou zeleninu. Jalovčinky se používají dokonce k přípravě pálenek, jako je džin či jalovcová.

Vinné hrozny jsou účinným pomocníkem při zažívacích obtížích

Vinné hrozny

Charakteristika

Plody vinné révy jsou naplněny sluncem: v létě a na podzim čerpají z půdy živiny a vytvářejí vitaminy, aby posílily svá semena. Není divu, že ptactvo využívá vinné hrozny jako poslední nabídku roku. Také lidem poskytují vinné hrozny hodnotné biolátky – nejen v podobě vína.

Původ a rozšíření

Réva vinná pochází pravděpodobně ze západní Asie a je jednou z nejdéle pěstovaných plodin. Její odrůdy moštové a stolní se v Evropě pěstují mezi 30.– 50. rovnoběžkou po mnoho století.

Ve starém Řecku, na Krétě a v Trákii se již dá hovořit o vyspělém vinařství. Odtud se rozšířilo do Itálie, na Sicílii, do Španělska a do Černomoří. Římané rozšířili pěstování vína po celé své ohromné říši – a tak se nejspíš dostalo víno i k nám, kde se vinné révě daří v slunečných oblastech. Dovážené zboží pochází zejména ze Středomoří, zvláště z Itálie, Francie a Španělska.

Účinné látky

Slupky vinných hroznů bohaté na vlákninu odstraňují ochablost střev a zácpu, současně organismus odvodňují, zbavují jedovatých látek a vážou látky tukové. Hrozny jsou ideální podzimní dietou. Urychlují průchod moči ledvinami, močovým měchýřem a močovými cestami, vyplavují bakterie a mírní tak záněty ledvin a močového měchýře. Vinné hrozny obsahují všechny vitaminy B komplexu s výjimkou B12. Vitaminy skupiny B jsou důležité pro metabolismus sacharidů, pro dobré nervy a mozek. Fruktóza (ovocný cukr) mírně zvedá hladinu cukru v krvi. Příliš nízká hladina cukru je hlavní příčinou únavy, nervozity a nedostatečné soustředěnosti. Hrozny jsou bohaté na kyselinu listovou (pro krvetvorbu) a vitamin C (pro imunitní systém). Mají rovněž mnoho manganu (pro kosti a štítnou žlázu, výživu nervů) a hořčíku (pro funkci srdce a svalů). Obsah draslíku vyrovnává vliv příliš slané, popř. na sodík bohaté potravy.

In vino veritas

Bylo by ovšem čirou nepravdou tvrdit, že pěstování a tisícileté šlechtění vinné révy Egypťany, Féničany, Řeky a Římany v antice a téměř všemi národy až po naše dny mělo za účel využít především léčivých účinků vinné šťávy. Sekt či bílé a červené víno bychom ale neměli odsuzovat; i když obsahují alkohol, mají – požívané s mírou – rovněž svůj podíl na zdravé a vyvážené výživě.

Léčivé účinky hroznového vína

- **odstraňují ochablost střev a zácpu**
- **čistí ledviny, močový měchýř a močové cesty**
- **mírní příznaky premenstruačního syndromu**
- **podporují snížení nadváhy**
- **pomáhají při únavě, nervozitě a depresích**
- **aktivují metabolismus sacharidů**

Nákup

Hroznové víno je v prodeji od léta. Hlavní sklizeň probíhá od srpna do konce října. Čím větší jsou hrozny, tím jsou šťavnatější a aromatičtější. Doporučením k nákupu se stává zelená stopka (třapina), která svědčí o čerstvém a nepřezrálém zboží, jež i doma nějakou dobu vydrží. Hrozny se nejlépe uchovávají ve spodní části chladničky, a to až týden, pokud ovšem nejsou přezrálé. Vinné hrozny jsou typickou rostlinou z volné půdy. Doporučit lze i velké modré hrozny ze skleníků. Tuzemské zboží je daleko méně zatíženo škodlivými látkami než importované.

Hubneme s hroznovým vínem

- Na rozdíl od jiných odtučňovacích kúr je jednotýdenní hroznová (vinná) kúra ideální pro všechny osoby s nadváhou. Ideální recept je následující: Denně 500 g vinných hroznů plus 1000 kcal z jiné potravy. Tím zajistíme, že v těle nedojde k žádnému deficitu živin.
- Pozitivním vedlejším účinkem hroznové diety je odstranění jedovatých, odpadových a kyselých látek ze střev. Do zimních měsíců vcházíme posíleni.
- Hroznové víno je výbornou přísadou do ranního müsli: několik lžic šrotovaného obilí (nebo ovesných vloček), 1 banán a libovolné množství hroznového vína zalijeme plnotučným mlékem; získáme tak hodnotnou a chutnou snídani.

Zpracování

Hroznové víno můžeme použít na mnoho způsobů. Hrozny se zpracovávají převážně na vína, zřídka na mošty. Na kompoty se používají odrůdy velkoplodé. Bobule vína lze použít do ovocných salátů, jako přílohu k pokrmům anebo přímo jíst. Důležité je přitom ovoce před konzumací vždy pečlivě omýt v horké a studené vodě. Sušené bobule vína – rozinky – mají rovněž široké využití. Pravé rozinky se získávají ze speciálních odrůd neobsahujících jadérka a s nízkým obsahem kyselin.

Upozornění

Pěstitelé vína v Itálii a dalších jižních producentských zemích mají ctižádost dosáhnout velkých, pevných, i na pohled krásných plodů. K tomu je jim dobrý každý prostředek (týdny až měsíce chemických postřiků). Obdobná snaha se projevuje při dopravě a ve velkoobchodu (používání zdraví škodlivých vosků a pryskyřic). Proto hrozny pečlivě omýváme. Osoby se sklonem k alergiím by měly konzumovat pouze rozinky nesířené.

Recept pro zdraví

ROSOL Z VINNÝCH HROZNŮ

přísady

1 kg vinných hroznů
10 lžic citronové šťávy
1 kg želírovacího cukru

příprava

Bobule vína pečlivě očistíme, pak je v odšťavovači vylisujeme. Dobře promícháme s cukrem a povaříme v kastrolu 5 minut. Vmícháme citronovou šťávu, pak naplníme do misek nebo sklenic a dáme vychladit.

Chutné pokrmy s vínem

Hroznové víno má mnohostranné použití. Obohatí každou syrovou mísu, chutná na syrových jednohubkách, v zeleninových i ovocných salátech. Sušené bobule – rozinky a sultánky – jsou nenahraditelnou součástí müsli, bábovek, závinů a mnoha dalších moučníků a dezertů. Nezapomínejme ani na vinné listy. Krátce je povaříme a zabalíme do nich ochucené mleté maso s rýží nebo měkký kozí sýr.

Účinné obsahové látky citronu urychlují metabolismus bílkovin a pomáhají tak při snižování tělesné hmotnosti

Citrony

Charakteristika

Citrony, plody citroníku, mají elipsoidní tvar, k oběma koncům zúžený, a bradavkovitou slupku. Dužina je složena ze segmentů, které obsahují kyselou šťavnatou dužinu. Používají se jako šťáva, koření – a odnedávna i jako ovoce pro osoby, kterým nevadí jejich příliš ostrá chuť. Nejnovější tip amerických biochemiků: Rozkrojit citron na čtvrtiny, vykousat dužinu a sníst ji. Zpočátku se budeme muset přemáhat, ale po několika pokusech si patro úst a jazyk na kyselý šok zvyknou, a čistý citron nám prý dokonce zachutná. Bioflavonoidy v dužině chrání choulostivý vitamin C před oxidací a až dvacetinásobně zvyšují jeho účinnost.

Původ a rozšíření

Citrony jsou typickým jižním ovocem. Ve slabém slunci severních zeměpisných šířek se vypěstovat nedají. Citroník pochází pravděpodobně z Indie nebo Číny, zcela přesně to nevíme. Dnes se citrony pěstují v celém Středomoří, Itálii, Španělsku, Kalifornii a na Floridě.

Účinné látky

Hlavní účinnou látkou citronů je vitamin C (kyselina askorbová, důležitá proti infekcím a pro imunitní ochranu). Lahodná kyselina sice neobsahuje žádné substance štěpící bílkoviny, ale stimuluje v žaludeční sliznici tvorbu kyseliny solné a enzymu pepsin. Tím se výrazně zlepšuje zužitkování bílkovin, vápníku a železa v organismu. Přitom bílkoviny dodávají energii a odolnost proti stresové zátěži, vápník tvoří kosti a zuby a je nejlepším přírodním uklidňujícím prostředkem pro nervy, železo dodává životodárný kyslík do všech tělesných buněk.

Léčivé účinky citronů

- **posilují imunitní systém, vaziva, vlasy a nehty**
- **stimulují tvorbu žaludečních kyselin a šťáv**
- **zlepšují stav bílkovin v těle a dodávají životní elán**
- **zlepšují zužitkování železa pro dýchání buněk**
- **aktivují metabolismus vápníku pro kosti a zuby**
- **posilují krevní cévy (tepny)**
- **podporují růst buněk a omlazují**
- **zbavují tuku a podporují odtučňovací kúry**
- **staví krvácení z dásní**

Kyselý mořeplavec

Kdyby nebylo citronů, byly by mnohé geografické záhady naší Země objasněny mnohem později. Zatímco posádky prvních dálkových mořeplavců byly z nedostatku vitaminu C silně decimovány kurdějemi a některé vědecké expedice musely být přerušeny, nutil James Cook svou lodní posádku pravidelně jíst kyselé citrony a kromě toho zařazoval do jídelníčku na vitamin C stejně bohaté kyselé zelí. Jako první kapitán tak dokázal na více než tříleté plavbě kolem světa zabránit kurdějím a kartograficky zpracovat celý Tichý oceán.

Jezme citrony, budeme fit

- Tip biochemiků z USA: sníst přes den dužinu několika čtvrtek citronu.
- Další rada z Kalifornie: Bezprostředně před sportovní aktivitou – lhostejno zda joggingem, aerobikem, jízdou na kole či strečinkem – bychom měli sníst dužinu celého citronu. Přitom se leukocyty (bílé krvinky) napumpují molekulami vitaminu C a my budeme odolnější a výkonnější.
- Citrony jsou většinou chemicky ošetřovány, proto jejich kůru raději nestrouháme a nepoužíváme jako koření.

Vitamin C už několik minut po požití přináší svěžest do žláz: hypofýza a dřeň nadledvinek mají v těle nejvyšší koncentraci vitaminu C, potřebují tuto biolátku k syntéze stresových a pohlavních hormonů. Pouze s pomocí vitaminu C může dojít k tvorbě hormonů štěstí a euforie noradrenalinu a betaendorfinu.

Citron – ideální na stres

Zvířata si svou vitamin C produkují sama – z glukózy. Lidé to nedokážou, a proto ho musí přijímat v potravě. Při silném stresu potřebují vitaminu C velké množství – tehdy je citron ideální potravinou.
Vitamin C a doprovodné bioflavonoidy aktivně vytvářejí nová vaziva, urychlují růst vlasů a nehtů, zlepšují vidění a posilují přibližně 100 000 km cév v lidském těle, od velkých tepen až po tepénky, arterioly. Tím citron preventivně působí proti křečovým žilám a hemoroidům, urychluje léčení ran, odstraňuje krvácení z dásní a působí konejšivě a hojivě při parodontóze.

Nákup

Citrony jsou v prodeji celoročně, dovážejí se z různých zemí.
Kupované citrony by měly být zdravé, pevné, šťavnaté, čisté. Citrony s hladkou slupkou méně vysýchají než plody s drsnou, vráskitou kůrou. Sklízejí se ještě zelené, ve skladech se pak nechávají dozrávat až 4 měsíce. Citronová kůra však může být ošetřena fungicidy a potažena voskem.

Zpracování

Citrony mají široké kulinární využití. Čerstvá šťáva a kůra zjemňují rybí a drůbeží pokrmy, stejně jako moučníky a krémy. V malém množství užíváme šťávu ke zjemňování a ochucování většiny pokrmů, a to sladkých i slaných, teplých a studených, brání také hnědnutí nakrájeného ovoce.
Citron se rovněž používá kandovaný jako citronát; oblíbené jsou i teplé a studené nápoje s citronem a citronová zmrzlina.

Recept pro zdraví

OSVĚŽUJÍCÍ CITRONOVÝ NÁPOJ

pro 1 osobu

3 citrony
3 lžíce medu

příprava

Citrony vymačkáme, šťávu rozmícháme s medem a jedním douškem vypijeme, nejlépe bezprostředně před sportovní činností.

Úsporný citron

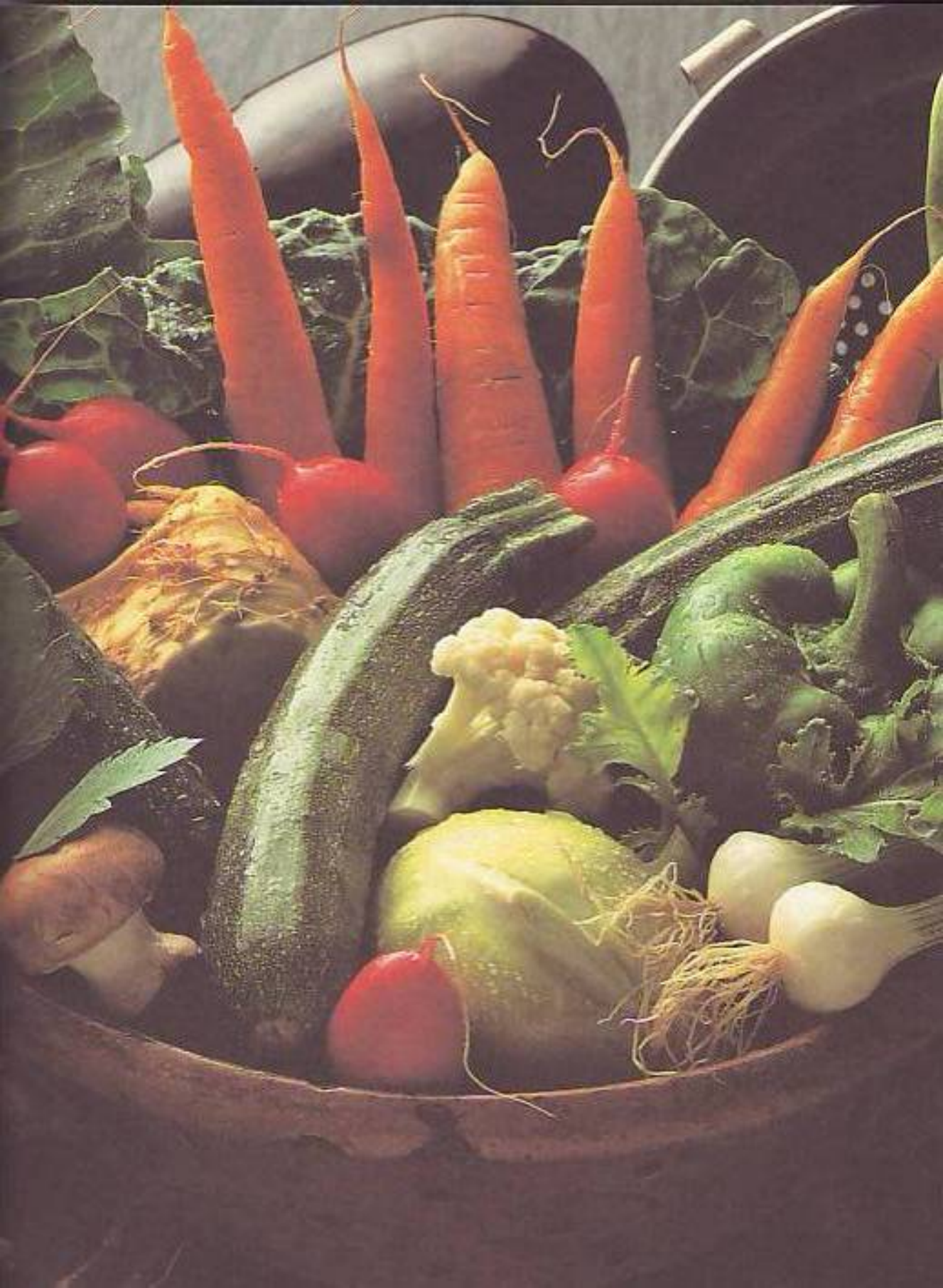
Pro intenzivně kyselou chuť citron používáme pouze v malých dávkách: k zjemňování a dochucování salátů, ovocných salátů, polévek a zeleninových pokrmů. Citrony se kromě toho používají při přípravě mnoha dortů a moučníků, často ve formě citronového máslového krému. Citronáda a citronová zmrzlina paletu završují. Z kůry chemicky neošetřovaných citronů se získává voňavá silice.

Léčivá zelenina

Jídlo drží tělo a duši pohromadě, říká stará lidová moudrost. V posledních desetiletích ovšem tato moudrost v bohatých průmyslových zemích už neplatí. Mnoho lidí trpí chorobami způsobenými výživou nebo nadváhou a zkracuje si nevhodnými stravovacími návyky život.

Přitom naplňovat heslo Zdravě jíst a zdravě žít není vůbec složité. Vhodně naaranžovaná výloha obchodu se zeleninou ukazuje, jak rozmanitá a pestrá v podobách i druzích zelenina je.

Ovšem vždy je chutná a lahodná, pokud ji šetrně uvaříme a jemně okořeníme čerstvými bylinkami. Některé druhy zeleniny, např. rajčata, listové saláty či okurky, jsou nejchutnější syrové. A kromě kulinářského požitku, který je pohlazením pro duši, dostává se tělu jakoby mimochodem i mnoho životně důležitých a zdravých látek. Minerály, vitaminy a vlákniny se starají o to, že všechny naše orgány – od srdce přes žaludek až ke kůži – profitují na rostlinné stravě. Jsou chráněny zevnitř a jsou tak vyzbrojeny proti množství chorob.



Oblíbená zelenina z Dálného východu; v Japonsku jsou řasy součástí jídelníčku

Agar

Charakteristika

Fascinující vodní rostlina agar (také agar-agar) roste v hloubce až 80 m ve tvaru nádherných barevných kapradových vějířů nebo opeřených stébel. Vzniká z rostlinných slizů, agarofytů. Číňané a Japonci objevili léčivé působení agaru už před 2000 lety.

Původ a rozšíření

Ve výživě obyvatel Asie měly řasy, bohaté na minerální látky, vitaminy a proteiny, už dávno zvláštní postavení.
Např. od 17. stol. je na pobřeží sklízejí Japonci, cení si jich a konzumují je dodnes. Agar se v současnosti těží nejen v Asii, ale také ve Španělsku, Portugalsku, Maroku, Koreji a v USA. Řasy je nutno nejprve zbavit vody, pak se zpracují sušením za nízkých teplot ve vakuu.

Účinné látky

Agar má neutrální chuť, je bez zápachu, bezbarvý. Už při nepatrné koncentraci je schopen vázat vodu a jiné tekutiny. Pouhý jednoprocentní roztok agaru vytváří pevný gel.
Hodí se výtečně k zahušťování omáček, pudinků, zmrzlin a dortových polev, je výborným želírovacím prostředkem na ovocné a zeleninové rosoly, marmelády, dezerty, dortové polevy a aspiky.
Velkou předností agaru před tradiční potravinářskou želatinou ze zvířecích šlach nebo kostí je, že má osmkrát větší želírovací schopnost, nerozpouští se tak rychle a má jemnější strukturu. Ve vegetariánské kuchyni slouží agar jako náhrada želatiny. Agar je mimořádně bohatý na jód, vápník, železo a mnohé živiny. Je zcela nekalorický.

Nákup

Agar se prodává ve vláknech, vločkách nebo v práškové formě a také jako želírovací prostředek v bioprodejnách a obchodech country life.

Síla mořské flóry

Řasy pro milovníky japonské kuchyně znamenají lehkou zeleninovou přílohu nebo přísadu k typickému suši. V rámci výzkumu rakoviny byla objevena – kromě kulinární hodnoty – ještě jedna obsahová látka, pro lidské zdraví daleko důležitější. Řasy jsou bohaté na fucoidan, který zejména při rakovině prsu ulehčuje průběh nemoci, dokáže zadržet nebo alespoň zpomalit její vývoj. Pravidelná konzumace řas může jako podpůrná, posilující a nenásilná terapie velice pomoci. Právě díky řasám se u Japonek vyskytuje rakovina prsu mnohem méně než u Evropanek.

Léčivé účinky agaru

- **pomáhá jako mírné projímadlo (laxativum) při zácpě**
- **působí protizánětlivě**
- **neutralizuje jedy ve střevech**
- **posiluje játra a plíce**
- **pomáhá při hemoroidech**
- **podporuje snižování váhy**

Řasy – málo známá potravina

- Především v Japonsku, Číně a Koreji jsou zelené, červené a hnědé řasy lahůdkovou mořskou zeleninou a zároveň základní potravinou.
- Většina u nás prodávaných jedlých řas pochází z japonského Hokaida a z Bretaně.
- Kromě řas zpracovaných na želírovací prostředky jako agar nebo karagén (např. v mléčných a čokoládových produktech) existuje řada různých jedlých řas – wakame, dulse, arame, nori, hijiki, kombu nebo mekabu. Jsou k dostání v bioobchodech a prodejnách country life.
- Řasy jsou bohaté na biolátky. Wakame a arame obsahují desetkrát více vápníku než mléko, hijiki desetkrát více železa než hovězí maso. Kombu a arame mohou být až pětsetkrát bohatší na jód než ústřice a dokonce tisíckrát víc než mořské ryby.
- Díky svým vlastnostem jsou řasy ideálním pokrmem. Agar se považuje dokonce za omlazovací látku pro plíce i žaludeční a střevní trakt.

Další obchodní názvy jsou rostlinná želatina, ceylontang, japonská želatina... V lékárnách nabízejí dražé a emulze s účinnou látkou agaru-agaru k léčení zácpy.

Zpracování

Agar se rozpouští v teplých tekutinách při 80–90 °C a želíruje při zchladnutí na 30–40 °C. Nejprve je nutné jej namočit v tekutině, např. vodě, ovocné šťávě, vývaru nebo polévce. Pak tekutinu uvedeme do varu, při rozpouštění stále míchámě. Poté vložíme potřebné přísady. Nakonec necháme vychladnout při pokojové teplotě nebo v chladničce. Agar se nehodí na zpracování s potravinami, které obsahují ovocný nebo vinný ocet, resp. potraviny, které jsou bohaté na kyselinu oxalovou (šťavelovou). K takovým patří např. špenát, reveň, mangold, šťovík, čokoláda nebo černý čaj.

Upozornění

Osoby, které trpí občasnými nebo chronickými průjmy, popř. mívají vodnatelnou stolici, by měly agar konzumovat opatrně. Lékárenské produkty obsahující agar mohou kombinací např. s parafinovým olejem a látkami dráždícími střeva vyvolat vážné problémy se stolicí – silné průjmy, kožní reakce (svědění, pálení), alergie a poruchy jater.

Recept pro zdraví

AGAROVÉ OVOCNÉ ŽELÉ

pro 6–9 osob

3–4 lžíce práškového agaru
4 šálky jablečné šťávy
1/2 šálku rozinek
2 šálky rozmačkaného nebo rozmixovaného čerstvého sezonního ovoce (např. jahody, rybíz, meruňky, jablka, broskve nebo švestky)
1 lžička vanilkového cukru

příprava

Agar namočíme v jablečné šťávě, vsypeme rozinky a uvedeme do varu. Necháme 5 minut vařit klokotem. Vmícháme ovoce a vanilkový cukr. Přelijeme do misek nebo velké mísy a necháme vychladit. Nakonec rozdělíme na dezertní talířky a podáváme.

Léčení s řasami

Každý druh řas léčebně působí v jiné oblasti: wakame proti rakovině a zvýšené viskozitě krve, kombu při vysokém krevním tlaku, laminaria proti příliš vysoké hladině cholesterolu a nori proti množení škodlivých bakterií.

Zejména ve Středomoří jsou dužnaté listeny a lůžka květů artyčoků velice oblíbené

Artyčoky

Charakteristika

Artyčoky tvoří mohutná květní poupata, složená z velkých dužnatých listenů a dužnatého lůžka. Sklízejí se krátce před květem. Chuť mají lehce nahořklou, podobnou celeru. Zdravá a lehce stravitelná dietní zelenina získává stále více příznivců také u nás.

Původ a rozšíření

Artyčoky pocházejí pravděpodobně z Malé Asie nebo ze severní Afriky. Už před 2500 lety je pěstovali v Egyptě. Zdomácněl ve Středomoří, kde si ho v antických dobách oblíbili staří Řekové a Římané. V 16. stol. byl ceněn v Anglii a Francii, v Čechách znám již v 16. a 17. stol. Dnes se pěstuje v Evropě jako zimní zelenina, v Americe po celý rok. Stále zůstává nejvíce oblíben ve Francii, Itálii, Řecku, USA a Střední Americe. Mezi hlavní exportéry patří Řecko, Portugalsko a Izrael.
Rostlina podobná bodláku se dá vypěstovat ze semínek na okrasnou pokojovou rostlinu.

Účinné látky

Za svůj léčivý význam vděčí artyčoky především hlavní obsahové účinné látce – cynarinu. Tato mimořádně biologicky aktivní látka omlazuje buňky, chrání játra a zejména podněcuje vylévání žluči z jater do dvanácterníku, povzbuzuje trávení tuků, působí na snižování cholesterolu a preventivně proti žlučovým kamenům.
Artyčoky jsou bohaté na vitaminy (karoteny, vitaminy skupiny B, vitamin C), železo a hořčík. Všechny tyto biolátky jsou důvodem toho, že se plod používá jako léčebný prostředek proti mnohým zdravotním poruchám a obtížím.

Pro játra a žluč

Látky zvyšující tvorbu žluči (choleretika) obsažené v artyčocích povzbuzují buňky jater ke zvýšené sekreci kyseliny žlučové. Aktivují také vylučování cholesterolu z jater a brzdí jeho tvorbu (syntézu) v játrech, působí na snižování hladiny tuků v krvi. Nevolnost, pocit plnosti žaludku a nadýmání vyvolávané činností jater se dají příznivě ovlivnit právě pomocí artyčoků.

Léčivé účinky artyčoků

- **chrání a posilují játra**
- **starají se o zdravé vylévání žluči**
- **preventivně působí proti žlučovým kaménkům**
- **omlazují organismus**
- **snižují hladinu cholesterolu v krvi**
- **odvodňují a působí proti otokům tkání**
- **regulují hladinu cukru v krvi**
- **odstraňují zažívací poruchy**
- **působí protizánětlivě**

Nákup

Existují bílá, zelená a fialová artyčoková poupata, která jsou jen krátce skladovatelná. Velké artyčoky pocházejí z Izraele nebo z francouzské Bretaně, menší z dalších jižních oblastí, popř. pobřežních států Středozemního moře (např. balkánských, Turecka, Španělska).
Syrové artyčoky se dají koupit – alespoň ve speciálních zelinářských obchodech – po celý rok. Při nákupu čerstvého zboží dbáme, aby artyčoky nebyly příliš velké, měly těsně semknuté lístky bez nahnědlého zabarvení listů (ty jsou už přestárlé). Malé artyčoky se nakládají celé do octa, jemnější lůžko a vnitřní část se prodávají také konzervované a mražené. Obsah vitaminů v nich je nižší, důležitá koncentrace preventivně a léčivě působícího cynarinu se však konzervací nezmění.

Konzumace artyčoků – malý obřad

- Artyčoky jsou pro nás stále ještě zeleninou slavnostní. Většina lidí si ani neuvědomuje, že zároveň představují vysoce aktivní přírodní lék.
- Při jídle přidržujeme artyčok levou rukou, pravou jednotlivě otrháváme lístky z vnějšího okruhu, jejich konce namáčíme do zvlášť podávané omáčky a měkkou dužinu z listů vysáváme. Zbytek listů je nejedlý.
- Jakmile sníme všechny listy, zbude artyčokové srdíčko, nejhodnotnější část zeleniny. Abychom se k němu dostali, musíme ze dna (lůžka) vybrat nepoživatelné tzv. seno (vlákna květů). Tak odhalíme křehkou dužinu, která se jí nejlépe nožem a vidličkou.

Zpracování

U čerstvých artyčoků nejprve odřízneme stonek a poté nůžkami odkrojíme konce tvrdých zákrovních lístků a ztvrdlé spodní listy, jež se nedají konzumovat. U kulatých odrůd artyčoku ostříháme pouze ztvrdlé špičky, u podlouhlých odrůd zhruba třetinu zákrovních listů.
Artyčoky konzumujeme buď konzervované (lůžka a srdíčka), nebo tepelně upravené. Mohou se péct, smažit, vařit, plnit a podávat s různými omáčkami a zálivkami. Vaří se z nich výborná krémová polévka. Podávají se i v salátech (např. hlávkovém).

Upozornění

Při nadměrné konzumaci artyčoků by mohl cynarin působit toxicky, ale nebezpečí je – s ohledem na množství zeleniny, kterou by bylo nutno snísit – zanedbatelné.

Recept pro zdraví

ARTYČOKOVÝ PŘEDKRM

pro 2–4 osoby

2–4 artyčoky
2 lžíce citronové šťávy
sůl
domácí majonéza

příprava

Artyčoky omyjeme, odřízneme stonky, vložíme kolmo do hrnce s vařící osolenou vodou, přidáme citronovou šťávu. Vaříme asi 30 minut. Pak vyjmeme děrovanou naběračkou z vody a necháme okapat. Podáváme s tatarskou omáčkou, případně s několika krajíčky bagety. Artyčoky se dají jíst teplé nebo studené.

Domácí majonéza

Žloutek a hořčici utřeme do husté omáčky. Po kapkách přidáváme rostlinný olej tak dlouho, až získáme požadované množství majonézy. Okořeníme trochou octa, osolíme a opepříme.

O květáku se kdysi pohrdavě mluvilo jako o zelenině chudých, ale nyní objevujeme bohatství jeho biolátek pro zdravou kuchyni

Květák

Charakteristika

Květák, košťálová zelenina s dužnatou květovou hlávkou – lidově karfiol, je zeleninou ceněnou především pro jemnou chuť i vůni, láci a celoroční dostupnost. Je snadno stravitelný, protože obsahuje málo buničiny. Dá se bez problémů připravovat a je bohatý na živiny a výživné látky.

Původ a rozšíření

Květák patří k zeleninám, které se pěstovaly už v době před naším letopočtem. Pěstoval se nejdříve na Středním východě. Z Itálie se asi v 16. stol. rozšířil do střední Evropy. U nás se začal pěstovat zhruba v polovině 18. stol. Hlavními pěstitelskými oblastmi jsou zelinářské oblasti v Polabí.

Účinné látky

Květák je nízkokalorickou potravinou, ve 100 g obsahuje pouze 25 kcal. Pro svůj podíl vody a značné bohatství biolátek patří k nejzdravějším zeleninám. Navíc se dá připravit na mnoho způsobů. Pozoruhodný je vysoký obsah kyseliny listové, která v přeměně látkové působí v úzké součinnosti s vitaminem B12 a je nepostradatelná pro růst buněk a krvetvorbu. Léčivé působení květáku na sliznici tlustého střeva je nejlepší prevencí rakoviny zvláště u mužů.
Květák je také obzvlášť bohatý na vitamin C, draslík a kyselinu nikotinovou, navíc obsahuje stopové prvky zinek, měď, jód a fluor. Sloučenina sulforan pravděpodobně chrání proti vzniku různých nádorů, inositol působí protisklerotícky a mannitol potřebují diabetici.

Hubnutí s květákem

Květák zasytí sice jen krátkodobě, ale organismus přitom zabezpečí všemi vitaminy kromě B12 a E, 14 různými minerálními látkami a stopovými prvky a 18 různými aminokyselinami (stavební prvek bílkovin). Obsah tuku v květáku je minimální, proto je ideální dietní zeleninou, zejména pokud ho jen krátce povaříme. Kořenit se doporučuje troškou soli, pepře a strouhaného muškátového květu.

Léčivé účinky květáku

- **odvodňuje**
- **pomáhá při problémech s ledvinami a močovým měchýřem**
- **podporuje hubnutí**
- **pomáhá při tvorbě kvalitní sliznice střev**
- **je důležitý pro růst buněk a jejich obnovu**
- **podporuje krvetvorbu**
- **pečuje o vysoký obsah živin ve všech tělesných buňkách**
- **posiluje imunitní systém a preventivně působí proti infekcím**
- **působí na snižování krevního tlaku**
- **předchází onemocněním tlustého střeva**

Nákup

Domácí druhy květáku jsou v prodeji od června do listopadu, v ostatních měsících je dovážen převážně z jižní Evropy. Při nákupu dbáme, aby hlávka byla pevná, bílá a bez otlaků, listy nezvadlé. Měkká konzistence a lehce šedožlutý, ovadlý vzhled zeleniny prozrazují příliš dlouhou dobu skladování a přepravy.
Čerstvý neomytý květák v perforovaném mikroténovém sáčku vydrží v chladničce asi 10 dní, předvařený se dobře zmrazuje.
Využíváme i malé, k hlávce přilehající listy – mají mnohonásobně vyšší obsah vitaminů a minerálů než hlávka.

Květák zasytí, ale nepřidá na váze

- Z květáku lze rychle připravit levná sytá jídla (např. s brambory nebo rýží). Konzumuje se i syrový (jako salát). Z květáku konzervovaného ve slaném nebo octovém nálevu připravujeme saláty a předkrmy.
- Pro minimální obsah sacharidů, nízkokaloričnost a močopudnost je květák ideální potravinou pro redukční dietu.
- Své bohatství vitaminů, minerálních látek, stopových prvků atd. předává velkoryse našim tělesným buňkám. Např. průměrně velká porce syrového květáku (100 g) dodá víc než doporučenou dávku vitaminu C; dokonce i v krátce povařeném květáku zůstane tohoto vitaminu víc než polovina množství.

Zpracování

Košťál odřízneme a odstraníme spodní zelené listy. Biozelenina může být občas napadena housenkami, proto ji na několik minut vložíme do osolené vody, přidání trochy octa do vody vypudí i tvrdošíjné parazity.
Květák omyjeme a vaříme v páře, resp. krátce povaříme ve vodě. Dlouhým vařením změkne a chutná jako mýdlo.
Sirné složky v květáku mohou při vaření vydávat nepříjemný zápach. Vaříme-li zeleninu v uzavřené nádobě v páře, síra se hromadí a může mít vliv na chuť; lepší je květák rychle povařit v nezakrytém hrnci. Vodu z vařeného květáku nevylíváme, protože obsahuje mnoho stopových prvků, použijeme ji na polévku. Květák chutná vařený, přelitý máslem či jemnou bešamelovou omáčkou, ale také dušený, zapékaný či gratinovaný a samozřejmě smažený. Zeleninu konzervujeme – nakládáme do slaného či octového nálevu, předvařený zmrazujeme.

Upozornění

Při trávení květáku dochází k nadýmání. Tento nepříjemný jev můžeme potlačit přidáním výrazného koření (např. česneku, kmínu, mletého koriandru a římského kmínu); také některé bylinky podporují trávení (estragon, bobkový list, fenykl).

Recept pro zdraví

VAŘENÝ KVĚTÁK S PARMEZÁNEM

pro 3-4 osoby

1 velký květák
sůl, muškátový květ
máslo
parmezán

příprava

Květák očistíme, omyjeme a uvaříme v osolené vodě. Okořeníme mletým muškátovým květem, poklademe vločkami másla. Posypeme parmezánem a podáváme.

Cenný vitamin B5

V květáku obsažený vitamin B5 podporuje organismus při produkci kortizolu. Z této látky se v těle dál vyrábí kortizon, který je důležitý při tlumení zánětlivých reakcí. Vitamin B5 je mimochodem velice citlivý na kyseliny. Proto se u květáku vyhýbáme nadměrnému používání octa a citronu.

Čerstvé fazolové lusky jsou bohaté na rostlinné proteiny a povzbuzují všechny procesy obnovování a dělení buněk

Fazole

Charakteristika

Fazole patří k nejvariabilnějším luštěninám. Velikost, tvar a barva čerstvých fazolek a suchých fazolí i doba vaření záleží na odrůdě. Existuje 100 různých odrůd fazolí, některé se dají pojídat i s lusky. Bohatství nukleových kyselin způsobuje, že fazole jsou účinným omlazovacím prostředkem pro naše tělesné buňky. Z těchto substancí podobných proteinům se tvoří zejména bunečná jádra.

Původ a rozšíření

Fazole pocházejí z Mexika, Střední a Jižní Ameriky, kde jsou stále ještě hlavními dodavateli bílkovin ve stravě. V současnosti se fazole pěstují na celém světě. Existuje řada odrůd – pnoucí se, tyčkové, keříčkové (hráškové), bílé, červené, černé, borlotti, bostonské, flageolot, lima, urdu...

Účinné látky

Hlavní terapeutické využití fazolí je založeno na jejich bohatství nukleových kyselin a bílkovin. Nukleové kyseliny se v našem střevě štěpí na tzv. nukleotidy a jako takové postupují krví do buněk. S jejich pomocí se buňky regenerují a omlazují. Bílkoviny jsou nenahraditelnou surovinou pro celou přeměnu látkovou v buňkách. Při jejich nedostatku tělesné buňky snižují svou aktivitu a následkem je únava, podrážděnost, neklid, poruchy soustředění, nervozita atd. Fazole také obsahují velké množství stopového prvku manganu (pro růst vlasů) a molybdenu (pro přeměnu látkovou).

Vysoký podíl vláknin ovlivňuje trávení, působí preventivně proti žaludečním a střevním obtížím a snižuje riziko rakoviny tlustého střeva. Fazole totiž obsahují rostlinné fytoestragony, které brzdí aktivitu rakovinotvorných substancí. Ženy, které často jedí fazole, jsou také méně postiženy rakovinou prsu.

Mnohostranný pomocník

Fazole jsou bohaté na železo, vápník, draslík, vitamin C a různé vitaminy ze skupiny B. Obsahem vlákniny působí léčivě na střeva (regulují trávení, vážou jedovaté a tukové látky). V Asii jsou fazole používány jako preventivní a léčebný prostředek při střevních a oběhových potížích, proti snížené funkci sleziny a slinivky břišní. Tmavé, hnědé nebo červené fazole kladně působí při potížích ledvin a močového měchýře, zelené fazolové lusky při nemocech jater.

Léčivé účinky fazolí

- **pomáhají proti chorobám jater, ledvin a močového měchýře**
- **omlazují buňky**
- **povzbuzují syntézu bílkovin v tělesných buňkách**
- **dodávají životní energii**
- **pomáhají při zažívacích problémech**
- **odvodňují organismus**
- **posilují srdce a krevní oběh**

Zkuste to s fazolemi

- Čerstvé fazolové lusky nelze konzumovat (obsahují kyselinu šťavelovou). Vařené zelené a mladé lusky se výborně hodí na saláty, dušenou zeleninovou přílohu, příp. samostatný pokrm nebo polévky. Fazolové lusky, které hodláme použít na přípravu salátu, 10 minut předvaříme.
- Nejpoužívanější u nás jsou fazole bílé. V prodeji jsou sušené, předvařené a konzervované. Bílé fazole se hodí do všech polévek zeleninových, bramborových, zelných a luštěninových.

Nákup

Hlavní sklizeň fazolových lusků je v červnu, čerstvé fazolové lusky dostaneme do konce září. Čerstvé fazolky musejí být křehké, šťavnaté a tmavozelené; když je přelomíme, měly by praskat, na zlomu být hladké a vlhké. Zmrazené a sterilované lusky jsou dosažitelné po celý rok.

Zpracování

Čerstvé fazolové lusky neskladujeme v chladničce déle než dva dny, pak přicházejí o vitaminy, vadnutím ztrácejí chuť a nezměknou ani dlouhým vařením. Čistíme je tak, že odkrojíme obě špičky – a je-li to u některých druhů fazolí nutné, odstraníme postranní vlákna. Lusky omyjeme a vaříme v osolené vodě. Doba varu je 10–15 minut.
Sušené fazole před vařením namočíme do studené vody nejméně na 12 hodin a poté v téže vodě vaříme.
Připravujeme z nich samostatné pokrmy, různé druhy salátů a míchané zeleniny, používají se také jako příloha k masu – v rajské, smetanové, křenové omáčce, nakyselo apod.
Fazolové lusky a fazole můžeme rovněž nakládat a sterilovat. Červené fazole (kidney) jsou růžové až kaštanově hnědé, moučnaté, s nasládlou chutí. Jsou nenahraditelným základem pro slavné chilli con carne, oblíbený pokrm Mexičanů a Texasanů z dob Divokého západu. V České republice jsou k dostání ve specializovaných bioprodejnách a country life, v běžných supermaketech si je můžeme koupit ve slaném či sladkém nálevu. Jsou bohaté na bílkoviny a minerální látky.

Upozornění

Fazolové lusky nikdy nepojídáme zasyrova, protože obsahují jedovatou bílkovinu phasin (může vyvolat střevní potíže, ničí se pouze tepelnou úpravou). Fazole mohou vyvolat nadýmání a průjmy – především u lidí, kterým chybí enzymy pro štěpení tzv. alfagalaktosidů (nestrávené cukry napadají ve střevním traktu bakterie produkující plyny).

Recept pro zdraví

FAZOLOVÉ LUSKY PO PROVENSÁLSKU

pro 4 osoby

350 g zelených fazolek
30 g másla
1 cibule
2 rajčata
1/2 kelímku zakysané smetany
sůl, pepř
1 lžíce sekaného čerstvého tymiánu

příprava

Fazolové lusky očistíme, přepůlíme a vaříme v osolené vodě asi 10 minut. Vodu scedíme. Cibuli nakrájíme na tenká kolečka a osmahneme na másle. Rajčata spaříme, oloupeme a dužinu nakrájíme na kostky. K cibuli přidáme rajčata a vmícháme lusky. Přidáme zakysanou smetanu, osolíme, opepříme. Před podáváním posypeme čerstvým tymiánem.

Luštěniny – vzpružující prostředek

Luštěniny – čočka, fazole, hrách a sója – jsou opravdový energetický zázrak. Doplníme jimi každé množství pohonných hmot pro tělo, protože nás zásobují komplexními sacharidy, které dlouhodobě zasycují. Kromě toho jsou důležitými dodavateli bílkovin, vitaminů, minerálních a sekundárních rostlinných látek.

Brokolice patří k nejzdravějším druhům zeleniny vůbec a je dokonce využitelná k prevenci rakoviny

Brokolice

Charakteristika

Brokolice je v naší kuchyni rok od roku oblíbenější. Jemná zelenina nejčastěji bývá zelená, ale jsou i odrůdy fialové a žluté. Květenství brokolice (růžice tvořená nahlučením pevně uzavřených zelených poupat) je jemnější než u květáku. Zelenina se dá dobře kuchyňsky připravovat, je zdravá, navíc díky zmrazenému zboží celoročně dostupná. Osvědčuje se jako ideální příloha k mnoha pokrmům, zejména k masu, přidáváme ji do polévek i zeleninových pokrmů, rizot atd., ze syrové připravujeme salát.

Původ a rozšíření

Domovem brokolice je oblast Středozemního moře, s největší pravděpodobností Apeninský poloostrov. Začátkem 20. stol. brokolice nebyla příliš známou zeleninou, pěstovala se v jižní Itálii, na některých ostrovech Středozemního moře a v USA. Od 20. let se rozšířilo její pěstování z USA. V Evropě se pěstuje brokolice výhonková především v Itálii a Anglii; ve Francii a Anglii se pěstuje brokolice květáková. Nejvýznamnější exportní zemí je Itálie. V České republice roste převážně brokolice výhonková.

Účinné látky

Brokolice jako veškerá zelená listová zelenina je významným zdrojem hořčíku, minerální látky nezbytné pro činnost svalů, srdce, přenosu nervových vzruchů a tvorbu hormonů.

Vysoký podíl vlákniny v brokolici pomáhá proti ochabnutí střev, posiluje vrstvu epitelu sliznice střev a tím preventivně působí proti vážným střevním onemocněním až po rakovinu.

Ochrana sliznic

Zeleniny obsahující chlorofyl jsou důležitým dodavatelem karotenů, z nichž se metabolizuje vitamin A. Ten neutralizuje obávané volné radikály, které mimo jiné poškozují citlivé sliznice a mohou vyvolat nejrůznější choroby. Jemné buňky výstelky sliznice (epitelie) jsou první a nejdůležitější imunitní hradbou proti bakteriálním a virovým infekcím, a proto samy potřebují ochranu.

Léčivé účinky brokolice

- **preventivně působí proti infekcím**
- **zlepšuje trávení a odstraňuje zácpu**
- **podporuje metabolismus sacharidů a bílkovin**
- **posiluje práci svalů (důležité pro sport a přívržence fitness)**
- **povzbuzuje imunitní systém**
- **pomáhá proti nervóznímu neklidu, podrážděnosti a poruchám spánku**
- **posiluje srdce a krevní oběh**
- **intenzivně působí proti onemocnění střev**
- **podporuje krvetvorbu, zásobuje buňky kyslíkem**
- **mírní menstruační bolesti u žen**

Nákup

Při nákupu vybíráme nepoškozené růžičky beze skvrn, s nezažloutlými listy. Brokolici je třeba rychle zkonzumovat, protože růžice již během tří dnů, zvláště za teplejšího počasí, žloutnou a poupata se otevírají. Zelenina se dá obtížně delší dobu skladovat, a proto se s oblibou zmrazuje. I potom obsahuje všechny důležité živiny.

Nutriční bomba – brokolice

- Každé brokolicové jídlo během hodiny povzbudí přeměnu látkovou ve všech tělesných buňkách a působí tak mimořádně vitalizačně.
- Brokolice je nejlepší protistresovou zeleninou pro všechny osoby, které jsou pod výkonnostním tlakem, provozují sport a trpí problémy a konflikty.
- Brokolice je nejlepší ochranná zelenina pro sliznice. Buňky jejich výstelky žijí jen několik dní, při zdravé stravě se však rychleji tvoří nové. Pokud třikrát v týdnu jíme brokolici, poškozená nebo dokonce zrohovatělá sliznice se rychle regeneruje.
- Na živiny bohatá zelenina je prospěšná ženám, které během menstruace ztrácejí mnoho železa.
- Bohatství vitaminu C v brokolici pomáhá zejména v sychravých zimních měsících předcházet nemocem z nachlazení jako kašel, rýma nebo chřipková infekce.
- Mimořádně vysoký obsah draslíku působí pozitivně na odvodňování a snižování krevního tlaku. Zelenina tím ulehčuje srdci a krevnímu oběhu všech, kteří trpí důsledky nedostatečného pohybu a nadměrně slané stravy.

Zpracování

Brokolice se sklízí s delšími stonky, které jsou rovněž jedlé (můžeme je použít na polévku). Listy odstraníme a rozebereme květenství na menší růžičky, opatrně je opláchneme a necháme dobře okapat. Brokolici smíme vařit jen krátce, abychom zabránili ztrátě důležitých vitaminů. Nejprve ponoříme do varné nádoby stonek a listy, pak křehké růžice a pomalu vaříme asi 15 minut. Zmrazenou brokolici necháme rozmrazit a poté připravujeme podle potřeby.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

BROKOLICOVÝ SALÁT

pro 4 osoby

500 g brokolice
2 lžíce rostlinného oleje (lisovaného zastudena)
1 lžíce octa
1 lžíce citronové šťávy
sůl, pepř

příprava

Brokolici uvaříme, rozdělíme na růžice a necháme vychladnout. Smícháme olej, ocet a citronovou šťávu a zálivkou brokolici přelijeme. Poté osolíme a opepříme.

Ideální kombinace

Chceme-li dokonale využít živin brokolice, měli bychom ji kombinovat se zeleninou obsahující biotin. Takovými potravinami jsou rajčata, avokádo nebo špenát. Spolu s vitaminem B12 (např. se sázeným vejcem) se tak zvýší zužitkování bílkovin.

Pohanka může být chutnou součástí müsli; její obsahové látky chrání před onemocněním především cévy

Pohanka

Charakteristika

Jednoletá rostlina z čeledi rdesnovitých není klasickou obilovinou. Je totiž příbuzná šťovíku a reveni (rebarboře), a proto také tak zdravá. Trojhranná tmavohnědá zrnka jsou poměrně moučnatá. Navzdory své zdánlivé odolnosti nesnáší pohanka chemikálie a dá se výnosně pěstovat pouze na nekontaminovaných půdách.

Pohanka byla dříve považována za obilí chudých. Poté, co lékaři objevili zdravotní význam pohanky, slaví tato rostlina návrat do našich jídelníčků. Vzhledem a chutí se podobá rýži, pohanková zrna se zpracovávají na krupky a jemnou hnědavou mouku.

Původ a rozšíření

Za pravlast pohanky se považuje Střední a jihovýchodní Asie. Do Evropy se dostala pravděpodobně až s mongolskými nájezdy.

V 15. stol. se její pěstování omezilo jen na několik málo zemí: Francii, Německo a střední Rusko. V rozsáhlých stepních oblastech Ruska patří pohanka k základním potravinám dosud. V Čechách pohanka nikdy nezdomácněla, na Moravě však byla ještě v minulém století velice rozšířena a používána.

Účinné látky

Pohanka je cenná zejména svým obsahem flavonoidu rutinu (označován také jako vitamin P), který chrání v rostlině vodní kapiláry před napadením a zničením např. volnými radikály. Stejně ochraňuje rutin v těsné součinnosti s vitaminem C buňky tkání v lidské cévní soustavě. Utěsňuje stěny cév, zastavuje krvácení (např. při hemoroidech), působí preventivně a léčivě při žilních chorobách a křečových žilách.

Prospěšný rutin

Bez flavonoidů (rostlinné ochranné látky), jako je rutin, by byly nejjemnější cévy vazivových tkání porézní, rozšiřovaly by se a z tkání by prosakovala krevní plazma. Následkem by bylo krvácení nebo otoky. Rutin má i další léčivé vlastnosti. V celé přírodě, od nejdrobnějšího hmyzu až po člověka, jsou flavonoidy jako rutin také ochrannou látkou proti bakteriím. Musejí být uloženy v buňkách, aby chránily přiváděný vitamin C před oxidací.

Léčivé účinky pohanky

- **pomáhá při žilních chorobách, křečových žilách, hemoroidech**
- **působí proti krvácení z dásní a nosu**
- **posiluje vazivové tkáně a ulevuje při hemoroidech**
- **podporuje prokrvování**
- **posiluje nedostatečné libido nebo potenci**
- **preventivně působí proti revmatickým nemocem a artritidě**
- **posiluje imunitní systém**
- **působí na regulaci krevního oběhu**

Pohanka – chudý boháč

- Pohanka byla po desetiletí podceňována, přitom nám přináší z půdy obzvlášť cennou biolátku – rutin (vitamin P).
- Při krevních podlitinách praskají drobounké cévy. Pomoc rutinu spočívá v tom, že poškozené stěny cév a tkáně utěsní.
- Jako silně zásaditá potravina odvádí pohanka z těla kyseliny a tím napomáhá acidobazické rovnováze.
- Pohanka je kalorický bohatá (ve 100 g obsahuje zhruba 350 kcal), zásobuje nás vápníkem, fosforem a draslíkem (důležité pro růst kostí); nikoli nevýznamný je obsah hodnotných, vícenásobně nenasycených mastných kyselin.
- Rutin v pohance pomáhá při všech cévních onemocněních, vysokém krevním tlaku, nedostatečném libidu, impotenci, revmatických chorobách, artritidě, zánětech všeho druhu a krvácení z dásní a nosu.
- Obsahuje také mnoho vitaminů řady B posilujících nervy, vitamin E, hořčík a železo, plno důležitých aminokyselin.
- Pohanková mouka má málo lepku, proto se běžně používá ve směsi s jinými druhy mouky.

Také ve tkáních zpevňuje a posiluje rutin nejjemnější žilky. Pohanka obsahuje také další významné biolátky, jak uvidíme dále.

Nákup

Pohanku ve formě mouky, krupice, šrotu, popř. i celého zrna pořídíme nejen v prodejnách zdravé výživy, ale najdeme ji i na regálech samoobsluh a supermarketů.

Zpracování

Pohanku lze využít mnohostranně, zpracovat se dá prakticky stejně jako obiloviny. Můžeme z ní připravit lívance, plnohodnotný chléb nebo těstoviny (zde čtvrtinu běžně používané mouky nahradíme moukou pohankovou), polévky, předkrmy, müsli. Pohanka chutná jako příloha k masům, zavářka do polévek (bramborových, zeleninových a masitých), připravujeme z ní sladké i slané kaše, nákypy. Pohanka se dá zpracovat se sladkými přísadami (jako ovoce, med nebo cukr) stejně jako s ostrým nebo pikantním kořením.

Upozornění

Pohanka při pravidelné konzumaci cévy utěsňuje, může je však přitom také zužovat, čímž dochází k nepatrnému zvýšení krevního tlaku. Osoby se zvýšeným nebo vysokým krevním tlakem, popř. sklonem k němu, by proto neměly pohanku jíst denně.

Recept pro zdraví

POHANKOVÉ MÜSLI

pro 2–4 osoby

250 g pohanky
750 ml vody
3 lžíce rozinek
2 lžíce medu
4 lžíce smetany
sůl

příprava

Vodu lehce osolíme a uvedeme do varu. Vmícháme pohanku a na malém ohni vaříme, až vznikne kaše. Dáme vychladit a vmícháme přísady. Naplníme do misek. Müsli můžeme podávat i teplé.

Obiloviny místo masa

Obiloviny a obilovinové výrobky jsou naším hlavním dodavatelem škrobu. Protože 60 procent celkového přísunu energie, kterou naše tělo potřebuje, pochází ze sacharidů, resp. škrobu, tvoří obiloviny (vedle brambor) základ naší výživy. Pokud si chceme kupříkladu odvyknout od masa nebo jeho konzumaci snížit, máme v obilovinách optimální potravinovou náhradu, která navíc dodává mnoho esenciálních živin.

Mírně nahořklá chuť čekankových puků podporuje obranné síly žaludečního a střevního traktu

Čekanka

Charakteristika

Čekanka salátová je jemná, křehká zimní zelenina. Z planě rostoucí čekanky obecné byly vyšlechtěny čekanka kořenová (pro hořký kořen potřebný k výrobě kávových náhražek) a čekanka listová (používá se zejména v zimě a na jaře jako jemný a křehký salát). Rychlené puky se sklízejí od prosince do března.

Původ a rozšíření

Čekanka obecná je rozšířena v celé Evropě, v severní Africe i v Asii. Listové typy čekanky byly vyšlechtěny v Itálii. Od 2. pol. 18. stol. se čekanka salátová přirychlovala v tmavých sklepích na salát pod názvem kapucínské vousy. Asi v téže době se začala čekanka používat jako náhražka kávy. V Belgii se pevné listové puky čekanky objevily na trhu kolem poloviny 19. stol.

U nás roste čekanka obecná planě na lukách, mezích a kolem cest, často jako obtížný plevel. Listová forma čekanky je u nás dosud nedoceněnou lahůdkovou zeleninou. Čekankové puky se dovážejí převážně z tradičních pěstitelských zemí – Holandska a Belgie. V severní Itálii a ve Švýcarsku se používají jiné typy listové čekanky, např. čekanka treviso a růžicová.

Účinné látky

Bílé čekankové puky jsou mimořádně bohaté na vlákniny. Protože jsou k dostání po celý rok a dají se připravovat na mnoho způsobů (např. do ovocného salátu stejně jako do čerstvého zeleninového salátu), jsou nejlepším léčebným prostředkem pro určité obtíže a nemoci. K nim patří především zažívací a střevní obtíže (až po polypy střev nebo náchylnost k rakovině tlustého střeva), zvýšená hladina cholesterolu a tuků s riziky vysokého krevního tlaku, arteriosklerózy, srdečního infarktu a záchvatů mrtvice.

Čekanka – pro zdravá střeva

Buněčné membrány čekanky vážou vodu, prodlužují dobu rozmělňování potravy, reguluji délku setrvání tráveniny v žaludku a pečují o její rychlejší průchod střevy. Tím jedovaté látky neprodlévají ve střevech příliš dlouho, uvolňuje se zácpa. Čekanka také váže ve střevech substance bohaté na tuky, jako jsou kyseliny žlučové, resp. tělesný cholesterol, fosfolipidy a glycerol. Kromě toho přispívá k tvorbě bohaté sliznice střev a zdravé střevní flóry.

Léčivé účinky čekanky

- **zmenšuje koncentraci cholesterolu a tuků v krvi**
- **snižuje krevní tlak**
- **preventivně působí proti arterioskleróze**
- **pomáhá při odtučňování**
- **zbavuje střeva jedovatých látek a chrání před střevními chorobami**
- **reguluje hospodaření s vodou v těle**
- **posiluje sliznice střev**
- **stabilizuje střevní flóru**

Čekanka jako lék

- Čekanka sice nedodává prostřednictvím krve buňkám mnoho živin, ale svými látkami zajišťuje v žaludku a střevech lepší zužitkování potravy a především její detoxikaci.
- Čekanka je ideální potravinou pro chelatační terapii, při níž dochází v tenkém střevě k tzv. vyvazování kationtů toxických těžkých kovů (např. kadmia, olova a rtuti). Tyto jedovaté látky se pak nedostanou do krve, ale vyloučí se.
- Salátová čekanka se vyznačuje vysokým obsahem inulinu, a proto se zvlášť dobře uplatňuje ve stravě diabetiků.

Nákup

Rychlené puky čekanky lze sklízet po celou zimu. Nakupovat bychom je měli hlavně v lednu a únoru, kdy je na trhu největší nedostatek zeleniny. Kvalitní zelenina musí být bílá (čím zelenější, tím je více hořká), obalená světležlutými listy, pevná (měkké puky nejsou úplně čerstvé).
Puky uchováváme ve tmě, jinak hořknou. V zeleninovém oddílu chladničky vydrží několik dnů, aniž se chutově změní.

Zpracování

Z čekanky odstraníme nevzhledné a zelené vrchní listy (jsou příliš hořké), puk rozřízneme a kuželovitě vykrojíme hořký košťál. Listy rozebereme a opereme pod tekoucí vodou (praním až po pokrájení listů bychom vyplavili důležité živiny). Pak můžeme puky libovolně zpracovat, např. syrové na saláty, vařit jako zeleninu nebo zapékat či smažit. Nejmenšími vnitřními lístečky zdobíme obložené mísy a další pokrmy. Hořká chuť čekanky se nejlépe neutralizuje přidáním sladkých přísad – nejlépe kousků pomeranče, kiwi, hrušky, jablka, ale také banánu nebo avokáda, vejci, sýrem, šunkou apod. Pokud nemáme rádi typicky hořkou chuť čekanky v salátu či v nějakém jiném pokrmu, dáme ji před podáním na 15 min. vylouhovat do vlažné osolené vody.

Upozornění

Čekanka uplatňuje své terapeutické působení v nejužším spojení se zdravou smíšenou stravou. Nesprávná výživa chudá na živiny totiž může vést k tomu, že při nadměrné spotřebě čekanky se vyvážou a vyplaví také důležité stopové prvky a minerální látky (zejména zinek, železo a vápník).

Recept pro zdraví

ČEKANKOVÝ SALÁT

pro 2–4 osoby

4 středně velké čekankové puky
1 pomeranč
1/2 avokáda
1/2 kelímku zakysané smetany

příprava

Čekanku připravíme podle pokynů v části Zpracování a pokrájíme. Pomeranč a avokádo rovněž nakrájíme na malé kousky a promícháme se zakysanou smetanou a čekankou. Naplníme do misek.

Čekankové puky

Pěstují se už přes 100 let speciálním, složitým a pracným způsobem. Od kořenů se oddělí listy, kořeny se kultivují bez přítomnosti světla. Ve tmě (většinou ve vyhřívaných záhonech s kyprou zeminou, krytou vrstvou koňského hnoje) pak vyrazí během zimních měsíců velké, dužnaté výhonky.
Rychlení salátové čekanky je možné v každé tmavé prostoře, kde dosahuje teplota 12–15 °C. Ve sklepích můžeme zakládat kořeny do písku a na ně navrstvit 25 cm lehké písčité zeminy. Rychlení trvá 6 týdnů i déle.
Bez přístupu světla se v rostlinách nemůže vytvořit chlorofyl (zeleň listová), puky zůstávají bílé a křupavé. Jejich chuť je jemná a mírně nahořklá.

Hrách patří k potravinám s vysokým obsahem zinku a vitaminu B1, které pečují o dobré nervy

Hrách

Charakteristika

Nejrozšířenější hrách dřeňový se pěstuje pro nezralé lusky, které konzumujeme buď celé, nebo se z nich nezralá zploštělá semena vylupují a konzumují či sterilují (ve zralém a suchém stavu jsou semena silně svrasklá a nedají se uvařit, zůstanou tuhá). Hrách k vylupování se pěstuje výhradně pro sklizeň nezralých, sladkých a kulatých semen. Lusky jsou zevnitř tuhé, zralá semena barvy žluté nebo zelené se dají vařit (i v suchém stavu jsou kulatá). Hrášek cukrový (chřestový) se pěstuje pro zelené křehké a dužnaté lusky s plochými chlopněmi bez vnitřní tuhé vrstvy. Konzumuje se buď syrový, nebo vařený. Semena jsou kulatá, sladká, nepatrně svraštělá.

Původ a rozšíření

Hrách, jedna z nejstarších plodin, se začal pěstovat na Středním východě, odtud se už v předhistorické době rozšířil až do našich zemí.

Účinné látky

Jedinečnosti hrachu pro naše zdraví je spojení hořčíku s nukleovými kyselinami a bohatství vlákniny. Jako všechna semena, jádra nebo ořechy oplývá nukleovými kyselinami (molekuly podobné bílkovinám), v nichž je uložena dědičná informace. Až do zralosti se rostlinné buňky explozivně dělí a poskytují tím nukleové kyseliny ve vysoké koncentraci. Kyseliny jsou nejlepším přírodním omlazovacím prostředkem, protože i naše tělesné buňky je potřebují k dělení nebo opravám. Bez přísunu stravy s obsahem nukleových kyselin, resp. jejich součástí, nukleotidů, se nemohou regenerovat naše tkáně a dojde k projevům stárnutí ve všech orgánech. Nukleotidy lze získat s pomocí hořčíku z natrávené potravy. Hořčík je v hrachu obsažen ve vysoké koncentraci. Pro tuto kombinaci je hrách ideální pro děti, dospívající mládež i starší osoby.

Hrách – ideální potravina

Hrách je, stejně jako všechny luštěniny, velice bohatý na proteiny. Pouhých 100 g hrachu dodá organismu desetinásobně více bílkovin než kořeněná klobása se smaženými bramborky včetně smetanového dortu na dezert. Klíčící hrách obohacuje vysoká koncentrace vitaminu C k vlastní ochraně proti možným parazitům. Vysoký podíl vlákniny působí detoxikačně, snižuje hladinu cholesterolu a krevních tuků a odstraňuje zácpu. Hrách se až do středověku považoval za kouzelný prostředek proti zlým duchům a až dodneška jako lék na plodnost.

Léčivé účinky hrachu

- **omlazuje, podporuje růst buněk**
- **působí anabolicky (podporuje růst svalů) při sportu a cvičení**
- **dodává elán a energii, protože zvyšuje stav bílkovin**
- **posiluje nervy a poskytuje duševní svěžest**
- **aktivuje přeměnu látkovou v buňkách**
- **posiluje vlasy a vazivové tkáně**
- **zlepšuje vidění**
- **pomáhá při zácpě**
- **snižuje hladinu cholesterolu a krevního tuku, zbavuje tělo jedovatých látek**

Nákup

Nejlepší je mladý zelený sezonní hrášek (v létě), který obsahuje nejvyšší koncentraci živin. Předvařený hrách ztrácí až 90 % určitých vitaminů. Suchý hrách si uchovává vysoký podíl bílkovin (čtvrtinu) a sytivé sacharidy (polovinu). Doporučit se dá zmrazený hrášek, většinou zpracovaný podle velikostních tříd.

Zpracování

Cukrový hrášek konzumujeme i s lusky. U dřeňového hrachu je vylupování z lusků samozřejmě časově náročné. Hrášek po vyloupání okamžitě zpracujeme, protože rychle vysychá.

Hrách – zdravá strava

- Hrách chutná nasládle, nasytí, posiluje a omlazuje tělesné buňky a tkáně.
- Málokterá zelenina se dá připravit všestranněji než tato luštěnina – jako polévky, kaše, přílohy k masu, karbanátky, placky, součást zeleninových salátů apod.
- Hrách vykazuje vysokou, biologicky zvlášť aktivní kombinaci bílkovin a nukleových kyselin. Zatímco nukleové kyseliny (resp. geny) v buněčném jádře řídí přeměnu látkovou v buňkách, provádějí proteiny (bílkovinné molekuly) ve velkém tekutém vnitřku buňky příslušné rozkazy. Naše tělesná a mentální svěžest a zdraví se udržují vždy ze vzájemného působení těchto biolátek.
- Zelený hrášek obsahuje nadprůměrné množství provitaminu A, železa a vitaminů skupiny B – tiaminu (B1), riboflavinu (B2) a niacinu (B3). Tiamin je látka, která zabezpečuje funkčnost nervů. Riboflavin nás zásobuje buněčnou energií, podporuje růst vlasů a zesiluje kůži. Niacin posiluje srdce, krevní oběh a zlepšuje naši náladu.
- Z minerálních látek obsahuje hrášek především fosfor a vápník a vzácnou měď. Využíváme jej syrový jako zdravou pochoutku pro děti, dále dušený v rizotech, polévkách či omeletách.

Hrášek vaříme jen krátce s malým množstvím vody, aby se neztratilo příliš mnoho vitaminů. Zmrazené zboží nemusíme nechat docela rozmrazit, hrášek vsypeme do ohřáté vody a necháme prohřát. Ale pozor: důležitý nervový vitamin tiamin se zmrazováním odbourává, skladováním a zahříváním ničí.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

HRÁŠKOVÝ SALÁT

pro 3–4 osoby

1 balení zmrazeného hrášku
1/2 kelímku zakysané smetany
1 lžíce oleje
1 lžíce citronové šťávy
sůl

příprava

Mrazený hrášek krátce povaříme v malém množství vody, necháme okapat. Z oleje, zakysané smetany a soli utřeme remuládu a vmícháme do hrášku. Rozdělíme do misek.

Výživa pro nervy

Zelené luskoviny obsahují ve vysoké koncentraci vitamin B1, látku pro optimální zásobení nervů s účinkem větší odolnosti proti zátěži, stabilnější nálady. V zelenině jsou obsaženy také další vitaminy ze skupiny B (až na B6 a B12). Vitaminy B-komplexu bychom měli přijímat pravidelně, protože jsou rozpustné ve vodě a rychle se vylučují z těla.

Polníček – jako každá listová zelenina – je bohatý na hořčík, nejdůležitější minerální látku proti stresu

Polníček – zelenina s hořčíkem

Molekuly rostlinného barviva chlorofylu zachycují fotony (světelné částice) a přeměňují tuto energii na energii chemickou, tzn. z vody a kysličníku uhličitého vzniknou při fotosyntéze sacharidy. Základním atomem chloroformové molekuly je hořčík, snad nejvýznamnější léčivý a preventivní minerál v našem těle. Žádná jedlá rostlina (kromě špenátu) není na hořčík bohatší než čerstvý tmavozelený polníček. Biochemici doporučují vzít si několik listů polníčku do práce a sníst je na přesnídávku (svačinu).

Polníček

Charakteristika

Polníček je salátová zelenina s mladými aromatickými listy a příjemnou oříškovou chutí. Biologicky má vyšší hodnotu než hlávkový salát. Nejnovější výsledky výzkumu označují tuto nenáročnou listovou zeleninu za zázračný prostředek proti oslabování imunitního systému. Roste na podzim a dokonce v zimě, snadno přezimuje a překlenuje tím období skoupé na čerstvou zeleninu. Pěstuje se ve sklenících od října do března. Roste i planě v přírodě, kde je ho možno sbírat.

Původ a rozšíření

Polníček patří k rostlinám, které se vyskytovaly ve volné přírodě v oblasti Středomoří a jejichž listy se kulinárně využívaly už od dob starého Říma. Zelenina ale roste planě téměř po celé Evropě. Oblíbena je zejména v západní Evropě – Německu, Itálii, Holandsku, Dánsku aj. U nás se ve větším rozsahu nepěstuje, jen málo na zahradách. Nyní znovu získává popularitu.

Účinné látky

Polníček je ideální zdroj živin, bohatý na vitaminy a minerální látky. V listech se skrývá mnoho vitaminů A a C a také železa. Význačnou účinnou látkou rostliny je hořčík, přírodní antagon (protihráč) draslíku, který mj. brání nezdravě nadměrnému přílivu draslíku např. do buněk srdečního svalu. Proto je polníček jako salát nebo zelenina nezbytností v jídelníčku lidí se srdečními problémy nebo náchylností k angině pectoris a srdečnímu infarktu.
Hořčík je součástí 300 enzymů, které probouzejí k životu prakticky veškerý metabolismus v lidském těle a navíc stimulují geny v buněčných jádrech. Ovlivňují tak vitalitu a schopnost soustředění.

Léčivé účinky polníčku

- **posiluje srdce a působí preventivně proti jeho poškození**
- **aktivuje přeměnu látkovou v buňkách**
- **zvyšuje schopnost zvládnout stres**
- **podporuje výkonnost ve sportu a zvyšuje vitalitu**
- **zlepšuje schopnost soustředění**
- **posiluje imunitní systém a chrání buňky**
- **posiluje sliznice v celém těle**
- **podporuje krvetvorbu**

Nejen hořčík a železo...

- Stejně jako další tmavozelené listové zeleniny obsahuje polníček mnoho stopového prvku železa v biologicky optimálně využitelné formě.
- Železo je součástí červených krvinek a dopravuje k buňkám kyslík, který se do těla dostane plícemi a kůží a je životně důležitý pro dýchání a získávání energie v buňkách.
- Při nedostatku železa nemůže kostní dřeň vytvořit dostatečné množství červených krvinek. To se týká především žen, které během menstruace často ztrácejí víc než 60 ml krve.
- Čím lépe je tělo zabezpečeno železem, tím účinněji se může bránit bakteriím, virům a plísním. Nedostatečné zásobení železem je příčinou únavy, malátnosti nebo nedostatku soustředěnosti. Prvními varovnými příznaky mohou být bledost obličeje a pokožky.
- Vegetariáni a vegani jsou odkázáni na konzumaci zelených salátů nebo zeleniny jako jediného zdroje železa – u ostatních osob jsou hlavními dodavateli železa maso a vejce.
- Vitamin C pomáhá při stresu, nedostatečném spánku a silném nervovém zatížení. Významně zlepšuje zužitkování bílkovin z potravy. Je proto ideální pokapat polníček citronovou šťávou.
- Polníček obsahuje bohatě také betakaroten, předstupeň vitaminu A. Vitamin A podněcuje obnovu tělesných buněk a podporuje jejich regeneraci, chrání sliznice a imunitní systém. V kombinaci s vitaminem C posiluje tkáně a přispívá k vývoji zdravé pokožky.
- Vysoký je v polníčku i obsah vitaminu E a kyseliny listové.

Nákup a sběr

Vybíráme rostlinky mladé, tzn. s malým počtem lístků. Čím drobnější jsou salátové lístky, tím jsou aromatičtější. Rostliny jsou velmi choulostivé, proto s nimi musíme zacházet opatrně. Očištěný polníček, který mírně navlhčíme a opatrně uložíme do plastikového děrovaného sáčku, vydrží v chladničce až několik dnů, aniž ztratí svou svěží chuť.

Zpracování

Z rostlin odřízneme kořínky a odstraníme zvadlé listy. Pak listy několikrát propereme ve studené vodě, abychom odstranili ulpělou zeminu, a dáme okapat na ubrousek nebo osušíme v ruční odstředivce na salát. Velké listy jsou velmi křehké a šťavnaté, neměly by se však při zpracování pomačkat, protože by tím ztratily šťavnatost. Čerstvé lístky se kuchyňsky upravují jako salát s různými zálivkami.

Recept pro zdraví

POLNÍČEK S VEJCEM

pro 2–4 osoby

200 g polníčku
2 vejce
2 lžíce citronové šťávy
1 lžíce medu
2 lžíce slunečnicových semínek
bageta

příprava

Polníček připravíme podle pokynů v části Zpracování. Z citronové šťávy a medu ušleháme zálivku a pokapeme polníček. Vejce uvaříme natvrdo, nakrájíme na plátky a ozdobíme jimi salát. Posypeme slunečnicovými semínky. Rozdělíme do salátových misek a podáváme s krajíčky bagety.

Vždy s olejem

Dvakrát týdně porce salátu z polníčku pomůže mírnit zánětlivé onemocnění sliznic a chránit tělo proti volným radikálům. Lapač volných radikálů betakaroten může začít působit teprve tehdy, když zeleninu jíme společně s olejem nebo jiným tukem.

Voňavý fenykl je jedním z nejstarších přírodních léčiv a chutnou přísadou do salátů

Fenykl

Charakteristika

Fenykl pěstovali už staří Řekové a Římané především pro léčivou sílu a kořenitou vůni i chuť, kterou rostlině dodávají éterické oleje. Svérázná nasládlost fenyklu výrazně zlepšuje chuť pokrmů, zejména salátů a pomazánek. Podává se vařený s pikantními omáčkami, dušený i zapečený. Připravují se z něho výborné polévky.

Původ a rozšíření

Fenykl pochází ze Středomoří, nejspíš ze Řecka. Do střední Evropy se dostal ve středověku zásluhou benediktinů. Dnes je nejrozšířenější a nejoblíbenější zeleninou v Itálii (odtud i další jméno – fenykl boloňský), v jižní Francii, Řecku, Turecku i v severoafrických zemích, kde je kultivován jako polní plodina. Má rád teplo, nikoliv však horko.

Účinné látky

Bohatstvím vláknin je fenykl ideální zdravotní zeleninou pro lidi, trpící zažívacími obtížemi (nadýmání, pocit plnosti žaludku a střev, zácpa atd.). Vlákniny rovněž vážou jedovaté a tukové látky ve střevech, působí tedy detoxikačně a snižují hladinu cholesterolu a krevních tuků. Fenykl je také bohatý na draslík (důležitý pro hospodaření s vodou a funkci buněk) a vitamin C (pro imunitní systém a mentální svěžest). Konečně fenykl ještě obsahuje 12 důležitých stopových prvků a 14 aminokyselin (stavební prvky bílkovin) v ideálním složení. Z fenyklu se získává éterický fenyklový olej (dávno vyzkoušený a osvědčený domácí prostředek při střevních obtížích, kašli, zahlenění nosohltanu). Z plodů se připravuje žaludeční a střevní čaj s šetrným uklidňujícím účinkem (ideální pro děti).

Preventivní medicína

V antice si považovali a v asijské oblasti dosud cení fenykl sladký pro anýzovou chuť a mnohostranné léčivé účinky. U nás ho proslavili benediktini jako přírodní lék při zažívacích problémech nebo chorobách z nachlazení. Složky fenyklového oleje anethol a fenchon se užívají jako prostředek proti nadýmání a ke zvýšení činnosti střev, k uvolnění hlenů při rýmě a kašli. Vysoký obsah vitaminu C kromě toho posiluje imunitní systém. Fenykl je pro značný obsah betakarotenu i účinnou součástí protirakovinné prevence.

Léčivé účinky fenyklu

- **odstraňuje zácpu**
- **pomáhá při střevních potížích jako nadýmání nebo pocit plnosti**
- **odvodňuje tělo a zbavuje střeva jedovatých látek**
- **posiluje imunitní systém**
- **posiluje nervy a vyvolává dobrou náladu**
- **odhleňuje při kašli a rýmě**
- **šetrně uklidňuje a zbavuje napětí**
- **působí na snižování hladiny cholesterolu a krevních tuků**
- **zvyšuje činnost buněk**

Nákup

Fenykl se prodává především mezi podzimem a jarem, je tedy zimní zeleninou. Nabízí se převážně dovážené zboží.
Existují dva druhy fenyklu – šlechtěný zahradní a levantský, také zvaný boloňský, který má tvrdou hruškovitou masitou hlízu s jemnou lékořicovou příchutí.

Fenykl získává popularitu

- Fenykl je zelenina znalců a labužníků. Dokáže však předat i běžným surovinám svou mimořádně aromatickou chuť a učinit z nich neobyčejnou lahůdku, výborné jsou např. brambory s fenyklem.

- Pro lidi s nadváhou je fenykl ideálním prostředkem k zhubnutí. Váže tuky už ve střevech, takže se nemohou usadit v tukových polštářích na břichu, hýždích, bocích a stehnech. Kromě toho odstraňuje i nahromadění vody kolem pupku, kterou mnozí tlouštíci mylně považují za uložený tuk. Navíc 100 g fenyklu obsahuje pouze 12 kcal, proto je vhodnou nízkotučnou surovinou pro přípravu zdravého salátu.

- Fenyklová semínka patří k nejstarším druhům koření a v lidové medicíně se již dlouho používají k přípravě čaje pro léčbu poruch trávení od škytavky až po koliku. V Indii se semínka žvýkají po jídle, aby podpořila trávení a odstranila pach z úst. Ve starém Řecku a Římě se tato semínka jedla jako zaručený prostředek proti obezitě.

Zpracování

Fenykl omyjeme. Odkrojíme a odložíme nať (můžeme ji nadrobno pokrájenou použít jako zelenou bylinku do salátů nebo na ozdobu pokrmů). Stonek odřízneme.
Fenykl můžeme jíst syrový jako salát, ale také jako přílohovou zeleninu. Na salát jej nakrájíme na velice tenká kolečka, na vaření podélně rozpůlíme a rozčtvrtíme. V malém množství osolené vody vaříme asi 15 minut.
Fenykl má sice dominující specifickou chuť, přesto výborně ladí se všemi druhy zeleniny a lze jej ochucovat citronovou šťávou, pepřem, koriandrem, octem, ale také ovocem, např. pomeranči a jablky.

Upozornění

Osoby trpící průjmy by měly fenykl zařazovat do jídelníčku méně často.

Recept pro zdraví

FENYKLOVÝ SALÁT

pro 2 osoby

2 fenykly
4 lžíce zakysané smetany
1 lžíce citronové šťávy
1 lžíce rostlinného oleje
1 lžíce octa
bylinková sůl

příprava

Fenykl očistíme, omyjeme a necháme dobře okapat, pokrájíme na tenké lupínky. Nať nadrobno posekáme. Ze zakysané smetany, citronové šťávy, oleje, octa a soli připravíme zálivku a promícháme s fenyklem. Rozdělíme do misek a posypeme posekanou natí.

Zesílený účinek

Už při konzumaci zasyrova uplatní fenykl většinu svých účinných látek. Pokud jej však upravíme na salát s olejem obsahujícím vitamin C (slunečnicový nebo olej z kliček), vznikne z voňavé zeleniny přímo zdravotní koktejl.

Kadeřávek je oblíbenou zeleninou na západě Evropy

Kadeřávek

Charakteristika

Kadeřávek je výborná zimní košťálová zelenina. Listy netvoří hlávku jako u příbuzné kapusty, nýbrž rostou ve volné růžici na vysokém košťálu. Nejčastěji se pěstují odrůdy s mechovitě zkadeřenými listy barvy zelené s tmavším nebo světlejším odstínem, méně se vyskytují odrůdy modročervené. Kadeřávek patří mezi rostliny otužilé, snáší chladnější a vyšší polohy, přezimuje i na poli. Po prvních mrazících je jeho chuť dokonce jemnější.

Původ a rozšíření

Kadeřávek pochází pravděpodobně z východního Středomoří. Díky své odolnosti vůči chladu se stal oblíbenou zeleninou v zemích na sever i na západ od naší republiky. Hodně je pěstován v Německu a přímořských zemích severozápadní Evropy – zejména v Dánsku a Anglii. Pěstuje se i u nás, nikoliv však ve významném rozsahu. U našich spotřebitelů není zatím příliš oblíbený, snad pro trochu nahořklou příchuť po tepelné úpravě.

Účinné látky

Koncentrace karotenů, resp. vitaminu A v kadeřávku překonává všechny rekordy (má ho čtyřikrát víc než brokolice, šestkrát víc než hrách, čtyřicetinásobně víc než celer). Přitom vitamin A je nejdůležitějším ochranným imunitním faktorem pro sliznice a také tzv. transkripčním faktorem pro všechny genetické impulsy, které podněcují vitalitu, optimismus a dynamičnost. Kadeřávek obsahuje všechny vitaminy skupiny B (kromě B12), přitom mimořádně mnoho biotinu (vitamin krásy pro pleť a vlasy). Kromě toho obsahuje úctyhodné množství vitaminu C (100 g kadeřávku kryje za běžných okolností jeho denní potřebu). A ještě jeden rekord: sotva která zelenina obsahuje více vitaminu E, potentní látky chránící buňky před volnými radikály. Minerální látky jako draslík, vápník, fosfor, hořčík a železo jsou důležité

Ideální zimní zelenina

Kadeřávek je jedním z nejvýživnějších druhů zeleniny s bohatstvím vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Dokáže uchránit lidské tělo před nemocemi z nachlazení. Jediná porce kadeřávku obsahuje doporučenou denní dávku ochranného imunitního vitaminu C. Obsahuje stejné množství vápníku jako 2 sklenice mléka. Právě při nesnášenlivosti na mléko nebo alergii na mléčné bílkoviny je kadeřávek ideální potravinovou náhradou. Také při obtížích vyvolávaných osteoporózou se doporučuje zařadit kadeřávek do jídelníčku alespoň dvakrát týdně.

Léčivé účinky kadeřávku

- **zbavuje střeva jedovatých látek a odstraňuje zácpu**
- **rychle obnovuje narušené sliznice střev**
- **posiluje veškeré sliznice v těle**
- **dodává energii a zlepšuje náladu**
- **zastavuje procesy stáří podmíněné stresem**
- **snižuje koncentraci cholesterolu a tuků v krvi**
- **chrání tělesné buňky před volnými radikály**

Kadeřávek – biofavorit

- Kadeřávek má mimořádnou hodnotu biolátek, přitom je chudý na kalorie, bílkoviny nebo sacharidy (protože obsahuje mnoho vody).
- Pokrm z kadeřávku přináší vlákniny, bílkoviny, sacharidy, mnoho vitaminů a stopových prvků.
- Přivyknout si na osobitou chuť kadeřávku a oblíbit si ho vyžaduje určitou dobu, ale vyplatí se to, protože je zeleninou, která zpomaluje proces stárnutí, tedy omlazuje, zároveň podporuje stavbu kostí a preventivně působí proti osteoporóze, posiluje srdce a ledviny, chrání před rakovinou.

pro stavbu a růst mladého organismu. Účinné látky obsahující síru jsou považovány za protirakovinné. Působením dostatku draslíku jsou z těla vyplavovány škodliviny a tím se posiluje srdce, ledviny, močový měchýř a srdce.
Kadeřávek je bohatý na vlákniny, které si poradí se všemi střevními obtížemi. Vlákniny zůstávají při zažívacím procesu přiměřeně dlouho ve střevech, což je nejlepší prostředek k tvorbě naprosto zdravé střevní flóry.

Nákup

Kadeřávek nenajdeme běžně v zelinářských obchodech, spíš na trhu nebo ve velkých supermarketech. Pokud jej však budeme kupovat, dbejme, aby neměl žluté listy a byl křupavý. Nesmí být nadmíru chemicky ošetřen kvůli mnohaměsíčnímu skladování a dálkové přepravě. Ze sklizně se kadeřávek dodává přímo na trh asi od srpna do března (především v listopadu a prosinci). Jinak lze doporučit nákup mraženého zboží (také lze listy povařit a podomácku zmrazit).

Zpracování

Konzumní části kadeřávku jsou především listy, nejjemnější ve středové části. Před vlastní úpravou odřízneme kořeny rostlin, listy důkladně vypereme pod tekoucí vodou (pečlivě, protože ve zkadeřených lístech se velmi houževnatě drží písek), zbavíme tuhých částí.
Kadeřávek se nehodí ke konzumaci zasyrova. Nejčastější úpravou je vaření (vaříme zpravidla 40-50 minut). Podáváme s máslem jako přílohu k masu; obzvlášť chutná s uzeným masem nebo s bramborami a sázeným vejcem. Přidáváme jej do polévek, dušené míchané zeleniny; lze připravit obalovaný a smažený, dušený, plněný, zapékaný se sýrem, jako špenát; připravujeme z něj karbanátky, sekanou, masové i zeleninové závitky. Na salát použijeme pouze mladé listy. Kořeníme zejména česnekem a pepřem.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

KADEŘÁVEK SE ZAKYSANOU SMETANOU

pro 2–4 osoby

500 g listů kadeřávku
1 kelímek zakysané smetany
1 lžíce rostlinného oleje
1 lžíce citronové šťávy
500 ml osolené vody

příprava

Kadeřávek očistíme, omyjeme a posekáme. Podusíme na oleji, přilijeme osolenou vodu a vaříme asi 40 minut. Osolíme, ochutíme citronovou šťávou a vmícháme zakysanou smetanu.

Naše rada

Kadeřávek je poměrně bohatý na dusičnany, proto platí: pokrm z něho podruhé neohříváme.

Na vodu bohaté okurky jsou ideálním základem salátů a skvělým prostředkem k uhašení žízně

Okurky

Charakteristika

Okurky obsahují mnoho vody, málo kalorií, zato bohatství minerálních látek a stopových prvků. Patří k malému počtu druhů zeleniny, které působí zdravě zevnitř i zevně.

Pěstují se ve 2 základních typech: jako skleníkové (dlouhé, tenké a hladké) a polní salátové (silné, s drsnou bradavičnatou slupkou, pěstované na volné půdě). V praxi se rozlišují 2 skupiny odrůd – nakládačky (malé, pevné, s povrchem drobně hrbolkovitým, bradavčitým) a salátovky.

Původ a rozšíření

Okurky pocházejí z jižní Asie, kde se pěstovaly už před tisíci lety. Mořeplavci a objevitelé přinesli později okurky do celého světa. U nás zdomácněly ve středověku, v 16. stol. Dnes se pěstují na celém světě, rozeznáváme víc než 40 odrůd okurek.

Účinné látky

Okurky jsou zdraví prospěšné bohatstvím vody (tvoří až 95 procent váhy), v níž jsou rozpuštěny účinné látky ve fyziologicky ideální formě. V minerálních látkách okurek výrazně převažují zásadotvorné prvky. Vitaminů mají poměrně malé množství: ve 100 g dužiny do 10 mg vitaminu C, dále vitaminy B1, B2, B3 aj.

Důležitou biolátkou okurek je enzym erepsin, který štěpí bílkoviny, zabíjí bakterie a parazitické červy a navíc čistí střeva. Pokud chceme snížit svou váhu, můžeme se bez obav zaměřit na okurky (ve 100 g je obsaženo pouhých 14 kcal). Vysoký obsah vitaminu E chrání buňky před volnými radikály.

Nejen hodně vody

Podíl vitaminu E, skrytého ve slupce okurky (sloužícího k ochraně proti slunečnímu záření a volným radikálům), je překvapující. Bohatství kyseliny křemičité, po kyslíku nejrozšířenějšího prvku, posiluje kůži, vlasy a tkáně. Okurková šťáva mírní a léčí následky slunečního úpalu. Také zevně užité jsou okurky ochranným a léčebným faktorem pro kůži. Plátky okurky přiložené na pleť zkrášlují, plátky na očích je zbavují suchosti, otoků a zánětů.

Léčivé účinky okurek

- **zlepšují zužitkování bílkovin**
- **čistí střeva, působí projímavě a zbavují tělo jedovatých zplodin**
- **napomáhají ke snižování tělesné hmotnosti**
- **mírní potíže ledvin a močového měchýře**
- **posilují imunitní systém a sliznice střev**
- **zesilují vazivové tkáně**
- **mírní bolesti očí**
- **pomáhají při slunečním úpalu**

Nákup

Okurky jsou k dostání prakticky po celý rok – čerstvé i naložené. Okurky skleníkové jsou v prodeji opravdu celoročně; hrubší, levné okurky polní jsou na trhu v letním období. Při nákupu dbáme, aby okurky byly čerstvé, svěží, nezavadlé (staré okurky hořknou, vysychají a nejsou chutné). V zeleninovém oddílu chladničky vydrží okurky asi 3 týdny.

Zpracování

Okurky dobře omyjeme, abychom případně mohli snist i slupku. Pro hor-

Okurky jako potrava, lék i kosmetika

- Okurkami se můžeme při minimu přijímaných kalorií zasytit, zásobit své buňky vitaminy a stopovými prvky a přitom hubnout. Kouzlo spočívá v tom, že potřebné tuky si metabolismus odebírá z tukových polštářů na břiše a bocích.
- Okurky pomáhají při potížích močového měchýře a ledvin, při zánětech žaludku a působí detoxikačně. Konzumace okurkové šťávy pomáhá proti otokům rukou a nohou.
- Přikládáním chladivě vlhkých plátků okurky na pokožku nebo oči se osmotický tlak mezi buňkami postará o jejich větší vlhkost a rovněž o příliv určitých léčivých živin.
- Okurky patří mezi nejlepší přípravky čisticí pleť. Maska z okurkových plátků přináší kůži na obličeji vlhkost, výsledkem je svěží pleť.

ší stravitelnost je třeba pro přípravu salátů okurky strouhat nebo krájet nadrobno. Skleníkové okurky strouháme většinou se slupkou, tužší a nahořklou slupku polních okurek raději oloupeme. Solíme je až před podáváním, aby nepustily vodu. Pro snazší trávení v můžeme přidat vedle soli a špetku pepře i trošku česneku utřeného se solí. V kuchyni používáme především okurky čerstvé, ale i stravitelnější kvašené nebo sterilované (v octovém nálevu, ochucené koprem, estragonem, křenem, višňovými nebo vinnými listy apod.), buď samotné, nebo ve směsi s paprikami, cibulí apod. Okurky se nejčastěji používají k přípravě salátů a studených předkrmů, někdy i studených nápojů. Méně často připravujeme z okurek teplé pokrmy – nejčastěji je dusíme, příp. plníme masem nebo jinou zeleninou.

Upozornění

Okurky je třeba důkladně rozžvýkat, jinak mohou způsobit žaludeční potíže či nadýmání. Osoby trpící průjmy nebo vodnatou stolicí by měly jíst okurky s mírou.

Recept pro zdraví

OKURKA SE ZAKYSANOU SMETANOU

pro 2–4 osoby

1 středně velká okurka
1 kelímek zakysané smetany
1 lžíce kopru
bylinková sůl

příprava

Okurku omyjeme, oloupeme a rozkrájíme na plátky. Vmícháme smetanu a sekaný kopr, přichutíme bylinkovou solí a podáváme.

Štíhlí a pružní

S okurkami se dá odstartovat výborná jarní dieta, po níž nám zase padne loňské letní oblečení a budeme mít dobrou postavu v plavkách i bikinách. Sníme alespoň jednou denně salát s okurkami, na svačinu volíme samotnou okurku. Plátky okurky s trochou soli a netučného tvarohu jsou dobrou pomazánkou na chleba. Už po 5 dnech se budeme cítit lépe.

Křupavá mrkev může dobře doplnit nebo i nahradit svačinu

Mrkev

Charakteristika

Mrkev, rozšířená a oblíbená zelenina oranžovočervené (někdy i žluté) barvy, je nejpoužívanější kořenovou zeleninou – a také jednou z nejzdravějších. Její konzumaci připouští většina diet. Výhodami pokrmů z mrkve je jejich láce a možnost připravovat je na mnoho způsobů – od syrových salátů po mrkvové nákypy a koláče. Rané odrůdy mrkve nazývané karotka mají kořeny zpravidla kratší a tupě ukončené, jsou kvalitnější obsahem cukrů i chutí. Polopozdní a pozdní odrůdy mrkve mají dlouhé vřetenovité kořeny a dávají vyšší výnosy.

Původ a rozšíření

Mrkev je pravděpodobně nejstarší zeleninou. Staří Římané ji nazývali královnou, hodně pokrmů z ní připravovali ve středověku v Německu a ve Francii. V našich poměrně drsných podmínkách se mrkvi daří, protože se přizpůsobila přírodním podmínkám. Obsahuje celulózu, v níž jsou živiny chráněny, proto se může pěstovat po celý rok.

Účinné látky

Mrkev je doslova zásobárnou cenných biolátek. K nejcennějším patří betakaroten, předstupeň životně důležitého vitaminu A. Mrkev má i neobyčejně vysoký obsah selenu, nejdůležitějšího stopového prvku v imunitním systému. Tento minerál je jádrem enzymu glutathionperoxidázy, chránícího tělesné buňky proti volným radikálům.
Dále mrkev obsahuje vitaminy ze skupiny D, E a K, éterické oleje, vlákninu, mnoho cukru (především lehce stravitelnou glukózu), lecitin, draslík, vápník, vodík, hořčík, železo, měď, fosfor, jód a kobalt.

Vzácný selen

Mrkev odstraňuje nedostatek selenu v organismu. Velice cenný stopový prvek (náš metabolismus ho potřebuje denně jen 80 mikrogramů) vlivem kyselých dešťů z orné půdy mizí a tudíž je v zemědělských plodinách zastoupen čím dál méně. Proto téměř všichni trpí jeho nedostatkem – zejména ve stresových situacích. Selen je přitom nezastupitelný pro fungování srdce, zrakovou ostrost a mužskou plodnost.

Léčivé účinky mrkve

- **chrání proti volným radikálům a jiným škůdcům**
- **posiluje sliznice v těle**
- **aktivuje přeměnu látkovou v buňkách**
- **zastavuje proces stárnutí a omlazuje**
- **podporuje růst vlasů a nehtů**
- **pečuje o hezkou pleť**
- **posiluje imunitní síly**
- **zlepšuje vidění, pomáhá při šerosleposti**
- **posiluje srdce a krevní oběh**
- **aktivuje tvorbu spermatu, zvyšuje mužskou plodnost a potenci**

Pochválen budiž vitamin A

- Betakaroten je zázračnou zbraní našeho imunitního systému. Zajišťuje ochranu sliznic celého těla proti bakteriím nebo virům. Zároveň je tzv. transkripčním faktorem pro geny v buněčných jádrech.
- Mrkev má rekordní obsah vitaminu A: ve 100 g má 28 000 mezinárodních jednotek (IE) vitaminu A, tedy 1000x více než např. řepa nebo artyčoky, 2000x více než květák.
- Syrová mrkev má tuhé buněčné stěny, z nichž tělo dokáže přeměnit na vitamin A jen čtvrtinu betakarotenu. Při vaření se stěny buněk narušují, a pokud vařenou mrkev podáváme jako součást jídla obsahujícího tuk, dokáže tělo vstřebat betakarotenu víc než polovinu.
- Jediná mrkev obsahuje stejně vitaminu A jako velká tableta stejného vitaminu z lékárny. Přitom těhotné ženy nesmějí použít v tabletě denně víc než 10 000 mezinárodních jednotek retinolu (tj. vitaminu A), zatímco mrkev můžou jíst bez omezení.
- Signálem nedostatečného příjmu vitaminu A bývá šeroslepost (neschopnost očí přizpůsobit se šeru a tmě). Vitamin A se totiž v tyčinkách oční sítnice spojuje s bílkovinou opsainem a vytváří oční purpur (rodopsin), látku nezbytnou pro vidění v noci. Podzásobení vitaminem A má pak své důsledky.
- Mrkev může obsahovat jedovaté látky. Pokud ovšem mrkev oškrábeme a odkrojíme horní část, zbavíme se prakticky všech zbytků chemických látek.
- Na rozdíl od většiny přírodních potravin je mrkev pro náš organismus důležitější vařená než syrová.

Nákup

Mrkev je v obchodní nabídce celoročně. Při nákupu dbáme, aby byla nahrubo očištěná a bez zelených skvrn.

Zpracování

Při úpravě nutno mrkev čistit pečlivě, ale tak, aby z ní co nejméně odpadlo. Karotku přelijeme vařící vodou a slupku pak snadno stáhneme, nebo mladou mrkev okartáčujeme pod tekoucí studenou vodou. Mladou křehkou a svěží mrkvovou nať nevyhazujeme, ale použijeme ji podobně jako bylinky. Mrkev je výborná jak zasyrova (ve formě salátů, např. v kombinaci s jablkem, kysaným i čerstvým zelím, do pomazánek aj.), tak v teplých a studených omáčkách, polévkách atd. Mrkev nikdy nekrájíme a ani nestrouháme předčasně, nýbrž těsně před další úpravou. Vaříme a dusíme ji jen v malém množství vody a vždy zakrytou.

Recept pro zdraví

MRKVOVÝ SALÁT

pro 2–4 osoby

200 g mrkve
1 jablko
1 lžíce rostlinného oleje
1 lžíce citronové šťávy
1 lžíce rozinek

příprava

Mrkev omyjeme, očistíme a nastrouháme. Jablko oloupeme, vykrojíme jádřinec, dužinu rovněž nastrouháme a smícháme s mrkví. Přidáme olej a citronovou šťávu, příp. dochutíme trochou cukru. Rozdělíme do misek a ozdobíme rozinkami.

Biolátky se podporují

K přeměně betakarotenu na vitamin A potřebuje náš organismus dostatek vitaminu C, železo, zinek a hormony štítné žlázy. Proto bychom karotku měli kombinovat s těmi druhy zeleniny, které jsou bohaté na zinek a železo, nebo ji podávat s olejem z rostlinných klíčků, bohatým na vitamin E.

Nutriční a biologickou hodnotou zaujímají brambory přední místo v racionální stravě

Hlíza málem zázračná

Brambory jsou nízkokalorická, na živiny a škrob bohatá potravina, přitom jedna z nejvšestrannějších. Jejich velmi hodnotné rostlinné bílkoviny jsou v kombinaci s živočišnou bílkovinou z tvarohu, vajec nebo sýra nejlepší náhradou masa. Na rozdíl od většiny mas však nezvyšují hodnoty tuku v krvi. Životně důležité minerální látky a stopové prvky jsou u brambor uloženy těsně pod vrchní vrstvou slupky. Špatně si tedy počíná ten, kdo nepoužívá úsporné škrabky a silně brambory loupe. Rané brambory a brambory vařené ve slupce, jež se slupkou také konzumujeme, neškrábeme ani neloupeme.

Brambory

Charakteristika

Brambory – nejdůležitější, mnohostranně používaná neobilná potravina – tvoří prakticky základ veškeré naší výživy. Jsou plodinou levnou, dostupnou a přitom mají varné vlastnosti, které umožňují přípravu nejrůznějších pokrmů. Brambora je hlíza, tvořící podzemní část lodyhy lilku hlíznatého. Je zásobním orgánem rostliny, v němž se shromažďují nejrůznější látky, především důležitý produkt fotosyntézy – škrob (polysacharid, rezervoár přebytečné energie).

Původ a rozšíření

Brambory pocházejí z horských oblastí jihoamerických And, kde je už před více než 2000 lety pěstovali Inkové. Kolonizátoři je přivezli do Španělska, odkud se pomalu šířily po Evropě, nejprve ovšem jako exotická kvetoucí rostlina.

Skutečný hospodářský význam získaly brambory až v polovině 18. stol., když se především v Německu začaly pěstovat jako hospodářská plodina. Do Čech se brambory dostaly v polovině 18. stol., pěstování se však rozšířilo teprve v 19. stol. Postupně se staly potravinou širokých lidových vrstev. Nyní se na polích celého světa pěstují brambory na ploše 18,5 milionu hektarů a sklízí se jich ročně víc než 270 milionů tun. V celkovém množství je předčí jen rýže, pšenice a kukuřice.

Nákup

Brambory bychom měli vybírat také podle pokrmu, na jehož přípravu je hodláme používat. Varné typy (u pozdních brambor) se liší mírou rozvář-

Léčivé účinky brambor

- **regulují hospodaření vodou v těle**
- **stimulují přepravu všech živin do buněk**
- **vytvářejí kostní tkáň**
- **posilují svaly**
- **posilují srdce a krevní oběh**
- **aktivují celou přeměnu látkovou, zbavují kyselin**
- **stimulují růst (důležité pro děti)**
- **povzbuzují tvorbu hormonů**
- **regulují trávení a odstraňují zácpu**
- **přispívají k mentální svěžesti, zahánějí únavu**
- **posilují vazivové tkáně**

Mnohostranné brambory

● Není pravda, že po bramborách se tloustne – jeden hodně velký brambor energeticky odpovídá menšímu jablku či pomeranči. 100 g brambor představuje pouze 85 kalorií. Brambory jsou velmi dietní i díky prakticky nulovému obsahu tuku. Právě děti a mladiství by měli několikrát týdně jíst brambory.

vosti, konzistencí, moučnatostí, suchostí, zrnitostí, barvou, tmavnutím a pochopitelně chutí a vůní.

Účinné látky

V bramborách jsou obsaženy téměř všechny důležité minerální látky a stopové prvky. Škrobnatá dužina je v ideálním poměru bohatá na minerály. Především vysoká hladina draslíku a naopak nízká hladina sodíku mají pozitivní vliv na kardiovaskulární soustavu. Draslík má velký význam pro odvodňování těla při onemocněních srdce a ledvin (vyplavuje škodlivé látky). Hořčík je dárcem života pro všechny buňky. Vápník a fosfor jsou součástí kostní tkáně, zinek je přínosem pro tkáně a tvorbu hormonů. Brambory obsahují i důležité minerální látky železo, měď, kobalt, fluór. Udivující je vysoký obsah vitaminu C v bramborách (20 mg ve 100 g). Ve slupce jsou uloženy vitaminy skupiny B a stopové prvky, velice mnoho niacinu (pro přeměnu látkovou sacharidů, bílkovinu tuků), kyselina listová (pro nervy, krvetvorbu, růst). Brambory obsahují hodnotně kyseliny listovou a pantotenovou. Stopy atropinu v syrové bramborové šťávě pomáhají při pálení žáhy.

Zpracování

Brambory nejprve omyjeme. Před tím je krátce namočíme, ale nikdy ne na dlouho. Hlízy omyjeme pod tekoucí vodou, nejlépe kartáčkem. Pak podle stáří brambor a druhu připravovaného pokrmu brambory buď oškrábeme či oloupeme, nebo vaříme ve slupce. Na podzim volíme především takové úpravy, při nichž se používají brambory ve slupce, na jaře naopak raději brambory oloupeme, zvláště pokud nám ve sklepě vykličily (před vařením kličky dokonale odstraníme). Při vaření byste měli používat co možná nejméně vody, jinak dojde ke ztrátě vitaminu C a minerálních látek.

Upozornění

Nezralé brambory, resp. jejich zelené části obsahují rostlinný jed glykoalkoloid solanin, který odolává vysokým teplotám a nerozkládá se při vaření, pečení a mikrovlnném ohřevu. Proto příliš naklíčené či zelené brambory nikdy nepoužíváme k přípravě pokrmů. Otravu solaninem zpravidla provází pouze mírná nevolnost, bylo však zaznamenáno i několik smrtelných případů, zejména po náhodné konzumaci kliček.

Recept pro zdraví

BRAMBORY S BYLINKOVÝM TVAROHEM

pro 2–4 osoby

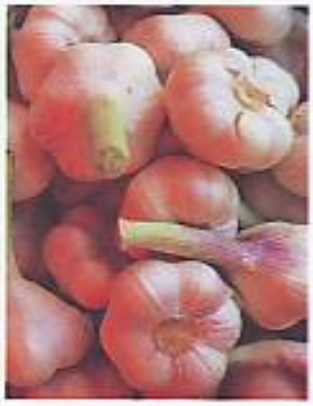
6–8 biobrambor
30 g másla
sůl
bylinkový tvaroh
1 lžíce posekané petrželky

příprava

Brambory omyjeme, očistíme a ve slupce vaříme v malém množství osolené vody, popř. v páře. Rozdělíme na talíře s bylinkovým tvarohem, ke každé porci přidáme kousek másla. Tvaroh posypeme petrželkou.

Snižování krevního tlaku

Osoby, které trpí příliš vysokým krevním tlakem, by měly jíst víc brambor. Tím nejen ušetří léky, ale podpoří léčení. Vliv na snižování tlaku má přitom draslík, který je kromě toho (spolu se sodíkem) vynikajícím regulátorem hospodaření s tekutinami v těle. Metabolismus cukru a kyseliny močové pozitivně ovlivňují molybden a chróm. Sníme-li denně 150 g brambor, pokryjeme celodenní potřebu esenciálních aminokyselin, mimoto 35 procent vitaminu C (brzy po sklizni, poté množství klesá), 40 procent potřeby hořčíku a 17 procent železa.



Jižané znají česnek už po staletí jako prostředek, který účinně oddaluje proces stárnutí

Česnek

Charakteristika

Česnek obsahuje intenzivní směs účinných látek, které dodávají rostlině charakteristický pronikavý pach a typickou ostrou chuť. Česnek se skládá z podlouhlých pacibulek (stroužků), krytých obalem z bílých šupin. Aromatické látky se dostávají rychle do krve, zčásti se opět vydechují plicemi nebo kůží.

Původ a rozšíření

Česnek je domovem ve stepích střední Asie, odkud se rozšířil do Přední Asie, Egypta, západní a severní Evropy, kam se dostal asi před pěti tisíciletími. Odpradávna se používal jako lék proti hemoroidům, revmatickým nemocem, astmatu a mnoha dalším neduhům.
U nás se pěstuje česnek jako zelenina ve velkém zejména na Moravě. Sbírá se v době vadnutí natě (v červenci a srpnu). Mimo sezonu se dováží také z jihoevropských zemí, zejména z Itálie.

Účinné látky

Česnek obsahuje 0,1–0,3 % glykosidně vázané česnekové silice s účinnou sirnou látkou alliinem, dále hormony, vitaminy, minerální látky, značné množství jódu. Při přeměně látkové v těle se alliin štěpí v bakteriálně účinný allicin, velmi účinné antibiotikum, který ničí většinu mikroorganismů podobně jako penicilin. V krevním oběhu rozproudí přeměnu látkovou, omlazuje, zeštíhluje.
Česnek se užívá při zvýšeném krevním tlaku a arterioskleróze (pro obsah jódu), při srdečních a střevních obtížích (nadýmání a průjmy).

Král koření

Na egyptském papyru z 15. století před n. l., prvním lékařském rádci, se uvádí hned 22 česnekových receptů proti obtížím, jako jsou bolesti hlavy nebo hltanu a tělesná slabost. Řecký lékař Hippokrates (460-375 před n. l.) předpisoval česnek proti zácpě, otokům a nádorům na děloze. Římský historik Plinius starší (1. stol. n. l.) doporučoval česnek dokonce proti 61 nemocem. Pythagoras nazval česnek králem koření.

Léčivé účinky česneku

- **zlepšuje prokrvování**
- **snižuje hladinu tuků v krvi a působí preventivně proti arterioskleróze**
- **pomáhá při bolestech žil a křečových žilách**
- **posiluje srdce a krevní oběh**
- **ničí střevní bakterie a plísně**
- **podporuje hubnutí**
- **působí na snižování krevního tlaku**
- **zvyšuje schopnost koncentrace**
- **pomáhá při střevních kolikách, zácpě a nadýmání**
- **zpomaluje proces stárnutí**

Závislost na česneku

- Mnozí lidé nedokážou odolat, vůně čerstvě zpracovaného česneku je neodbytně vábí do řeckých, tureckých a francouzských restaurací, které vděčí kouzelnému stroužku za mnoho kulinářských specialit.
- Také u nás se vaří stále více s česnekem. Hodí se na ryby, maso, drůbeží a skopové (jehněčí) pokrmy stejně jako na saláty, zeleninu nebo předkrmy všeho druhu.
- Česnekový pach někdy přesahuje hranici únosnosti. Nejintenzivněji působí čerstvě prolisovaný nebo jen nahrubo pokrájený stroužek v salátu. Pokud se však česnek upravuje při vysoké teplotě (např. na pánvi), stane se jeho intenzivní vůně neutrální. Také užívání česnekových tablet provází jemný pach (na obalu se přitom tvrdí, že přípravek je bez zápachu).
- Česnekový pach (či vůně!) je dobrou ochranou proti virům a bakteriím. Účinné látky česnekového stroužku tělo rychle přijímá a dopravuje krví k buňkám, takže léčivé substance česneku se rychle šíří v těle. Používá se jako podpůrný prostředek proti různým infekčním onemocněním. Jeho účinné látky uvolňují křečovité stahy, podněcují vylučování žluče, snižují hladinu krevního cukru, zabraňují škodlivému působení jedu v těle, dezinfikují střevní trakt.

Nákup

Nejlepší, na účinné látky nejbohatší jsou čerstvé česnekové stroužky. Poznají se podle toho, že jsou pevné a pružně plné. Nakupujeme nepoškozené česnekové hlavičky bez zelených výhonků a hnědých skvrn. Česnek uchováme na chladném, temném, relativně suchém a dobře větratelném místě několik měsíců; oloupaný česnek lze zmrazovat, sušit nebo zpracovat na česnekovou sůl.

Zpracování

Stroužky česneku buď prolisujeme, nebo nadrobno posekáme. V kuchyni se používá celá rostlina: nať do nálevů pro nakládání zeleniny a hub, do marinád apod., stroužky k přípravě snad všech pokrmů s výjimkou sladkých. Česnek lze používat i sušený, mimoto jako česnekovou sůl, česnekovou pastu, česnekové máslo nebo olej. Do polévek přidáváme česnek teprve ke konci vaření. Je nezbytný při přípravě skopového a mletého masa, domácích klobás, karbanátků, omáček, majonéz.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

ČESNEKOVÁ POLÉVKA BALKÁN

pro 2–4 osoby

4 stroužky česneku
500 ml vody
2 krajíčky toastového chleba
1 lžíce oleje
polévková kostka na 500 ml
1 lžíce slivovice

příprava

Toast pokrájíme na kostičky, krátce opečeme na oleji. Přilisujeme česnek. Vodu uvedeme do varu, vmícháme polévkovou kostku a nalijeme na česnek. Do polévky vmícháme opečený chléb, přidáme slivovici a podáváme.

Opatrně dávkovat

Syrový česnek ochucuje i v malém množství. Při dlouhodobé nadměrné spotřebě může česnek u některých osob vyvolat žaludeční a jaterní obtíže, popř. nízký krevní tlak. Ti, co rádi jedí česnek syrový a ve velkém množství, by jej měli zajídat pšeničnými a ječnými výrobky, které působí neutralizačně.

Kedlubny jsou typickým pokrmem pro chladné roční období, dovedou pomáhat při nachlazení

Kedlubny

Charakteristika

Kedluben – brukev zelná – je jednou z nejstarších košťálovin. Pěstuje se v průběhu celého roku, na polích stejně jako ve sklenících.
Konzumní částí rostliny je nadzemní zdužnatělá osní hlíza (běžně používaný pojem bulva je botanicky nepřesný) přeměněná v zásobní orgán. Povrchové zbarvení hlíz může být světle zelené nebo fialově modré až fialově červené. Charakteristický je voskový potah hlíz a listů.
Pokud kedlubny nejsou zdřevnatělé, jsou lehce stravitelné. Mladé listy obsahují několikanásobně více vitaminu C a třikrát víc vápníku než bulvy. Jemná, hořčičnými oleji určovaná chuť a obsah cenných živin jsou důvodem trvalé přítomnosti kedlubnů v jídelníčku. Jejich kořenité aroma je dáno obsahem sloučenin bohatých na síru a dusík.

Původ a rozšíření

Kedlubny pocházejí pravděpodobně ze dvou center – Středomoří a Střední Asie. Ze Středomoří se rozšířily s římskými výboji za Alpy. Postupovaly pak střední a západní Evropou do úrodných oblastí v povodí Rýna, horního toku Dunaje, Labe a Odry. V současné době je ve světovém měřítku kultura kedlubnů na výši ve střední Evropě, zvláště v České republice, Německu a Švýcarsku. V žádné zemi není zastoupen vlastní sortiment vynikajících odrůd kedlubnů do té míry jako u nás.

Účinné látky

Ve 100 g dužiny je obsaženo až 8 mg karotenu, 0,3 mg vitaminu B, až 52 mg vitaminu C, tedy více než v citronech. Mladé listy však vitaminu C obsahují ještě několikanásobně víc.

Podpora obranných sil organismu

Zelené nebo modré kedlubny jsou tak jemné, že je rádi jíme i syrové. Nejlépe chutnají od května do pozdního podzimu. V té době pocházejí převážně z domácí polní produkce. Kedlubny jsou mimořádně nízkoenergetické (obsahují ve 100 g pouze 50 kalorií), a proto jsou zeleninou vhodnou pro redukční dietu. Kedlubny mohou ochranným silám organismu poskytnout selen a mnoho vitaminu C. Podáváme-li kedlubny s olejem obsahujícím vitamin E, chrání selen krevní tuky před volnými radikály a preventivně působí proti možné arterioskleróze.

Léčivé účinky kedlubnů

- **spouštějí přeměnu látkovou v buňkách a krvetvorbu**
- **posilují vlasy a kůži**
- **zabezpečují tělu více energie a vitality**
- **posilují imunitní systém, preventivně působí proti infekcím**
- **přispívají k duševní svěžesti a schopnosti soustředění**
- **stimulují zásobování kyslíkem a dýchání buněk**
- **posilují srdce**
- **zlepšují náladu, pomáhají lépe zvládnout stres**
- **odvodňují**
- **podporují snižování váhy**

Týdenní kedlubnová kúra

• Kedlubny jsou vhodné pro redukční dietu, ve 100 g je totiž obsaženo pouze 50 kalorií.

• Kedlubny jsou bohaté na některé vitaminy skupiny B, např. B6 (důležitý pro nesčetné operace biosyntézy bílkovin v průběhu dne), biotin (B7 pro zdravou kůži a vlasy), niacin (B3 pro metabolismus energie) a kyselinu pantotenovou (B5 pro vitalitu, energii buněk a tvorbu pigmentu v kůži a vlasech). Mimořádně vysoká je koncentrace vitaminu C (120 g kedlubnu pokrývá denní potřebu), v buňkách neustále potřebného katalyzátoru, který rovněž pečuje o zdravou koncentraci hormonů a silný imunitní systém. Selen chrání před rakovinotvornými volnými radikály a před arteriosklerózou.

• Kedlubnová kúra během pracovního týdne a o víkendu povzbudí metabolismus. Kedlubny můžeme nastrouhat na salát, podusit na zeleninovou přílohu či kedlubnové zelí nebo z nich uvařit polévku.

• Významný je podíl železa (pro krvetvorbu, zásobování buněk kyslíkem), hořčík (pro práci svalů a srdeční funkci) a mangan (pro náladu a překonávání stresu). Draslík je důležitou balanční látkou proti naší často překyselené, přeslazené a nadměrně moučné stravě. Zatímco sodík (obsažený v kuchyňské soli) vodu v těle váže, působí draslík na přirozené odvodňování.

Nákup

Hlavní tuzemské dodávky na trh přicházejí od konce května a během června. Kedlubny (rané brukve kupujeme i s listy) by měly být pevné a pružné, nepopraskané, nezvadlé a na spodním konci hlízy nedřevnatě; listy nesmějí být zažloutlé.

Zpracování

Kedlubny zbavené listů omyjeme, oloupeme a krájíme, krouháme nebo necháváme v celku na plnění (dáme očištěné asi na 15 minut vařit, okapané opatrně lžičkou vydlabeme a plníme). Rané jarní kedlubny jsou nejlepší syrové anebo jako salát (doplňujeme pikantními bylinkovými, rajčatovými nebo jogurtovými omáčkami), můžeme je však také dusit, smažit, připravovat z nich polévky, zadělávané i zapékané pokrmy, lze je i nakládat (strouhané ve sladkokyselém nálevu). Při přípravě používáme velkých listů na vývary do polévek, jemně sekanými mladými lístky sypeme hotové pokrmy.

Upozornění

Kedlubny obsahují dusičnany. Uvařené kedlubny zásadně neohříváme!

Recept pro zdraví

KEDLUBNOVÝ TVAROH

pro 2–4 osoby

2 kedlubny
100 g netučného tvarohu
1 lžíce citronové šťávy
bylinková sůl

příprava

Kedlubny omyjeme, zbavíme dřevnatých částí, pak nastrouháme. Tvaroh ochutíme citronovou šťávou a bylinkovou solí. Vmícháme nastrouhané kedlubny.

Selen dokáže víc

Selen může být důležitým pomocníkem i v prevenci a léčení nádorových onemocnění. Stopový prvek může zachycovat volné radikály a navíc zabránit, aby se těžké kovy z žaludečního střevního traktu vstřebávaly do těla.

Nejzdravější, nejméně dusičnany kontaminovaný je hlávkový salát, pocházející ze zahrádky nebo z polních kultur

Hlávkový salát

Charakteristika

Hlávkový salát, jeden z nejstarších druhů zeleniny, patří pro svou osvěžující chuť, snadnou stravitelnost, vysokou biologickou hodnotu a nejrůznější možnosti úpravy mezi oblíbené salátové zeleniny. Odrůdy hlávkových salátů představují širokou paletu chutí, vůní, barev i textur. Většinou je využíváme ve studené kuchyni (saláty, oblohy i ozdoba). Díky šlechtění a pěstování ve sklenících se můžeme setkávat s jeho odrůdami po celý rok. V prvních měsících to je především křehký rychlený skleníkový salát, později ho vystřídá jarní a letní salát.

Původ a rozšíření

Hlávkový salát pochází pravděpodobně ze Středomoří. Jednoletá rostlina s více či méně uzavřenou hlávkou je typickou evropskou domácí zeleninou. Pochází z volné půdy nebo v zimě ze skleníků. V současnosti se pěstuje na celém světě, a to ve třech hlavních typech – jako salát hlávkový, římský (polní salát, který je nejvíce pěstován v Itálii, má tužší listy, příjemnou mandlovou chuť a je ze všech odrůd nejvhodnější k tepelné úpravě) a tzv. ledový (velice křehká a sladká varieta hlávkového salátu, vzniklá v USA).

Účinné látky

Červený listový salát se ze zdravotního hlediska liší od zeleného. Zatímco červeně zbarvený ve svých velkých listech soustřeďuje významné množství karotenu (až 3000 mezinárodních jednotek IE na 100 g, což odpovídá více než polovině denní potřeby), který také listům dodává barvu, zelený salát je bohatý na hořčík, součást barviva chlorofylu. Karoteny chrání před látkami poškozujícími buňky (např. volnými radikály), hořčík hraje úlohu při přenosu nervových vzruchů především ve svalech.

Fit s hořčíkem a manganem

Čím je pro nás důležitý hlávkový salát (a samozřejmě i ostatní zelené rostliny)? Hořčík může v naší látkové přeměně nahradit chybějící stopový prvek mangan. To je důležité, protože jakmile se přeruší zásobování těla hořčíkem byť na jediný den, nemůžou se uskutečnit důležité biosyntézy v tělesných buňkách. Následky jsou nervozita, únava, ztráta motivace, nedostatečná soustředěnost.

Léčivé účinky hlávkového salátu

- **posiluje imunitní systém**
- **zaštiťuje buňky proti jejich škůdcům, jako jsou volné radikály**
- **zvyšuje výkonnost svalů, posiluje srdce**
- **posiluje nervy, zlepšuje schopnost soustředění**
- **zvyšuje přísun kyslíku do buněk**
- **zlepšuje zužitkování bílkovin**

Hlávkový salát – favorit syrové stravy

- Hlávkový salát je nutričně hodnotná zelenina. Obsahuje vitamin C (asi 9 mg ve 100 g), provitamin A, kyselinu listovou a další vitaminy – B1, B2, B6, E, PP. Z minerálních látek má nejvíce draslíku a fosforu, dále vápníku, hořčíku, sodíku a železa; obsahuje také zinek, jód, kobalt, měď.
- Zejména červenolistý salát je bohatý na kyselinu listovou, která stimuluje tvorbu žaludečních šťáv (kyselin), bez nichž by se nedaly strávit bílkoviny v žaludku. Kyselina listová je typický vitamin syrové stravy, ničí se teplem nebo dokonce dlouhodobým skladováním při pokojové teplotě.
- Hlávkový salát obsahuje mnoho vody (90–96 %) a pro svou nízkou energetickou hodnotu se hodí do redukčních diet. Poskytuje množství vlákniny (asi 1,5 %), která podněcuje rychlý pohyb střev a odstraňuje tak jejich ochablost nebo zácpu, váže jedovaté a tukové látky a pomáhá při hubnutí.
- Salát obsahuje látky s protikřečovým účinkem a tišící bolesti (hyoscyamin), dále aspargin, hořčinu lactucin, enzymy a další zdraví prospěšné látky. Chuť salátu dotváří organické kyseliny a jejich soli – např. kyselina citronová.
- Hlávkový salát patří k nejcennějším jarním zeleninám. Podle lékařů bychom ho měli ročně spotřebovat asi 3 kg.

Nákup

Různé odrůdy salátu můžeme nakupovat v průběhu celého roku. V letních měsících je do obchodu dodáván čerstvý salát z polí, v sychravých zimních měsících a na jaře ze skleníků. Při nákupu vybíráme lesklé a pevné listy (čím kompaktnější je hlávka salátu, tím lepší je jeho kvalita), odmítneme povadlé, vybledlé a nakažené hlávky. Nejdůležitější známkou čerstvého salátu je světlý řez košťálu. Potřebujeme-li saláty nakrátko uložit, očistíme je a suché dáme na chladné, dobře větrané místo (plastový obal příliš zadržuje vlhkost a podporuje vznik hniloby).

Zpracování

Salát očistíme, odstraníme zvadlé, poškozené, skvrnité nebo jakkoli závadné vnější listy. Hlávku rozebereme, odštípneme konce listových žeber. Listy pak důkladně omyjeme v dostatečném množství vody a dáme okapat na ubrousek nebo do cedníku. Teprve potom křehké listy rukama natrháme na menší kousky. Okamžitě je použijeme, aby zbytečně neztrácely vitaminy. Omytý a dobře okapaný hlávkový salát lze uchovat v chladničce volně zabalený až tři dny.

Recept pro zdraví

HLÁVKOVÝ SALÁT

pro 2–4 osoby

1 pevný hlávkový salát
1 lžíce rostlinného oleje (lisovaného zastudena)
1 lžíce octa
1 lžíce citronové šťávy

příprava

Listy hlávkového salátu připravíme podle části Zpracování a promícháme s uvedenými přísadami.

Jíst zeleninu je moderní

Ti, kteří jedí mnoho rostlinné stravy, jsou štíhlí nebo se jimi stanou po přechodu na plnohodnotnou či vegetariánskou stravu. Zelenina a saláty sice na talíři vyhlížejí objemně, ale mají jen zlomek kalorií mnohých potravin živočišného původu (které jsou mimochodem i hůře stravitelné). Vegetariáni přijímají v průměru o 1000 kalorií méně než lidé, kteří jedí maso, a to bez otravného počítání kalorií. Přechod na zelenou kuchyni se tedy vyplácí.

Dužina tykví je vhodná pro detoxikační a redukční kúry

Tykve

Charakteristika

Rozličné druhy a odrůdy tykve, lidově nazývané dýně, se odlišují především tvarem a barvou a také chutí. Barva plodů je žlutá, oranžová, krémová, zelená apod.

Dužina bývá nazelenalá, krémová, žlutá i oranžová (může být jemná a šťavnatá, vláknitá nebo kašovitá až moučnatá). Podle zbarvení dužiny kolísá obsah karotenu – u oranžově zbarvené tykve je obsah vysoký téměř jako u mrkve. Semena jsou plochá, oválného tvaru – bílá, žlutá, šedozelená i černá.

Původ a rozšíření

Domovem tykví jsou teplé oblasti Střední a Jižní Ameriky. Brzy po objevení světadílu byly tykve dovezeny do Španělska a odtud se rozšířily po celé jižní Evropě. Tykve, vévodící kdysi hlavně americké a karibské kuchyni, jsou dnes charakteristické i pro africkou, středovýchodní a orientální kuchyni.

Účinné látky

Dužina tykví – bez ohledu na druh a odrůdu – je mimořádně bohatá na vodu a vlákniny, a proto povzbudivě působí na trávení. S pomocí vláknin se vážou a vylučují toxiny (jedy) stejně jako žlučové látky a tukové substance. Enzymy v trávenině odlehčují slinivce břišní, která musí vyprodukovat méně trávicí lipázy (enzymů štěpících tuky).

Tykvová šťáva je výborný zeleninový nápoj: všechny vitaminy a minerální látky jako měď, železo, hořčík nebo draslík jsou v ní obsaženy v optimálním souladu a ve vynikajícím fyziologickém poměru pro přeměnu látkovou.

Účinné látky tykve působí dobře na trávicí ústrojí, odvodňují organismus – proto se doporučuje při obezitě, onemocnění srdce, ledvin, při

Léčivé účinky tykví

- podporují trávení a odstraňují jedy ze střev
- snižují hladinu tuků v krvi, ulevují slinivce břišní
- působí močopudně, pomáhají při chorobách ledvin a prostaty
- posilují imunitní systém
- posilují vazivová pouzdra nervů a zklidňují
- zásobují tělo vitaminem A

Čeleď tykvovitých

Pojem tykev zahrnuje celou čeleď rostlin od tykve velkoplodé (Cucurbita maximus) až k tykvím malým (patizony, kabačky) a samozřejmě cukety. Důležité jsou rozdíly v síle slupky: letní tykve mají slupku tenčí a je většinou požívatelná, dají se uvařit rychleji než tykve zimní, jejichž tvrdá slupka a pevná semena se uvařit nedají. Nezapomínejme na tykvová semena, z nichž se připravují pamlsky nebo lisuje olej.

zácpách, žlučníkových chorobách, močových kamenech; jsou vhodné při ateroskleróze a revmatismu.
Ještě větší bohatství látek poskytují tykvová semena – každé z nich je malým biopokladem. Až z 45 % sestávají z vysoce jakostních nenasycených mastných kyselin, které potřebujeme pro dýchání buněk, výstavbu buněčných stěn, přepravu cholesterolu, činnost žláz, pro kůži a sliznice. Tykvová semena pomáhají nepřímo vitaminu D při metabolismu vápníku, při přestavbě karotenu v bioaktivní vitamin A. Navíc jsou semena tykve „nabita" přírodními omlazovacími látkami – nukleovými kyselinami podobnými bílkovinám, které regenerují tělesné buňky a starají se o zdravý růst organismu.

Tykvová semena sytí i léčí

- Malá plochá semena obsahují všechny stopové prvky (mimo manganu a selenu), hodně vitaminů (B1-B3, B6, C), z minerálních látek nejvíce draslíku a fosforu, dále vápník, hořčík, železo, fluor, zinek. Tykvová semena zasytí stejně jako kousek čokolády, jsou však – jak vypočítal jeden biochemik – 14 470krát zdravější.
- Hrst oříškově chutnajících semen v autě, u psacího stolu, doma dopoledne nebo večer před televizorem lze doporučit i proto, že obsahují bílkoviny, vysoce kvalitní mastné kyseliny a omlazující kyseliny nukleové.
- Tykvová semena jsou přírodní léčivý prostředek, který navíc dobře chutná. V přírodní podobě je můžeme chroupat jako pamlsek, jestliže je opražíme, dokážeme jimi báječně dochutit saláty, omáčky, těstoviny i zeleninové pokrmy. Nadrobno posekané chutnají v moučnících i chlebech.

Nákup

Tykve jako klasická podzimní plodina se nabízí od srpna do konce října. Dozrát mohou při pokojové teplotě; uskladněné v suchu a chladu vydrží až do jara.

Zpracování

Tykve lze připravit na mnoho způsobů a vytvořit z nich řadu opravdu skvělých a lákavých slaných i sladkých pokrmů. Protože plody tykve používáme v kuchyni v rozličném období zrání, rozličně je také upravujeme. Mladé světlé tykve připravujeme syrové jako saláty, středně staré dusíme a plníme, starší vyzrálé plody zavařujeme jako kompoty, džemy, zavařeniny, popř. je nakládáme jako zelí.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

TYKVOVÁ POLÉVKA

pro 4 osoby

250 g tykvové dužiny
500 ml vody
kostka vývaru na 500 ml vody
20 g másla
1 lžíce rýžové mouky
1 lžíce kysané smetany
bylinková sůl

příprava

Nadrobno posekanou cibuli zesklovatíme na másle. Přidáme nastrouhanou tykvovou dužinu a důkladně opečeme. Uvaříme vývar, vmícháme rýžovou mouku, zalijeme tykev a necháme přejít varem. Ochutíme bylinkovou solí, přidáme kysanou smetanu. Naplníme do polévkových talířů.

Tykev mnoha tváří

Z tykvové dužiny můžeme připravit mnoho různých pokrmů – plněné taštičky, ravioli, indické kari, pyré s česnekem nebo zázvorem, nákyp se strouhaným kokosem nebo ji zapečeme s cibulí. Samozřejmě také polévky s různými druhy koření.

Čočka je mnohostranná luštěnina, kterou využíváme k přípravě sytých domácích pokrmů

Čočka

Charakteristika

Čočka jsou suchá jedlá semena rostliny z čeledi vikvovitých. Plodem rostliny je plochý lusk diskovitého tvaru, který obsahuje pouze 1–2 semena. Různé druhy čočky se odlišují barvou, tvarem a především velikostí. Existují velkozrnné, střední a drobnozrnné čočky vypouklého nebo plochého tvaru. Existuje např. červená, hnědá (indická), oranžová, zelená a žlutá čočka. Zelené a hnědé druhy jsou výhodným zdrojem selenu, železa a manganu. Všechny druhy čočky se vyznačují vysokým obsahem dobře stravitelných bílkovin. Typické aroma čočky vězí ve slupce.

Původ a rozšíření

Čočka je lidem známa již 4–5 tisíc let. Pochází pravděpodobně z Přední Asie. Tyto luštěniny bohaté na bílkoviny byly už před tisíciletími známy a oblíbeny v Asii a Egyptě. Pro své velmi dobré nutriční hodnoty a vysoký obsah bílkovin se čočka rozšířila na všechny kontinenty. Nyní se pěstuje v Asii, Africe, Americe i v Evropě.

Účinné látky

Čočka obsahuje mnoho bioaktivně zužitkovatelných bílkovin, má 25–30 % nejlepších esenciálních aminokyselin. Tím čočka (stejně jako sója a fazole) nabízí dobrou alternativu masitých pokrmů.
Čočka je bohatá na sacharidy (podíl asi 50 %), je tedy silně sytivá. Ob-

Léčivé účinky čočky

- **vitalizuje prostřednictvím bílkovin a nasytí bez přemíry kalorií**
- **reguluje hladinu cukru v krvi a pomáhá tím proti únavě a poklesu výkonnosti**
- **posiluje nervy a výkon mozku**
- **dodává železo pro krvetvorbu a zásobování buněk kyslíkem**
- **odvádí tekutiny z těla, odvodňuje**
- **pomáhá při chorobách ledvin a močového měchýře**
- **povzbuzuje produkci hormonů**
- **pomáhá omlazovat vazivové tkáně**
- **aktivuje libido, zvyšuje schopnost orgasmu a potenci**
- **aktivuje geny v buněčných jádrech, přispívá k vitalitě a duševní svěžesti**

Blahodárný prvek zinek

Velice důležitý je vysoký podíl stopového prvku zinku v čočce (1 mg ve 100 g). Téměř všichni trpíme nedostatkem této živiny – zdroje enzymů pro tvorbu hormonů, stavbu pevných vazivových tkání, pro libido a potenci a nikoliv na posledním místě pro utváření genů v buněčných jádrech.

Čočka a způsob stravování

- Především pro vegetariány a ty, kteří se jimi chystají stát, může být čočka nejlepším dodavatelem bílkovin. 100 g čočky dodá tělu daleko více rychle zužitkovatelných aminokyselin než 100 g vepřového řízku nebo jiného masa.
- Čočka nasytí rychle a bez přemíry kalorií. Tím pomáhá všem, kteří se chtějí zbavit nadbytečných kilogramů, aniž by byli nuceni týrat tělo násilným vyvoláním deficitu živin, jak je běžné u mnoha diet.
- Při vaření můžeme do čočky přidávat bobkový list nebo dobromysl, cibuli a mrkev.
- Je vhodné kombinovat čočku s rýží nebo těstovinami, vznikne tak plnohodnotný pokrm pro vegetariány.

sažené sacharidy mají komplexní charakter (na rozdíl od těstovin, leštěné rýže a výrobků z bílé mouky, které se musí dlouho rozkládat ve střevech), takže získaná glukóza nepřetržitě proudí do krve a buněk. Pro buňky a zejména mozek a nervy to znamená pravidelné zásobování krevním cukrem a glukózou, trvalý přísun sacharidů potřebují k udržení výkonnosti.
Čočka je rovněž výborným dodavatelem železa, což je důležité zvláště pro ženy, které v průběhu menstruace ztrácejí mnoho krve a tím i železa. Luštěnina obsahuje také vedle vápníku posilujícího kosti mnoho draslíku, který čelí důsledkům nesprávně, příliš slané a masité stravy a vylučováním vody z těla podporuje úsilí o snížení obezity. Čočka obsahuje provitamin A a stopy vitaminů skupiny B.

Nákup

Čím menší je čočka, tím lepší má chuť. V prodeji je kromě suché čočka předvařená i konzervovaná.

Zpracování

Čočku pečlivě přebereme a zpravidla namáčíme přes noc do studené vody, aby se pevný celulózový obal změkčil a zkrátila se doba vlastního vaření (není nutné). Z čočky se připravuje samostatný pokrm nasladkokyselo, tradiční luštěninová příloha nebo různé saláty, kaše s vejcem či uzeninou a husté polévky (krémové, tj. rozmixované, nebo přesnídávkové s masem a spoustou zeleniny).
Čočka se hodí se také k naklíčení, musíme si však koupit vhodná semena.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

ČOČKOVÁ POLÉVKA

pro 4 osoby

350 g čočky
1 l vody
2 cibule
2 mrkve
2 pórky
500 g brambor
2 lžíce rajčatového protlaku
1 lžíce sušené kořenicí směsi
sůl

příprava

Čočku namočíme přes noc. Cibuli osmahneme na másle, přidáme nadrobno pokrájenou mrkev, čočku i s namáčecí vodou. Vmícháme rajčatový protlak, přidáme kořenicí směs, osolíme. Vaříme na mírném ohni 45 minut. Přidáme nadrobno pokrájené brambory a ještě 15 minut vaříme.

Naše rada

Čočku můžeme také vsypat do studené vody a pak uvést do varu. Kdybychom dali čočku rovnou do vroucí vody, zůstala by tvrdá.

Indiánské zrní, kukuřice, je hodnotnou obilovinou na kukuřičný chléb, ale také chutnou zeleninovou přílohou

Kukuřice

Charakteristika

Do listenů zabalené palice (lidově klasy) cukrové kukuřice poskytují oblíbenou a lehce stravitelnou zeleninu. Její hodnota se v syrovém stavu vyrovná zelenému hrášku. Sklizená v mléčné až voskové zralosti zrna je cukrová kukuřice vynikající pochoutkou (přezrálé palice dávají zrno tuhé a škrobnaté). Stále větší oblibu získává i kukuřice praskavá neboli pukancová, sklízená v plné zralosti.

Původ a rozšíření

Kukuřice pochází z Ameriky, z peruánských And, kde byla vypěstována z planých rostlin. Kukuřici pěstovali američtí indiáni již před 5000 lety. Dnes se kukuřice sklízí všude v Evropě, především v jihovýchodních a jižních zemích. Pěstuje se i na našem území. Největším pěstitelem kukuřice na světě jsou Spojené státy.

Účinné látky

Nejlepší na kukuřičné rostlině je vysoký obsah nervového vitaminu tiaminu (B1) – až 150 mg na 100 g zrna. Ukázalo se, že pacienti neurologů mají často v krvi příliš málo tiaminu. Přitom tiamin v metabolismu přetváří sacharidy na molekuly glukózy, jediné energetické výživy, kterou přijímají mozek a nervové buňky.
Bez přísunu glukózy bychom byli už dopoledne unavení a podráždění. Aby tiamin mohl podpořit mentální vitální energii, potřebuje mangan – a i ten je v kukuřici vysoce koncentrován. Kukuřice je proto nejlepším přírodním uklidňujícím prostředkem (sedativem), který zároveň posiluje

Léčivé účinky kukuřice

- **posiluje nervy a vitalizuje**
- **zlepšuje výkon mozku a schopnost koncentrace**
- **dodává živiny pro pěknou kůži a bohaté vlasy**
- **zvyšuje odolnost pro případy stresových situací**
- **zlepšuje náladu**
- **omlazuje**
- **stimuluje růst buněk, zvyšuje dýchání buněk**
- **podněcuje krvetvorbu**
- **posiluje svaly a srdce, spoluvytváří vazivové tkáně**
- **posiluje imunitní systém**
- **pomáhá při nedostatku libida a impotenci**

Zdravá a sytá

Kukuřice zdravě zasytí. Na jeden její gram připadá necelá jedna kilokalorie energie, což je dáno vysokým, dvacetiprocentním podílem sacharidů – to je na tak dužnaté a na vodu bohaté kukuřičné zrnko velice mnoho.

Kukuřice pro mladé i staré

- Školáci a dospívající mládež mají (protože rostou a potřebují mnoho energie) výrazně vyšší potřebu živin – vitaminů i stopových prvků. Kukuřice je ideální základní potravina, která nejen nasytí, ale už 40 minut po požití posiluje buňky a stimuluje mozek a nervy.
- Vysoká koncentrace vícenásobně nenasycených mastných kyselin v kukuřičném oleji aktivuje pohlavní žlázy a udržuje zdravé buněčné membrány a vnitrobuněčné struktury, tzv. mitochondrie, v nichž vzniká životně nezbytná energie a probíhá dýchání.
- Velmi oblíbený je mimo jiné popkorn z drobných zrn pukancové kukuřice.

schopnost soustředění a intelekt. Kukuřice může vynést i další trumfy: má více biotinu (pro hezkou pleť, silné vlasy) než jiné potraviny, více niacinu (vitamin B3, pro buněčnou energii a náladu), více kyseliny pantotenové (vitamin B5, pro vitalitu a obranu proti stresu) – a výrazně více kyseliny listové (folát, pro růst, krev, omlazování).
Významné jsou ještě vysoké koncentrace železa (pro krvetvorbu, dýchání buněk), hořčíku (pro činnost svalů, srdce), selenu (pro imunitní ochranu) a zinku (pro vazivové tkáně, tvorbu hormonů, libido, schopnost orgasmu a potenci).

Nákup

Kukuřičné palice se sklízejí v mléčné zralosti v červenci až září, zralé klasy mezi červencem a listopadem, kukuřice z dovozu je k dostání po celý rok. Kukuřici je možno uchovat jen na krátký čas (kukuřičný cukr se rychle přeměňuje na škrob, zrna moučnatí). Při vyšší teplotě se rychle zapaří, při nízkých teplotách slizovatí. Doporučit lze rovněž kukuřici konzervovanou nebo zmrazenou, také kukuřičnou mouku a krupici (polentu), samozřejmě i škrob.

Zpracování

Kukuřice musí být zralá a mít plná zrna. Natrhneme-li zrno nehtem nebo stiskneme-li je silně mezi palcem a ukazovákem a vyroní se mléčná, krémově nažloutlá šťáva, je kukuřice zralá a sladká. Upravujeme buď palice v celku, nebo jako jednotlivá zrna. Palice konzumujeme syrové i vařené v osolené vodě, dušené na másle, grilované. Kukuřičná zrna (čerstvá, sterilovaná či mražená) jsou častou přísadou do salátů, zeleninových příloh a polévek.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

VAŘENÉ KUKUŘIČNÉ PALICE

pro 2 osoby

2 kukuřičné palice (čerstvé nebo zmrazené)
1 lžíce másla
špetka cukru
sůl, pepř

příprava

Kukuřičné palice očistíme a nepřikryté vaříme asi 15 minut v osolené vodě. Ještě horké uvařené palice potřeme máslem a posypeme pepřem. Palici vezmeme do obou rukou (nebo oba konce napíchneme na párátka) a okusujeme.

Čaj na snížení tlaku

Čaj z blizen kukuřičných palic pomáhá snižovat krevní tlak a hladinu krevního cukru. Blizny obsahují éterický olej, tanin, vitaminy C a K a jiné důležité biolátky. Čaj připravíme z 50 g blizen a 1 l vody. Povaříme 10 minut a užíváme denně 2–3 lžičky. Blizny lze koupit ve většině lékáren.

Mangold je lahodná varianta příbuzného špenátu

Mangold

Charakteristika

Mangold je listová zelenina příbuzná řepě. Užitkovou částí mangoldu jsou zelené nebo sytě rudé listy. Rozlišujeme dvě formy mangoldu: špenátovou (s úzkými řapíky a silně zvlněnými nebo hladkými velkými listy) a řapíkatou (se širokými dužnatými řapíky a užšími čepelemi). Výhodou mangoldu je, že ho lze sklízet od léta postupně, list po listu. Dokonce je ho možné i přirychlovat v zimě, k čemuž se spíš hodí typy řapíkaté, protože listy jsou z nedostatku světla bledší, zato řapíky mnohem křehčí.

Původ a rozšíření

Mangold pochází ze Středomoří. Byl znám již před 4000 lety. Pěstovali ho v Babylonii, v Řecku v 5. stol. před n. l., o dvě století později byl v Egyptě tržní zeleninou. V Číně všeobecně znám od 9. stol. Dnes je mangold oblíben především v severní Itálii, Švýcarsku, Německu a Francii.

Účinné látky

Mangold je bohatý na vlákniny, jejichž celulóza váže vodu (a tím také tukové a jedovaté látky), urychluje průchod tráveniny střevy a odstraňuje tak zácpu a jiné poruchy trávení – čím kratší dobu setrvá potrava ve střevech, tím menší je možnost, že začne kvasit a hnít.
Nadmíru cenný je mangold vysokou koncentrací vápníku (pro kosti a zuby), železa (pro krvetvorbu a dýchání buněk), hořčíku (pro činnost svalů a srdce) a vitaminu C (pro imunitní ochranu, tělesnou a duševní svěžest). Mangold je bohatý na komplexní sacharidy, je tedy vynikajícím dodavatelem glukózy pro mozkové a nervové buňky. Ve velkém množství

Léčivé účinky mangoldu

- povzbuzuje mozek a nervy, dodává vitální sílu
- pomáhá při nervozitě, nedostatku soustředění a únavě
- odstraňuje trávicí potíže a zbavuje střeva jedů
- působí na snižování hladiny krevních tuků
- posiluje imunitní systém, srdce a svaly
- chrání sliznice v těle
- zpevňuje kosti a zuby
- podporuje krvetvorbu a dýchání buněk
- aktivuje tvorbu hormonů, duševně osvěžuje

Mangold se vrací?

Od té doby, co stále více lidi přestává považovat maso za základ každého jídla, jako by nastala zeleninová ofenziva. Začínají se objevovat druhy zeleniny, o nichž se mladší generace donedávna mohla dozvědět a poučit pouze z lexikonů a starých kuchařek. Jednou z nich je mangold nebo také cvikla či římská kapusta. Tato téměř zapomenutá mířikovitá zelenina může být vítanou alternativou ke špenátu, kapustě nebo jiným listovým zeleninám. Cenná, poměrně málo náročná zelenina, vhodná pro postupnou sklizeň, se může velmi dobře uplatnit při pěstování na zahrádkách.

obsažené karoteny (provitamin A) jsou nepostradatelným ochranným faktorem pro všechny sliznice v těle.

Nákup

Čerstvý mangold se dodává na trh na jaře z pařeniší (objevuje se mezi květnem a červnem). Z volné půdy se oba druhy mangoldu (k řezu a řapíkaté) sklízejí postupně a jsou v prodeji od července do podzimu. Při výběru zboží pamatujme, že v letním období se listy mangoldu

Mangold – mnohostranná zelenina

- Mangold je zelenina pro lehké, na vitaminy a minerální látky bohaté pokrmy. Je ideální zeleninou pro starší lidi.
- Zdužnatělé řapíky vaříme, dusíme, zapékáme a smažíme. Dají se upravit jako chřest nebo řapíkatý celer. Celé nebo pokrájené řapíky se uvaří a podávají s jemnou omáčkou. Můžeme je také předvařit a pak podávat studené jako salát.
- Mangoldové listy se připravují obdobně jako špenát. Chutově dobře ladí se sýrem (např. posypané parmezánem nebo zapečené s ementálem či mozzarellou). Upravují se také dušené na cibuli s česnekem, kořeněné muškátovým oříškem, zahuštěné mlékem a trochou mouky.
- Mangold není bohužel na našem trhu běžnou záležitostí. Ve velké výhodě jsou zahrádkáři, kteří si mohou sami zajistit dlouhodobý přísun stále čerstvého mangoldu podle potřeby. Listy se sklízejí od počátku léta, kdy jsou ještě mladé, postupným olamováním. Řapíky se vylamují později, od poloviny srpna až do podzimu.

špatně dopravují, velmi snadno vadnou, trpí chorobami a škůdci – a nakupujme obezřetně. Listy mangoldu mají být pevné a křupavé. Řapíkatý mangold nesmí mít žlutá nebo hnědá místa.
Mangold rychle vadne, proto se nesmí dlouho skladovat. Krátkou dobu ho můžeme uchovat v mikrotenovém sáčku v chladničce.

Zpracování

Silné řapíky mangoldu odkrojíme a upravujeme zvlášť – očistíme, zbavíme zbytků listů, skvrn a dřevnatých konců stonků, omyjeme, pak vaříme v celku nebo pokrájený. Také listy vždy dobře vypereme.

Upozornění

Mangold je zpravidla bohatší na kyselinu šťavelovou než špenát. Kyselina vytváří s vápníkem ve střevech nerozpustné sloučeniny a v případě nadměrné konzumace mangoldu zabraňuje tělu v zužitkování tohoto minerálu důležitého pro kosti. Ideální porce mangoldu na osobu je 150–200 g.

Recept pro zdraví

MANGOLD PO PROVENSÁLSKU

pro 2 osoby

400 g mangoldu
100 g rajčat
2 lžíce oleje
40 g strouhaného parmezánu
sůl, pepř
bylinková kořenicí směs

příprava

Řapíky zpracujeme podle části Zpracování a nakrájíme na kolečka. Rozehřejeme olej, vložíme kousky mangoldu, osolíme a opepříme, přilijeme trochu vody a pod poklicí dusíme asi 15 minut. Rajčata oloupeme, rozmixujeme, pyré okořeníme bylinkovou směsí a ohřejeme. Přidáme řapíky mangoldu, posypeme parmezánem a sýr necháme roztavit. Okamžitě podáváme.

Naše rada

Mangold bychom měli podávat spolu s vitaminem C nebo s paprikami. Tím se dá zabránit tvorbě nitrosaminů, které působí rakovinotvorně.

Středomořský plod olivovníků se často podává k aperitivu nebo je součástí salátů

Olivy v kuchyni

Olivy mohou být ozdobou jednohubek, pizzy, slavnostních studených mís i součástí salátů, zejména salátů řecké kuchyně. V Itálii, Francii a severní Africe se podávají i v teplé kuchyni jako součást drůbežích a dušených masových pokrmů nebo chlebového těsta. V ruské kuchyni se přidávají do některých polévek. Olivy rozmixované s trochou olivového oleje slouží k dochucování pokrmů, dodají jim nejen chuť, ale i vůni. Olivové pyré lze přidat k dušenému masu, zapékané zelenině, do rajčatových omáček nebo jím potírat maso před pečením; vhodné je i jako samostatná omáčka k těstovinám. Zpracované na pastu mohou být chutnou pomazánkou na chleba.

Olivy

Charakteristika

Rozdíl mezi zelenými a černými olivami spočívá ve stupni zralosti: zelené olivy jsou nedozrálé, černé naopak plně vyzrálé. Černé i zelené olivy obsahují relativně málo kalorií (10 oliv má 30-40 kcal).
Syrové olivy jsou tak hořké a trpké, že je nezbytné je před konzumací upravit. Nakládají se do solného roztoku nebo se prosolí a marinují v olivovém oleji, aby získaly příjemnou chuť. Zelené olivy je třeba před nakládáním vylouhovat, zatímco černé se přímo nasolují.

Původ a rozšíření

Domovem olivovníku je oblast Středomoří. O olivách a olivovníku jsou zmínky v bibli, starořeckých i starořímských spisech. Kromě Středomoří se pěstují v Severní Africe, značný objem produkce oliv přichází i z Kalifornie a Mexika . Největšími producenty oliv jsou středomořské státy – Španělsko a Itálie dodávají přes 50 % světové sklizně.

Účinné látky

Mimořádný význam oliv je v bohatství jejich oleje, přesněji řečeno v bioaktivní hodnotné směsi rozdílných druhů mastných kyselin. V plodech se za období růstu a zrání vytvoří až 25 procent oleje. Z toho vyplývá také poměrně vysoká energetická hodnota oliv, jejichž asi 73 procent kalorií pochází z mastných kyselin. Přednost: už několik málo oliv utiší hlad. Olivy v salátu nebo např. v zeleninovém nákupu snižují příjem potravy. Zní to paradoxně, ale je to pravda. I když jsou olivy velice mastné, pomáhají při hubnutí (totéž mimochodem platí o avokádu). Kdekoliv se v přírodě vyskytnou tuky, doprovází je vitamin E – jako ochranný a imunitní faktor proti volným radikálům, které často napadají a ničí citlivé esenciální mastné kyseliny. Vitamin E chrání také naše buňky, především ale všechny žlázy, a to zejména brzlík, „hlavní štáb" naší mladosti. Bez vitaminu E by malý orgán uložený v horním mezihrudí vyschl – a my bychom rychle zestárli.

Léčivé účinky oliv

- **posilují srdce**
- **mírní bolesti způsobené záněty**
- **podporují hubnutí**
- **zastavují předčasné stárnutí, omlazují**
- **posilují imunitní systém**
- **chrání všechny žlázy, produkující hormony**

Esenciální mastné kyseliny zdravé i nebezpečné

● Zastudena lisovaný olivový olej sestává z 20 procent z nasycených a 80 procent nenasycených mastných kyselin. Asi desetinu tohoto množství pak tvoří vzácné esenciální, životně nezbytné mastné kyseliny. Ty si náš organismus nedokáže sám vyrobit a musí je nutně přijímat v potravě. A právě esenciální mastné kyseliny určují hodnotu oliv.

● Esenciální mastné kyseliny jsou nesmírně důležité pro ochranné membrány tělesných buněk a především pro ochranné obaly tzv. mitochondrií, mikroskopických spalovacích komor, v nichž se vyrábí tělesná energie (zdravý srdeční sval jich má asi 10 000). Pokud nám takové mastné kyseliny ve stravě chybí, dojde během několika málo dní k poklesu naší výkonnosti.

● Zvláštní úlohu mají esenciální mastné kyseliny při tvorbě tzv. prostaglandinů. Tyto látky jsou podobné hormonům a účinkují podobným způsobem. Mají velké množství účinků podle místa, kde se tvoří. Účastní se např. imunitních a zánětlivých procesů, ovlivňují svědění, bolesti hlavy a nervů, alergie atd. Různé druhy esenciálních mastných kyselin přitom produkují odlišné prostaglandiny, např. kyselina arachidonová (prostaglandin E2) obsažená v masu vede často k nepříjemným a bolestivým vedlejším účinkům. Naše prostředky proti bolesti musí produkci tohoto prostaglandinu podvazovat. Přechod na stravu s olivami nebo jiné rostliny s vysokým obsahem tuků stimuluje tkáně k tvorbě prostaglandinu E1, který působí konejšivě a léčivě na záněty v našem organismu a bolesti.

● Olej získávaný z oliv nepůsobí nepříznivě na hladinu cholesterolu v krvi a může ji dokonce pomoci trochu snížit.

Nákup

K dostání jsou zelené a černé olivy různé kvality, původu a zpracování. Španělsko produkuje především zelené olivy, často vypeckované a plněné různými ingrediencemi. Itálie dodává hlavně černé olivy, např. kyselé liguaria, jemné ponentine, vráskité gaeta a solené lugano. Proslulé jsou řecké kalamata, nafialovělé a naložené do slaných nálevů. Z kalifornských jsou nejoblíbenější sevillano.

Zpracování

Je lhostejno, v jaké úpravě je konzumujeme, jsou vždycky zdravé.

Upozornění

Olivy obsahují velké množství sodíku, proto by je měly konzumovat s rozvahou osoby s vysokým krevním tlakem.

Recept pro zdraví

OLIVOVÝ TVAROH

pro 2 osoby

250 g netučného tvarohu
20 oliv
bageta

příprava

Olivy vypeckujeme, nadrobno posekáme a vmícháme do tvarohu. Podáváme s krajíčky bagety.

Vaření s olivovým olejem

Nejjemnější olivový olej pochází z Itálie. Podle pěstitelské oblasti chutná jemně až ovocně nakysle. Nejkvalitnější je olej lisovaný zastudena. Olivový olej snáší vysoké teploty, proto se dobře hodí na pečení i smažení. Pro specifickou chuť by se měl však používat přednostně do salátů a syrové zeleniny.

O paprikách s mnoha antioxidanty se věří, že mají schopnost prodloužit život

Papriky

Charakteristika

Plod paprik je běžně nazýván lusk. Pěstuje se nejen pro známé koření, ale i jako výborná a zdravá zelenina. Podle upotřebení plodů rozeznáváme papriky zeleninové (ji se dužnaté oplodí) a kořeninové (sem patří i chilli papričky, feferonky). Papriky jsou i vynikající léčivou zeleninou (k léčivým účelům se výhradně užívá paprika pálivá).

Podle typu rozeznáváme papriky velkoplodé, širokoplodé (rajčatové), dlouhoplodé a drobnoplodé. Tvar plodů je jablkovitý, rajčatovitý, jehlanovitý aj. Plody mají rozmanitou barvu – od bílé, žlutobílé, žluté, zelené, tmavě zelené, oranžové, červené až po tmavě červenou. Zelené papriky jsou nedozrálé červené nebo žluté plody. Slupka především u zelených paprik je voskovitá a může být těžko stravitelná, ale zajišťuje paprice dlouhou trvanlivost.

Původ a rozšíření

Papriky jsou původem ze Střední Ameriky, z Mexika. Na naše území přišly ze dvou směrů: z východu (proto se také nazývají turecký pepř) a přes Španělsko z Ameriky (indiánský pepř). Dnes se pěstují téměř na celém světě, u nás v teplejších oblastech.

Účinné látky

Papriky významně pokrývají celodenní potřebu vitaminů: 50 g paprik kryje celodenní potřebu vitaminu C, 200 g z poloviny potřebu vitaminu E, asi ze třetiny vitaminu B6 a ze čtvrtiny vitaminu A.

Ve stejné váze obsahují zelené papriky dvakrát více vitaminu C než pomeranče, červené papriky dokonce třikrát více.

Pomoc pro imunitní systém

Specifickou chuť paprik vyvolávají silice, jejichž obsah se mění podle odrůd. Sladké papriky mají příjemnou chuť a mohou se jíst syrové nebo vařené. Ostrost paprik působí kapsaicin. Kapsaicin a příbuzné účinné látky papriky posilují – společně se stejně bohatě obsaženým vitaminem C – obranu organismu proti infekcím, pomáhají při žaludečních a střevních obtížích mimo jiné tím, že brání bakteriím, aby napadaly sliznice, nebo jejich útok omezují.

Léčivé účinky paprik

- pomáhají při poruchách prokrvování
- mírní bolesti žil, křečových žil a hemoroidů
- posilují srdce a krevní oběh
- působí preventivně proti migréně
- posilují sliznice v těle
- zlepšují vidění
- aktivují přeměnu látkovou v buňkách a metabolismus bílkovin
- upevňují vazivové tkáně
- zvyšují aktivitu žláz a libido
- zlepšují schopnost soustředění

Papriky – oheň a barevnost

- Papriky přinášejí do pokrmů nejen oheň, ale svými zelenými, červenými nebo žlutými lusky i barevnost.
- Zpomalený průtok krve vede ke zdlouhavému přísunu živin do buněk. Jediný paprikový pokrm může zjednat nápravu a vnést do procesů v buňkách nový elán.
- Obsah vitaminů imunitní ochrany A a C chrání buňky (a tím i organismus) před infekcemi všeho druhu.
- Rostlinným barvivem paprik je bohatě obsažený karoten (provitamin A – pro ochranu sliznic, zdravé oči a vitalitu buněk).
- Papriky jsou bohaté i na stopový prvek zinek (důležitý pro vaziva, sexualitu, tvorbu hormonů a mozek).

Důležitou látkou ze zdravotního hlediska je kapsaicin, který je více obsažen v kořeninových druzích a odrůdách (zejména pálivých). Zvyšuje viskozitu krve a zbavuje nás tak symptomů studených rukou a nohou, pocitů závratí, obtíží krevního oběhu, působí preventivně také proti záchvatům migrény atd.
Důležité jsou vitaminy B6 (pro metabolismus bílkovin) a především vitamin C (pro neustálé a nespočetné chemické reakce přeměny látkové), biolátka stejně nepostradatelná pro imunitní systém jako pro žlázy (mají v těle nejvyšší tkáňovou koncentraci vitaminu C).

Nákup

Paprikové lusky přicházejí do obchodu čerstvé nebo konzervované a to po celý rok, v různých barvách a velikostech plodů, z tuzemské produkce i z dovozu.
Při nákupu musíme dbát, aby plody byly čerstvé, nezavadlé, s nasládlou dužinou a nevyzrálými semeny. Silně pálivé papriky nejsou vhodné na salát.

Zpracování

Z hlediska výživy je nejlepší požívat papriky syrové, nejlépe ve formě salátů. Jsou hůře stravitelné, proto je musíme drobně nakrájet nebo oloupat. Papriky plníme masem či zeleninou, dusíme jako přílohu nebo samostatný pokrm s vejci, používáme do omáček.

Upozornění

Nadměrná konzumace paprik může vlivem látek snižujícím srážlivost krve vyvolat např. krvácení z nosu, zpomalit léčení ran, zesílit symptomy podráždění nebo zánětu žaludeční sliznice, může dojít i k poškození jater.

Recept pro zdraví

PAPRIKOVÝ SALÁT

pro 2–4 osoby

1 zelená, žlutá a červená paprika
1 cibule
100 g ovčího sýra
2 lžíce oleje
1 lžíce octa
sůl, pepř
bageta

příprava

Papriky omyjeme, pokrájíme na nudličky. Cibuli oloupeme, nakrájíme na kolečka a promícháme s paprikami. Rozšleháme olej, ocet a koření a zálivkou přelijeme salát. Ozdobíme kostičkami ovčího sýra a podáváme s krajíčky bagety.

Naše rada

Jíme-li papriky syrové, měli bychom je vždy pokrájet a podávat s trochou oleje. Organismus tak lépe přijme hodnotný betakaroten.

Pórek – pochoutková zelenina, důležitá v zimě a v předjaří

Pórek

Charakteristika

Pórek, oficiální název pór, je cibulová zelenina. Obsahuje éterické oleje s obsahem síry. Dodávají mu jeho typické aroma a ostrou kořenitost, není však štiplavý jako cibule kuchyňská nebo šalotka.
Odrůdy se dělí do dvou skupin: pór letní, vhodný výhradně pro přímou spotřebu, a pór zimní (pravý), jenž odolává mrazu, může přezimovat na poli; sklízí se v zimě (pokud nemrzne) nebo na jaře. U nás se pěstuje více pór zimní, je kratší a silnější a také velmi trvanlivý, má lepší aroma.

Původ a rozšíření

Pórek je zimní zeleninou původem z jižních zemí Evropy. Pro léčebné účinky si ho vážili už staří Řekové a Římané. Postupně dobyl i naše země, kde se pěstuje ve volné půdě nebo ve sklenících – sice v menší míře než cibule a česnek, ale je velmi oblíbenou zeleninou.

Účinné látky

Česnekový olej obsahuje allicin, aromatickou a chuťovou sirnatou látku s vynikajícími preventivními, mírnícími a léčivými vlastnostmi.
V žaludku a ve střevech zasahuje proti bakteriím a kvasinkám, vyvolávajícím nadýmání, střevní koliku a průjmy.
Pro své diuretické účinky je vhodný pro revmatiky a při dně. Má dobrý vliv i při bronchitidách a obsah fosforu povzbuzuje činnost mozku, přispívá ke snižování hladiny cholesterolu v krvi. Žádná jiná zelenina nepůsobí tak účinně proti změnám cév způsobeným stářím jako pórek. Pórek stejně jako cibule a česnek působí na snižování lipidů. Týdenní kúra (denně 200 g pórku) může výrazně snížit hladinu cholesterolu a tuků v krvi. Pórek je i vynikajícím preventivním a tišicím prostředkem při chorobách žil jako např. varixy dolních končetin (křečové

Pórek – vskutku plnohodnotná zelenina

Pórek se často používá jako kořenicí zelenina, tj. jako přísada do salátů, polévek a omáček. Má však všechny vlastnosti, aby se sám stal samostatným pokrmem. Ve spojení s bramborami vařenými ve slupce či pečenými na plechu vznikne neobyčejně pikantní pokrm.

Léčivé účinky pórku

- **podporuje prokrvování**
- **čistí žaludek a střeva od bakterií a kvasinek**
- **pomáhá při nadýmání a průjmech**
- **snižuje hladinu cholesterolu a krevních tuků**
- **podporuje transport tráveniny střevy, pomáhá při zácpě**
- **pomáhá při žilních onemocněních, jako jsou např. křečové žíly**
- **pomáhá čelit hemoroidům**
- **podporuje tvorbu nových, mladých vazivových tkání**

Přírodní zbraň proti bakteriím

- Zatímco mnoho jiných druhů zeleniny, např. mrkev nebo kapusta, jsou převážně dodavateli živin, pórek je sám o sobě přírodní zbraní proti bakteriím a plísním.
- Děti, mladiství a mladí lidé vůbec ještě sami vyvíjejí víc obranných látek proti bakteriím (produkují např. více žaludečních šťáv). Pórek je ideální zelenina pro stárnoucí a staré lidi, která zajišťuje zdraví střev a je rozumnou náhradou za drahé léky.
- Pórek je také užitečným zdrojem folátu (kyseliny listové) podporujícího tvorbu krvinek, svalů a hojení ran.

žíly), přičemž využívá fibrinolytických vlastností svých účinných látek: působí proti krevním sraženinám, zvyšují viskozitu krve, takže se méně usazuje v žilách. Málokterá zelenina je tak účinná proti stařeckým změnám cév jako pórek.
Pórek obsahuje také stopové prvky, zejména zinek (na vaziva, stěny cév, tvorbu hormonů, libido), mangan (pro celkový metabolismus, sexualitu, barvu vlasů a pleť) a selen (pro imunitní obranu).

Nákup

Pórek, původně typicky podzimní rostlina, je dnes na trhu po celý rok. Mezi jeho přednosti patří i poměrná láce a všestranná použitelnost. Čerstvé zboží při nákupu poznáme podle uzavřených listů, musí mít pevnou konzistenci, špičky listů musí být pevné; stvol nesmí vykazovat žádné cibulovité rozšíření; nesmí být ani pomačkaný, protože by začal hnít. V zeleninovém oddílu chladničky vydrží týden.

Zpracování

Před tepelnou úpravou nejprve odřízneme kořínky, odstraníme vrchní poškozené listy a tuhé tmavé listy odkrojíme kousek nad dělením, pak zkrátíme zelenou část. Odkrojené vyprané listy použijeme do zeleninové polévky nebo do vývaru, příp. jako cibuli. Seříznutý pórek po délce nakrojíme směrem od rozdělení listů k cibulce a důkladně vypereme pod tekoucí vodou (v místech, kde se listy dělí, velmi často zůstává písek a hlína). Chutný je salát ze syrového pórku zejména v kombinaci s jablky a ořechy, ale i s čerstvým strouhaným fenyklem; syrový se hodí také do pomazánek. Na dušení, smažení a pod maso nakrájíme pórek na kratší špalíčky. Podává se dušený s omáčkou, zapečený, jako mozeček apod. Vařený a máslem nebo omáčkou přelitý pórek nahradí chřest nebo černý kořen.

Upozornění

Někdy nadýmá.

Recept pro zdraví

PÓREK SE ŽAMPIONY

pro 2–4 osoby

400 g pórku
12 žampionů
1 kelímek zakysané smetany
50 g strouhaného parmezánu
zeleninový vývar
bylinková sůl, pepř

příprava

Žampiony pokrájíme nadrobno, pórek na tenká kolečka. Oboje lehce opečeme v pánvi na rozehřátém oleji. Přidáme zakysanou smetanu a vše naplníme do zapékací formy vymazané máslem. Posypeme parmezánem a 10 minut zapékáme při 185 °C.

Proti potížím močového měchýře

Ženy, které častěji trpí záněty močového měchýře, by si měly občas dopřát pórek. Hořčičný olej allicin se vyloučí přes ledviny do močového měchýře a může zapůsobit antibakteriálně.

Červené ředkvičky jsou ostrou zbraní proti bakteriím a plísním

Ředkvičky

Charakteristika

Ředkvičky jsou oblíbená a zdravá kořenová zelenina, příbuzná s ředkví (učený název: ředkev ředkvička). Pěstují se jako pochoutka; mají malé, chutné a křehké bulvičky s mírně štiplavou chutí. Existují v mnoha druzích, lišících se velikostí, palčivostí, tvarem (oválným nebo kuželovitým), barvou slupky (červenou, červenobílou, bílou a černou). Rychle dozrávají (4–6 týdnů). Na rozdíl od ředkve mají jemnější chuť a menší bulvy.

Původ a rozšíření

Ředkvičky podle jedné verze pocházejí ze zemí Blízkého Východu, odkud rychle ovládly Středomoří. Jiní autoři tvrdí, že se původně pěstovaly v Číně a Japonsku. Dnes se ředkvičky pěstují a sklízejí po celý rok v mírném podnebném pásmu Evropy i Ameriky.

Účinné látky

Ředkvičky mají příznivý zdravotní vliv, obsahují vysoce kvalitní utišující a léčivé látky. Na svou ochranu proti škůdcům produkují hořčičné oleje, které v lidském organismu působí antibakteriálně a antimykoticky: na jazyku, na sliznici patra, v žaludku a střevě loví bakterie a plísně a ničí je.

Napadení organismu bakteriemi může vyvolat nadýmání a průjmy. Střevní bakterie (např. candida) mohou být tvrdošíjné, způsobují lehké zdravotní obtíže (podráždění střev) nebo při chronickém průběhu těžká střevní onemocnění.

Ředkvičky navíc rozpouštějí hleny, čistí nosohltan, dezinfikují sliznice a preventivně působí proti infekcím. V lidovém léčitelství se odpradáv-

Dobré pro střeva

Ředkvičky jsou bohaté na vlákniny, které podporují střevní peristaltiku, tedy urychlují průchod tráveniny střevy. Tím se rychleji vylučují jedovaté a škodlivé látky, odstraňuje zácpa a ochablost střev. Pozoruhodná je v ředkvičce hojnost kyseliny listové (důležitá pro růst a nervy) a vitaminu C (pro imunitní obranu a mentální zdraví). Ředkvičky jsou vhodným dodavatelem selenu (rovněž nezbytný pro imunitní systém), který chrání všechny tělesné buňky před volnými radikály.

Léčivé účinky ředkviček

- **usmrcují střevní bakterie a plísně**
- **působí dezinfekčně na sliznice**
- **pomáhají proti nadýmaní, průjmům a zácpě**
- **preventivně působí proti žlučovým, ledvinovým a močovým kamenům**
- **snižují koncentraci cholesterolu a tuků v krvi**
- **aktivují nervy a mozek**
- **uvolňují hleny, např. při rýmě a kašli**
- **dodávají živiny pro krvetvorbu a růst buněk**

Každý den ředkvičky

- Ředkvičky bychom měli mít stále doma a vždy jich několik sníst na přesnídávku – ani hodně, ani málo. Už 6 ředkviček denně postačí, aby normalizovalo bakteriální napadení na sliznicích úst, hltanu, jícnu, žaludku a horní části tenkého střeva.
- Při chroupání ředkviček uvolněné léčivé oleje dezinfikují současně sliznice nosu a vedlejších nosních dutin. Rada odborníků: během sportu (joggingu, strečinku, aerobiku, jízdě na kole atd.) bychom měli jíst ředkvičky.

na používaly jako prevence proti tvorbě žlučových, ledvinových a močových kaménků.
Jsou nízkokalorické, obsahují velice málo tuku, a proto je lze využívat ke snižování nadváhy.

Nákup

Ředkvičky jsou ke koupi celý rok. Při nákupu si ověříme, zda jsou čerstvé, pevné, křehké a šťavnaté. Nesmí být dřevnaté nebo vyšeptalé. Odmítneme zboží popraskané, vysychající či houbovité. Přezrálé bulvičky jsou hořké, suché a nechutné. Má-li ředkvička svěží, jemné, sytě zelené drobné listy, bude i kvalitnější. V chladničce a děrovaném mikrotenovém sáčku vydrží ředkvičky (bez listů) asi 1 týden.

Zpracování

Oddělíme listy a konce kořínků, ředkvičky důkladně omyjeme. Nikdy je však ve vodě nemáčíme; pouze ovadlé bulvičky namočíme do studené vody, aby „přišly k sobě". Rozkrájené nebo nastrouhané ředkvičky nenecháváme dlouho ležet, jinak dochází ke ztrátě vitaminů a vůně.
Ředkvičky se obvykle pojídají syrové jako součást salátů, předkrmů a pomazánek. Výborné jsou s chlebem namazaným máslem, s uzeninou či sýrem; listy dodávají salátům palčivou chuť.
Ředkvičky chutnají také tepelně upravené, např. v polévce, dušené či pečené jako příloha k masu. Ředkvičky lze i nakládat, zpravidla do smíšené zeleniny ve sladkokyselém nálevu.

Upozornění

Ředkvičky mohou být kontaminovány dusičnany z hnojiv, které se působením slin a žaludečních šťáv mění na nebezpečné jedovaté dusitany, působící rakovinotvorně. Je proto jistější nakupovat bioředkvičky, a to především při vyšší spotřebě (nad 100 g denně).

Recept pro zdraví

CHLÉB S MÁSLEM A ŘEDKVIČKAMI

přísady

2 krajíce celozrnného chleba
10 g másla
10 ředkviček
sůl

příprava

Krajíce chleba namažeme máslem. Ředkvičky nakrájíme na tenké plátky a chleby jimi hustě obložíme. Osolíme a podáváme.

Mnohostranné ředkvičky

Čerstvé ředkvičky podporují trávení, zbavují střeva jedů, posilují imunitní systém a zbavují dýchací cesty hlenů.

Ředkev není jen pikantní zelenina, obsahuje navíc množství účinných léčivých látek

Ředkev

Charakteristika

Ředkev se zelenými, mírně osrstěnými listy a s masitou, kulatou až vřetenovitou hlízou (bílou, hnědou a černou) je zelenina příbuzná ředkvičce. Není však tak rozšířena a má ostřejší, štiplavější chuť. Zlepšuje trávení, čímž je vhodnou příchuťovou zeleninou k těžce stravitelným pokrmům. Pro svou skromnost a odolnost je oblíbena u zahrádkářů a malopěstitelů.

Původ a rozšíření

Planá ředkev pochází pravděpodobně z jižní Asie. Jako zelenina je pěstována odpradávna na Středním východě, ve starověku byla oblíbená v Egyptě. Do Evropy se ředkev rozšířila ze Středomoří. Černá ředkev údajně pochází z východní Evropy. Pěstované bílé odrůdy se vyskytují v mnoha zemích, mj. v Číně i Japonsku.

Účinné látky

Hořčičné oleje dodávají ředkvi nejen ostrou chuť, ale také léčivý účinek. Působí antibakteriálně a antimykoticky, zbavují žaludeční a střevní sliznice patologických bakterií a plísňového napadení, čímž odstraňují chronické nadýmání a průjmy. Konzumace ředkve je užitečná zejména pro osoby, které vytvářejí příliš málo žaludečních šťáv usmrcujících bakterie. K nim patří vysoké procento všech dospělých nad 35 let, protože tvorba kyseliny solné v žaludečních sliznicích s rostoucím věkem klesá. Důvodem jsou často i katastrofální chyby ve výživě. Ředkev konzumovaná dvakrát či třikrát týdně se postará o fyziologicky zdravou střevní flóru.

Nákup

Jarní a letní ředkve (se světlejší slupkou) přicházejí na trh postupně od května do září. Zimní ředkev (se slupkou tmavou až černou) se sklízí od

Naše rada

Ředkev je starý domácí prostředek proti nachlazení. Podporuje prokrvování, dezinfikuje a chrání sliznice v ústech a jícnu. Především uvolňuje hleny v nose, vedlejších nosních dutinách a hltanu. Syrová se přidává do salátu nebo se konzumuje samostatně. K tomu ji pokrájíme na tenké plátky a osolíme. Když „pustí vodu", je připravena k podávání a méně štiplavá.

Léčivé účinky ředkve

- pomáhá proti nadýmání a průjmům
- usmrcuje střevní bakterie a plísně
- urychluje průchod tráveniny střevy, odstraňuje zácpu
- působí na snižování cholesterolu a krevních tuků
- preventivně působí proti vzniku žlučníkových, ledvinových a močových kamenů
- preventivně působí proti močové inkontinenci
- pomáhá při potížích s močením

Ředkev uchovává mládí

● Ostře kořenitá kořenová zelenina je ideální léčebnou stravou pro starší a staré lidi, jejichž organismus produkuje stále méně obranných látek proti škodlivému působení plísní, virů a bakterií ve střevech, které nejprve způsobují lehké poruchy zdravotního stavu a obtíže, později stále vážnější nemoci.

● Zdravé, jedovatými látkami a bakteriemi nenapadené sliznice jsou nejdůležitějším imunitním orgánem a hrází proti chorobám všeho druhu. Obsahové látky ředkve působí také protizánětlivě a léčivě v krvi a vyměšovacích orgánech těla.

● Vysoký obsah vápníku ve spojení s účinnými látkami podporujícími prokrvování působí na vylučování vody z organismu a močopudně. Působí preventivně proti ledvinovým a močovým kaménkům a podle lidové medicíny i proti kaménkům žlučovým.

● Ostře působící účinné látky neutralizují patogenní populaci bakterií ještě ve sliznicích ledvin, močovém měchýři a močových cestách, mírní a léčí tím záněty, zbavují obtíží při močení (např. odkapávání moči, bezděčné inkontinence) a působí proti počínající močové inkontinenci (samovolné neschopnosti udržet moč).

konce září do začátku listopadu (příchodu prvních mrazů) a je dobře skladovatelná. Čerstvé zboží má mít při nákupu hladkou a pevnou slupku, zvadlou zeleninu nekupujeme. Listy musejí být svěže šťavnaté a zelené. Po odstranění listů můžeme ředkve uchovat v chladničce asi týden; doporučujeme je zabalit do vlhké utěrky nebo perforované fólie.

Zpracování

Ředkve pečlivě omyjeme pod tekoucí vodou, seřízneme dlouhý kořen, olámeme velké vnější listy a necháme pouze 2–3 nejmenší lístky, případně ředkve před strouháním oloupeme. Ředkev konzumujeme nejlépe syrovou. Podáváme ji buď v celku, nebo ji nastrouháme, osolíme, pokapeme olejem a citronem a necháme rozležet. Podáváme ke zrajícím a dezertním sýrům a pivu, k masitým jídlům místo křenu (svými dietetickými vlastnostmi však křen předčí). Ředkev chutná také jako teplá příloha, v polévkách apod. Mladé, křehké listy se dají zpracovat jako špenát. Při nachlazení je užitečná šťáva z ředkve, doplněná cukrem nebo medem.

Upozornění

Při žlučových kaménccích můžeme ředkve konzumovat po omezenou dobu nebo jen v malém množství. Ve větším množství mohou způsobovat záněty, proto je nejíme při chorobách jater. Nebezpečí kontaminace je stejné jako u ředkvičky.

Recept pro zdraví

ŘEDKVOVÁ ŠŤÁVA

pro 1 osobu

1 kg ředkve

příprava

Ředkev nahrubo nastrouháme, pak (včetně nenastrouhaných zbytků) prolisujeme v odšťavovači. Šťáva musí stát několik hodin v chladu, aby ztratila palčivou chuť. Pak ji rozdělíme do 2 sklenic a postupně přes den vypijeme malými doušky.

Hubnutí s ředkví

Ředkev podporuje prokrvování a vysoký podíl jejích vláknin váže jedy a tukové substance. Díky tomu je ideální potravinou pro hubnutí. Jedna jediná ředkev urychlí průchod natrávené potravy střevy a odstraňuje zácpu.

Účinnější než zahradní reveň je léčivá reveň dlanitá tangurské odrůdy, důležitý prostředek přírodního léčitelství

Reveň

Charakteristika

Reveň (rebarbora) je vytrvalá zelenina a léčivá rostlina s ostře kyselou chutí. Z velkých listů používáme jen zdužnatělé řapíky zelené, růžové až červené barvy (načervenalé jsou jemnější chuti a stravitelnější). Dlouhou dobu byla považována za potravu chudáků. Neprávem, reveň patří k našim nejzdravějším zeleninám.

Původ a rozšíření

Vytrvalá rostlina reveň je domovem v Číně a Tibetu. Dovezená z Asie se začala pěstovat i v 18. stol. v Anglii. Dnes se pěstuje v některých evropských zemích, také u nás.

Účinné látky

Reveň má vysoký obsah jablečné a citronové kyseliny. Přitom obsahuje relativně málo vitaminu C, typický zdroj kyselosti rostlin. O to více je v ní obsaženo vitaminů ze skupiny B: niacinu (vitamin B3 pro energii buněk, krevní oběh, náladu), kyseliny pantotenové (vitamin B5 pro vitalitu, obranu proti stresu, zdravou kůži, silné a barevně stabilní vlasy) a kyseliny listové (pro krvetvorbu, růst buněk, mozek a nervy).

Reveň je neuvěřitelně bohatá na vápník (80 mg ve 100 g), nejlepší přírodní uklidňující prostředek pro nervy a látku nezbytnou pro stavbu kostí. Proto je ideální pro ženy po menopauze. Reveň obsahuje také mnoho hořčíku a manganu (oboje důležité pro funkci svalů).

Bohatství draslíku v zelenině podporuje vylučování vody z těla, pečuje o optimální přepravu živin z krve do tělesných buněk (především u lidí, kteří se stravují v kantýnách). Reveň je výborný dodavatel vlákniny, zbavuje organismus jedů a odstraňuje ochablost střev a zácpu.

Arabský lék

Už upadlo v zapomnění, za kolik znalostí my Evropané vděčíme Orientu; při neblahých křížových výpravách objevil křesťanský sever nejen zapomenuté řecké a latinské autory, ale přišel do styku také s vyspělým arabským léčitelstvím. Jedním z vysoce ceněných léků byla u Arabů reveň; rozšířili ji po celém Středomoří.

Léčivé účinky reveně

- **zlepšuje dopravu živin do buněk**
- **zbavuje střeva jedovatých látek a pomáhá při zácpě**
- **aktivuje energii buněk a vitalitu, uklidňuje nervy**
- **zvyšuje činnost svalů**
- **omlazuje kůži, posiluje a zbarvuje vlasy**
- **váže tukové látky a pomáhá při hubnutí**

Nákup

Raná reveň s měkkými, křehkými a jemnými řapíky ze skleníků je k dostání už v zimě (v lednu až březnu), z volné půdy se silnými řapíky se sklízí až do července. Reveň se zelenou dužinou je větší a levnější než poněkud méně kyselá reveň tmavočervená.
Sklizňová (a konzumní) zralost reveně nastává, když se začínají listové čepele rozvíjet, ale řapíky ještě nejsou vláknité. Nakupujeme jen pevné a nepoškozené řapíky. Řapíky s hrubými vlákny jsou podřadné jakosti. V chladničce reveň vydrží asi 4 týdny.

Buňky reveň milují

- Když kousneme do reveně, zašklebíme se, zato 70 bilionů buněk našeho těla je nadšených z mnoha účinných látek. Pro své zdraví musíme tělu poskytnout někdy i něco kyselého.
- Reveň patří k litým nepřátelům bakterií v žaludku a střevech, nemilosrdně je ničí. Díky svému bohatství vláknin odnáší reveň jedovaté látky a nepotřebné tuky do tlustého střeva, které se jich snaží rychle zbavit, takže nemůže dojít k zácpě.
- Při nervózním neklidu a depresivních náladách dosáhneme s revení rychlého zlepšení nálady díky mimořádně vysokému podílu vápníku – přirozeným způsobem a levněji než se všemi farmaceutickými preparáty.
- Nedoporučuje se však jíst při onemocnění kostí, v dětské stravě a u pacientů s nemocemi močových cest a s revmatismem. Při problémech s žaludečními kyselinami a podrážděnou sliznicí žaludku a při náchylnosti k průjmům konzumujeme reveň opatrně.

Zpracování

Používáme jen zdužnatělé řapíky. Důkladně je omyjeme, oloupeme, spaříme nebo krátce povaříme, vodu však vylijeme. Při vaření nepoužíváme nikdy hliníkové nádobí (kov z nádobí reaguje s kyselinou šťavelovou a ostatními složkami šťávy). Reveň upravujeme podobně jako jablka, připravujeme ji pouze nasladko – zpracováváme na kompoty, džemy, marmelády nebo šťávy, náplně do moučníků a krémů, k rýžové a krupičné kaši. Syrová i vařená reveň se dobře zmrazuje.

Upozornění

Listy reveně obsahují kyselinu šťavelovou, jsou vysoce jedovaté a nesmí se jíst. Reveň nikdy nejíme syrovou, neloupanou a ne častěji než dvakrát týdně.

Recept pro zdraví

REVEŇOVÁ ZAVAŘENINA

přísady

500 g reveně
500 g želírovacího cukru
1 lžíce medu
250 ml ananasové šťávy
2 lžíce citronové šťávy

příprava

Reveň omyjeme, oloupeme, nakrájíme na špalíčky dlouhé 2 cm. Promícháme s želírovacím cukrem, medem a šťávami a uvedeme do varu. Vaříme 5 minut nebo déle, pak necháme vychladnout. Naplníme do sklenic, uzavřeme a obrátíme je dnem vzhůru, dokud zavařenina nevychladne.

Reveň v kuchyni

Reveň se hodí na moučníky s drobenkou, mléčnou rýži nebo krupicovou kaši, kompoty a marmelády. Nezvyklá je kombinace reveně s chřestem, roketou a cukrovým hráškem v pikantním salátu. Také zde musíme odstranit jedovaté listy, řepíky oloupat, pokrájet na špalíčky a povařit. K revení se hodí sladkokyselé ovoce, jako jsou pomeranče, z koření skořice.

Jemná zelenina podzimu, zimy a časného jara – kapustičky zpestří stůl, chudý na jinou zeleninu

Růžičková kapusta

Charakteristika

Růžičková kapusta je jemná dietetická zelenina, jedna z biologicky a nutričně nejhodnotnějších. Při velku nízkém obsahu vody koncentruje jemnou, kořenitou kapustovou chuť. Růžičková kapusta se běžně vyskytuje v zelené formě, existují však i typy červené až nafialovělé. Pěstuje se ve volné půdě i ve sklenících. Spolu s kadeřávkem, petrželkou a pórkem je růžičková kapusta poslední čerstvá zelenina ze zahrady před příchodem silnějších mrazů. Protože snáší mrazy až –15 °C, můžeme ji nechat dlouho do zimy na záhonech (po přemrznutí jsou kapustičky velmi jemné a chutné).

Původ a rozšíření

Rostlina pochází nejspíš z Belgie. Rozšířila se především v zemích střední a severozápadní Evropy, zvláště ve Skandinávii, Německu, Holandsku a Anglii.

Účinné látky

Pro vysokou koncentraci tiaminu (vitamin B1) a kyseliny listové je růžičková kapusta ideální zeleninou pro všechny, kteří trpí chronickou neurastenií s projevy únavy a poruchami soustředění a jimž chybí životní síla a vitalita. Tiamin vytváří společně se stopovým prvkem manganem, na který je růžičková kapusta bohatá, a některými proteiny v metabolismu enzymy především pro zásobování nervů a mozku glukózou. Nedostatek tiaminu bývá často příčinou špatných školních výsledků dětí. Vinu na tom má i skutečnost, že tiamin se nedá vázat v těle a musí

Zdroj kyseliny listové

Kyselina listová je mimořádně důležitá zejména pro děti, protože je nepostradatelná pro krvetvorbu a růst buněk. Vitamin B je spolu s nukleovými kyselinami součástí buněčných jader a tím se podílí na omlazujícím obnovování tkání také u starších nebo starých lidí. Navíc je kyselina listová vitaminem dobré nálady, protože podporuje tvorbu důležitých hormonů a neurotransmiterů (látek přenášejících vzruchy v nervovém systému), jako je např. noradrenalin.

Léčivé účinky růžičkové kapusty

- **pomáhá proti únavě a ztrátě motivace**
- **podporuje duševní svěžest a schopnost soustředění**
- **aktivuje krvetvorbu a tím zásobování buněk kyslíkem**
- **podporuje růst buněk, přispívá k pevnosti vazivových tkání**
- **přináší vlasům lesk a kůži pružnost**
- **zlepšuje náladu**
- **odvodňuje a pomáhá při hubnutí**
- **zbavuje střeva odpadních látek a odstraňuje zácpu**
- **zvyšuje vitalitu a dodává životní sílu**
- **posiluje imunitní systém**

být stále znovu přijímán v potravě. Jednostranná strava sestávající z hamburgrů, pizzy nebo hospodského jídla včetně sladkých nápojů tiamin téměř neobsahuje a manganu má velice málo. Růžičková kapusta se může postarat o náhradu.
Obsahuje také mnoho draslíku, který působí na vylučování vody z těla a jako protihráč sodíku zlepšuje přepravu živin z krve do buněk. Růžičková kapusta zbavuje kyselosti a odpadových látek. Bohatství vláknin reguluje činnost střev a odstraňuje zácpu. Vysoký obsah vitaminu C posiluje imunitní systém.

Nákup

Růžičková kapusta je k dostání celou zimu, od října do konce března. Při nákupu vybíráme malé kapustičky (čím menší růžičky, tím čerstvější a bohatší na živiny) s jasně zelenými, pevnými hlavičkami, s pevně sevřenými listy a bez žlutých skvrn.

Zpracování

Kapustičky v žádném případě dlouho nevaříme, jinak se zničí mimořádně citlivý tiamin. Před vařením růžičky zespodu lehce nakrojíme do kříže, aby se vařily kratší dobu a rovnoměrně. Připravují se z nich saláty, polévky, přílohy (často ve směsi s karotkou) i hlavní jídla. Vařené kapustičky se mohou polít smetanou, posypat strouhaným sýrem či smaženou strouhankou, lehce osmažené se přidávají do polévky. Zapékají se se sýrem, smaží v těstíčku, dusí s rýží.

Růžičková kapusta – výživa nervů

- Osoby, které trpí stresem a pracovním přetížením, mají konflikty a problémy, potřebují nutně výživu pro nervy (každá starost totiž připravuje krev o důležité živiny).
- Přijímané živiny by měly pocházet výlučně ze zeleniny nebo ovoce. Každá růžička kapusty je lepší drogou (v medicínském smyslu) pro uklidnění a soustředění než protistresový lék.
- V růžičkové kapustě bohatě obsažená kyselina listová je nezbytná k zužitkování sirnaté a vitalizující aminokyseliny metioninu v naší stravě. Tato součást bílkovin působí na lesk vlasů, pevné nehty, zdravou kůži, výkonnost a energii.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

ZAPEČENÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

pro 2 osoby

500 g růžičkové kapusty
20 g másla
50 g strouhaného parmezánu
sůl, pepř

příprava

Růžičkovou kapustu připravíme podle návodu v oddílu Zpracování. Vaříme krátce (asi 10–15 minut) na páře s malým množstvím vody. Pak ji osolíme a opepříme, naplníme do malé, máslem vymazané formy, posypeme parmezánem a krátce zapečeme při 180 °C.

Pijete dost?

Vegetariáni nebo lidé, kteří konzumují plnohodnotnou stravu (tj. jedí 1–2 malé porce masa za týden), by měli vždy dbát na to, aby pili hodně tekutin. Zelenina a ovoce poskytnou za den asi 1 litr. Navíc bychom měli tedy vypít 500 ml až 1 l vody, čaje nebo neslazené ovocné šťávy.

Červená řepa obsahuje všechny nezbytné účinné látky pro vitalizační a omlazovací kúru starých a nemocných buněk

Červená řepa

Charakteristika

Červená salátová řepa se pěstuje jako klasická podzimní a zimní zelenina v mnoha odrůdách různých tvarů – plochých, kulovitých, dlouhých (u nás převážně odrůdy kulaté a ploché). Konzumní částí je bulva s charakteristickým červenofialovým zbarvením, způsobeným vysokým obsahem rostlinného barviva. Typickou chuť ovlivňují organické kyseliny, především jablečná, vinná, citronová a šťavelová. Z horní části bulvy vyrůstá růžice jedlých listů s červenavým zabarvením.

Původ a rozšíření

Rostlina pochází ze Středomoří a pobřeží Atlantiku. Ještě dnes tam roste původní planý druh – řepa přímořská. Pěstování červené řepy je známo už tisíce let. Ve starověku se pěstovaly jako zelenina červené i bílé řepy. Staří Římané ji už před 3000 lety využívali i jako léčivou rostlinu.

Účinné látky

Naše tělo potřebuje křemík, který mu červená řepa poskytuje ve zvláštní kombinaci s jinými živinami. Křemík z masa např. nepřináší pro naše zdraví nic, ale z červené řepy posiluje vazivové tkáně a kůži, stěny cév a kosti, zbavuje mozek jedovatých kovů (např. hliníku). Druhou předností červené řepy je mimořádné bohatství kyseliny listové (na 1 g váhy asi 1 mikrogram), v tom drží rekord spolu s chřestem. Tento vitamin ze skupiny B se podílí na tvorbě nukleových kyselin

Zdroj štěstí, odvahy a síly

Přísun kyseliny listové v červené řepě stimuluje v organismu mimo jiné tvorbu hormonů a neurotransmiterů, jako jsou např. dopamin a noradrenalin, které zajišťují naši duševní pohodu. Neurobiologové zjistili, že bez kyseliny listové není pocit štěstí, optimismu a euforie možný. Kromě pozitivních účinků na organismus, které jsou vědecky prokazatelné, se mezi lidmi traduje, že slabí získají pokrmem z červené řepy sílu a nesměli mají náhle odvahu.

Léčivé účinky červené řepy

- **vytváří vazivové tkáně**
- **zpevňuje kůži, zesiluje stěny cév, posiluje kosti**
- **neutralizuje a zároveň odstraňuje jedovaté látky, zvláště v mozku**
- **podporuje růst buněk a opravuje jejich jádra**
- **zvětšuje množství žaludečních šťáv a tím zlepšuje využití bílkovin**
- **aktivuje tvorbu červených krvinek a tím zásobování buněk kyslíkem**
- **vyvolává optimističtější náladu**
- **podporuje vylučování vody a kyselin z těla**
- **zbavuje střeva jedovatých látek, odstraňuje zácpu**
- **dodává pružnost a lesk pleti, vlasům a nehtům**

Mládí téměř zadarmo

- Červená řepa je levná, dá se z ní (např. v kombinaci s kysaným zelím a kořenovou zeleninou) připravit cenově nenáročná polévka.
- Připravíme-li ji jako salát, získáme levnou omlazovací kúru. Příznivou kombinaci kyseliny listové a křemíku, vitalizující buňky, nelze nikde získat snáze a levněji.

v buněčných jádrech, nezbytných pro dělení buněk a růst tkání. Pokrm z červené řepy např. aktivuje 1 hodinu po konzumaci novou tvorbu vazivových tkání. Vitamin se navíc stará o produkci žaludečních šťáv (pro lepší vstřebávání bílkovin) a podílí se na tvorbě červených krvinek, které váží životně nezbytný kyslík v plicích a odnášejí ho ke všem buňkám. Kyselina listová v našem metabolismu aktivuje metionin, (aminokyselinu obsahující síru, stavební jednotku bílkovin), významného dodavatele energie a dobré kondice. Metionin přináší síru (a tím i lesk, pružnost, pevnost) do kůže, vlasů a nehtů.
Červená řepa je bohatá na draslík (minerál odvádějící vodu a kyselé látky z těla) a na vlákniny (regulují činnost střev, zbavují jedovatých látek a tuků). Červené, inkoustu podobné barvivo betanin se v naší přeměně látkové téměř nevyužívá a je rychle vylučováno močí.

Nákup

Vyskytuje na trhu od září až do března, příp. dubna. Řepa má mít typickou velikost odrůdy, tj. od 5 do 10 cm. Při nákupu dáváme přednost menším plodům (jsou šťavnatější a rychleji se uvaří). Řepu můžeme uchovat v chladničce asi 2 týdny. Před skladováním ji nemyjeme.

Zpracování

Řepu na salát vaříme vždy ve slupce a loupeme až po uvaření. Doba vaření se řídí velikostí bulvy (u středně velké asi 50 minut). Po uvaření řepu přelijeme studenou vodou a oloupeme. Po nakrájení ji ihned zalijeme kyselou zálivkou, aby neztratila jasně červenou barvu. Místo vaření můžeme řepu upéci doměkka na plechu v troubě. Čerstvě uvařená řepa je stejně dobrým, ne-li lepším zdrojem živin než syrová; obsahuje dokonce vyšší hladinu většiny minerálních látek (zejména cenného draslíku), zachovává se i dostatek většiny vitaminů včetně vitaminu C, dochází pouze k nepatrnému úbytku kyseliny listové. Čerstvá šťáva ze syrové řepy, bohatá na vitaminy a minerály, může být výborným posilujícím nápojem pro rekonvalescenty. Jako léčivá kúra se při ateroskleróze doporučuje syrová šťáva z červené řepy v dávce 50–100 ml denně po dobu asi 10 dní.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

pro 2–4 osoby

500 g červené řepy
1 cibule
2 lžíce oleje
2 lžíce octa
med, sůl, pepř

příprava

Červenou řepu pečlivě omyjeme a uvaříme. Po vychladnutí ji oloupeme a nakrájíme na plátky. Přidáme oloupanou a na tenká kolečka pokrájenou cibuli. Zalijeme směsí z oleje, octa, medu, soli a pepře a necháme 15 minut rozležet.

Výtečné řepné saláty

Syrová řepa se dobře uplatní v salátech. Výborně chutná s česnekem, křenem, zelím, jablky, pomeranči a ořechy.
Z vařené řepy připravujeme saláty se smetanou, majonézou, marinádou apod. Oba druhy salátů jsou dobrým doplňkem pečeného masa a minutek.
Uvařenou mladou červenou řepu stačí jen osolit, pokapat citronem a máslem – je to dobrá příloha pro ty, kdo nemají rádi kyselé saláty.

Selen obsažený v červeném zelí je zázračnou zbraní pro imunitní systém, navíc aktivuje přeměnu látkovou v buňkách

Hledání selenu

Selen je síře podobný prvek, obsažený v zemské kůře. Často se vyskytuje v orné půdě. Určité rostliny ho odsud přijímají, a tak se stává běžnou složkou naší stravy. Ovšem dnes je vinou kyselých dešťů tohoto stopového prvku relativní nedostatek. Agresivní kyseliny z průmyslových exhalací vytlačují rozpustný selen z půdy. Selen je součástí imunitního enzymu, bez něhož by naše buňky nebyly životaschopné. Tím se zvýšil význam červeného zelí jako dodavatele tohoto stopového prvku. Ve 100 g červeného zelí může být obsaženo – podle místa pěstování – až 5 mikrogramů tělem snadno vstřebatelného selenu. Přitom rostlinný selen daleko předčí selen z masa.

Červené zelí

Charakteristika

Červené zelí je ideální, typická zimní zelenina mírného pásma. Při podobném složení a vlastnostech jako zelí bílé má však vyšší biologickou hodnotu. Obsahuje jen o něco méně vlákniny a má vyšší obsah sacharidů, víc provitaminu A, vitaminu C a vitaminů skupiny B, více bílkovin s cennými aminokyselinami, méně sodíku, ale více srdcí prospěšného draslíku, dvojnásobně železa. Jeho barvivem jsou antokyany. Pokrmy a saláty připravené z červeného zelí mají také výraznější chuť. Proto se červené zelí podává častěji k drůbeži, zvěřině a ke skopovému masu.

Původ a rozšíření

Odborníci se domnívají, že zelí se v Evropě pěstovalo zřejmě již v době předhistorické. Znali je i staří Řekové a Římané. V našich podmínkách se zelí konzumuje po celý rok. Před rozšířením brambor patřilo zelí v našich zemích mezi hlavní potraviny. Ještě v minulém století bylo hlavní složkou výživy v chudých podhorských a horských vesničkách.

Účinné látky

V červeném zelí obsažený selen má široký rozsah terapeutických účinků v našem těle – působí na snižování krevního tlaku, pomáhá zásobovat svaly (zejména srdeční sval) kyslíkem a při tvorbě protilátek proti

Léčivé účinky červeného zelí

- **posiluje imunitní systém**
- **snižuje krevní tlak**
- **odstraňuje zácpu a ochablost střev**
- **zbavuje obsah střev jedů**
- **odvodňuje a podporuje odtučňovací kúru**
- **spoluvytváří sliznice střev a střevní flóru**
- **podporuje tvorbu spermatu**
- **dodává živiny pro libido a potenci**
- **aktivuje štítnou žlázu a chrání brzlík**
- **zvyšuje energii v buňkách**
- **aktivuje růst buněk a tím omlazuje**
- **přispívá živinami ke lepšení nálady**
- **napomáhá při stavbě nových vazivových tkání**
- **povzbuzuje mozek**

Červené zelí pro imunitu

- Naši předci a prapředci přežívali sychravé zimní měsíce ve zdraví také díky červenému zelí.
- Jednotýdenní kúra s červeným zelím zlepšuje většinou žalostnou hladinu selenu v těle, chrání buňky a zlepšením výkonu štítné žlázy zabezpečuje větší dynamiku a zmenšuje tukový polštář.

choroboplodným zárodkům, odstraňuje z těla jedovaté těžké kovy, preventivně působí proti neplodnosti (mužská varlata obsahují obzvlášť mnoho selenu). Na selenu závislý enzym deiodináza aktivuje štítnou žlázu a má vzpružující účinek. Selen především chrání brzlík, důležitý orgán imunitního systému a naší mladosti.
Červené zelí je dále bohaté na niacin (vitamin B3 pro buněčnou energii, náladu a celkovou přeměnu látkovou), kyselinu listovou (pro krvetvorbu, hormony a růst buněk), vitamin C (pro imunitní systém a mentální zdraví) a zinek (pro vaziva, výkon mozku a libido).
Přínosem červeného zelí pro sliznice střev je bohatství vláknin. Nasávají trávicí šťávy, tím působí na odstraňování jedovatých látek a tuků, urychlují průchod tráveniny střevy a tak odstraňují ochablost střev a zácpu. Pod vlivem zelí se poškozené vrstvy sliznic na stěnách střev za krátkou dobu (5 dnů až 3 týdnů) obnoví.

Nákup

Na trh přichází červené zelí podle sezony: zelí rané (sklizeň v červnu), polorané (sklizeň v červenci a srpnu) a pozdní (sklizeň v září a říjnu, za příznivějšího podzimu ještě v listopadu) jako zelí určené pro konzervárny (má nižší obsah sušiny) nebo pro skladování (má vysoký obsah sušiny, hlávky jsou velmi pevné). V chladničce vydrží podzimní a zimní odrůdy zelí 2–4 týdny.

Zpracování

Červené zelí má široké kulinářské uplatnění: konzumuje se syrové nebo vařené v páře, dušené. Připravuje se zejména jako příloha k masům – s červeným vínem a jablky, ochucené novým kořením a jalovčinkami nebo skořicí a hřebíčkem. Nejchutnější je zelí kysané. Mladé červené zelí se rovněž hodí k přípravě syrového salátu.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ

pro 2 osoby

300 g červeného zelí
2 jablka
1 lžíce citronové šťávy
1 lžíce rostlinného oleje (lisovaného zastudena)
sůl

příprava

Červené zelí očistíme, otrháme povadlé listy, hlávku rozpůlíme, vykrojíme košťál a zelí nakrouháme. Jablka omyjeme, vyřízneme jádřince, dužinu nastrouháme i se slupkou a promícháme se zelím. Vmícháme ocet a olej a podle chuti osolíme.

Zdravá střeva

Když jsou střeva zdravá a bezvadně fungují, cítíme se lépe a bezstarostněji. Přírodní medicína přikládá trávení velký význam. Vždyť jde o nejdůležitější systém zbavování se odpadových a jedovatých látek. Zdravé střevní flóře můžeme prospět mnoha druhy zeleniny. Červené zelí k nim nepochybně patří.

Tradičním způsobem připravené kysané bílé zelí je bohaté na vitamin B12 a navíc mimořádně chutné

Kysané zelí

Charakteristika

Kysané zelí je chutnou a zdravou potravinou. Jako oblíbená příloha k masu neutralizuje příliš vysoký podíl tuku. Za svou chuť vděčí bakteriálnímu kvašení. Užitečné mikroorganismy v zelí podporují zdraví prospěšné bakterie ve střevech, a ty zas umožňují zažívání, vstřebávání živin a využití vitaminů skupiny B. Mléčným kysáním za pomoci fermentů se stává stravitelnější i vláknina. Fermentací vzniká v zelí vysoce aktivní kobalamin (vitamin B12), který není obsažen v rostlinné stravě běžně. Kysané zelí je proto nepostradatelnou potravinou pro vegetariány, kteří odmítají vejce. Navíc 100 g kysaného zelí obsahuje jenom 17 kalorií.

Původ a rozšíření

Místo a dobu objevu kysaného zelí asi nezjistíme. Jisté je, že zelí bylo nejvyhledávanější staročeskou zeleninou. Nepodávalo se jen ke knedlíkům, ale tvořilo samostatný chod. Kysané zelí se upravuje kvašením v oblastech, kde se pěstuje bílé zelí – a to po celém světě, nejvíc však v Evropě. Nejvíce kysaného zelí se prý konzumuje v Polsku, Rusku, na Ukrajině, Bělorusku a Pobaltí.

Účinné látky

Mimořádně významný v kysaném zelí je podíl vitaminu B12, který je naprosto nezbytný pro duševní svěžest, náladu, odolnost proti stresu, mozkovou a nervovou soustavu, metabolismus bílkovin, tvorbu červe-

Kysané zelí – tradiční i současné

Už za dob starých mořeplavců nesmělo na žádné mnohaměsíční plavbě chybět kysané zelí. Dodávalo námořníkům sílu při těžké práci a chránilo posádky před obávanými kurdějemi. V chudých venkovských oblastech patřilo kysané zelí k nejvýznamnějším dodavatelům živin za chladných, dlouhých zim. I nám se v podzimních a zimních měsících vyplatí sáhnout po čerstvém kysaném zelí. Je optimální surovinou pro zdravou stravu, protože dlouhodobě zasyti a je bohaté na vitaminy.

Léčivé účinky kysaného zelí

- **mentálně osvěžuje a vyvolává pocit dobré nálady**
- **zvyšuje odolnost při stresových situacích**
- **aktivuje metabolismus mozkových a nervových látek**
- **podněcuje přeměnu látkovou u železa**
- **pomáhá při tvorbě červených krvinek**
- **stimuluje růst buněk a omlazuje**
- **pomáhá při stavbě kostí**
- **reguluje metabolismus tuků a snižuje koncentraci cholesterolu v krvi**
- **posiluje svaly (zejména sval srdeční)**
- **dodává životní energii lepším využitím bílkovin**
- **posiluje imunitní systém a zvyšuje výkonnost svalů**
- **přispívá k obnově vazivových tkání**

Výjimečný zdroj vitaminu B12

- V živočišné potravě je této substance, objevené jako poslední z řady vitaminů a zvané kobalamin, dostatek – ovšem pouze v potravinách živočišného původu.
- Kysané zelí je snad jediná potravina, u níž člověk dokázal zdokonalit přírodu. Zelí je totiž schopno v procesu nakládání a kvašení vyrobit komplikovanou a nepostradatelnou molekulu kobalaminu.

ných krvinek (a tím pro zásobování všech buněk kyslíkem), pro růst a obnovu buněk, stavbu kostí, využití tuků a pro svaly (zvláště pro neustále namáhaný sval srdeční).
Kysané zelí je skutečnou pokladnicí pyridoxinu (vitamin B6), bez kterého by zůstaly nevyužity bílkoviny, nejdůležitější živiny vůbec.
Kysané zelí je také dodavatelem niacinu (vitamin B3 pro energii buněk, celkový metabolismus, přeměnu látkovou v mozku, pozitivní náladu), obsahuje rovněž mimořádně mnoho kyseliny pantotenové (vitamin B5 pro buněčnou energii a barevnou stálost vlasů). Rovněž bohatě obsahuje vitaminu C (pro imunitní systém a produkci hormonů) a nikoliv na posledním místě mnoho draslíku (působí na vylučování vody a kyselin), železa (pro krvetvorbu a dýchání buněk), hořčík (pro svalovou sílu a srdce) a zinek (pro vazivové tkáně, libido, výkon mozku).

Nákup

Kysané zelí je možné koupit po celý rok v konzervách, sklenicích a sáčcích. V podzimních a zimních měsících však můžeme obdržet čerstvě kysané zelí přímo ze sudu.

Zpracování

Kysané zelí je nejvhodnější konzumovat čerstvé, tepelnou úpravou ztrácí část svých vitaminů. Výborné jsou zelné saláty ze syrového zelí (s mrkví a rajčaty, s okurkami a karotkou, salámem apod.).
Výborná je zelňačka a zelí jako příloha. Skvělá je ovšem i šťáva (lák), jež má vliv na regulaci trávení a ovlivňuje rozvoj žádoucích střevních bakterií.

Upozornění

Pokrmy příliš nesolíme, protože kysané zelí samo je velice bohaté na sodík (kuchyňskou sůl).

Recept pro zdraví

SALÁT Z KYSANÉHO ZELÍ

pro 2 osoby

350 g kysaného zelí
1 jablko
2 lžíce rozinek
1 lžíce rostlinného oleje (lisovaného zastudena)

příprava

Kysané zelí trochu načechráme, případně pokrájíme. Jablko i se slupkou nakrájíme na co nejdrobnější kostičky a zamícháme do zelí. Vmícháme olej. Naplníme do misky a ozdobíme rozinkami.

Úprava kysaného zelí

Kysané zelí před přípravou neproplachujeme, abychom snížili jeho ostrost. Zelí stačí pouze vymačkat, jen tak si zachová plné aroma. Namáčením by se ztratilo množství biolátek.
Vaříme je asi 25 minut, delším vařením příliš změkne a ztratí živiny. Dusíme jen krátce, pokud možno bez tuku v zeleninovém vývaru, bílém víně (nebo také v sektu, pokud chceme, aby bylo obzvlášť jemné). A do hotového pokrmu přidáme pro lepší chuť trochu syrového kysaného zelí.

Léčivý a chutný celer je u nás nejrozšířenější zelenina a v naší kuchyni nejoblíbenější

Celer

Charakteristika

Celer je naší velice oblíbenou zeleninou. Vděčí za to především lahodné chuti, která zjemňuje pokrmy a dodává vůni nevýrazným druhům zeleniny. Celer je kořenová zelenina, která se pěstuje ve třech druzích: celer bulvový či hlíznatý nebo kořenový (především pro bulvu, ale dají se použít i jeho listy a dokonce i semena), celer řapíkatý (nevytváří hlízu, jeho silné řapíky se bělí a používají jako jemná zelenina) a celer listový čili k řezu (s množstvím jemných listových výhonků).

Původ a rozšíření

Celer se pěstuje na celém světě jako zelenina, koření i léčivo. Byl vyšlechtěn z původně plané rostliny. Celer znali již staří Egypťané. U nás se jeho pěstování rozšířilo v 17. a 18. stol. Snáší drsnější podnebí a je k dostání celoročně (jako plodina skleníková nebo z volné půdy).

Účinné látky

Významný je vysoký podíl éterických olejů, které celeru propůjčují chuť i vůni. Tyto tzv. terpeny obohacují zeleninu, aby během růstu odpuzovala bakterie, plísně a jiné přírodní škůdce. Éterické oleje celeru jsou ostré, působí také na sliznice (v ústech, nosohltanu a žaludku) a ve střevech

Lidový lék

Silice, které jsou silně koncentrovány např. ve fenyklu nebo celeru, mají mnoho zdraví prospěšných vlastností. Působí na rozpouštění hlenů (při kašli a rýmě), projímavě (při ochablosti střev nebo zácpě), žlučopudně, ovlivňují vylučování vody z těla, stimulují zvýšenou tvorbu kyseliny solné v žaludečních šťávách (důležité pro trávení a tím vstřebávání bílkovin). Všechny tyto vlastnosti celeru využívá lidové léčitelství.

Léčivé účinky celeru

- **zabíjí bakterie a plísně v žaludku a střevech, léčí trávicí poruchy, jako jsou větry nebo průjmy**
- **zlepšuje peristaltiku (pohyb střev), zbavuje střeva ochablosti a zácpy**
- **dezinfikuje a zbavuje jedovatých látek sliznice v ústech a nosohltanu**
- **stimuluje žaludeční sliznice ke zvýšené tvorbě žaludečních šťáv (předpoklad lepšího vstřebávání bílkovin)**
- **působí antibakteriálně v ledvinách, močovém měchýři a močových cestách, léčí záněty a obtíže močového měchýře**
- **uvolňuje sliznice při kašli, rýmě a nachlazení**
- **odvodňuje organismus a pomáhá při hubnutí**
- **aktivuje metabolismus sacharidů**
- **posiluje nervy a mozek, zmírňuje nervové poruchy**
- **dodává důležité živiny pro zdravou kůži, oči a vlasy**

Celer – zdroj vitaminů B

- Celer obsahuje vedle vitaminu B12 všechny další vitaminy skupiny B ve vyvážené koncentraci – od žádného příliš mnoho, ale ve vzájemném souladu, jako by tím zelenina vytvářela pro lidi zvláštní léčivý komplex.
- Vitamin B využívají zejména školáci pro soustředění, stresem postihované ženy, úředníci a ostatní zaměstnanci, kteří neustále potřebují dobré nervy, příznivci sportu a fitnessu ke zvýšení energie a kondice.
- Celer je vhodný i pro nemocné cukrovkou.

antibakteriálně a antimykoticky (usmrcují plísně). Dezinfikují sliznice při vylučování přes ledviny, močový měchýř a močovod, tím pomáhají při zánětech močových cest a obtížích při močení, preventivně působí (zejména u žen) proti bakteriálnímu zamoření močových cest. B-komplex celeru udržuje v pohybu látkovou přeměnu sacharidů, dodává energii do našich buněk a tím celého organismu. Současně je základní výživou pro naše nervy a mozek – nervózní projevy jako neklid, podrážděnost, depresivní nálady mají totiž často svou příčinu pouze v nedostatku vitaminů skupiny B. Mnoho z těchto vitaminů obsažených v celeru pomáhá v činnosti střev, udržuje zdravou kůži, vlasy, oči a játra.

Nákup

Celer se u nás sklízí od srpna s natí, hlavní sklizeň připadá na říjen. Od listopadu do července přichází na trh skladované tuzemské nebo dovážené zboží. Nakupovaný celer musí být tvrdý, mít pevnou dužinu. Můžeme jej uchovat v mikrotenovém sáčku s větracími otvory v chladničce po týdny; ve větraném sklepě v bedně s vlhkým pískem i déle.

Zpracování

Při přípravě hlízu odrhneme důkladně kartáčem pod tekoucí vodou, tence oloupeme a vložíme do mírně okyselené vody (na vzduchu rychle oxiduje a černá). Na salát vaříme dobře omytý celer ve slupce. Připravujeme jako polévky, kaše, studené i teplé pokrmy, hlavní jídla i jako přílohu a nápoje. Jako koření se používají čerstvé i sušené listy, čerstvá i sušená dužina a semeno. Celerem se hodně koření v balkánské, americké, anglické, ale i francouzské kuchyni.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

CELEROVÝ SALÁT

pro 2 osoby

1 celer
1 jablko
1 lžíce rozinek
1 lžíce octa
sůl

příprava

Celer očistíme, nakrájíme na plátky a poté na kostičky. Jablko omyjeme a se slupkou rovněž pokrájíme na kostičky. Spolu s celerem krátce povaříme v malém množství vody. Pak přelijeme olejem a ochutíme solí. Rozdělíme do salátových misek a ozdobíme rozinkami.

Močopudný účinek

Čerstvá šťáva z celeru, celerová nať, semena a dokonce i éterické oleje získané z celeru působí silně na vylučování vody. Osoby, které konzumují hodně celeru, se nenásilně zbavují velkého množství vody. Také pro ty, kteří trpí močovými nebo ledvinovými kameny, je celer velice účinným močopudným prostředkem.

Sójové boby jsou základem vegetariánské náhražky masa

Sója

Charakteristika

Sója je jedinečná luštěnina, která prakticky plně nahrazuje živočišné bílkoviny. K jejím účinným obsahovým látkám patří typické aminokyseliny (stavební jednotky bílkovin), které se normálně vyskytují pouze v mase, a značné množství tuků většinou nenasycených. Při uplatňování zásad moderní výživy s omezením konzumace masa nebo jeho úplným vyloučením začíná být sója považována za jednu z nejdůležitějších potravin, která může maso nahradit. Třemi nejznámějšími sójovými produkty jsou sójové mléko, tofu (sójový tvaroh) a sójová omáčka. Ze sóji se však vyrábí také mouka (plnotučná i odtučněná), vločky a káva, tvoří základ různých past, připravují se z ní majonézy se sójou, sójové maso, olej. Význam mají i sójové klíčky (nakličené boby).

Původ a rozšíření

Domovinou sóji je Asie. Pochází z Číny, kde ji znali už před 5000 lety. V Asii, v Koreji, v Japonsku a v Číně patří už dlouho tofu a sójové mléko k hlavním potravinám. Sójové boby se prosadily na celém světě, v Americe i v evropských zemích.

Účinné látky

Při nedostatku bílkovin sníží geny v buněčných jádrech metabolismus

Léčivé účinky sóji

- aktivuje metabolismus bílkovin
- staví nové vazivové tkáně
- ovlivňuje růst buněk a omlazuje
- pomáhá proti nedostatečnému soustředění a zhoršování paměti
- zabezpečuje zvýšené množství žaludečních šťáv a tím lepší vstřebávání bílkovin, vápníku a železa
- pomáhá proti únavě a apatii
- mírní nervozitu, pocity strachu
- uklidňuje nervy
- podporuje vylučování tekutin z těla, podporuje hubnutí
- zbavuje tuku, především játra
- působí protizánětlivě
- pomáhá při zrakové únavě
- působí preventivně proti nedostatku libida

Pramen mládí

Sója jako zdroj bílkovin pro lidský organismus má oproti masu jednu přednost: aminokyseliny, které tvoří její bílkoviny, se dají enzymaticky mnohem snáze získat z natrávené potravy než u masa, ryb nebo drůbeže. Jinými slovy: sójová bílkovina je optimálně zužitkovatelná, zejména u osob s nízkou tvorbou žaludečních šťáv. K nim patří i lidé s obtížemi způsobenými chybným stravováním a předčasnými projevy stárnutí. Těm může přechod na sójovou stravu poskytnout duševní svěžest a mladistvý vzhled.

Řekněte sóje ano

- Většina lidí trpí katastrofálním nedostatkem bílkovin. Dozví se to však zřídkakdy, protože laboratorní rozbor krve zjistí pouze momentální situaci. Podle stravy a míry stresu zásobování buněk bílkovinami kolísá.
- Sója (nebo tofu) zajišťuje normální stav bílkovin v organismu. Její konzumace se vyplatí – už druhý den jsme čilejší, podnikavější, dopoledne nebo odpoledne se tak snadno (rychle) neunavíme. Nálada se lepší, také tělesná kondice se zlepšuje.
- Sekundární rostlinné látky sójových bobů mají tlumivý účinek na rakovinu. V zemích, kde je sója často na jídelníčku, je počet nádorových onemocnění výrazně nižší.

(protože chybí stavební materiál pro důležité buněčné proteiny). Následkem je únava, apatie, nervozita, pocity strachu – to vše jsou obranné kroky přírody, která v oslabeném stavu vede k pasivitě, aby nás ochránila před větším a možná i nebezpečnějším ohrožením. Sója (jako boby, mléko, mouka nebo tofu) může dodat nový elán. Také oleje a tuky v sóje patří k nejjemnějším. Olej je bohatý na lecitin a obsahuje mnoho vitaminu E. Důležité účinné látky fosfatidylcholin a inositol působí na uklidnění nervů, zvyšují schopnost soustředění (fosfatidylcholin je surovinou pro stavbu neurotransmiteru acetylcholinu – látky přenášející nervová podráždění, zvyšující schopnost koncentrace), stimuluje bloudivý nerv (vagus) ke zvýšené tvorbě žaludečních šťáv. Vitamin D chrání buňky a žlázy, působí protizánětlivě, zlepšuje zrakovou ostrost a libido a vesměs omlazuje. Sójové boby zasycují, jsou vysoce kalorické. Obsahují nadprůměrné množství železa (pro krvetvorbu, růst) a draslíku (pro vylučování vody a kyselin).

Nákup

Sójové boby mohou být béložluté, červené nebo tmavohnědé až černé. Podle původu v nich kolísá podíl bílkovin a olejů (asi 20 % olejů, přibližně 40 % bílkovin). Vynikající a snadno stravitelné jsou sójové výrobky jako tofu (sójový sýr), tempeh a miso (fermentované sójové produkty) atd.

Zpracování

Sójové boby přes noc namočíme, dobře uvaříme. Složky sóji neutralizují trávicí enzym trypsin (vzniká ve slinivce břišní, štěpí bílkoviny na menší části a umožňuje tak jejich vstřebávání).

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

ŘÍZEK Z TOFU

pro 2–4 osoby

500 g sójového tofu
2 lžíce oleje
sůl, pepř

příprava

Tofu nakrájíme na plátky, osolíme a opepříme. V pánvi rozehřejeme olej a plátky tofu na něm opečeme dokřupava (jako maso). Podáváme k rýži a zelenině.

Sója je vskutku zdravá

Obsah účinných látek v sójových bobech je hodnotnější než u brambor. Přesto je musíme před konzumací upravit. Syrové totiž obsahují zdraví škodlivé substance, které brání trávení bílkovin a mohou způsobit srážení krve. Sójové mléko, sójová omáčka a tofu jsou již upraveny a mohou uplatnit – nejlépe spolu s další zeleninou – své biologicky účinné látky.

Časnou jarní lahůdkou je zelený a bílý chřest, který navíc vyniká širokou paletou zdraví prospěšných účinných látek

Chřest

Charakteristika

Chřest patří k nejjemnější jarní lahůdkové zelenině. Pěstuje se asi ve 20 odrůdách, z nichž nejběžnější je zelená a bílá (ta je oblíbená především ve Francii, Belgii, Itálii a Německu). Zelený chřest je plnější chuti, běžně ho není třeba loupat, má vyšší biologickou hodnotu. Kalorická hodnota chřestu je nepatrná, proto je vhodný při redukčních dietách.

Původ a rozšíření

Chřest jako lahůdkovou zeleninu lidé znají více než 5000 let, pěstovali ho už staří Číňané a Egypťané, Řekové i Římané. V Evropě se pěstování chřestu více rozšířilo teprve v 16. stol. (především ve Francii, Nizozemsku a Německu).

Účinné látky

Chřest obsahuje mnoho provitaminu A (pro sliznice, zrak a ochranu buněk), velice mnoho tiaminu (B1 pro nervy), riboflavin (B2 pro celkový metabolismus, energii buněk, kůži, vlasy, oči), velice mnoho pyridoxinu (B6 pro vitalizující, mentálně osvěžující biosyntézu bílkovin), biotin (vitamin krásy pro pružnou pleť, bohaté vlasy), niacin (B3 pro energii buněk, životní radost, spánek) a kyselinu pantotenovou

S chřestem proti stárnutí

Dlouhé výhonky jsou bohaté na vitamin C (pro imunitní systém a činnost mozku), relativně vysoce bohaté na vitamin E. Vitaminy pomáhají při slabozrakosti, předčasném stárnutí kůže, srdečních obtížích, zánětlivých příznacích, špatně se hojících ranách a poklesu libida a jsou nejlepší ochranou buněk proti volným radikálům. Porce chřestu kryje přesně denní potřebu vitaminu E.

Léčivé účinky chřestu

- pomáhá při slabozrakosti a šerosleposti
- posiluje sliznice v těle
- posiluje nervy, odolnost při konfliktech
- aktivuje metabolismus sacharidů, bílkovin a tuků
- vzpružuje pokožku, vlasy a vaziva
- aktivuje hormony štěstí, pomáhá při poruchách spánku
- omlazuje buňky
- podporuje krvetvorbu a zásobování kyslíkem
- pomáhá při poruchách paměti a nedostatku soustředění
- posiluje imunitní systém a preventivně působí proti zánětům
- pomáhá při poklesu libida
- podporuje vylučování vody a vyplavování kyselin z těla, napomáhá při hubnutí
- působí proti ochablosti střev, zácpě

Zkuste to s chřestem

- V chřestové sezoně bychom měli uskutečnit kondiční kúru. Chřest povzbuzuje přeměnu látkovou a organismus. Vliv přísunu kyseliny listové se může už po týdnu (při 200 g chřestu denně) projevit zvýšením vitality a osvěžením organismu.
- Chřest je považován za jeden z nejlepších přírodních omlazovacích prostředků a přináší jaro a časné léto do tělesných buněk (což je obzvlášť důležité pro starší lidi).

(pro vitalitu, barevnost vlasů). Rekordní je obsah kyseliny listové: 1 g zeleniny obsahuje 1 mikrogram cenné biolátky (pro omlazování buněk, krvetvorbu a produkci hormonů, proti únavě, nervóznímu neklidu, malomyslnosti, snížené schopnosti soustředění, předčasnému šedivění vlasů).
Obsahuje také mnoho draslíku (k odvodňování a odkyselování), vláknin (proti ochablosti střev a zácpě, pro zdravé sliznice) a víc než většina jiných rostlinných potravin stopového prvku zinku, nepostradatelné součásti více než 300 enzymů (posiluje vaziva a cévy a aktivuje činnost mozku, jehož nedostatek je příčinou poklesu libida, neschopnosti orgasmu nebo impotence).

Nákup

Čerstvý chřest z dovozu je na trhu od poloviny března, domácí produkce od poloviny května do července. Při nákupu dbáme, aby zdužnatělé výhonky (nazývané také pazouchy) byly tvrdé, hlavičky pevně zavřené.
Pokud se pootevírají, byl chřest sklizen opožděně. Hnědé skvrny svědčí o dřevitosti. Chřest zabalený do vlhké utěrky vydrží v chladničce několik dní. Předvařený chřest můžeme zmrazit.

Zpracování

Chřest omyjeme pod tekoucí studenou vodou a dáme okapat na čistou utěrku. Spodní tužší části výhonků bílého chřestu oloupeme. Dřevnaté dolní konce výhonků odkrojíme. Zhruba 1 cm dlouhé odřezky použijeme na přípravu polévky. Na vaření svážeme chřest nití do menších svazečků (po 8 až 10 kusech) a vaříme v osolené vodě s lžičkou cukru a másla 10 až 20 minut.

Upozornění

Vzhledem k vysokému obsahu dusičnanů (350 mg v 500 g) nesmí být opakovaně ohříván. Navíc obsahuje velké množství purinu, který zvyšuje (zejména u osob trpících dnou) hladinu soli kyseliny močové v kloubech.

Recept pro zdraví

VAŘENÝ CHŘEST S MÁSLEM

pro 2–4 osoby

500 g chřestu
sůl, cukr
20 g másla

příprava

Omytý a oloupaný chřest vaříme ve vodě (přidáme trochu soli a cukru). Hlavičky napíchneme, abychom se ujistili, zda jsou uvařené. Pak je vyjmeme z vody a položíme na talíře. Rozpustíme máslo a chřest jím přelijeme. Můžeme podávat s bramborami vařenými ve slupce.

Pouze s bílým vínem

K chřestu nepijeme červené víno, protože to znehodnotí obsažený vitamin B1 tak, že ho tělo nedokáže vstřebat. Přitom lidé, kteří jsou nadměrně vystaveni stresu, potřebují pravidelný přísun vitaminu B1.

Každé dítě ví, že špenát je zdravý, ale často teprve až v dospělosti dokáže ocenit jeho chuť

Špenát

Charakteristika

Špenát patří mezi naše nejcennější zeleniny. Jeho přednostmi jsou vysoká biologická hodnota a všestranná použitelnost. Je oblíbenou zeleninou zahrádkářů.

Špenát se pěstuje v různých odrůdách: s listy drobnějšími (jarní špenát) a se širokými, trojhrannými (klínovými) listy jako špenát zimní (k přezimování). K přímé spotřebě se sklizený špenát používá v jarním a podzimním období, v létě se špenát nepěstuje, protože vykvétá a hořkne.

Původ a rozšíření

Špenát pochází z Íránu, Turkestánu a Afghánistánu, kde byl vyšlechtěn pravděpodobně z planě rostoucího druhu. Španělé ho převzali z maurské kuchyně, kde byl znám už v 9. stol. Ve 12. a 13. stol. se špenát prokazatelně pěstoval ve střední Evropě.

Účinné látky

Špenát je nadprůměrně bohatý na růstový vitamin A (ve formě provitaminu karotenu), který mj. chrání sliznice proti ničivým volným radikálům. Obsahuje směs vitaminů skupiny B (důležitých pro metabolismus sacharidů, dobré nervy, výkonný mozek). Významný je přitom podíl

Hořčík a mangan

Vysoký podíl hořčíku (už 50 g špenátu kryje jeho denní potřebu) zabezpečí ve střevech vstřebávání nukleotidů, drobných malých stavebních látek, které naše buňky denně potřebují ke své obnově a omlazování. Hořčík je navíc minerál, který podporuje činnost svalů a posiluje srdce.

Ve špenátu je bohatě obsažen také stopový prvek mangan. Je nepostradatelný pro celkovou přeměnu látkovou, pro krev, kosti, mozek, nervy, sexualitu, zdravou barvu pokožky a vlasů, tvorbu hormonu štěstí a zdravou slinivku břišní.

Léčivé účinky špenátu

- chrání všechny sliznice v těle
- aktivuje metabolismus sacharidů
- uklidňuje nervy a posiluje mozek
- pečuje o zdravou a pružnou kůži, hezké vlasy a nehty
- zvyšuje hladinu cukru v krvi, zahání únavu a apatii
- vyvolává veselou náladu
- podporuje činnost svalstva a srdce
- posiluje imunitní systém
- povzbuzuje tvorbu životodárných hormonů
- pomáhá při vetchozrakosti a šerosleposti
- stimuluje libido, schopnost orgasmu a potenci
- aktivuje stavbu kostí, upevňuje zuby
- podporuje krvetvorbu a tím pečuje o dýchání buněk
- odvodňuje tělo a pomáhá při odtučňovacích kúrách
- odstraňuje ochablost střev a zácpu

Špenát jako osvěžující prostředek

- Špenát je ideální zelenina pro všechny osoby sužované stresem (v zaměstnání nebo doma). Rychle odstraňuje deficit mnoha živin a prospívá tím buňkám jako málokterá jiná zelenina.
- Špenát je dárek přírody dětem a dospívajícím, kteří potřebují svěží krev, kyslík a mnoho nových tělesných buněk. Mimořádně vhodný je i pro pro stárnoucí a staré lidi, kteří mohou s pomocí jeho účinných látek významně přibrzdit běh svých biologických hodin.

biotinu (tzv. vitaminu krásy pro hezkou pleť, vlasy a nehty, dobrou hladinu cukru, funkci buněk svalů) a niacinu (B3 pro energii buněk, srdce, spánek). Zelenina obsahuje mnoho vitaminu C (pro zrak, činnost srdce, sex, duševní svěžest).
Špenát je významným zdrojem draslíku (pro stavbu kostí, zuby, nervy), obsahuje ve vyvážené formě měď (pro hormony štěstí, zdravou barvu kůže a vlasů) a železo (pro krvetvorbu, dýchání buněk). Významný je i podíl draslíku (vyplavuje vodu z těla, působí na vytváření rovnováhy mezi kyselinami a zásadami v těle). Vlákniny špenátu čistí střeva, odstraňují „lenivost" střev a zácpu.

Nákup

Dáváme přednost špenátu s jemnými mladými listy (tzv. zahradnickému špenátu), který se hodí i ke konzumaci v syrovém stavu. Dá výrazně méně práce při praní než svraštělá varianta, v jejíchž listech často uvízne hodně hlíny. U nás se z důvodů zásobování využívá především špenát mražený. Jeho výhodou např. je, že je zmrazen bezprostředně po sklizni a i při delším skladování si uchová 70 % obsahu vitaminu C.

Zpracování

Špenát musíme připravovat čerstvý, nezavadlý, nepomačkaný. Kořínky a stonky oddělíme, pak špenát důkladně omyjeme a opereme pod tekoucí vodou. Vaříme jej krátce nepřikrytý v dostatečném množství osolené vody, pak scedíme a drobně posekáme, umeleme nebo prolisujeme sítem. Chuť špenátu zvýrazníme česnekem, kyselinu šťavelovou neutralizujeme částečně přidáním trochy mléka nebo smetany.

Upozornění

Špenát může v důsledku chemického hnojení obsahovat nadměrné množství dusičnanů. Vysoký podíl kyseliny šťavelové brání důležité resorpci vápníku ve střevech. Proto špenát nekonzumujeme víc než dvakrát týdně.

Recept pro zdraví

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

pro 2 osoby

250 g mladého listového špenátu
1 cibule
1 lžíce oleje
1 lžíce octa
sůl, pepř

příprava

Špenát očistíme a omyjeme. Cibuli nakrájíme na tenká kolečka. Smícháme olej, ocet a koření a směsí zalijeme špenát a cibuli. Salát rozdělíme do misek.

Méně je někdy více

Špenát obsahuje takovou koncentraci cenných stopových prvků a minerálních látek, že bychom ho měli jíst v malých porcích. Při velkém množství začínají biolátky bojovat o to, kterou má tělo vstřebat. Tak se může stát, že sliznice resorbuje pouze jednu nebo dvě. Připravujeme-li špenát s olejem, trávení se poněkud zpomalí a umožní tak přijímání všech biologicky účinných látek.

Co by to bylo za léto bez voňavých, krásně vybarvených nízkokalorických rajčat

Rajčata

Charakteristika

Plody s názvy rajská jablíčka, nebo pouze rajčata či tomaty, nejsou jen oblíbenou zeleninou. Aromatická rajčata jsou i nízkokalorickou pochoutkou. Pěstují se v mnoha druzích a odrůdách a odlišují se barvou, tvarem plodu, velikostí a také chutí. Mohou být masitá, velkoplodá, keříčková, třešňová, příp. koktejlová, ale i oválná (vejčitá až soudkovitá).

Původ a rozšíření

Rajčata pocházejí ze subtropického pásma Jižní Ameriky. V Peru je indiáni pěstovali v 5. stol. př. n. l. Po objevení Ameriky byla dovezena do Evropy. Původně se zde pěstovala jako okrasná rostlina, protože plod se pokládal za jedovatý. Jejich kultivace jako zeleniny se rozšířila až v 18. stol. ve Francii a Německu, později v Anglii a postupně i u nás. Dnes obzvlášť prospívají v jihoevropských zemích.

Účinné látky

Lykopeny, karotenoidy rajčat, zabezpečují 70 % buněčné ochrany – chrání a stabilizují ochranné membrány tělesných buněk a v buňkách uložené organely (buněčné struktury), jako např. mitochondrie, v nichž se spalují tuk a glukóza na buněčnou energii, nebo lysosomy, v nichž se zpracovává nebo odbourává buněčný materiál.
Bez těchto ochranných látek se nejprve snižuje zraková ostrost (první varovný příznak), pak přestávají fungovat sliznice v celém těle, ztráce-

Nejen ochrana buněk

Rajčata obsahují kromě lykopenů chránících buňky velice mnoho biotinu (vitamin skupiny B pro kůži, vlasy, nehty a hladinu cukru v krvi), niacin (vitamin B3 pro dobrou náladu a osvěžující spánek), kyselinu listovou (pro radost ze života, krvetvorbu, růst buněk), vitamin C (pro imunitní ochranu a srdce). Šťavnatý červený plod je bohatý na draslík (zabezpečující přepravu živin do buněk, působící na vylučování vody a moči z těla), zinek (důležitý pro vazivové tkáně a tvorbu hormonů) a vlákniny (aktivují trávení).

Léčivé účinky rajčat

- **posilují vnitřní buněčnou strukturu, podporují metabolismus v buňkách**
- **chrání a posilují sliznice v celém těle**
- **preventivně působí proti infekcím, konejší a léčí**
- **pomáhají při tvorbě zdravé kůže**
- **zvyšují krevní hladinu cukrů, povzbuzují mozek a nervy, pomáhají při chronické únavě**
- **zlepšují náladu a podporují spánek**
- **omlazují buňky**
- **posilují srdce**
- **odvodňují a působí močopudně**
- **pomáhají při stavbě nových vaziv**
- **povzbuzují tvorbu hormonů**
- **odstraňují poruchy trávení a zácpu**

Rajčata prospívají zdraví

- Lykopeny chránící buňky propůjčují rajčatům jejich nádhernou červeň. V nedozrálém, částečně zeleném stavu je plod na tyto látky ještě relativně chudý. Potřebuje je totiž až tehdy, když je plný šťávy.
- V rajčatech obsažené lykopeny, karoteny a jiné cenné substance jsou rozpustné v tucích. Rajče je potřebuje, ale nerado vydává. Lykopeny jsou proto uloženy hluboko v celulózových buňkách vláknin a uvolňují se teprve zahřátím za pomoci trochy tuku nebo oleje. Ideální způsob jejich získání – 1 kg rajčat, pokrájených na malé kousky, dusíme společně s 1 lžící oleje asi 15 minut.
- Čím zralejší rajčata jsou, tím více tyraminu produkuje v nich obsažená aminokyselina (jedna ze základních složek bílkovin) tyrosin. Tyramin je látka, která zvyšuje hladinu cukru v krvi a krevní tlak, působí dráždivě na hladké svalstvo a vyvolává zlepšení nálady.

jí svou ochrannou funkci proti virům, plísním a napadení bakteriemi. Následkem mohou být i nejtěžší choroby (např. rakovina).

Nákup

Od června až do října se můžeme těšit na naše rajčata pěstovaná ve volné půdě. Jinak jsou čerstvá rajčata díky skleníkovému hospodářství a dovozu na trhu po celý rok.
Celoroční zeleninou se rajčata stala i díky konzervaci, sušení a zmrazování. Po celý rok máme k dispozici i produkty z rajčat: rajčatový protlak, rajčatovou šťávu, rajčatový kečup, rajčatový relish, rajčatové čatní.
Při nákupu vybíráme plody zralé (přezrálá rajčata rychle spotřebujeme). V chladničce rajčata neskladujeme, protože ztvrdnou a ztratí aroma. Se stopkou je při teplotě 14–16 °C můžeme skladovat několik dní. Pamatujme, že při teplotě 18–30 °C rajčata dozrávají.

Zpracování

Při úpravě musíme rozhodnout, zda rajčata oloupeme či nikoli. Pro citlivé žaludky je totiž slupka rajčete těžko stravitelná. Nejprve rajčata přelijeme horkou vodou, poté zchladíme studenou vodou a slupku snadno stáhneme. Rajčata rozkrojíme, dužinu vydlabeme lžící a propasírujeme sítem. Při úpravě rajčat používáme pevné plody k přípravě salátu nebo je plníme, vyzrálé, měkké rozvařujeme na polévku nebo omáčku. Nezralá zelená rajčata jsou v čerstvém stavu nepožívatelná, připravuje se z nich však kompot nebo se nakládají do octa a čalamád.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

RAJČATOVÝ SALÁT

pro 2–4 osoby

500 g rajčat
1 cibule
2 lžíce oleje
1 lžíce octa
bylinková sůl

příprava

Rajčata omyjeme a pokrájíme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Obojí promícháme. Z oleje, octa a bylinkové soli ušleháme zálivku a nalijeme na salát.

Prevence rakoviny

Ti, kdo mají rajčata pravidelně na svém jídelníčku, chrání se nejen před oběhovými obtížemi, ale také proti rakovině. Rajčata jsou totiž bohatá na antioxidanty, které chrání tělesné buňky proti útokům volných radikálů. K takovým zdraví prospěšným látkám patří betakaroten a vitamin C. K lepšímu příjímání karotenů bychom měli rajčata vždy jíst s trochou oleje z klíčků.

Římané považovali bílé zelí za všelék

Bílé zelí

Charakteristika

Bílé zelí se v základních vlastnostech shoduje se zelím červeným (viz samostatná kapitola). Má velice jemnou, subtilní specifickou chuť a dá se připravit na mnoho způsobů.

Podle doby růstu jsou odrůdy rané, polorané (letní), polopozdní a pozdní. Lze je sklízet od června do konce října, dokonce i v listopadu.

Původ a rozšíření

Vlastí hlávkového zelí je pravděpodobně Evropa. Vyvinulo se z původních planých druhů, které dosud rostou na pobřeží Středomoří a Atlantského oceánu. Počátek pěstování zelí přitom spadá do velmi dávných dob (několik tisíciletí).

Dlouholetým pěstováním bylo vyšlechtěno mnoho odrůd. V současné době je zelí rozšířeno ve všech evropských zemích a ve všech světadílech.

Účinné látky

Obsahem vody a bohatostí vláknin zelí naplňuje a zasycuje, aniž by poskytlo tělu mnoho energie. 100 g zelí obsahuje pouhých 22 kcal – tím je bílé zelí zajímavé pro ty, kteří chtějí zhubnout, aniž by museli hladovět.

Vedle vitaminu B12 obsahuje bílé zelí vyváženě všechny vitaminy

Bílé zelí proti stresu

Bílé zelí obsahuje mnoho kyseliny listové (folátu), důležité pro stresované osoby, které velice často trpí nedostatkem této substance ze skupiny vitaminů B. Stres spotřebuje kyselinu listovou na tvorbu stresových hormonů. Chováme-li se ve stresových situacích většinou defenzivně, měli bychom jíst více bílého zelí nebo hlávkové kapusty. K tvorbě pozitivně agresivních hormonů přispívá také vysoká koncentrace vitaminu C. „Stresové žlázy" jako hypofýza (podvěsek mozkový) nebo dřeň nadledvin mají nejvyšší koncentraci vitaminu C v těle.

Léčivé účinky bílého zelí

- **aktivuje metabolismus sacharidů**
- **povzbuzuje nervy a mozek, zlepšuje náladu a posiluje schopnost soustředění**
- **uklidňuje a zbavuje napětí nervy**
- **podporuje spánek, zvyšuje odolnost proti stresu**
- **posiluje imunitní systém**
- **povzbuzuje krvetvorbu, aktivuje dýchání buněk**
- **přispívá k vitalitě a zvyšuje výkonnost**
- **stimuluje vybarvování kůže a vlasů**
- **povzbuzuje růst buněk**
- **pomáhá při nedostatku libida**
- **podporuje hubnutí**

Bílé zelí – zdroj zinku

● V chromozomech našich buněčných jader (obsahujících dědičnou informaci) sídlí geny, které řídí, aktivují a povzbuzují přeměnu látkovou v buňkách. To však mohou provádět pouze za předpokladu, že je krev zásobuje stopovým prvkem zinkem.
Zvýšit potřebu zinku může také tělesné a duševní přetížení, těhotenství, stáří, cukrovka, nemoci ledvin a jater. Protože zinek ze zelí patří k bioaktivně nejlépe vstřebovatelné formě, je významným vzpružujícím a osvěžujícím prostředkem.

B-komplexu, a je proto ideální přílohou k potravinám bohatým na sacharidy, jako jsou brambory nebo rýže. Tehdy proudí glukóza – na rozdíl od výrobků z bílé mouky a sladkostí – ve více než hodinovém procesu ze střeva do krve a tou do buněk. A tam, kde je zapotřebí glukóza, jmenovitě v mozkových a nervových buňkách, je bílé zelí obzvláště ceněno. Působí na uklidnění nervů, aktivuje výkon mozku, zahání neklid a symptomy nervozity. Konzumované k večeři – opačně než pokrm bohatý na bílkoviny – zajistí přísun aminokyseliny tryptofanu (stavební prvek bílkovin). Z tryptofanu vyrábějí mozkové buňky neurotransmiter serotonin, ze kterého v epifýze (šišince) dál vzniká hormon spánku melatonin.
Bílé zelí obsahuje kromě toho ještě hodně manganu (pro hormony štítné žlázy, sexuální aktivitu, tvorbu pigmentů v kůži a vlasech), vzácný stopový prvek selen (nejvýznamnější imunitní minerál ve všech tělesných buňkách). Jádra našich buněk potřebují zase stopový prvek zinek, který je v zelí rovněž bohatě zastoupen.

Nákup

Bílé hlávkové zelí je v prodeji celoročně, ale čerstvě sklizené má nejvyšší obsah vitaminů. Zimní zelí je barevně stálejší, volnější a obsahuje o něco více vitaminů, je však také dražší.
Pro nákup a uchování platí stejné zásady jako u zelí červeného.

Zpracování

Odstraníme zvadlé a nahnilé listy, hlávku omyjeme a velkým nožem vyřízneme košťál. Při vaření a dušení se uvolňují čpavé látky, proto zelí zprvu připravujeme v odkryté nádobě.
Z hlávkového zelí jsou velmi oblíbené zelné závitky. Z bílého zelí se připravuje kysané zelí (viz samostatné heslo).

Upozornění

Bílé zelí je často kontaminováno pesticidy. Proto je důkladně omýváme pod tekoucí vodou, pak necháme okapat.

Recept pro zdraví

SALÁT Z BÍLÉHO ZELÍ

pro 4 osoby

500 g bílého zelí
1 cibule
1 lžíce octa
1 lžíce oleje
bylinková sůl, kmín

příprava

Zelí očistíme, omyjeme a nadrobno nakrouháme. Cibuli oloupeme, nadrobno posekáme a osmahneme na rozehřátém oleji. Přidáme trochu vody, pokrájené zelí, ocet a koření. Dusíme asi 15–20 minut.

Zelná šťáva léčí

Osoby, které trpí žaludečními a dvanácterníkovými vředy, mohou najít v bílém zelí úlevu a pomoc. Zelí se totiž přičítají hojivé účinky, protože obsahuje látku zvanou S-metylmetionin, která zřejmě urychluje zacelování vředů a zmírňuje bolest. Tradiční léčba doporučuje v průběhu dne vypít po částech 1 litr syrové zelné šťávy; některé zdroje uvádějí, že účinek začíná být patrný po osmi dnech, jiné tvrdí, že během 2–3 týdnů se vředy dokonce vyléčí. Na druhé straně však může nadměrné množství této šťávy blokovat vstřebávání železa, což v některých případech vede až k chudokrevnosti.

Cukety pocházející z jižních krajů už dobyly mnoho našich zahrádek

Cukety

Charakteristika

Cukety, menší tykve, řadíme k jemným druhům zeleniny. Štíhlý, tmavozelený plod váží až 2 kg. Má jemnou poživatelnou slupku, ve které je také nejvíce živin. Jde o nízkoenergetickou zeleninu (ve 100 g obsahuje pouhých 19 kcal) s příznivým obsahem vitaminů a také vápníku a fosforu.

Původ a rozšíření

Předpokládá se, že tykve pocházejí z amerického kontinentu, nejspíš z Mexika. Po objevení Ameriky byly převezeny do Evropy. V 17. a 18. stol. se jejich pěstování v Evropě značně rozšířilo. Nyní je domovinou cuket území Řecka, Turecka, Kypru, severní Afriky, Španělska, Itálie, Francie – tedy celé slunné Středomoří. V posledních letech si pro své příznivé vlastnosti získaly oblibu i u nás.

Účinné látky

Slupka cuket je bohatá na karoteny a hořčík. Tato kombinace je ideální jako zdroj impulsů pro přeměnu látkovou z buněčných jader, jejich genů. Obsažený provitamin A patří k „nejrychlejším" biolátkám, z krve se neprodleně dostává do tělesných buněk a proniká – protože je rozpustný v tucích – olejovitě vlhkými membránami do buněčného jádra, centra našeho tělesného a duševního zdraví. Zde působí jako tzv. transkripční faktor genů, tj. podněcuje je k nastartování přeměny látkové v buňkách. Tyto vitalizující schopnosti má jinak pouze hormon štítné žlázy tyroxin a vitamin E (obsažený rovněž ve slupkách cuket), které aktivují odol-

Léčivé účinky cuket

- aktivují přeměnu látkovou v buňkách
- zeštíhlují bez omezování živin
- zvyšují výkon mozku a schopnost soustředění
- působí na nervy uklidňujícím způsobem, avšak přesto stimulačně
- zvyšují stav bílkovin a zlepšují celkovou výkonnost
- posilují svaly a srdce
- působí na vylučování vody, odpadních látek a kyselin
- zbavují střeva jedovatých látek a vážou tukové látky
- odstraňují ochablost střev a zácpu
- posilují imunitní systém
- posilují všechny sliznice v těle

Chutné a dietní

Stejně jako jejich velký příbuzný, tykev, jsou i cukety ideální k odvádění škodlivých látek z těla. S nízkým počtem kalorií a srovnatelně vysokým obsahem živin jsou přímo předurčeny k dietám, které chutnají a nejsou provázeny ztrátami bioaktivních látek. Aby se optimálně vstřebal v tuku rozpustný provitamin A, dusíme cukety vždy s trochou oleje; kořeníme čerstvými zelenými bylinkami (estragon, dobromysl nebo meduňka), které prospívají střevní flóře a zvýrazňují jemnou vůni i chuť cuket.

Cukety – přítel buněk a střev

- K nejdůležitějším poznatkům nejnovějšího výzkumu vitaminů patří, že vitaminy rozpustné v tucích – ty se vyskytují i v cuketách – mají přímý stimulující vliv na geny v našich buněčných jádrech. Bez vitaminů buňky silně omezují svůj metabolismus a následkem je únava, nervózní neklid, nedostatečná soustředěnost, všeobecný pokles výkonnosti.
- Cukety ovlivňují vylučování vody z těla, pomáhají tělu zbavovat se kyselin, spolupůsobí při hubnutí, zvyšují peristaltiku střev a tím odstraňují jejich ochablost a zácpu.
- Cukety prospívají rovněž sliznicím střev. V zelenině obsažený vitamin A je posiluje a chrání (před bakteriemi, viry a volnými radikály), v součinnosti s jinými živinami vytváří příznivé trávicí prostředí a naprosto zdravou střevní flóru. Střevní sliznice jsou přední a nejdůležitější obrannou imunitní hrází před lidskými nemocemi a tím nejvýznamnějšími garanty našeho zdraví.

nost proti stresu, tělesnou a duševní výkonnost, nervy, mozek a především metabolismus bílkovin i každé jednotlivé buňky. Vědecky se to jeví takto – počet ribozomů (drobné buněčné organely, podílející se na tvorbě bílkovin) se zvyšuje (optimum: 200 000 na buňku), počet mitochondrií (buněčná organela zabezpečující buňce energii) rovněž roste (optimum: 1000 na buňku). Tak vznikají silné buňky (např. v srdci). Podpůrná minerální látka hořčík přitom hraje rovněž důležitou úlohu.

Nákup

Z jižní Evropy se cukety dovážejí celoročně, domácí zboží na trhu je od května, hlavní doba nabídky je od června do srpna. Raději vybíráme malé, pevné a silné bílozeleně žíhané cukety než vodnatelně velké. Malé plody mají výraznější chuť a obsahují více živin. V zeleninové přihrádce chladničky vydrží až 2 týdny; při teplotách pod 6 °C měknou.

Zpracování

Cukety před použitím omyjeme pod proudem studené vody a osušíme, odkrojíme konce a cukety nakrájíme na kolečka o síle 2–3 mm. Pro většinu jídel můžeme použít cukety neloupané i s mléčně bílými jadérky; u přerostlých a starších cuket slupku sloupneme a nahnědlá jádra odstraníme, příp. vydlabeme vnitřní dužinu se semeny. Cukety tvoří hlavní součást celé řady pokrmů. Můžeme je dusit, smažit jako řízky, přidávat do polévek, jako přílohu k pečenému i dušenému masu, jsou výborné zapečené nebo plněné. Vhodné jsou také pro úpravu salátů. Nahrubo nastrouhanou cuketu můžeme přidat do sekané či karbanátků.

Recept pro zdraví

CUKETOVÝ SALÁT

pro 2–4 osoby

500 g malých cuket
2 lžíce oleje
1 lžíce octa
1 lžíce citronové šťávy

příprava

Cukety očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Povaříme 3–5 minut v malém množství vody. Cibuli oloupeme a nadrobno pokrájíme, vmícháme do cuket. Z oleje, octa, citronové šťávy a trošky soli připravíme zálivku, kterou salát přelijeme.

Perfektní kombinace živin

Cukety zpracováváme s jinou zeleninou, jako je červená paprika, rajčata, cibule a česnek, především do salátů. Biolátky jednotlivých druhů zeleniny se ideálně doplňují, společně výborně chutnají, posilují a dodávají dobrou náladu.

V Asii a Orientu je cibule jedním z nejstarších tradičních přírodních léků

Cibule

Charakteristika

Cibule kuchyňská je po hlávkovém zelí naše nejrozšířenější a nejdůležitější zelenina. „Člověk může spíše vařit bez ohně než bez cibule," říká jedna stará lidová moudrost. Připravovat dobře jídla s cibulí vždycky znamenalo „vařit jako sedlák, ale jíst jako král".
Cibule kuchyňská má desítky místních i vyšlechtěných odrůd s chutí od sladké po štiplavou, s barvou od bělavé, žluté, hnědé až po červenou a s rozmanitými tvary od plochého, přes kulovitý po protáhlý.
U nás pěstované odrůdy cibule patří spíše k polosladkým až sladkým.

Původ a rozšíření

Cibule pochází ze západní Asie, kde dosud rostou některé její plané druhy. Její potravinové a léčivé kultury vznikly v Číně a v Indii. Odtud se cibule rozšířila do celého světa – samozřejmě až do našich zahrádek a skleníků.

Účinné látky

Každá cibule je malou továrnou na allicin a jiné sirnaté sloučeniny, které silně antibakteriálně účinkuje zejména na sliznice, preventivně působí proti infekcím a chrání jemné, citlivé epitelové buňky (vnější vrstvu sliznic). Při krájení se inhalací dezinfikují sliznice v nosní i ústní dutině a hltanu. Tyto účinné látky se neodbourávají příliš rychle.

Léčivé účinky cibule

- **působí preventivně proti infekcím**
- **dezinfikuje dutinu nosní a ústní, hltan**
- **posiluje sliznice v žaludku a střevech**
- **snižuje krevní tlak a hodnoty cukru v krvi**
- **pomáhá při poruchách prokrvování, např. při tzv. studených nohách**
- **povzbuzuje chuť k jídlu**
- **předchází nemocem cév, zmírňuje žilní obtíže**
- **zlepšuje náladu**
- **posiluje imunitní systém**
- **podílí se na krvetvorbě**
- **povzbuzuje tvorbu důležitých stresových hormonů**
- **stimuluje libido**
- **posiluje srdce a krevní oběh a preventivně předchází arteriosklerózе**

Zázračná zbraň lidové medicíny

V lékařství předstihl Orient Evropu, ta zatím ještě vězela v pochmurném středověku, a v Asii už kvetla zdravá prospěšná přírodní medicína, která např. s úspěchem nasazovala cibuli jako prostředek k čistění krve a účinný lék proti kašli. Římané na svých dobyvatelských taženích vozili cibuli s sebou, a tak se dostala nakonec i do našich zeměpisných šířek, kde byla kultivována nejprve v klášterech. Cibule má podobné léčivé vlastnosti jako česnek a má stejně všestranné použití.

Dolů s krevním tlakem

● Nic nepomáhá více proti vysokému krevnímu tlaku jako cibule, to věděli už staří Egypťané, Řekové a Římané. Malý cibulový salát (z 1 cibule, s octem a olejem) je považován moderními odborníky za ideální lék na výměnu látkovou: sníme jej, pak se na 5 minut zabýváme joggingem, strečinkem, jízdou na kole nebo si zatančíme. Hrozivé hodnoty krevního tlaku kupodivu klesají. Rada pro postižené vysokým krevním tlakem – koupíme si měřicí přístroj na krevní tlak (nejlevnější bývá v lékárnách), několikrát denně si měříme krevní tlak a zaznamenáváme léčivé účinky cibule.

Působí protizánětlivě a léčivě ještě v oblasti ledvin, močového měchýře a v močových cestách. Silice, určité bílkoviny a flavonoidy (rostlinné ochranné látky) působí kromě toho na snižování krevního tlaku a hladiny tuků v krvi.
Především starší a staří lidé mají z této bioaktivní látky prospěch. Cibule totiž povzbuzuje chuť, preventivně působí proti chorobným změnám cév (zejména žil), pomáhá při poruchách prokrvování, žilních obtížích, hemoroidech atd.
Cibule je bohatá na kyselinu listovou (pro náladu, krvetvorbu a omlazující růst buněk) a vitamin C (pro imunitní systém, mentální svěžest a tvorbu hormonů). Bohatá je i na železo, které podporuje krvetvorbu a je životně nezbytné při přepravě kyslíku do buněk – a sice rychlejší než jiné potraviny s obsahem železa. Cibule odčerpává z půdy také mnoho zinku (důležitého pro vazivové tkáně, libido, mozek a cévní stěny).

Nákup

Cibule je k dostání po celý rok. V nabídce jsou různé druhy – od malých, kořenitých šalotek přes středně velké plody k jemným, velkým cibulím. Nakupovaná cibule má být hladká, pevná (nikoliv dutá) a suchá, nerašící a bez plísní; při nakrojení musí být křupavá. Cibule uchovávaná ve tmě, chladu a suchu vydrží 1–2 měsíce. Při vaření nespotřebovaná rozkrojená cibule ve fólii vydrží kratší dobu v chladničce (ale už druhý den začne ztrácet typickou ostrou vůni a chuť).

Zpracování

Cibule je u nás nejrozšířenější zeleninou, která slouží ke zlepšování chuti masitých a jiných pokrmů. Je silně aromatická, proto se jí i jejích listů používá ke kořenění studených i teplých omáček, pomazánek, nádivek apod.

Upozornění

Žádné

Recept pro zdraví

CIBULOVÁ POLÉVKA

pro 4 osoby

300 g cibule
50 g másla
1 l zeleninového vývaru
bageta

příprava

Cibuli oloupeme, posekáme nadrobno a osmahneme dozlatova na másle. Přidáme zeleninový vývar a necháme vařit asi 1 minutu. Naplníme do polévkových šálků nebo misek, podáváme s bagetou.

Naše rada

Čerstvá cibule může zachránit život například při bodnutí včelou nebo vosou do ústní sliznice. Když okamžitě po bodnutí rozžvýkáme cibuli, můžeme až do příchodu lékaře zabránit velkému otoku.

Nejčastější nemoci

Kromě dýchání je výživa druhým sloupem, na kterém spočívá náš život. O to důležitější je znát vyvážený způsob výživy, založený pokud možno na potravinách ponechaných v přírodním stavu. Nemoci a zdravotní obtíže jsou vždy projevem určité nerovnováhy. Toto vykolejení může postihnout duši, která reaguje na přetíženost v zaměstnání, v soukromí nebo na neřešené problémy a tělo využívá k předání signálů. Jedním z problémů způsobujících tuto nerovnováhu je potrava, kterou tělo musí přijímat, a je lhostejné, zda mu škodí či naopak pomáhá. Změna orientace výživy na větší množství rostlinné potravy (zeleninu a ovoce) sladí už za krátkou dobu naše tělesné funkce, a leckteré obtíže nebo také poruchy se dají zmírnit nebo dokonce – při odpovídajícím výběru správného druhu ovoce nebo zeleniny – vyléčit. Téměř na každou chorobu totiž působí nějaké ovoce, zelenina nebo bylinka.

Nejen výrostci v pubertě, ale i dospělí mohou trpět hormonálně vyvolanou akné

Akné

Příznaky

- **uhrovitost (trudovina), pupínky**
- **hnisavé neštovičky, zanícené puchýřky**
- **strupy, kožní oděrky**
- **pigmentované zohyzďující zjizvení**
- **postižené oblasti: obličej, hruď, ramena a záda**

Charakteristika

Akné – česky také trudovina či uhry – je zánětlivé kožní onemocnění rozšířené zejména u výrostků.

Příčiny

Ucpané tukové žlázy v kůži, často s následkem bakteriálních zánětů.

Léčení a ošetřování

Mastnou pleť důkladně několik minut omýváme nealkalickým mýdlem. Místa zasažená akné netřeme ani neškrábeme, protože to může způsobit rozšíření infekce. Postižená místa na kůži také nemneme, nevymačkáváme a nedrápeme. Před vymačkáním uhrů si pečlivě omyjeme ruce. Jak před ošetřením, tak i po něm očistíme postižená místa alkoholem.

Stav výzkumu

Přesná příčina akné není známa. K jejímu vzniku napomáhají hormonální přeměny u dospívajících, vegetativní poruchy, poruchy v žaludeční a střevní oblasti, špatná výživa, dědičné faktory, stres, zneužívání léků nebo zacházení s určitými substancemi, jako je dehet, olej, bróm, jód, chlór.

Prevence

Dáváme pozor na stravu, kterou jíme, a pokusíme se zjistit, po kterých potravinách se akné zhoršuje.

Léčení ovocem a zeleninou

- Vitamin A brzdí tvorbu kožního mazu a nadměrnou keratinizaci (rohovatění) vlasů a kůže. Jídelníček by proto měl denně obsahovat pokrmy bohaté na karoten – ze zeleniny např. brokolici, hlávkový salát, chřest, kadeřávek, melouny, zelené fazolky a hrášek, z ovoce avokádo, papáju, broskve a meruňky.
- Zejména mužští pacienti s akné mají často dost výrazně omezenou koncentraci imunitního enzymu glutationperoxidázy.
- Zlepšení akné může zajistit zelenina bohatá na selen, jako jsou houby, chřest nebo česnek.
- Na vlákniny bohaté ovoce (avokádo, fíky, jablka, kdoule, švestky, rozinky, angrešt) a zelenina (reveň, všechny brukve, mrkev, celer, chřest a zejména topinambury) vážou v těle jedovaté látky, které napomáhají vzniku akné.

Topinambury s bylinkovou holandskou omáčkou

pro 4 osoby

1 kg topinamburů
150 g smetanového jogurtu
kerblík
petrželka, pažitka
1 vejce, kajenský pepř
1 lžička citronové šťávy
1 lžička hořčice
sůl

- Máslo opatrně rozpustíme. Topinambury vaříme ve slupce v osolené vodě; doba varu záleží na jejich velikosti.
- Bylinky jemně posekáme, trochu kerblíku a petrželky odložíme stranou.
- Jogurt v kelímku opatrně ohřejeme ve vodní lázni. Potom do vodní lázně vložíme misku a rozšleháme v ní vejce, sůl, kajenský pepř, hořčici a citronovou šťávu.
- Pomalu zašlehováme tekuté máslo, dokud omáčka nezhoustne. Pozor, nesmí se vařit.
- Nakonec do omáčky opatrně vmícháme vlažný jogurt a posekané bylinky.
- Topinambury rozdělíme na talíře a polijeme bylinkovou holandskou omáčkou. Můžeme podávat s hlávkovým nebo míchaným salátem ze syrové zeleniny.

Co jsou topinambury?

Topinambury jsou plody slunečnice hlíznaté. Vypadají jako středně velké bílé, žluté a červené brambory, mají nasládlou oříškovou chuť, připomínající artyčok. Vyznačují se nadprůměrnou léčebnou hodnotou, jsou nízkokalorické, obsahují inulin – jsou důležité pro dietní kuchyni a zejména pro diabetiky. Oškrábané hlízy vkládáme do okyselené vody, protože na vzduchu rychle černají. Oloupané je můžeme konzumovat zasyrova jako salát. Dají se dobře vařit a péct.

Stres při dospívání

Akné je častým průvodním jevem puberty. Postiženým výrostkům přináší dospívání, tedy specifické pohlavní změny vztahů, nové skutečné nebo domnělé výzvy a mnoho problémů – a každý stres vyvolává kožní obtíže. Kosmetici tvrdí, že akné určitě zmizí, pokud bude omladina používat ten či onen kosmetický prostředek. Z toho má ovšem mladý pacient další problém a nový stres, protože vychvalovaný prostředek deklarovaný účinek nemá. Nezbývá než jít včas ke kožnímu lékaři, aby se co nejnenápadněji zabránilo alespoň šíření nemoci. Uhry vymačkáváme opatrně a ihned dezinfikujeme. Kůži je však nutno na vymačkávání uhrů připravit – horkou koupelí nebo napařením obličeje. Póry se teplem rozšíří a vymačkávání jde snáz.

Naše rada

Zesílené symptomy akné u žen před menstruací mohou mít příčinu v nedostatku vitaminu B6. Pomoci mohou sójové boby, avokádo a banány.

Pouze test přesně zjistí, na které látky jsme přecitlivělí

Alergie

Příznaky

- **ekzémy, kopřivka**
- **rýma, astma**
- **poruchy trávení jako nadýmání a průjem**
- **záněty, horečka, puchýřky na sliznicích a rtech**
- **otoky kloubů, bolesti hlavy**

Charakteristika

Přecitlivělá reakce imunitního systému vůči cizorodým, často neškodným substancím, tzv. alergenům.

Příčiny

Pyl produkovaný trávami, květinami a stromy především na jaře a v létě, nízký stav enzymů a tím způsobené nedostatečné štěpení bílkovin ve střevech, vdechování domácího prachu, kontakt s alergenovými substancemi atd. Nesnášenlivost určitých potravin, jako je mléko, jahody, jablka, banány, vejce atd., nadužívání a zneužívání léků.

Léčení a ošetřování

Přechod na zdravou výživu. Podle možností je dobré zjistit, které potraviny, léky nebo substance vedou k našim konkrétním alergickým reakcím.

Jak působí alergen?

Původcem alergie mohou být substance v kosmetických prostředcích, mýdlo, štípnutí mravence, bodnutí včely, ale také kovy nebo určité typy prostaglandinu (látky podobné tkáňovým hormonům). Měli bychom proto přejít z masa a drůbeže na mořské ryby, jako je makrela, treska, losos, halibut atd.

Naše rada

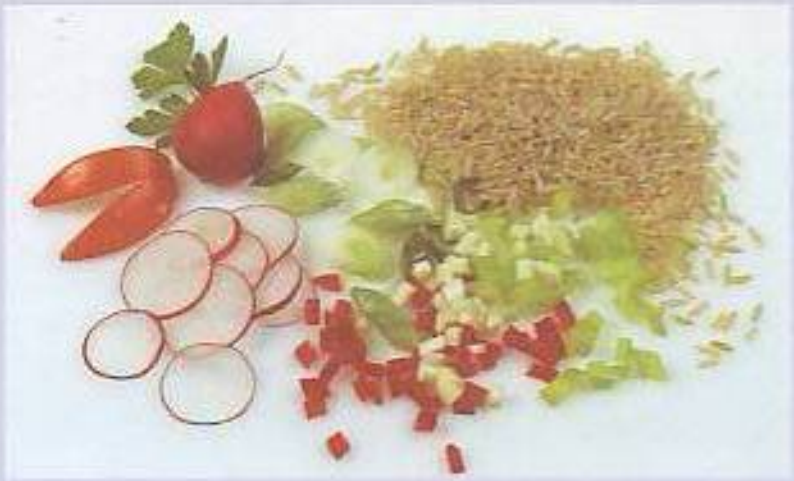
Denně bychom měli jíst mnoho ovoce a zeleniny – především citrony, pomeranče, grapefruity, kiwi, jablka, kyselé bobuloviny, rajčata, špenát, brokolici, zelí a kapustu, brambory.

Léčení ovocem a zeleninou

- Vitamin C je nejvýznamnější přírodní antihistaminikum. Brání vylučování histaminů (bílkovinné molekuly) z tzv. žírných buněk (mastocytů) ve stěnách cév, vazivových pojiv atd. Histamin a jiné mediátory jsou odpovědné za záněty a otoky. Protože zvířata si produkují vitamin C sama, netrpí téměř nikdy alergiemi.
- Denně bychom měli konzumovat talíř syrové sezonní zeleniny – vhodný je celer, mrkev, pórek, ředkvičky, květák, chřest, čekanka, okurky, rajčata, cukety, papriky, kukuřice, tykve atd., nejlépe jako salát. Obsažené přírodní enzymy zlepšují vstřebávání bílkovin a střevní flóru a přispívají k odvádění jedovatých zplodin i k optimálnímu stavu imunity.

Ďábelský rýžový salát

- Zeleninu omyjeme, popř. oloupeme. Od papriky pečlivě odřízneme stopku a semeník.
- Ředkvičky jemně nastrouháme, okurku, papriku a celer pokrájíme na kostičky.
- Jarní lahůdkovou cibulku nakrájíme na tenká kolečka.
- Všechny přísady smícháme s vařenou rýží.
- Dobře rozšleháme přísady na zálivku, nalijeme na salát a promícháme.
- Salát zakryjeme a přes noc uložíme do chladu. Při podání by měl mít salát pokojovou teplotu.
- Velkou mísu vyložíme salátovými listy a na ně rozložíme salát. Ozdobíme čtvrtkami rajčat a posypeme tykvovými (dýňovými) semínky.



pro 3 osoby

2 šálky vařené dlouhozrnné rýže natural
3 velké ředkvičky
1/4 salátové okurky
1/2 červené papriky
1 malý kousek celeru
3 jarní lahůdkové cibulky

na zálivku
2 lžíce olivového oleje
30 g strouhaného parmezánu
3 lžíce ovocného octa
2 lžíce jogurtu
2 lístky bazalky
1/2 lžičky hořčice
sůl, čerstvě mletý pepř

na ozdobu
listy salátu
čtvrtky rajčat
2 lžíce tykvových (dýňových) semínek

Alergie a psychika

Alergie může mít také psychické příčiny, které rozhodně nesmíme podceňovat. Slovní obrat „zareagovat alergicky" sice nepoukazuje vždy na možnou souvislost naší choroby, někdy přeneseně znamená pouze přecitlivělou reakci na některá témata, nicméně nám udělá dobře, jestliže si můžeme promluvit s někým, kdo nás pozorně vyslechne a dokáže vysledovat určité souvislosti – a nemusí to být zrovna psychoterapeut. Poznaným „alergenovým" situacím se totiž můžeme jednoduše vyhnout. Věcí či osob, které v nás vyvolávají nepříznivé reakce, se můžeme zbavit. Jednou vzniklá alergie neboli přecitlivělost je většinou již trvalá, fyzicky ji nelze překonat, lze ji zvládnout takticky a zcela zamezit styku s látkou, kterou lékař u nás označil za alergen.

Vyhýbejme se alergenům

Snažme se omezit léky a pochutiny jako kávu, cigarety nebo alkohol. Při péči o vlasy a tělo raději používejme zdravotní mýdla, šampony a léčebnou kosmetiku (lékárník nám určitě poradí). Z pokojů odstraníme staré koberce a nahradíme je dřevěnými nebo korkovými plovoucími podlahami, příp. linoleem. A přestaneme nosit šperky a bižuterii z kovů, zvláště niklu a mědi.

Podrážděné oči často nepříjemně svědí, mnutím se však obtíže jenom zhorší

Citlivý orgán

Zrakový smysl – oko – klademe na přední místo mezi všemi ostatními smysly. Jeho prostřednictvím se uskutečňuje poznávání, vzdělání, výchova i zábava. Je proto ve zvýšené míře odkázáno na určité živiny (zinek, vitaminy A a C) a reaguje na jejich nedostatek uvedenými příznaky.

Kdy k lékaři?

Moderní oftalmologie (oční lékařství) doporučuje zajít k očnímu lékaři raději v pondělí dopoledne než v pátek odpoledne, protože po víkendu budeme mít oči odpočinuté – a lékař nám proto nepředepíše možná zbytečné brýle.

Oční onemocnění

Příznaky

- **pálení, svědění v očích**
- **nepřirozený lesk očí**
- **bezděčné mhouření očí nebo pomrkávání**
- **suché oči**

Charakteristika

Unavené oči i šeroslepost, nedostatečná zraková ostrost, podrážděné či zarudlé oko nebo zánět okrajů očních víček.

Příčiny

Nesprávná výživa, stres, častá práce v nadměrně suchém prostředí, např. u psacího stolu nebo před monitorem počítače, nedostatek určitých minerálních látek a stopových prvků.

Léčení a ošetřování

Oči pokud možno nemneme, nepřepínáme např. dlouhým vysedáváním před televizí. Naše oči jsou přirodou vybaveny pro pokojné pozorování klidného okolí. Při každém světelném podráždění z obrazovky musí oko v rychlé reakci vytvořit a znovu odbourat nesčetné molekuly rhohopsinu (očního purpuru).

Léčení ovocem a zeleninou

- Velice důležité je zvýšit přísun vitaminu A do organismu. Denně podáváme na stůl potraviny bohaté na karoten – mrkev, špenát, brokolici, mangold, kadeřávek, tykve, melouny, papáje, mango, melouny, rajčata, meruňky, broskve nebo také zelený hrášek a fazolky.
- Oko potřebuje kromě toho mnoho vitaminu C z kyselého ovoce (citrony, pomeranče, grapefruity, kiwi, kyselé drobné ovoce) nebo na vitamin C bohatou zeleninu (ředkev, cibule, rajčata, brambory).
- Mimořádnou úlohu jako zdroj enzymů do sítnice a jiných částí oka hraje stopový prvek zinek. Spolu s mědí a jinými biolátkami propůjčuje očím lesk a živost. Zinek obsahují především artyčoky, chřest, zelí, kapusta, řepa, kukuřice, všechny luštěniny (čočka, hrách, fazole), cibule, brambory, sójové boby a špenát.

Mangold s vlašskými ořechy

- Brambory uvaříme ve slupce.
- Mangold očistíme, omyjeme a od tmavých listů oddělíme světlejší dužnaté řapíky. Oboje nahrubo posekáme, pak nejprve povaříme řapíky (5 minut), poté listy (dalších 5 minut).
- Šalotku oloupeme a pokrájíme na malé kostičky. V kastrolu rozehřejeme olej a na něm opékáme šalotku, rozinky a ořechy tak dlouho, dokud šalotka nezměkne.
- Přidáme mangold a promícháme se šalotkou, rozinkami a ořechy.
- Pokrm osolíme a opepříme. Podáváme s oloupanými vařenými bramborami.

pro 2 osoby

500 g brambor
600 g mangoldu
1 lžíce olivového oleje
3 šalotky
25 g rozinek
3 lžíce sekaných jader vlašských ořechů
sůl
čerstvě mletý pepř

Únava zraku z obrazovky?

Šetřme si oči! Monitory počítačů a televizory postavme tak, aby se na nich nezrcadlily ani lampy, ani okna, sluneční paprsky apod. Obrazovku naladíme na jemné kontrasty a snažme se, aby naše počítačové pracoviště odpovídalo současnému stavu techniky. To platí pro vyzařování obrazovky, nastavitelnost výše a sklonu monitorů. A nepracujme se starým softwarem, který zobrazuje pouze bílé písmo na tmavém pozadí. Také příliš nízký kancelářský stůl nás nutí k nepohodlnému pohledu na obrazovku. Důležitá je rovněž židle u psacího stolu, měla by mít nastavenou správnou výšku sedadla. A pokud nosíme sluneční brýle s hnědými skly, zkusme brýle se skly zelenými – účinněji filtrují škodlivé ultrafialové záření. Nosíme-li dioptrické brýle, je dobré optika upozornit, že pracujeme u počítače; může nám doporučit speciální druhy skel i filtrů.

Oční cvičení

Jestliže pracujeme celý den u počítače nebo s drobným tiskem, doporučujeme časté krátké přestávky. Podíváme se z okna a pokusíme se venku po krátkou dobu upřeně pozorovat nějaký předmět. Tak budeme udržovat svaly svých očí ve formě.

Rada pro řidiče

Vadí vám v noci dálková světla protijedoucích vozidel víc než je běžné, nebo vás dokonce oslepují odrazy světélkujících dopravních značek? Doporučujeme nezlobit se na druhé a považovat to za varovné znamení!

Lidé, kteří jsou v povolání vystaveni velkému zatížení, to často poznají nejdříve na citlivých meziobratlových ploténkách

Nemoci plotének

Příznaky

- **silné bolesti páteře**
- **silné bolesti, vystřelující od hýždě po stehně až do chodidla**
- **většinou jednostranné vyzařování bolesti, zvyšující se při pohybu**
- **při postižení hřbetní páteře časté vyzařování bolesti do ramene nebo paže**
- **snížená citlivost nebo mravenčení v noze či paži**

Charakteristika

Většinou bolestivé obtíže, které mají svůj původ v obratlích páteře, speciálně v oblasti beder (kyčlí).

Příčiny

Opotřebení chrupavčitého spojení mezi dvěma obratli a degenerativní změny meziobratlových plotének s přibývajícím věkem. Někdy může prudkým pohybem dojít i k oslabení okolních vazů, porušení prstence a výhřezu jádra destičky s následnou bolestí.

Léčení a ošetřování

Lehčí obtíže ošetřujeme mastmi, masážemi, teplem, koupelemi, bandážemi nebo např. bahennými koupelemi.

Léčení ovocem a zeleninou

- Za bolesti jsou často odpovědné trvalé záněty nervů, způsobené zvýšeným vylučováním histaminu. Lékaři na ně zpravidla předepisují uklidňující prostředky, rozumnější je však nejprve přejít na stravu s větším podílem omega-3 mastných kyselin, které jsou obsaženy v olejnatém ovoci a zelenině, např. avokádu, fících, fazolích, kukuřici, česneku a především v sóje a sójových výrobcích (např. tofu).
- Zaručeně je nutné si odřít maso a uzeniny – obsahují mastnou kyselinu arachidonovou, která podporuje záněty.
- Vitamin C je nejlepší přírodní antihistaminový prostředek. Proto bychom měli jíst mnoho čerstvého, pokud možno kyselého ovoce (kiwi, pomeranče, grapefruity, citrony, jablka, kyselé bobuloviny).

Nepřepínat se!

Jednostranné dlouhodobé zatížení páteře, např. v pokročilém těhotenství, může vyvolat potíže meziobratlových plotének. Příčinou může být ovšem také přepjaté sportování nebo trénink v posilovně, stejně jako vadné držení těla při sedění a stání. Významnou roli při potížích s ploténkami má také často psychika. Lidé, kteří si příliš věří anebo trpí pod velkým tlakem, jsou náchylnější k bolestem zad a nemocem meziobratlových plotének.

Waldorfský salát

pro 3 osoby

na zálivku
300 g tofu
75 g jogurtu
3 lžíce medu
2 lžíce citronové šťávy
šťáva z 1 pomeranče
1/2 lžičky skořice
hřebíček, kardamom

na salát
2 jablka
2 hrušky
4 řapíky celeru
1/2 šálku rozinek
1 šálek sekaných jader vlašských ořechů

- Všechny suroviny na zálivku rozmixujeme.
- Jablka, hrušky a celer omyjeme a nadrobno pokrájíme.
- Nakrájené ovoce a zeleninu dobře promícháme s rozinkami, vlašskými ořechy a zalijeme zálivkou.

Zdravé sezení v autě

Pokud vyrážíme na dlouhou cestu automobilem, musíme věnovat pozornost svému sedadlu. Z autoškoly víme, jak ho odsunout podle vzdálenosti pedálů a opěradlo nastavit podle umístění volantu. U většiny sedadel se dnes dá regulovat i výška a také sklon sedadla. Najdeme si takovou pozici, v níž nebudeme muset natahovat krk, abychom dobře viděli přes volant. Sedíme s uvolněným držením těla, abychom si netýrali páteř. Během delší cesty nezapomínáme na uvolňovací gymnastické cviky, které si najdeme ve speciálních příručkách. Skořepinové sedadlo naše problémy s plotýnkami nevyřeší – není stříženo na míru jako u sportovních jezdců a nutí nás do pozice, která nám brzy bude nepohodlná. Připadá-li nám sedadlo příliš měkké, doneseme je k autosedláři, který sedadlo nově vypolstruje s ohledem na naši postavu (a váhu). Na pevné podložce budeme v každé zatáčce účinně trénovat své sedací a zádové svaly. Spolujezdci na zadním sedadle je možné pomoci jinak: při dlouhých cestách poskytne dobré služby několik centimetrů vysoká podložka na zadní polovině sedadla, např. tři složená prostěradla.

Velkou pozornost musíme věnovat i matraci, na níž spíme. Neměla by být příliš poddajná, protože postel musí být pevná a rovná. Na cesty (případně dovolenou) s sebou raději vozíme molitan, vysoký 50 až 100 mm, a klademe jej přímo na zem, abychom nemuseli spát na nevhodném lůžku.

Kdy k lékaři?

Projeví-li se znenadání bolesti, síly a rostou tak, že nakonec vedou k pocitu slabosti v rukách a nohách, je nezbytné navštívit odborníka, nejlépe ortopéda, případně sportovního lékaře, neboť hrozí nebezpečí vážného ohrožení plotének. Porušením prstence může totiž dojít k vyhřeznutí jádra destičky, které může způsobit útisk kořene nervu vystupujícího z míchy (tzv. ischiadikus) nebo dokonce míchy samotné.

Větry, vyvolané nestrávenou potravou, často doprovází průjmové onemocnění

Nadýmání

Příznaky

- **bolestivě nafouklé břicho**
- **odchod větrů**
- **kručení ve střevech**
- **střevní křeče**

Charakteristika

Vzedmuté břicho obvykle v důsledku trávicí trubice roztažené nadměrným obsahem plynu.

Příčiny

Přílišné polykání vzduchu, často jako následek neustálého, navyklého říhání; konzumace nadýmavých jídel. K plynatosti může vést také nedostatek kyseliny solné v žaludečních šťávách, stejně jako nedostatečný přívod žluči; potrava není strávena beze zbytku, v tlustém střevě kvasí a vznikají plyny (kysličník uhličitý, sirovodík a metan).

Co nadýmá?

Luštěniny (hrách, fazole, čočka, sójové boby), košťáloviny (kapusta, růžičková kapusta, brokolice, zelí, květák), okurky, lilky, zelené papriky, cibule, ředkvičky, určité druhy tmavého chleba. Nadýmání může způsobit také hltání pokrmu a jeho nedostatečné rozžvýkání i zpomalený průchod potravy trávicí soustavou. Žvýkací guma a nápoje sycené kysličníkem uhličitým také mohou vyvolat nadýmání (např. kokakola nebo pivo se v těle zahřívají, přičemž se uvolňuje plynný kysličník uhličitý).

Léčení a ošetřování

Vyhýbejme se nadýmavým pokrmům. Kromě již uvedených mnoho lidí nesnáší mléčný cukr, což také může vést k nadýmání, protože mléčný cukr (laktóza) při nedostatku určitých enzymů (laktázy) se ve střevě neštěpí. Místo toho vytvářejí bakterie v tlustém střevě jiné štěpné produkty (mastné kyseliny s krátkým uhlíkovým řetězcem), jež vyvolávají větry a ještě navíc průjmy.

Léčení ovocem a zeleninou

- Všechny druhy ovoce a zeleniny bohaté na vodu, jako jsou jižní plody, kiwi, jahody, třešně, švestky, rajčata a melouny, ovlivňují rychlý pohyb potravy ve střevech, preventivně působí proti nadýmání, mírní je a také léčí.
- Navinulé ovoce (např. kiwi, grapefruity, citrony, jablka, rybíz, brusinky, vinné hrozny atd.) snědené před jídlem působí v žaludečních sliznicích jako lákadlo na kyseliny: vylučování kyseliny solné se v důsledku toho zvýší, stejně tak acidita (obsah kyselin) žaludečních šťáv. Tím se určité potraviny lépe předtráví, vznik plynů už v žaludku není možný.

Křupavý ovocný salát

- Kiwi omyjeme, osušíme, oloupeme a nakrájíme na slabé plátky. Omyté a osušené nektarinky rozkrájíme na tenké dílky.
- Plátky kiwi a dílky nektarinek vějířovitě vyrovnáme na plochou misu.
- Posypeme kukuřičnými lupínky.
- Vše pokapeme pomerančovou šťávou oslazenou medem.
- Ovocný salát nakonec posypeme sekanými lískovými oříšky a podáváme.

pro 1 osobu

2 kiwi
2 nektarinky
4 lžíce kukuřičných lupínků (cornflaky)
1 lžička medu
šťáva z 1 pomeranče
1 lžíce sekaných lískových oříšků

Luštěniny namáčíme

Luštěniny, hlavně fazole a hrách, před vařením namočíme na 12 hodin do vody (nemusíme namáčet loupaný hrách a čočku). Vodu z namáčení nevyléváme a luštěniny v ní vaříme doměkka.

Přírodní prostředky proti plynatosti

K pokrmům, jako jsou luštěniny, zelí a růžičková kapusta, přidáváme koření a bylinky usnadňující trávení (např. citronovou kůru, rozmarýn, šalvěj, tymián, saturejku, kmín a fenykl). Také další léčivky, např. máta peprná či anýz, zajistí, že v tlustém střevě nedochází k opožděné fermentaci provázené produkcí plynů. Rovněž zázvor čerstvě nastrouhaný nebo v tabletách a smíchaný s trochou citronové šťávy je dobrým mnohaúčelovým zažívacím léčivem. Pro povzbuzení se po jídle již odedávna podává mátový a fenyklový čaj. Také meduňka je ceněným domácím prostředkem při nadýmání. Nebo zkusíme aktivní (tzv. živočišné) uhlí, které na sebe plyny váže a zmenšuje jejich nepříjemný pach.

Nepijeme nápoje sycené kysličníkem uhličitým (CO_2), tedy žádné perlivé nápoje.

Plynatost u dětí

Plynatostí trpívají rovněž často děti a kojenci. Musíme dbát, aby děti pokud možno jedly stravu bohatou na vlákninu, samozřejmě chutně a originálně upravenou. Čokoládové tyčinky, hamburgry a podobné pochutiny by neměly dostávat vůbec, anebo naprosto výjimečně. Děti by také neměly jíst ve spěchu, ale v uvolněné atmosféře. Kojenci pociťují odchod plynů jako velice bolestivý. Tomu můžeme předejít tím, že dodržujeme pevný stravovací rytmus a dítě necháme po každém jídle odříhnout.

Jako okamžité opatření při lehkých popáleninách pomáhají chlazené ručníky, které zmírňují bolest

Neodkladná opatření

Lehké popáleniny, projevující se zarudnutím kůže, si můžeme ošetřit doma. Nepoužíváme zásadně bílek, máslo, olej ani tuky, mouku a už vůbec ne masti. Intenzivní bolest, která provází všechny popáleniny, lze podstatně zmírnit ochlazením popálených částí těla – studenou vodou, ledem či ledovými obklady. Popáleniny počínaje II. stupněm vyžadují lékařské ošetření, samoošetření je kvůli infekčnímu riziku nevhodné. Při postižení velké plochy těla navíc může dojít k poruchám krevního oběhu (šok), horečce, nevolnosti apod. Nikdy a za žádnou cenu nepropichujeme vzniklé puchýře, chrání totiž poškozenou kůži – vyčkáme, až časem samy vyschnou. Dbáme, aby popálený člověk vypil hodně tekutiny – tím se udrží stabilní krevní oběh v těle.

Popáleniny

Příznaky

4 stupně popálenin podle intenzity popálení:
- **zarudnutí kůže**
- **tvorba puchýřů (poškození hlouběji ležících vrstev kůže)**
- **tvorba příškvarů (zničení tkání všech vrstev kůže)**
- **zuhelnatění**

Popálení není jen místním zraněním. Podle jeho rozsahu a stupně je každý poraněný ohrožen možností vzniku tzv. nemoci z popálení.

Charakteristika

Poškození kůže způsobené vysokou teplotou nebo zářením. Projevuje se zarudnutím, puchýři, příškvary až úplným odumřením kůže.

Příčiny

U nepracovních úrazů nejčastěji vařící voda nebo pára, roztavený tuk, v práci např. dehet, rozžhavené kovy, benzin, nafta, plyn, proud, chemikálie atd. Častá jsou rovněž popálení způsobená v létě nadměrným slunění.

Léčení a ošetřování

Lehce popálené končetiny je třeba ponořit na 10 minut do studené vody (můžeme do ní přidat led), abychom zmírnili bolest a omezili otoky. Popáleniny udržujeme v čistotě, zakryjeme je sterilním obvazem.

Léčení ovocem a zeleninou

- Pro léčení ran z popálenin je nezbytně potřebný stopový prvek zinek, vitamin C a mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny. Tomu případně krátkodobě uzpůsobíme výživu raněných.
- Zinek je bohatě obsažen v kapustě a zelí, chřestu, cibuli, artyčoku, kukuřici, řepě, špenátu, bramborách, luštěninách a sójových produktech. Vitamin C zase v čerstvém ovoci – jablkách, všem drobném ovoci, jižních plodech, kiwi, ale také v bramborách, rajčatech, špenátu, brokolici, mangoldu. Zinek a vitamin C aktivují tvorbu vazivových tkání určitými aminokyselinami (stavební prvky bílkovin).
- Tvorbu cholesterolu v nových buňkách podporují mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny, např. v česneku, všech bobech (především sóje), kukuřici, avokádu, fících, semenech, jádrech a ořeších.

Chřest s artyčoky

- Brambory uvaříme ve slupce v dostatečném množství osolené vody doměkka.
- Houby nasucho očistíme a nakrájíme na slabé plátky. Šalotku oloupeme a nastrouháme na tenká kolečka.
- Chřest oloupeme, povaříme dopoloměkka a rozložíme na mísu.
- Artyčoková srdíčka vyjmeme, necháme okapat a rozpůlíme. Promícháme s houbami a kolečky šalotky a poklademe na chřest.
- Sezam krátce nasucho opražíme, smícháme s octem a tabascem a zálivkou přelijeme zeleninu. Necháme 15 minut rozležet.
- Brambory oloupeme. V pánvi rozpustíme máslo (nesmí zhnědnout!) a brambory na něm ze všech stran dozlatova opečeme.
- Na 4 talíře položíme po 1 listu salátu a na ně dekorativně rozložíme chřest s artyčoky. Podáváme s opečenými bramborami.

pro 4 osoby

500 g malých nových brambor
60 g másla
250 g hlaviček chřestu
1 konzerva sterilovaných artyčoků
10 čerstvých hub
1 malá šalotka
1 lžíce malinového octa
1 lžička sezamových semen
4 listy římského salátu
tabasco

Při první pomoci musíme reagovat rychle!

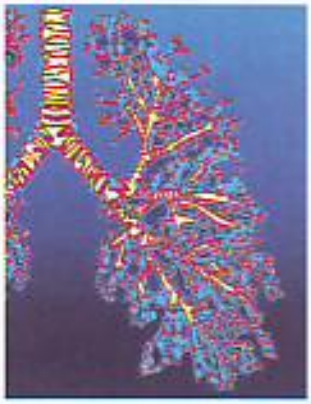
- U popálenin především nutno zamezit působení nadměrného tepla. Hoří-li oděv, uhasíme jej (nejlépe udusíme přikrývkou), u úrazů elektrickým proudem jej nejprve vypneme, při popálení chemikáliemi popáleniny opláchneme vodou, u dehtu a podobných hmot rychle ochladíme rozpálené ulpívající hmoty.
- Nutno úzkostlivě dbát na čistotu. Sterilně zakryjeme rány, při hrozícím šoku zvedneme a podložíme nohy a další přenecháme odborné lékařské péči (zavoláme záchrannou službu či pacienta dopravíme do nemocnice).
- Když se menší popáleniny nehojí, otoky a bolesti přetrvávají, propukne horečka a třesavka, musí se pacient nechat ošetřit lékařem. Totéž platí pro kojence a malé děti při sebemenší spálenině nebo opaření.

Opatrně při grilování!

Chyby při grilování na zahradě jsou častou příčinou nehod. V pronikavém slunečním světle není vidět jemným popílkem přikryté žhavé uhlíky, petrolej nalitý na domněle vyhořelé uhlí prudce vyšlehne plamenem a neštěstí je hotovo.

Úrazy elektrickým proudem

Následky zasažení elektrickým proudem závisí na jeho intenzitě a stavu prostředí. Ve vlhkém prostředí může být osudná i slabá intenzita. Místní příznaky zasažení proudem odpovídají svým charakterem popáleninám a první pomoc se řídí stejnými zásadami.



Dýchací cesty jsou přesně sladěný systém, který přispívá ke zdraví celého těla

Bronchitida

Příznaky

- **nejprve dráždivý kašel, později vykašlávání hlenů**
- **hleny**
- **zvýšená teplota**
- **palčivá bolest za hrudní kostí**
- **dýchací obtíže (sípavý dech, lapání po dechu)**
- **u chronické bronchitidy často opakovaný kašel, dušnost, husté hleny**

Charakteristika

Zánětlivé, akutní i chronické onemocnění sliznice průdušek (bronchů), často také průdušnice.

Příčiny

Virová infekce, která má často původ v nose nebo hltanu.

Léčení a ošetřování

Dbáme na přiměřenou vlhkost vzduchu, případně jej zvlhčujeme. Využíváme horké koupele. Vyhýbáme se extrémním změnám teploty, nevystavujeme se studenému, sychravému povětří. Předcházíme všemu, co dráždí ke kašli, jako je smích, hlasitý hovor, křik. Pomáhají obklady, horké zábaly, klid na lůžku, čaje rozpouštějící hleny a inhalace. Pijeme hodně tekutin – dehydratace zahušťuje hleny a zhoršuje vykašlávání.

Nebezpečí nákazy

Vyhýbejme se riziku nákazy! Kojenci a malé děti s bronchitidou patří do lékařské péče, protože se nedá vyloučit zápal plic.

Naše rada

Citronová šťáva obsahuje mnoho vitaminu C a je po právu nejoblíbenějším lékem. Neohříváme ji, protože by ztratila mnoho svých cenných látek.

Léčení ovocem a zeleninou

- Vitamin C posiluje imunitní síly, vyzbrojuje bílé krvinky a jiné imunitní látky pro boj proti virům a bakteriím. K tomu je zapotřebí mnoho čerstvého ovoce. Ideální jsou citrony, grapefruity, pomeranče, kiwi, jablka, hroznové víno, černý bez, rybíz a angrešt. Také plody šípku a rakytníku obsahují mnoho vitaminu C. Lepší je jíst dužinu plodů než pít jen vylisovanou šťávu, protože v dužině obsažené bioflavonoidy (rostlinná ochranná látka) zesilují léčivý účinek vitaminu C.
- Karoteny, resp. z nich vznikající vitamin A chrání sliznice a obnovuje je. Proto bychom měli jíst hodně zeleniny (mrkev, rajčata, melouny, špenát, brokolici, mangold, kadeřávek) i ovoce (meruňky, broskve atd.)
- Pijeme hodně tekutin, hlavně ředěné ovocné šťávy.

Špenátový nákyp s fetou

pro 2 osoby

500 g špenátu
2 vejce
1/2 kelímku jogurtu
50 g ovčího sýra feta
2 stroužky česneku
1 lžička oregana (sušené dobromysli)
1/2 lžičky skořice
2 lžíce pšeničných klíčků
3 lžíce mletých pekanových ořechů

- Špenát dobře propereme a očistíme. Mokrý vložíme do kastrolu a na středním ohni dusíme, až změkne.
- Špenát necháme vychladnout, scedíme tekutinu a navíc jej vymačkáme.
- Troubu předehřejeme na 200 °C.
- Špenát najemno posekáme. Česnek oloupeme a nadrobno pokrájíme. Fetu rozdrobíme, vejce rozšleháme.
- Do špenátu vmícháme vejce, jogurt, sýr, česnek, oregano (dobromysl) a skořici.
- Pšeničné klíčky smícháme s ořechy a vysypeme jimi zapékací formu vymazanou máslem.
- Naplníme do ní špenát a pečeme 30 minut. Nožem pichneme do středu pokrmu – zůstane-li nůž čistý, je nákyp hotový.

Léky pro naléhavou potřebu

Pokud nevykašláváme žádné nebo jen velmi málo hlenů, trápíme se a trpíme. Zde nám pomůže pouze lékař nebo lékárna. Kodein a jeho deriváty jsou osvědčené klasické léky, které aspoň načas tiší dráždivý kašel. Z dobrého důvodu jsou však pouze na předpis (vyvolávají totiž závislost). Nasazujeme je proto jenom přechodně, abychom tolik nestrádali a zabránili zhoršení zánětu, nutný klid na lůžku ani léčbu méně radikálními tradičními léčivy nemohou nahradit. Doporučuje se i řádné vypocení. V žádném případě se nesnažíme toto onemocnění přecházet a riskovat komplikaci choroby (zápal plic, chronická forma zánětu).

Pozor na chronickou bronchitidu

Akutní onemocnění průdušek smí trvat nanejvýš 3 týdny. Trvá-li déle a není-li důsledně vyléčeno pod dohledem lékaře, může se stát chronickým.

Kouření je riskantní

Také vdechované škodlivé a jedovaté látky mohou vést k zánětu sliznice průdušek nebo astmatu. Nebezpečný je zejména cigaretový a doutníkový kouř, který vede k otokům sliznic a poškození vlasově tenkého epitelu. Nikotin a dehet ničí cenné enzymy, které v plicích plní určité ochranné úkoly.

Vyvážená strava s množstvím vitaminů, minerálních látek a vlákniny udržuje střeva v pohybu

Pohyb zbavuje starosti

Tělesný pohyb, práce na čerstvém vzduchu, sport a otužování povzbuzují přeměnu látkovou i činnost střev. K tomu je nutné pít hodně tekutin, změnit svůj jídelníček a zaměřit se na potraviny bohaté na vlákninu, jako jsou ovoce, saláty, zelenina. Někdy stačí už tato opatření, abychom odstranili celkovou ochablost střev. Pomáhá i pečlivé, dokonalé rozžvýkání stravy. Horký čaj nebo káva mohou rovněž povzbudit stolici. Snažíme se nezvykat si na projímadla – jejich pravidelné užívání škodí střevům a ledvinám, kromě toho se na nich můžeme dokonce stát závislými.

Ochabování střev

Příznaky

- **méně časté vyprazdňování s tvrdou stolicí**
- **neustálý pocit plnosti žaludku nebo střev**
- **potíže při vyprazdňování (bolesti, nucení k silnějšímu tlačení atd.)**

Charakteristika

Mírnější podoba zácpy. Porucha funkce střev ztrátou napětí, nedostatečným drážděním střevních svalů.

Příčiny

Jednou z hlavních příčin je nesprávná strava s nedostatkem vláknin. Také nedostačující příjem tekutin a nedostatek pohybu mohou zavinit ochabování střev.

Léčení a ošetřování

Hybnost neboli motilitu střev může zvýšit horký obklad. Položíme se na záda, na břicho položíme ručník, na něj v horké vodě namočený a vyždímaný mokrý obklad, to vše opět zabalené v ručníku. A setrváme tak 20 minut.

Léčení ovocem a zeleninou

- Při odpovídající stravě mizí ochablost střev většinou už po 2 dnech. Doporučuje se strava bohatá na vlákniny nebo dieta ze syrové zeleniny – všechny druhy zelí a kapusty, celer, chřest, špenát, topinambury, cibule, všechny druhy ředkve, mrkev, brambory, pórek, brokolici, čekanku, lilky a reveň. Také fazolové lusky, neloupaná rýže, celozrnný chléb a brambory ve slupce mají mnoho vlákniny. A samozřejmě ovoce, především jablka, hrušky, fíky, veškeré drobné ovoce, kiwi, broskve, pomeranče, švestky, kdoule a hroznové víno.
- V tenkém střevě vlákniny – nestravitelné pozůstatky potravin jako celulóza, pektin nebo keratin – svým objemem povzbuzují peristaltiku, tedy stahy střevních svalů, a urychlují pohyb tráveniny. Nedostatek vláknin vede nejen k ochabnutí střev a zácpě, ale může způsobit i závažná střevní onemocnění.
- V lidovém lékařství se používaly otruby. Ty absorbují veliké množství vody a tím pomáhají vytvořit správnou konzistenci stolice. Maximální dávka je 15 g na den.

Dušená zelenina s topinambury

pro 4 osoby

500 g topinamburů
100 g mrkve
100 g celeru
4 malé brambory
100 g žampionů
1 svazek jarní lahůdkové cibulky
2 rajčata
100 g hrášku
250 ml zeleninového vývaru
50 g parmezánu
1 svazek petrželky
vločky másla
pepř
sůl

• Topinambury, mrkev, celer a brambory omyjeme a pokrájíme na malé kostičky. Jarní lahůdkové cibulky omyjeme a nakrájíme na špalíčky dlouhé 2 cm. Rajčata omyjeme, rozčtvrtíme, žampiony nasucho očistíme, oloupeme a potom rozpůlíme.

• Připravenou zeleninu dáme do kastrolu spolu s hráškem a vývarem, přikryjeme a uvedeme do varu, osolíme. Zeleninu dusíme jen 5–7 minut, tj. dopoloměkka. Uzavřeným kastrolem občas potřeseme, zeleninu měchačkou nemícháme.

• Zeleninu vyjmeme z kastrolu a udržujeme teplou, vývar ještě povaříme. Mezitím najemno posekáme omytou a osušenou petrželku a nastrouháme parmezán.

• Teplou zeleninu vrátíme do kastrolu a ještě jednou ohřejeme. Před podáváním pokrm stáhneme z ohně, vmícháme vločky másla, podle chuti přisolíme a opepříme. Nakonec posypeme parmezánem a petrželkou a ihned podáváme.

Pohyb je nezbytný

Nedostatek pohybu způsobuje ochabnutí břišního svalstva, může však vést i ke ztrátě vyprazdňovacího reflexu. Zamyslet by se nad tím měl každý, kdo po celý den v zaměstnání pouze sedí – v autě, v kanceláři nebo v hospodě, nakonec pak před televizí. Pokud nemáme možnost chodit po schodech nebo štípat dříví, využijeme bohatých možností sportu a gymnastiky v posilovnách i v přírodě. Fyziologové nám doporučují veslovací trenažér, jehož používání není závislé na počasí a ze všech posilovacích přístrojů zatěžuje pohybový aparát nejrovnoměrněji.

Ve hře jsou i nervy

K zácpě mají sklon především lidé, kteří žijí ve stresu, mají náročné povolání či partnerství, jež jim ztěžuje život a neposkytuje oporu. Je třeba vyvodit z toho poučení a zbavit se problémů. Není správné zapomínat na dobrou zábavu a klidný, dostatečně dlouhý spánek, což rovněž odstraňuje rušivé vlivy napětí nervové soustavy, jež spolupůsobí při vzniku všech trávicích poruch.

Jak působí vlákniny?

Vlákniny nabobtnají, zadržují vodu a napomáhají plynulejšímu průchodu potravy střevy, zvětšují objem stolice a chrání tak před zácpou, stolici zjemňují, takže se pak snáze vylučuje, pomáhají udržovat střeva v dobrém stavu a snižují riziko střevních onemocnění.

Jednostranná výživa může vést v krevním oběhu k závažným onemocněním cév

Poruchy prokrvování

Příznaky

- **chladné končetiny, pocity chladu**
- **závratě**
- **zeslabené soustředění**
- **srdeční potíže (bušení srdce, srdeční nepravidelnost)**
- **křečové žíly**

Charakteristika

Narušení přívodu krve tepnami nebo odvodu krve žilami.

Příčiny

Příčinou často bývá nedostatečné zásobení cévních stěn živinami, zejména stopovým prvkem zinkem, vitaminem C a ochrannou látkou rutinem. Rozlišujeme poruchy tepenného a žilního oběhu krve. Rozvětvenou soustavou proudí tepnami okysličená krev ze srdce ke všem tělesným buňkám, systémem žil se vrací zpět k srdci.

Léčení a ošetřování

Cvičení posilující cévy, např. dřepy, co nejčastější chůze, vodoléčba, jízda na kole, plavání. Obtížím a poruchám je třeba předcházet. Doporučuje se jíst střídmě, pravidelně cvičit, nekouřit. Měli bychom snížit příjem cukru, soli a tuků a naopak zvýšit konzumaci ovoce, zeleniny a celozrnných potravin.

Žíly

Při oslabení žil ukládá metabolismus v jejich stěnách pro všechny případy vláknitý fibrin. Při případném narušení stěny dojde k urychlenému srážení krve a omezení krvácení do sousedních tkání.

Tepny

V tepnách se mohou vytvářet arteriosklerotické pláty. Přitom se průsvit tepen zužuje kašovitými usazeninami z tukových látek (cholesterolu), vápníku a jiných substancí.

Léčení ovocem a zeleninou

- Všechny výrazně kořenité druhy zeleniny, jako jsou papriky, česnek, cibule, fenykl, ředkev, ředkvičky a křen, povzbuzují prokrvování. Hořčičné silice a jiné v nich obsažené substance působí proti poruchám krevních destiček (trombocytů), které mají za následek zvýšenou krvácivost.
- Kromě toho působí zelenina na rozpuštění fibrinu a snižuje hladinu cholesterolu a tuků v krvi.
- Vitamin C (v čerstvém ovoci), zinek (v chřestu, zelí, kapustě, kedlubnách a brokolici, v řepě, kukuřici, luštěninách, sójových výrobcích, bramborách a špenátu) a rutin (látka ze skupiny vitaminu PP, v pohance) posilují a zvyšují pevnost stěn cév a udržují cévní stěny hladké, takže se na nich nemohou tvořit usazeniny, narušující průtok krve.

Taštičky se sýrem a zeleninou

- Hladkou pšeničnou a pohankovou mouku se solí nasypeme na pracovní vál, ve středu vymáčkneme důlek.
- Do důlku vlijeme rozdrobené droždí rozmíchané ve vlažném mléce s cukrem. Mouku posypeme vločkami másla a rukama rychle vše uhněteme do hladkého pružného těsta. Zabalíme do fólie a uložíme nejméně na 2 hodiny do chladničky.
- Oloupeme cibuli a stroužek česneku. Papriku a cuketu omyjeme, papriku rozpůlíme a vyřízneme semeník. Z cukety odřízneme konce a vše pokrájíme na drobné kostičky. Rajče spaříme, oloupeme, rozpůlíme, vybereme zrníčka a dužinu rovněž pokrájíme na drobné kostičky.
- V pánvi rozehřejeme olej a zesklovatíme na něm cibuli a česnek. Přidáme zeleninu (kromě rajčete), okořeníme tymiánem a majoránkou a na silném ohni za stálého míchání opečeme. Přidáme rajče a několik minut podusíme, podle chuti okořeníme.
- Troubu předehřejeme na 200 °C. Zeleninovou směs přendáme do misy, vmícháme rozdrobený ovčí sýr a 1/2 žloutku. Ještě jednou osolíme a opepříme.
- Kynuté těsto vyjmeme z chladničky, vyválíme do plátu silného asi 3 mm a vypíchneme z něj 6 libovolně velkých koleček. Do jejich středu rozdělíme náplň, těstová kolečka překlopíme a okraje dobře zmáčkeme. Potřeme zbytkem rozšlehaného vejce a pečeme v troubě asi 15 minut dozlatova.

pro 6 osob

na těsto
125 g mouky (napůl pohankové a pšeničné)
1 žloutek
1 lžíce vlahého mléka
10 g droždí
sůl, špetka cukru
100 g másla

na náplň
1 cibule
1 stroužek česneku
1 malá červená paprika
1 malá cuketa
1 rajče
1 lžíce olivového oleje
několik čerstvých listů tymiánu a majoránky
1 žloutek
150 g ovčího sýra
sůl
čerstvě mletý černý nebo kajenský pepř

Naše rada

Je dobré povzbudit krevní oběh po ranní sprše 3–4 minutami masáže nasucho. Masážní kartáče dostaneme v každé dobré drogerii.

Choulostivé tepno

Rychlost průtoku krve závisí na světlosti (průměru) cév. Z tohoto důvodu mohou chorobně rozšířené nebo taky zúžené tepny vést k poruchám zásobování krví.

Teplo pomáhá při průjmu a mírní doprovodné bolesti způsobené nadýmáním

Nejdůležitější u lékaře je rozhovor

Homeopatie může pomoci, ale i zde platí, že je nutno znát příčinu. Proto si pohovoříme s lékařem o svých názorech na možnou příčinu onemocnění. Vzpomínáme, zda jsme si neprochladili břicho, snažíme si uvědomit, zda nemíváme průjem častěji – pak připadají v úvahu i psychické příčiny. S občasným strachem ze zkoušky dokážeme žít, trvalých stresových faktorů se však musíme zbavit.

Kdy k lékaři?

Lékaře musíme vyhledat, pokud akutní průjem trvá déle než 2 dny, pokud je stolice hlenovitá nebo krvavá nebo pokud pociťujeme silné bolesti v oblasti břicha.

Průjem

Příznaky

- **bolesti a křeče ve střevech**
- **časté, nepravidelné, občas náhlé (akutní) vyprazdňování s řídkou (nikoliv kašovitou) až tekutou stolicí**
- **průvodní jevy: nadýmání, větry, kručení ve střevech**

Charakteristika

Častá, kašovitá, vodnatá stolice. Známka poruchy normálního průchodu tráveniny a odpadových zbytků potravy střevem.

Příčiny

Stres, rozčilení, infekce, zánět tenkého střeva, bakteriální infekce, nesnášenlivost mléčného cukru, potraviny (švestky nebo fazole) vyvolávající průjmy, nadměrné požívání nikotinu nebo alkoholu, nesnášenlivost potravin, nedostatek enzymů.

Léčení a ošetřování

Je-li průjem spojen se střevními křečemi, mohou zmírnění přinést mokré i suché teplé prostředky – horké obklady, ohřívací láhev nebo elektrická dečka. Spojuje-li se průjem s nevolností, necháme rozplynout v ústech několik kostek ledu; v opačném případě pijeme v malých dávkách bylinkový čaj, zejména proto, abychom vyrovnali ztrátu tekutin a elektrolytů (rozpuštěné živiny jako draslík, sodík, vápník, hořčík). Lidovým prostředkem je odvar ze sušených nebo čerstvých borůvek, v dietě napomůže hlenová polévka (odvar z krupek, rýže). Měli bychom se zcela vyhýbat výrobkům z bílé mouky, sladkostem a uměle slazeným nápojům a na zkoušku si odřict i mléko a mléčné výrobky.

Léčení ovocem a zeleninou

- Průjem způsobený bakteriální infekcí v tenkém střevu se dá zmírnit nebo léčit potravinami, povzbuzujícími tvorbu žaludečních šťáv. K nim patří zelenina obzvlášť bohatá na tiamin (vitamin B1), pyroxidin (vitamin B6) a cholin: pohanka, zelený hrášek, brambory, tofu, banány, špenát, avokádo.
- Saláty z čerstvé sezonní zeleniny pomáhají svými rostlinnými enzymy při průjmu, který vznikl v důsledku nedostatečného rozložení potravy ve střevech.

Špenátová polévka

pro 4 osoby

750 g brambor
500 g listového špenátu
1 l zeleninového vývaru
15 g másla
sůl
pepř
trocha citronové šťávy
příp. 3–4 lžíce zakysané smetany

- Brambory oloupeme a rozkrájíme na kostky. Špenát propereme a nahrubo posekáme. Máslo rozpustíme a 5–10 minut na něm na mírném ohni opékáme brambory a špenát, přitom občas zamícháme.
- Přilijeme vývar, polévku přikryjeme a vaříme asi 20 minut.
- Potom ji rozmixujeme, podle chuti osolíme a opepříme a ochutíme citronovou šťávou, příp. i zakysanou smetanou.

Avokádový salát

pro 2 osoby

1 puk čekanky salátové
1 zralé avokádo
6 lžic smetany
špetka soli
1 lžíce balzámového octa

- Čekankový puk rozpůlíme a vyřízneme košťál. Pak čekanku rozebereme na listy, opereme a nakrájíme na nudličky.
- Nudličky překrojíme, aby zůstaly asi 5 cm dlouhé, a dekorativně je upravíme na míse.
- Avokádo oloupeme, poté nakrájíme na stejné tenké plátky a rozložíme na čekanku.
- Ze zbývajících přísad připravíme zálivku, kterou salát pokapeme.

Zvolíme nenásilné řešení

Musíme si rozvážit, zda je nutné, abychom za každou cenu plnili své pracovní povinnosti nebo dali tělu příležitost, aby se samo zbavilo škodlivých látek. V tom případě to nejprve zkusíme s lidovými stavícími prostředky, jako jsou banány nebo čokoláda. V těžších případech jsou předepisovány léky, které zklidní hladké svalstvo (pozor ale na vedlejší účinky!).

Připusťme, že je to nemoc

Průjem bychom se neměli pokoušet okamžitě při prvních projevech zarazit. Většinou je smyslem onemocnění co nejrychleji vypudit z těla jedovaté a škodlivé látky. Proto během prvních dvou dnů pouze dbáme na to, abychom přijímali dostatečné množství tekutin ve formě bylinkových čajů nebo nesycené vody.

Častý výskyt ekzémů může vystavovat sebevědomí těžkým zkouškám

Ekzém

Příznaky

- **ekzém z pracovního prostředí a domácnosti: suchá, popraskaná, někdy zrohovatělá pokožka**
- **alergický kontaktní ekzém: často velkoplošný lišej se zarudlou kožní vyrážkou**
- **bakteriální ekzém: úže ohraničené, kulaté, svědivé, mokvající nebo strupovité skvrny**

Charakteristika

Povrchový neinfekční zánět kůže, projevuje se četnými svědivými kožními změnami.

Příčiny

Ekzém z pracovního prostředí a z domácnosti – časté zacházení se spreji, pracími a čisticími prostředky, tekutinami obsahujícími kyseliny, rozpouštědly tuků – tím vším se ničí tuková vrstva pokožky; vyschlá pokožka je popraskaná, má sklon k zrohovatění.
Alergický kontaktní ekzém – většinou přecitlivělost na určité substance jako nikl, chróm, terpentýn, olej.
Bakteriální ekzém – pravděpodobně přecitlivělost na určité mikroby; tak mohou bakterie snáze napadnout citlivou nebo poškozenou část kůže a vyvolat ekzém.

Léčení a ošetřování

Vyhýbáme se kontaktu kůže s látkami vyvolávajícími ekzémy, používáme medicinální (zdravotní) mýdla a šampony. Napadené části kůže netřeme nasucho ručníkem, osušujeme pouze tlakem nebo poklepem.

Léčení ovocem a zeleninou

- Rostlinné potraviny s obsahem oleje jako avokádo, sójové výrobky, fazole, olivy nebo kukuřice poskytují mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny pro tvorbu určitých prostaglandinů (látek podobných hormonům), které působí protizánětlivě a brání vzniku ekzémů.
- Ovoce bohaté na proteázy (rozkládají bílkoviny v potravě) jako ananas nebo papája omezují tvorbu ekzému z nestrávených bílkovin ve střevech. Zinek (v chřestu, zelí, kapustě, kadeřávku, brokolici, kukuřici, luštěninách, bramborách, cibuli a špenátu) a vitamin C (v čerstvém ovoci) působí léčivě.

Ekzémy u dětí

Postižené děti by měly nosit bavlněné oblečení, protože vlna může zesílit svědění kůže. Noční prádlo má být chladivé a lehké, nesmí těsně přiléhat. Děti trpí občas neurodermitidou (neuroimunologicky vyvolaným ekzémem) s kožním svěděním (hlavně v noci) a těžkým průběhem v zimě a na jaře.

Kdy k lékaři?

S lékařem je třeba konzultovat, když se objeví horečka nebo infekce s otoky, extrémní zrudnutí a napětí kůže nebo pocity horka, resp. pokud akutně vzniklý ekzém nezmizí během 10 dnů.

Chile con frijoles

- Cibuli a česnek oloupeme. Cibuli nadrobno pokrájíme, česnek prolisujeme. Feferonky rozpůlíme, vyřízneme semeník a lusky najemno posekáme.
- Rajčata spaříme, oloupeme a rozkrájíme na kostky. Citron rozdělíme na osm dílků.
- Fazole (i s nálevem) vyklopíme do velkého hrnce a uvedeme do varu. Přidáme rajčata, rajčatovou šťávu, mleté chilli, oregano, římský kmín, kajenský pepř, tabasco a sůl a vše znovu pomalu uvedeme do varu.
- Snížíme přívod tepla a 1 hodinu dusíme. Často míchámě, aby se pokrm nepřipálil.
- Po 40 minutách rozehřejeme v pánvi olivový olej a 5 minut na něm opékáme cibuli, česnek a feferonky, pak je spolu s okapanou kukuřicí vmícháme do fazolí.
- Pokrm ozdobíme osminkami citronu a olivami a podáváme.

pro 8 osob

200 g červených fazolí (steril.)
1 lžíce olivového oleje
1 velká cibule
2 stroužky česneku
1 zelená a červená feferonka
900 g rajčat
350 ml rajčatové šťávy
1 lžíce a 2 lžičky mletého chilli
1/2 lžičky mletého římského kmínu
1 lžička oregana (sušené dobromysli)
špetka kajenského pepře
střik tabasca
sůl
220 ml vody
200 g kukuřice (steril.)
1 citron
hrst oliv

Uzdravení na dovolené?

U mnohých pacientů mizí ekzém během dovolené. Pokud jsme na tom podobně, měli bychom se ptát po příčinách. Odjeli jsme z domova – nemám náhodou reakci na srst našeho domácího miláčka? Nejsme na svém pracovišti – není to ekzém z povolání? Kvůli vedru se omezujeme v jídle – nepomohlo vyléčení ekzému zhubnutí? Jíme zcela jiné pokrmy než doma – nezpůsobila ekzém nesnášenlivost některých potravin nebo poživatin?

Měli bychom si uvědomit, že existují také vzájemné vztahy mezi ekzémem a stresem, ve kterém jsme se mohli octnout i vlastní vinou. Využijme tedy dovolenou nejen ke koupání nebo návštěvě pamětihodností, zkusme také popřemýšlet o sobě a svých návycích.

Teplé obklady

Uvařime si odvar z heřmánku a namočíme do něj čistý bavlněný nebo lněný ručník. Poté ho na 2 hodiny přiložíme na postižené místo na kůži. Ošetření opakujeme každý den, dokud se ekzém nezhojí.

Ekzém z plísně?

Seboroický ekzém při mastné pleti může být vyvolán mikroorganismy, které patří mezi kvasinky. Má je téměř každý člověk, u některých osob však je imunitní systém neudrží v klidu. Pro počátek pomohou antimykotika (léky proti plísňovým onemocněním) – masti a krémy, zásypy, kortikoidové léky; k trvalému zdraví je však třeba zvýšit obranné síly organismu.

Nepříjemné rýmě se můžeme vyhnout, jestliže v dobách hrozícího nachlazení preventivně užíváme vitamin C

Nachlazení

Příznaky

- **zanícené hrdlo, chrapot**
- **suchý kašel**
- **zvýšená teplota (37-38 °C), popř. horečka (nad 38 °C)**
- **průvodní příznaky jako únava, celková nevůle, ospalost, příp. bolesti v kloubech**

Charakteristika

Virová infekce horních cest dýchacích.

Příčiny

Prochlazení těla nebo jeho částí s následným zeslabením zásobování sliznic krví a tím imunitní obrany proti virům. Do sliznic mohly také proniknout choroboplodné zárodky. Postiženy bývají nos, hrdlo, vedlejší dutiny, průdušnice, hltan a průdušky.

Léčení a ošetřování

Pomocí mohou – vedle klidu na lůžku – potné kúry, horké nápoje nebo teplé zábaly, hodně nápojů, při rýmě také inhalace (např. heřmánkovým extraktem nebo olejem čajovníku). Důležité je zabezpečit, aby pacient nenakazil rodinné příslušníky. Úlevu nemocnému může poskytnout zvlhčovač vzduchu. A měli bychom se vystříhat chladu, stresu, těžké práce – a samozřejmě kouření. Kuřáci jsou podle výzkumů dvakrát náchylnější k nachlazení než nekuřáci.

Léčení ovocem a zeleninou

- Při právě propuklém nachlazení, resp. virové infekci je nejlepší podpořit imunitní systém a vlastní léčivé síly těla. To se dá provést stravou bohatou na vitaminy a minerální látky z čerstvého sezonního ovoce a zeleniny, mimo jiné se to týká i biobrambor ve slupce, přírodní (celozrnné) rýže.
- Při preventivní tvorbě imunně odolnějších sliznic pomáhají potraviny bohaté na karoten jako mrkev, rajčata, jiné žlutočervené druhy zeleniny nebo ovoce a tmavozelená listová zelenina a saláty (špenát, brokolice, mangold, zelí, kapusta, polníček). Nejlepší ochranou proti virové nákaze je vitamin C (v čerstvém ovoci).

Mimořádně ohrožené děti

Děti se nachladí daleko častěji než dospělí, protože si s každým viry způsobeným nachlazením teprve vytvářejí imunitní blokádu proti určitému typu původců (podobně jako při očkování). Dospělí naproti tomu už v sobě nosí vyhraněný imunitní program.

Kdy k lékaři?

Lékaře musíme oslovit, pokud se příznaky nachlazení během několika dnů nezlepší, trvají horečky, třasavka, neustávají bolesti na prsou a v uších, pobolívání nebo bolest hlavy.

Indický mrkvový salát

- Mrkev očistíme, omyjeme, oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Oloupaný česnek prolisujeme.
- Mrkev a česnek vložíme do vody a vaříme asi 10 minut dopoloměkka. Potom vodu slijeme, necháme okapat a mrkev dáme do mísy.
- Smícháme citronovou šťávu, olej, římský kmín, mleté nové koření a červený pepř a touto zálivkou přelijeme horkou mrkev.
- Mrkvový salát necháme vychladnout a promícháme s řeřichou. Podáváme s celozrnnou bagetou.

pro 2 osoby

500 g mrkve
4 stroužky česneku
3 lžíce citronové šťávy
2 lžíce olivového oleje
1/2 lžičky mletého římského kmínu
1/4 lžičky mletého nového koření
1/4 lžičky červeného pepře
1 1/2 šálku lístků řeřichy potoční

Melounový salát

- Jahody omyjeme, odstraníme stopky a plody rozpůlíme.
- Medový meloun oloupeme, odstraníme semena a dužinu rozkrájíme na kostky. Stejně tak pokrájíme mozzarellu.
- Přísady smícháme. Přelijeme zálivkou z jogurtu, zakysané smetany, citronové šťávy, čerstvě umletého pepře a trochy medu. Posypeme lístky meduňky.

pro 1 osobu

150 g čerstvých jahod
200 g medového melounu
50 g mozzarelly
4 lžíce jogurtu
1 lžíce zakysané smetany
1 lžička citronové šťávy
čerstvě mletý pepř
troška medu
1 lžička sekané meduňky

Zareagovat nutno rychle!

Při prvních náznacích nachlazení můžeme ještě onemocnění odvrátit, jestliže okamžitě zahájíme nárazovou terapii s třapatkou (echinacea, přírodní antibiotikum a prostředek proti infekci) ve formě extraktu nebo v jiné podobě. Dodržujeme přitom pokyny návodu o dávkování. Při dlouhodobém užívání je účelné třapatku střídat s jinou léčivkou podporující imunitní systém (např. vodilkou, kozlíkem).

Do sauny nelze!

Jakmile jsme nachlazeni, je na saunu pozdě. Návštěva v ní by teď znamenala nežádoucí vypětí, a toho bychom se měli vystříhat stejně jako sportu. Zůstaneme doma a vykurýrujeme se. A nepracujeme, i když se zdá, že by to šlo. Přechozené nachlazení nás může později stát mnohem víc času.

Po duševním vypětí, jaké představují např. zkoušky ve škole, se často objeví únava

Únava

Příznaky

- **ospalost, malátnost, apatie**
- **nerozhodnost, slabá vůle, ztráta energie**
- **často nízký krevní tlak a přecitlivělost na počasí**
- **sklon k snadnému rozčilování, netrpělivosti nebo depresi**
- **snížená schopnost soustředění a učení, obtíže s výkonem běžných úkonů**

Charakteristika

Vyčerpání, ztráta životního elánu a energie po těžkém tělesném nebo duševním vypětí, nemocech, resp. nedostatku spánku. Často také bez vysvětlitelné příčiny.

Příčiny

Odpadové látky přeměny látkové, nedostatek krevního cukru a živin. Přepracovanost, nesprávná nebo nedostatečná výživa, nedostatek (i přebytek) pohybu, nespavost, nesprávné životní návyky.

Léčení a ošetřování

Předpokladem uzdravení je zdravá, na živiny bohatá strava, která optimálně zásobuje tělesné, ale především nervové buňky. Pohyb, střídavé teplé a studené sprchy a konzumace potravin podporujících prokrvování (cibule, česnek, paprika) zvyšují napětí cévních stěn a pečují o stimulující přísun živin. Mnoho vitaminu C chrání životodárný hormon štítné žlázy trijodtyronin před zničením volnými radikály. Vitaminy A a D aktivují buněčná jádra, která spouštějí vitální impulsy.

Léčení ovocem a zeleninou

- Zdrojem látek důležitých pro život v přeměně látkové není maso ani drůbež, ale ovoce a zelenina. V nich je nejen obsaženo dostatečné množství aktivizujících bílkovin, ale jsou i bioaktivně snáze vstřebatelné. Talíř syrové sezonní zeleniny denně je základem zrychlení metabolismu.
- Hypoglykemii – příliš nízkou hladinu cukru nebo glukózy v krvi – komplexní sacharidy nejprve zmírní, poté upraví. Tato forma sacharidů je obsažena v bramborách a v přírodní rýži stejně jako ve všech druzích zeleniny.

Když přijde únava

Po tělesném vypětí se v krvi nahromadí odpady přeměny látkové, jako je kyselina mléčná a kysličník uhličitý, a oslabují tělo. Mozek je nedostatečně zásobován kyslíkem a živinami a přepíná se proto na klidový stav, který stojí tělo méně energie. Únava může ovšem být i následkem nemoci jako chřipka nebo diabetes (cukrovka).

Omáčka guacamole

- Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme. Rajčata spaříme, oloupeme a vybereme zmičkа.
- Feferonky odsemeníme a pokrájíme. Česnek oloupeme a nakrájíme na plátky.
- Petrželku posekáme. Avokáda oloupeme a vyjmeme z nich pecky.
- Všechny přísady vyjma tykvových semen rozmixujeme.
- Omáčku přeložíme do mísy, doprostřed zabodneme pecku avokáda a kolem zapícháme tykvová semena. Až do podávání uložíme omáčku v chladničce.
- Omáčku podáváme k talíři syrové zeleniny, kterou si sami vybereme, omyjeme, očistíme, osušíme a pokrájíme na kolečka, plátky, kostičky, rozebereme na růžičky, listy apod.

pro 1 osobu

1 malá červená cibule
3 malá pevná rajčata
2 malé feferonky
2 lžíce citronové šťávy
1 velký stroužek česneku
2 lžíce petrželky
sůl
2 velká zralá avokáda
několik kapek tabasca
3 lžíce tykvových semen

Proč jsme unaveni?

V naší společnosti zaměřené na výkon nemůžeme s chronickou únavou uspět. Přesto bychom se měli vyhýbat vzpružujícím látkám. Spíš se pokusme zjistit příčinu ochablosti. Krevní rozbor ukáže, zda třeba nebojujeme s infekcí, pak nám může pomoci lékař a kombinovaná terapie.

Únava může znamenat i podvědomou obranu proti stresu – nejlepší bude se pokusit odstranit jeho příčinu, aby se nás nezmocnila deprese.

Možná máme přemrštěné nároky na svou výkonnost. Měli bychom znát hranice svých možností a žít podle nich.

Únava – moderní nemoc

Chronická únava je svým způsobem moderní národní nemocí, převážně podmíněnou stresem a nedostatkem živin. Tělesné buňky jsou podzásobeny, tudíž nedostatečně vybaveny, aby mohly dodávat energii a udržovat tělesné funkce. Geny v buněčných jádrech reagují tím, že přiškrtí metabolismus. Následkem je únava jako zcela normální ochranné opatření přírody. Další příčinou je příliš nízká hladina cukru v krvi: nervy a mozek nejsou dostatečně zásobeny hlavním zdrojem energie, glukózou (česky také hroznový cukr).

Stále více dětí trpí důsledkem jednostranné výživy – nezdravou nadváhou

Obezita

Příznaky

- **Tukový polštář, zejména v oblasti břicha, boků, hýždí a stehen.**

Charakteristika

Nadměrné hromadění energetických zásob v podobě tuku v tukových tkáních těla. Rizikový faktor řady nemocí.

Příčiny

Většinou kombinované, jen v malém počtu případů jednoznačné (např. hormonální) onemocnění. Častěji nadměrný energetický příjem (nesprávná výživa, návykové přejídání), nedostatek pohybu (nízký energetický výdej), dědičné dispozice, psychické vlivy, způsob výživy v raném dětství.

Léčení a ošetřování

Hubnutí probíhá vždy ve dvou etapách:

- Tuk se musí uvolnit z tukových buněk prostřednictvím stresových hormonů, tvořených bílkovinami.
- V krvi cirkulující tukové molekuly se musí dostat do mitochondrií tělesných buněk prostřednictvím karnitinu (důležitý v mezibuněčné přepravě mastných kyselin).

Léčení ovocem a zeleninou

- Tuk nezpůsobuje tloušťku, avšak bílkoviny zeštíhlují – tak zní doporučení moderních odborníků na přeměnu látkovou. Rozřešení problémů s váhou spočívá jedině ve zlepšeném vstřebávání bílkovin.
- V tom pomáhají přírodní lecitiny, zvlášť bohatě obsažené v sóje a jejích výrobcích (jako např. tofu); také všechna semena (např. slunečnicová), jádra a kličky jsou bohaté na lecitin.
- Lecitin ve formě fosfatidylcholinu se v těle mění na cholin (vitamin ze skupiny B), výrazně zvyšující tvorbu žaludečních šťáv (tím podporuje optimální předtrávení bílkovin); cholin navíc stimuluje aktivitu karnitinu – přispívá tedy k odtučňování dvojím způsobem.
- Vitamin C (ve všech druzích čerstvého ovoce) přispívá ke zvýšení aktivity hormonů štítné žlázy.
- Tukové molekuly se v mitochondriích (energetických kamnech) musí „spálit", což se uskutečňuje mimo jiné za účasti hormonu štítné žlázy tyroxinu.

Obezita jako vloha?

Obezitou postižené osoby mají kolem 20. roku věku až 3,5 krát větší počet tukových buněk než štíhlí lidé. Tyto tukové buňky mohou prakticky neomezeně přijímat triglyceridy (tukové molekuly), přitom stále víc a víc nabývají na objemu.

Sójové výhonky se zeleninou a rýží

pro 4 osoby

2 šálky přírodní rýže
1/2 lžičky olivového oleje
250 g tempehu (balené fermentované sójové výhonky z asijských obchodů)
1 kus zázvorového kořene
2 lžíce sójové omáčky
2 lžičky hořčice
475 ml vody
2 lžičky sezamového oleje
2 mrkve
1 pastinák
200 g brokolice
4 řapíky celeru
1 pórek
1 šálek výhonků munga
1 lžíce marantového škrobu (arrowroot), lze nahradit solamylem

- Troubu předehřejeme na 175 °C. Balení tempehu (fermentované sójové výhonky) rozčtvrtíme, dále ještě příčně rozdělíme na trojúhelníky. Zázvorový kořen vylisujeme. Mrkev, celer a pastinák omyjeme a nastrouháme na tenké plátky. Brokolici rozebereme na růžičky, košťál najemno nastrouháme. Pórek dobře omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka.
- Rýži připravíme podle návodu na obalu. Tempeh vložíme do lehce naolejované zapékací formy.
- V malé misce promícháme zázvorovou šťávu, sójovou omáčku, hořčici a 2 lžíce vody. Směsí zalijeme tempeh. Pečeme 15 minut při 175 °C. Trojúhelníčky obrátíme a pečeme dalších 10 minut.
- Mezitím rozehřejeme v kastrolu sezamový olej. Mrkev a pastinák krátce opečeme a na středním ohni několik minut míchame. Přidáme 2 šálky vody, rychle přikryjeme poklicí a 5 minut podusíme.
- Přidáme brokolici, celer, pórek a výhonky munga a dusíme ještě 3–5 minut, dokud nezměknou.
- Marantový škrob rozmícháme ve zbytku vody, vlijeme do zeleniny a mícháme, dokud omáčka nezhoustne. Podáváme s rýží, kterou jsme udržovali v teple.

Naprogramované přejídání?

Už v prvních letech života se vlivem genetických faktorů a osvojováním si stravovacích návyků programuje počet tukových buněk v těle. Nechvalme proto své děti, že mnoho a rychle jedí. Měli bychom je včas naučit jíst zdravě.

Už při žvýkání vzniká nebezpečí!

Týká se to především výrobků z bílé mouky (těstoviny, pizza, bílý chléb), pokrmů bohatých na tuk (např. smažený řízek se smaženými hranolky), sladkostí a sladkých nápojů, které při požití, resp. žvýkání vyvolávají aktivitu tukotvorných enzymů ve stěnách cév tukových tkání. Tak má „tuk zelenou" od střev přes játra do adipocytů (tukové buňky).

Teploměr ukazuje, jak daleko horečnaté onemocnění postoupilo

Horečka

Příznaky

- **zvýšení tělesné teploty (měříme-li v ústech, začíná obvykle od 37 °C, měříme-li v pochvě nebo konečníku, považujeme teplotu za zvýšenou od 37,6 °C)**
- **pocení a zarudlá pokožka obličeje**
- **únava**

Charakteristika

Horečka není nemoc, pouze její příznak, do určité míry obranná reakce organismu. Zvýšená teplota je v rozmezí 37 °C až 38 °C, nad 38 °C mluvíme o horečce.

Příčiny

Příčiny horečky mohou být různé: infekce (záněty hrtanu, hltanu a nosohltanu, kašel, rýma, chřipková viróza atd.), infekční nemoci (spála, spalničky atd.), otravy a poruchy přeměny látkové, zranění (rány, zlomeniny), záněty, poškození orgánů (jater, ledvin, slinivky břišní atd.), nádory.

Nedejme se zmýlit!

Horečku nelze zaměňovat s normálním přehřátím těla po horké koupeli nebo po tělesných aktivitách (sport, práce na čerstvém vzduchu).

Léčení a ošetřování

Zásadně bychom měli nechat rozvinout léčivé síly horečky. Horečka může ovšem vyvolat nepříjemné průvodní jevy – bolesti hlavy, nevolnost, mrazení a zimnici atd. Pak je nutné více či méně intenzivní ošetřování. Pacient potřebuje teplo, klid a měl by hodně pít, aby vyrovnal ztrátu vody způsobenou pocením. Značný význam mají i studené zábaly a potné kúry.

Kdy k lékaři?

Lékaře je nutné navštívit, když horečka nad 39 °C trvá déle než 1 den, přes 40 °C déle než 4 hodiny nebo když se objeví kožní vyrážka, bolesti v krku a uších, dýchací obtíže, dávivý kašel, průjem, zvracení nebo apatie. Mají-li horečku kojenci, musíme povolat lékaře okamžitě.

Léčení ovocem a zeleninou

- Nemocní s horečkou čerpají své živiny často z vlastních rezerv, nemají chuť k jídlu. Nejlepší je proto imunitně aktivní a zároveň dobře kořeněná strava: míchaná zelenina s paprikou, česnekem a cibulí, dobře kořeněné zeleninové vývary z čerstvě upravené sezonní zeleniny.
- Vitamin C podporuje obranné reakce těla: chutné ovocné saláty z jablek, hrušek, jahod, pomerančů, kiwi, ananasu, avokáda (pro přísun hodnotných mastných kyselin), exotické ovoce jako mango nebo papája.

Zeleninový vývar

- Zeleninu dobře omyjeme a případně oloupeme. Od pórku odřízneme kořínky a zvadlé špičky.
- Zeleninu nadrobno nakrájíme na kolečka, plátky nebo kostičky. Spolu s bylinkami a kořením dáme do hrnce.
- Přilijeme vodu, uvedeme do varu a vaříme na mírném ohni 30 minut.
- Polévku procedíme sítem, které jsme vyložili plátýnkem. Zeleninu pak zlehka vymačkáme a poté použijeme na salát nebo přílohu.

přísady

2 pórky
3 mrkve
1 petržel
1/2 celeru
1 cibule
1 stroužek česneku
1 svazek petrželky
1 bobkový list
několik zrnek pepře
1 l/2 l vody, sůl

Studené obklady – starý domácí prostředek

Příliš vysoká horečka může mít zdraví škodlivé následky. Pokud se drží nad 39,5 °C, musíme zasáhnout. Starý osvědčený domácí prostředek jsou obklady nohou.

Ovineme studený, mokrý ručník kolem bérce, ovážeme ručníkem suchým, abychom nezamokřili i postel, a na 10 minut pacienta necháme v klidu na lůžku. Další čerstvý obklad můžeme přiložit asi po 1 hodině.

Chinin – lék z koloniálních dob

Už v britské koloniální armádě v Indii se uplatnila schopnost chininu snižovat horečku. Tento alkoloid z kůry chininovníku působí mj. na teplotní centrum centrální nervové soustavy a snižuje celkový metabolismus. Tehdy byl nasazován hlavně při malárii. Správně dávkovaný nemá žádné vedlejší účinky; při použití vysokých dávek může dojít k otravě.

Přecitlivělost

Horečka působí přímo na ochranné obaly nervových vláken. Nemocný je citlivější na podněty vnějšího prostředí a při zvlášť vysoké horečce náchylný k halucinacím. Také chuť k jídlu není taková jako u zdravého člověka, což však není důvodem k tomu, abychom nemocného k jídlu nutili. Dbáme ale na dostatečný přísun tekutin.

Přehradná palba

V obranném boji proti masově útočícím choroboplodným mikrobům vytvářejí bílé krvinky tzv. pyrogen, bílkovinnou substanci vyvolávající horečku. Tyto molekuly putují do mozku a tam vyvolají zvýšení tělesné teploty v buněčných jádrech. Tím se usmrtí bakterie a viry, na teplotu často velice choulostivé.

Mnoho žen trpí v době před menstruací bolestmi hlavy

Ženské obtíže

Příznaky

- **bolestivá, silná či slabá, častá či zřídkavá nebo vynechaná menstruace**
- **v klimakteriu (menopauze) návaly, noční pocení, závratě, bušení srdce, dušnost**
- **pokles libida, podrážděnost, deprese**
- **přecitlivělost a pocit napětí v prsech, zástava vylučování moči**

Charakteristika

Poruchy menstruace, potíže přechodu (klimakteria), poruchy v tvorbě a působení hormonů, vegetativní obtíže (poruchy trávení či oběhu), slabost, premenstruační tenze atd.

Příčiny

Příčiny obtíží jsou rozmanité; v podstatě jsou vyvolávány celým řetězcem změn hlavně v oblasti hormonální sekrece, avšak i stresem a způsobem výživy.

Léčení a ošetřování

Teplo, popř. horko pomáhá při obtížích v oblasti břicha. Je dobré se vyhýbat stresovým situacím a přílišné námaze. Zatížení organismu sportem stejně jako pobyt na čerstvém vzduchu a slunci podporují celkovou přeměnu látkovou (metabolismus).

Léčení ovocem a zeleninou

- Často zvýšené a obtíže vyvolávající hodnoty hormonů ve dnech před menstruací lze snížit stravou relativně bohatou na bílkoviny a málo slanou. Ideální je avokádo, utišující účinek má brokolice, banány, celer, zelí a kapusta, všechny luštěniny, chřest, brambory. Zeleninu připravujeme bez soli.
- Úlevu může rovněž přinést cílený přísun živin ke zlepšení často špatného krevního obrazu u postižených žen. Účinné jsou vitamin B6 (v sóje, banánech, brokolici, špenátu, avokádu, zelí, květáku, růžičkové kapustě a kukuřici), hořčík (v sóje, všech druzích tmavozelené listové zeleniny a salátů, banánech, bramborách, rajčatech, všech luštěninách) a karoteny (ve žlutém, červeném a zeleném ovoci a zelenině).

Vliv má i výživa

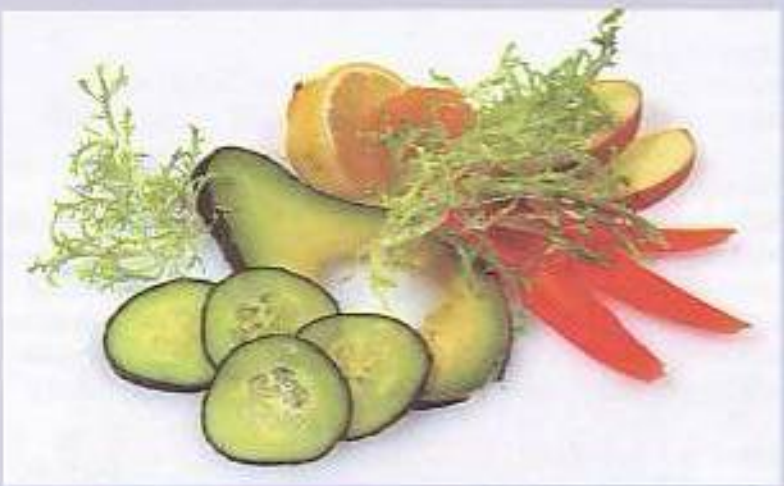
Za ženské potíže je zřídkakdy odpovědný pouze jediný faktor, příčina však často spočívá v nedostatku určitých živin.

Vitamin E pomáhá

Při napětí v prsech, nervozitě, únavě, bolestech hlavy, poruchách spánku pomáhá vitamin E (v sójových bobech, avokádu, olivách, fazolích a kukuřici).

Zeleninový salát s avokádem

- Kadeřavý salát a radicchio omyjeme, očistíme a osušíme. Mrkev a celer oloupeme a nakrájíme na nudličky.
- Salátovou okurku a jablko omyjeme. I se slupkou obojí nastrouháme na tenké plátky.
- Vše upravíme na mísu. Na zálivku smícháme kysané mléko s pomerančovou a citronovou šťávou, octem, hořčicí a javorovým sirupem. Zálivku podle chuti osolíme a opepříme.
- Avokádo oloupeme a rozmixujeme nebo rozmačkáme, případně taky trochu ochutíme. Omáčku podáváme k zelenině.



pro 1 osobu

1 porce kadeřavého salátu (frisée)
2 listy červenolistého radicchia
1 mrkev
50 g celeru
1/4 salátové okurky
1 malé jablko
1/2 avokáda
150 g kysaného mléka
4 lžíce pomerančové šťávy
2 lžíce citronové šťávy
1 lžíce ovocného octa
1/2 lžičky hořčice
1/2 lžičky javorového sirupu
sůl
čerstvě mletý pepř

Akceptovat ženství

Ještě dnes jsou za mnoha ženskými obtížemi psychické příčiny. Některé ženy mají potíže identifikovat se se svou biologickou úlohou. Důvody mohou být kulturně historického charakteru – v dobách přepjaté čistotnosti byla menstruace považována za cosi špinavého. Stejně tak může mít vliv nemožnost dosáhnout superštíhlého ideálu krásy propagovaného reklamním průmyslem.

Nejlepší opatření proti psychicky podmíněným nebo způsobovaným ženským obtížím je včasné uvědomění si, že jde o problémy vyplývající z příslušnosti k ženskému pohlaví.

Rodiče by neměli, když jejich dcery přicházejí do puberty, tabuizovat témata jako menstruace, ale vést o tom s nimi obsahově závážné, avšak nenásilné rozhovory. Všechno, co se v dětství a pubertě zamlčuje – a to platí i pro chlapce –, si později prorazí cestu neurotickou formou.

Sport místo stresu

Pohyb na čerstvém vzduchu podporuje pravidelnost menstruace. Při výkonnostním sportu se však může pozitivní efekt změnit v opak – u špičkových sportovkyň často menstruace zcela vynechá. Když máme své ženské problémy, neměly bychom se vyhýbat jen sportovnímu stresu. I přetížení v povolání nebo rodině se často projeví obtížemi, které v sobě mají závažné psychické komponenty.

Lidská paměť může být ovlivněna a udržována ve formě pravidelným cvičením

Poruchy paměti

Příznaky

- **neschopnost si vzpomenout na určitý časový úsek před delší nebo kratší dobou**
- **neschopnost vštípit si do paměti běžné věci (např. kam jsme odložili brýle, klíče atd.)**
- **neschopnost vybavit si v paměti uložené poznatky (např. čísla, jména atd.), i když nám paměť slouží dobře (slabost tzv. učení)**

Charakteristika

Omezená rozumová schopnost vštípivosti a úchovnosti informací, představ, myšlenek a zkušeností, dočasné a trvalé poruchy paměti.

Příčiny

Příčiny různé podle druhu poruch paměti. Všeobecně jsou za ně odpovědné degenerace mozkových buněk způsobené nedostatkem živin nebo také kombinace nadměrného stresu a nedostatku živin ve stravě. S oslabením a poruchami paměti se setkáváme i při únavě, tělesném oslabení nebo psychickém útlumu. Ztráta paměti může být také důsledkem nadměrného požívání alkoholu nebo otravy, např. ředidly.

Léčení a ošetřování

Čerstvý přísun speciálních mozkových vitálních látek v ovoci a zelenině vyrovnává nedostatečné zásobení. Je však také nutné organizovat trénink paměti. Čím více ji budeme cvičit, tím lepší bude. Krátkodobá paměť se zhoršuje se vzrůstající únavou, dlouhodobá se naopak v pozdějších hodinách dne zlepšuje.

Léčení ovocem a zeleninou

- Sójové boby jsou velice bohaté na fosfatidylcholin – důležitou součást myelinové vrstvy v mozku a kromě toho suroviny pro neurotransmiter parasympatického nervového systému acetylcholin.
- Mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny umožňují, že nervová ochranná substance cholesterol je schopna se v těle přepravovat a vstřebávat. Jejich ideálním zdrojem jsou sójové výrobky, olivy, kukuřice, fazole a avokádo.
- Vitamin E chrání cholesterol v mozkových buňkách před oxidací působením volných radikálů. Jeho zdrojem jsou sója, olivy a rostlinné oleje.

Chemie myšlení

Důležité pro funkci našeho myšlení je viskozita, tj. obsah tekutin v myelinových pochvách nervových vláken. Tyto zranitelné membrány sestávají z bílkovin, cholesterolu a tzv. sfingomyelinu (druh sfingolipidů, obsahující fosforylcholin.)

Co je paměť

Paměť je schopnost přijímat, uchovávat a podle potřeby později si vybavovat a uplatňovat minulé vjemy, zážitky a děje. Na téma trénink myšlení existuje dostatečná literatura.

Rizoto se zeleninou a sójovými boby

- Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na kostky.
- Cibuli a celer oloupeme a nadrobno pokrájíme. Oloupaný stroužek česneku jemně posekáme.
- V hrnci uvedeme do varu rýži s dvojnásobným množstvím vody (tj. 5 šálků) a špetkou soli. Vaříme ji přesně podle návodu na obalu na malém ohni.
- Do větší mísy dáme uvařené sójové boby, kukuřici, rajčata, cibuli, celer, česnek, bylinky, koření a sůl a promícháme.
- V menší misce důkladně rozmícháme ve vývaru rajčatový protlak.
- Do pekáčku naplníme polovinu uvařené rýže. Pokryjeme směsí zeleniny, sóji a bylinek a navrch rozprostřeme druhou polovinu rýže.
- Přelijeme vývarem, posypeme sýrem a pečeme v troubě 30 minut při 175 °C.

pro 4 osoby

1 šálek vařených sójových bobů (pozor: doba varu 3 hodiny!)
2 1/2 šálku přírodní rýže
2 šálky kukuřice
4 rajčata
2 cibule
75 g celeru
1 stroužek česneku
1/2 lžičky tymiánu
1/2 lžičky saturejky
kajenský pepř
2 lžíce rajčatového protlaku
1/2 šálku zeleninového vývaru
1 lžička olivového oleje
75 g strouhaného parmezánu

Šetříme si nervy, namáháme ducha!

Mnoho lidí se chová právě naopak. Přitom je intelekt náš jediný nástroj, který zůstává ostrý jen díky soustavnému používání. Mnohaleté nižší nároky na něj, např. u žen v domácnosti, mají svůj důsledek. A přitom by stačilo občas nahlédnout do svých starých školních sešitů nebo poznámek z přednášek. Zvládli bychom ještě látku? Je víc než nutné vyhledávat intelektuální výzvy, číst náročnou literaturu. Zatímco za nás pračka vykonává nudnou činnost ubíjející ducha, můžeme luštit obtížné křížovky. Učí se naše dítě latinsky? Výborně, učme se s ním.

Chemie poruch paměti

Při stresu a nesprávné výživě myelinová vrstva buněk tloustne a slepuje se, nervová podráždění – jako např. při vybavování si představ – se pak nemohou dost rychle přenášet. Pokud se zastaví nedostatečné zásobování, dochází k nebezpečnému onemocnění myelinových buněk amyloidózou (ukládání zvláštních škrobovitých bílkovin z uhynulých mozkových buněk – amyloidů – do prostoru mezi buňky a tím jejich poškození). V buňkách nervové tkáně se také hromadí hnědé pigmenty lipofuscíny z tuku, bílkovin a cholesterolu.

Plavání je dokonalým druhem sportu k posilování celkového svalstva těla při současném odlehčení kloubům

Naše rada

Proti bolestem a poranění kloubů lze doporučit plavání jako naprosto ideální sport. Střídáme přitom různé plavecké styly – prsa, znak, kraul. Tak nenásilně posilíme svalstvo celého těla, které vytvoří pevný korzet, zajišťující dobrou ochranu kloubního systému. Také snížení nadváhy odlehčí kloubovému aparátu – a přináší navíc radost z pohybu.

Kloubní onemocnění

Příznaky

- **vytrvalé bolesti v kloubních pouzdrech**
- **akutně se projevující bolesti nebo zhoršení bolestí při určitých vlivech (chlad, přetížení kloubů)**
- **průvodní jevy bolesti při pohybu: vrzání a praskání v kloubech**
- **všechny typy zánětu kloubů postihují častěji ženy než muže**

Charakteristika

Bolesti v klidu nebo při pohybu. Klouby mohou být bez dalších změn, se zřetelnými záněty (např. artritida) nebo deformacemi (např. opotřebení chrupavek, artróza).

Příčiny

Sportovní úrazy, zavřená poranění (podvrknutí, vymknutí, pohmoždění a výrony), zejména opotřebení kloubů nebo záněty.

Léčení a ošetřování

Znehybnění kloubu, místní aplikace tepla nebo chladu, ozařování, mazání, léčivé koupele, masáže, opatrnost při prudkých pohybech.

Léčení ovocem a zeleninou

- Je nutné se zřeknout všech druhů masa, včetně drůbežího a rybího (obsažená arachidonová mastná kyselina je spoluodpovědná za záněty kloubů). Stravu raději založíme na esenciálních mastných kyselinách, produkujících jiné typy prostaglandinů mírnících záněty (obsaženy v kukuřici, sóje, olivách, cibuli, česneku, fazolích a všech semenech, jádrech a kličcích).
- Stopový prvek selen (v chřestu, česneku, houbách, zelí, ve všech hlízách) je pro kloubový maz nejdůležitějším ochranným faktorem proti volným radikálům, zejména ve spojení s vitaminem E (v sóje, olivách, rostlinných olejích).
- Proteolytické enzymy rozkládající bílkoviny – bromelain (v ananasu) a papain (v papáje) odbourávají vazivové komplexy v kloubech, ulevují při otocích. Vitamin C (v čerstvém ovoci) brzdí vylučování histaminu z cévních stěn do kloubů (kde se uplatňuje při vzniku zánětu a bolestí).

Chřestový salát

- Výhonky chřestu na spodním konci 5 cm odřízneme, pak nakrájíme na špalíčky dlouhé 3–4 cm a vaříme v osolené a přislazené vodě 3 minuty.
- Žampiony nasucho očistíme a nakrouháme na plátky.
- Rajčata spaříme, oloupeme a rozčtvrtíme. Vybereme zmíčka a čtvrtky ještě rozpůlíme. Vejce oloupeme a nakrájíme na 8 dílků.
- Z citronové šťávy, bílého vína, slunečnicového oleje, soli a pepře připravíme zálivku. Nalijeme na chřest se žampiony, opatrně promícháme a salát necháme 15 minut rozležet.
- Listy čekanky rozložíme na 2 talíře, na ně upravíme salát, ozdobíme dílky rajčat a vejce a posypeme řeřichou.

pro 2 osoby

375 g zeleného chřestu
125 g čerstvých žampionů
2 rajčata
1 vejce vařené natvrdo
šťáva z 1/2 citronu
1 1/2 lžíce bílého vína
3 lžíce slunečnicového oleje
sůl, bílý pepř
několik listů štěrbáku řeřicha

Opotřebení kloubů

Opotřebení kloubů vzniká většinou z jednostranného zatížení a nedostatku živin. V důsledku hormonálních změn u žen po přechodu jsou živinami často nedostatečně zásobeny kosti a chrupavky, což napomáhá degenerativním onemocněním kloubů. Často se vyskytují zánětlivé a opotřebením způsobené bolesti kloubů společně. V postižených kloubových jamkách se může vytvářet vazivová tkáň, která dále omezuje pohyblivost kloubu. V kloubu spojené kosti jsou potaženy měkkými chrupavkami, mezi nimiž se nachází kloubový maz. Aby se dosáhlo zmírnění a odstranění bolesti, musí se obnovit hybnost kloubu. Bolavé a oteklé klouby stahujeme pružným obinadlem, na zanícené klouby přikládáme ledový obklad.

Žádné špičkové výkony

Projeví-li se bolesti kloubů při sportu, může to souviset s nedostatečným rozehřátím, v nejhorším bude nutné změnit druh sportu. Sporty prováděné ve vodě nebo jízda na kole způsobují menší zatížení a opotřebení kloubů než třeba jogging, kopaná či tenis. Také v práci číhá nebezpečí při neustále se opakující činnosti, která jednostranně zatěžuje klouby. Klouby nohou a kolen se odvděčí za ortopedicky vhodnou obuv.

Nachlazení způsobuje množství známých i neznámých virů, které se projevují různou intenzitou

Nemoci z nachlazení

Příznaky

- **horečka, bolesti svalů a kloubů**
- **rýma, kašel, bolesti v krku, chrapot**
- **zimnice, ztráta chuti k jídlu, únava**
- **pocit napětí v hlavě a na plicích**

Charakteristika

Horečnaté onemocnění jako následek chřipkové respirační virózy, tzv. nepravá chřipka.

Příčiny

Nemoc může způsobit na 200 různých typů virů, nelze ji však zaměňovat se skutečnou chřipkou (influenza), která je vyvolávána zvláštními typy virů, má většinou těžký průběh a může být velice nebezpečná. Studené počasí, průvan nebo vlhkost samy o sobě nachlazení nezpůsobují. Oslabují však imunitní systém sliznic a tím umožňují usidlování virů. Rovněž nedostatek vlhkého vzduchu vysušuje nosní sliznici a vytváří dokonalou základnu k množení virů.

Léčení a ošetřování

Nejlepší je spolehnout se na samoléčicí síly těla. Akutně vznikající záněty dýchacích cest po několika dnech opět odezní. Určitými opatřeními se však mohou zmírnit průvodní jevy, jako jsou bolesti svalů a kloubů, kašel nebo malátnost. Ideální je klid na lůžku a teplo, protože snižují stresové zatížení a tím imunitnímu systému zbude víc posilujících živin.

Léčení ovocem a zeleninou

- Šťavnaté ovoce jako grapefruity, pomeranče, citrony, kiwi, hroznové víno, jahody, švestky, jablka, ananas, mango, papája nebo avokádo nahrazují ztrátu tekutin pocením a dodávají oslabenému tělu současně všechny důležité stavební látky.
- Ostře kořenité odrůdy (druhy) zeleniny jako paprika, cibule, česnek, fenykl, pórek, ředkev nebo ředkvičky zvyšují často sníženou chuť k jídlu a působí dezinfekčně na sliznice. Vodu z jejich vaření nevylévá-me, obsahuje cenné minerální látky – dobře okořeněná může posloužit jako zdravý nápoj.

Kdo zůstane ušetřen?

V rodině mohou být někteří příslušníci imunní a jiní naopak choulostivi na určité typy virů, takže jeden z členů rodiny může onemocnět a druhý nemusí. Největší nebezpečí nákazy vychází z nosního hlenu, který je viry přímo nabitý. Viry se pak přenášejí kapénkovou nákazou nebo rukama.

Zeleninový vitaminový nápoj

- Přísady: 2 masitá rajčata, 3 ředkvičky (s natí), 1/2 salátové okurky, kopr.
- Rajčata a ředkvičky omyjeme. Z rajčat vyřízneme stopky, zvadlé listy a kořínky ředkviček odstraníme. Okurku očistíme.
- Vše zpracujeme v odšťavovači. Kopr jemně posekáme a posypeme jím nápoj.

Ovocný vitaminový nápoj

- Přísady: 1 mango, po půlce ananasu, grapefruitu a limetky.
- Mango oloupeme, dužinu odřízneme od pecky a rozmixujeme.
- Ananas oloupeme a vylisujeme šťávu, stejně tak grapefruit a limetku.
- Šťávy dobře promícháme s mangovým pyré a podáváme mírně vychlazené.

Uvolníme hleny

Zbavíme nos hlenů dřív, než zaplní čelní nebo čelistní dutiny. Ale i potom si ještě dokážeme sami pomoci, pokud budeme vyplachovat vedlejší nosní dutiny přes nos.

Rozmícháme lžičku mořské soli v malé sklenici vlažné vody, nahneme se nad umyvadlem, ucpeme si jednu nosní dírku a druhou vtáhneme roztok do nosu. Nakloníme hlavu na stranu, aby roztok pomalu protékal do vedlejší nosní dutiny, a chvíli počkáme, pak se vysmrkáme a propláchneme druhou nosní dírku. Stejná procedura bez soli zmenší otoky vaší sliznice.

Vitaminové nápoje

Ovocné a zeleninové šťávy jsou ideálním domácím prostředkem při nachlazení. Kvůli nutnému přísunu tekutin je vhodné je zředit vodou nebo minerálkou, příp. je alespoň zapít sklenicí vody. Zvýšíme tak jejich stravitelnost.

Musíme zlepšit imunitní ochranu

Silná chřipka bývá často následkem nachlazení, ke kterému došlo už před delší dobou a které nebylo řádně vyléčeno. Tělo je oslabené a málo odolné proti virům. O to důležitější je především při každém začínajícím nachlazení konzumovat stravu bohatou na vitamín C, který je nejlepší ochranou imunitního systému.

Děti jsou zvlášť ohroženy

Čím jsou děti menší, tím snadněji se nakazí. S přibývajícím věkem, resp. s počtem přestálých onemocnění se zvyšuje jejich arzenál imunitních látek.

Při chřipce pomáhá klid na lůžku – taky proto, že tak nenakazíme ostatní lidi

Léčivá horečka

Horečka doprovázející chřipku zabíjí zvýšenou teplotou viry, které proniknuly do organismu, zvyšuje prokrvování a aktivuje vlastní obranný systém těla.

Očkování proti chřipce?

Proti většině vyskytujících se virů existuje ochranné očkování. Tyto viry však dokážou měnit svou genetickou strukturu, takže očkováním získaná imunita často nezůstane dlouho účinná. Očkování proti chřipce má statistickou účinnost 70–80 %. Může však také mít vážné vedlejší účinky. Odborníci proto mladým, silným osobám očkování nedoporučují.

Chřipka

Příznaky

- **vysoké horečky, zimnice**
- **bolesti svalů, kloubů a zad**
- **kašel, chrapot, nosní katar**
- **únava, bolesti hlavy**
- **většinou náhlý a akutní projev příznaků**

Charakteristika

Chřipka (influenza) je nakažlivá infekce chřipkovými viry.

Příčiny

Chřipka se přenáší kapénkovou nákazou určitými chřipkovými viry. Často se projeví jako epidemie s komplikovanými následky. Inkubační doba, tj. doba mezi nákazou a propuknutím nemoci, činí několik hodin až dnů. Viry se přenášejí dechem nebo prostřednictvím osobního styku. Ničivě vnikají do sliznic horních cest dýchacích (nosu, hrdla, hltanu, průdušek atd.). Chřipka s agresivními typy virů A, B a C může vést k vážným komplikacím, jako je zánět středního ucha, bronchitida (zánět průdušek) nebo zápal plic, které mohou dokonce ohrožovat život starších a starých osob.

Léčení a ošetřování

Nemocným pomáhá teplo, klid a dostatečný příjem tekutin (vlažný čaj). Vzduch v místnosti nesmí být příliš suchý, aby nic nebránilo tvorbě sekretu v plicích, hrdle (hltanu) anebo v nose. V zimě zvlhčujeme vzduch v bytě zvlhčovačem. A často si myjeme ruce, abychom snížili možnost zachycení infekce. Pijeme řebříčkový, bezinkový a mátový čaj, který pomáhá zmírňovat příznaky chřipky. Mléko může u některých pacientů – na rozdíl od ovocných šťáv, čaje nebo minerálních vod – hleny zahušťovat, takže se obtížněji vykašlávají.

Léčení ovocem a zeleninou

- Zelenina s obsahem allicinu (cibule, česnek, pórek) posiluje vlastní obranné síly organismu proti chřipkovým virům.
- Ovoce a zelenina s obsahem vitaminu C podporují bílé krvinky imunitního systému a aktivují tvorbu antitělísek, zabíjejících viry.

Pórkový krém

- Pórek očistíme, důkladně omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka.
- V hrnci pórek zesklovatíme na 10 g rozehřátého másla. Několik koleček pórku vyjmeme a odložíme stranou na ozdobu.
- Pórek zalijeme vodou a mlékem a uvedeme do varu. Vmícháme malou lžičku zrnitého vývaru a na malém ohni povaříme 5 minut.
- Polévku stáhneme z ohně a rozmixujeme. Podle chuti přisladíme a přidáme bílé víno. Nakonec do hotové polévky vložíme zbylý pórek.
- Toastový chléb nakrájíme na drobné kostičky a česnek oloupeme a rozmačkáme. Na pánvi rozehřejeme zbylé máslo a kostičky chleba s česnekem na něm dozlatova opečeme. Polévku rozdělíme do dvou talířů a posypeme opečeným chlebem.
- Máme-li raději polévku cibulovou, nahradíme pórek cibulí a zdvojnásobíme její množství. A do hotové polévky rozhodně přidáme jemně strouhaný sýr.

pro 2 osoby

200 g pórku
20 g másla
375 ml vody
125 ml mléka
zrnitý vývar
špetka cukru
3 lžičky bílého vína
1/2 stroužku česneku
1 krajíc toastového chleba

Očkování vždycky nepomáhá!

Protichřipkové očkovací látky účinkují proti řadě už známých virů. Preventivní očkování však nemůže být vždycky účinné, protože každoročně se valící vlny epidemie z centrální Asie k nám přinášejí vždy mírně modifikovaný virus. Proto je důležité včasné posílení imunitního systému. Farmaceutický průmysl nemůže proti virům nabídnout žádný specificky účinný lék, musíme se tedy postarat o prevenci. Nejlépe nás před virovou infekcí ochrání zdravá výživa a zdravý způsob života.

Kdy k lékaři?

Lékaře zavoláme, když se u kojenců nebo malých dětí objeví známé příznaky: nalezneme krev v hlenech, horečka nápadně stoupá nebo trvá několik dní, kašel je silně bolestivý anebo se objeví dušnost, bolesti v uších (u dětí také bolesti hlavy), bolesti v prsou a oběhové problémy.

Nedostatek vláknin ve stravě, třeba pro malý podíl zdravých obilovin, může vést k bolestivým žilním městkům

Hemoroidy

Příznaky

- **svědění řiti**
- **krvácení z řiti**
- **hmatatelné městky v oblasti řiti**
- **bolesti řiti**
- **stopy krve na toaletním papíře**

Charakteristika

Rozšíření žil v řiti nebo v konečníku.

Příčiny

Nadměrný tlak při vyprazdňování stolice nebo zvýšený tlak v těhotenství mohou způsobit hemoroidy (řitní žilní městky, lidově zlatou žílu). Příčinou oslabení žilních stěn, ochablosti střev a zácpy je téměř vždy nesprávná výživa.

Léčení a ošetřování

Budeme dávat přednost plnohodnotné stravě z potravin ponechaných – pokud možno – v přírodním stavu (tzv. nerafinovaných). Vyvarujeme se namáhavého tlačení při stolici (konzumace určitých druhů ovoce a zeleniny povede ke kašovité stolici). Proti hemoroidickým bolestem pomáhají sedací koupele prováděné několikrát denně (např. v oleji z čajovníku), ale také ledové zábaly.

Léčení ovocem a zeleninou

- Ovoce a zelenina bohaté na vlákninu přispívají k rychlému průchodu žaludeční tráveniny střevy, odstraňují ochablost střev a zácpu – a tím hlavní příčiny vzniku hemoroidů.
- Ideálním ovocem jsou jablka, hrušky, avokádo, všechny bobuloviny, ananas, datle a fíky, kiwi, broskve, švestky, kdoule, ananas, angrešt a hroznové víno.
- Zeleninou obzvlášť bohatou na vlákniny jsou lilky, zelí a kapusta, čekanka, brokolice, řepa, mrkev, kedlubny, pórek, ředkev, celer, reveň, chřest a špenát.
- Nejdůležitější živiny pro choulostivé žíly v ovoci a zelenině: vitaminy v čerstvém, pokud možno navinulém ovoci; rutin, který je bohatě obsažen v pohance; stopový prvek zinek, který dodává chřest, všechny druhy zelí, řepa, kukuřice, luštěniny (fazole, hrách a čočka), cibule, brambory, sója a špenát.

Citlivé žíly

Stěny žil jsou tenké a rozpínavé, slouží jako zásobníky krve při případných zraněních se zvýšeným krevním tlakem a v těhotenství pro zásobování vyvíjejícího se plodu krví. Proto žíly, resp. obklopující je vazivové tkáně potřebují posilující, zpevňující živiny jako vitamin C, rutin a zinek.

Lilky pečené s pšenicí

- Pšenici přes noc namočíme do studené vody.
- Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme. Osmahneme na rozehřátém másle a zalijeme smetanou. Pod poklicí necháme na velice slabém ohni několik minut vařit.
- Lilky podélně rozkrojíme každý na 5 plátků. Osolíme a necháme 15 minut v sítu odležet.
- Troubu předehřejeme na 200 °C.
- Pšenici ochutíme skořicí, koriandrem, osolíme a opepříme. Lilky opláchneme, osušíme papírovým ubrouskem a tence potřeme hořčicí.
- Pórkové cibulky očistíme a šikmo nakrájíme na tenká kolečka, která vmícháme do pšenice.
- Pšenici a plátky lilků střídavě vrstvíme do zapékací mísy, případně pokládáme plátky sýra a pečeme v troubě asi 45 minut.

pro 1 osobu

150 g pšenice
2 cibule
20 g másla
200 g smetany ke šlehání
2 velké lilky
sůl
skořice
mletý koriandr
čerstvě mletý pepř
2 lžíce hořčice
1 svazek pórkových cibulek

Prevence

Při zácpě tuhne shromážděná stolice v konečníku a musí být vypuzována tlakem.

Tím se napínají choulostivé žilní stěny a průtok krve žilami se zpomalí. Následkem je natékání a zanícení žil. Musíme se proto přeorientovat na stravu s dostatkem vlákniny. Navíc můžeme posilovat břišní svalstvo podporující střeva gymnastikou nebo vhodným druhem sportu.

Po stolici je nejlepší se omýt na bidetu, ale musíme dát pozor na teplotu vody. Horká voda dokáže být na citlivých místech velice nepříjemná, pouze studená voda zmírňuje svědění a podporuje uzavření natržených žilek.

Jen žádný stres!

Stres zatěžuje vegetativní nervový systém a vyvolává trávicí potíže – vyhýbejme se horečné aktivitě a rozčilování! Zvládnutí relaxační techniky nám pomůže i v tomto případě.

Bez hemoroidů

Análni otvor udržujeme v dokonalé čistotě, po stolici použijeme co nejměkčí toaletní papír (v obchodech je široký sortiment) nebo ještě raději bidet.

Ženské urogenitální ústrojí je mimořádně choulostivé na zánětlivé bakterie coli

Zánět močových cest

Příznaky

- **bolesti nebo pálení a řezání při močení**
- **časté zakalené, žlutozelené hlenovité látky v moči**
- **nucení na moč i při prázdném močovém měchýři**
- **mimovolné močení, odkapávání moči**
- **křeče nebo pocit tíže v podbřišku**

Charakteristika

Zánět nebo infekce močové trubice, často doprovázená infekcí, popř. zánětem močového měchýře.

Příčiny

Záněty močových vývodných cest vyvolávají viry, bakterie, plísně, také alergie nebo nadužívání alkoholu.

Léčení a ošetřování

Vhodné jsou teplo, teplé spodní a ložní prádlo. Pokud možno se vyhýbejme kávě a alkoholu a co možná nejvíc pijme.

Léčení ovocem a zeleninou

- Karoteny, resp. retinol (vitamin A), který z nich v těle vzniká, jsou důležitým ochranným faktorem pro epitelové tkáně sliznic v oblasti vývodných močových cest. Pouze vitaminem A chráněné sliznice vylučují dostatek imunoglobulinu A, hlavního faktoru ochrany proti nákaze choroboplodnými zárodky. Vitamin A získává tělo ze všech žlutých, červených a tmavozelených druhů ovoce a zeleniny.
- Příliš vysoké hodnoty pH (koncentrace vodíkových iontů v moči – hodnota 7 neutrální, nižší než 7 kyselá, vyšší než 7 zásaditá moč) umožňují rozšiřování bakterií (např. bakterie coli) a množení plísní (např. kvasinky Candida albicans), což může vést k pálení, svědění a žlutozelenému, hnisavému zapáchajícímu výtoku. Proti tomu pomáhá ovoce bohaté na vitaminy a zelenina s vysokým obsahem silic a sirnatých sloučenin, působících protibakteriálně a protiplísňově (cibule, česnek, křen, ředkev a ředkvičky).
- Jako nápoje se doporučují bylinné čaje, čerstvé šťávy (za nejvhodnější se považují 2–3 sklenice denně ze šťávy syrových jablek a mrkve) nebo kávoviny, např. cikorka nebo výtažky z ječmene.

Ženy trpí častěji

Ženy jsou postihovány zánětem močových cest častěji než muži, protože jejich močová trubice je dlouhá jen 3–5 cm, zatímco mužská měří 20–25 cm. Bakterie nebo plísně proto u žen snáze vniknou z pochvy do močových cest.

Kdy k lékaři?

Lékaře musíme vyhledat, jakmile obtíže močových cest doprovázejí silné bolesti nebo horečka, jakmile se v moči objeví krev nebo když po několika dnech nenastane žádné zlepšení.

Ředkvičky s tvarohem

pro 1 osobu

1 svazek ředkviček
150 g nízkotučného tvarohu
2 lžíce zakysané smetany
bylinková sůl
1 lžička sekané petrželky
1 lžíce řeřichy
1 maková žemle
máslo

- Ředkvičky omyjeme a nastrouháme na velice tenké plátky.
- Tvaroh rozmícháme se zakysanou smetanou a ochutíme bylinkovou solí. Ředkvičky promícháme se sekanou petrželkou a tvarohem.
- Pokrm posypeme řeřichou. Žemli potřeme máslem a podáváme k tvarohu.

Zeleninový nápoj

pro 1 osobu

1/2 salátové okurky
1 jablko
trochu strouhaného křenu
citronová šťáva

- Okurku očistíme, z jablka vyřízneme jádřinec. Obojí v odšťavovači vylisujeme.
- Šťávu okořeníme křenem a ochutíme citronovou šťávou.

Pít, pít a zase pít...

Záněty nezanedbáváme, mohlo by to mít špatné následky, v nejhorším dokonce chronické poškození ledvin. Domácí léčbu zahájíme okamžitě, jakmile se objeví příznaky. Čím dříve zasáhneme, tím nenásilnější metody zapůsobí. Dopřejeme si klid na lůžku, pijeme hodně tekutin – 3 litry vody, čaje a ovocných šťáv denně. Brusinková, klikvová a rybízová šťáva (z červeného rybízu) snižují pH faktor moči a vytvářejí bakteriím nepříznivé prostředí.

Močové cesty jsou klasickým prostředím pro účinné využití čajů, které zvýší průtok moči a vyplaví škodlivé látky z močových cest. Urologické a ledvinové čaje obsahují dostatek vhodných účinných látek. Při výběru nám odborně poradí v lékárně. Antibiotika bychom měli brát pouze při těžších zánětech a na předpis lékaře.

Hygiena především!

K prevenci patří hygiena. Udržujeme zevní pohlavní ústrojí a krajinu kolem konečníku čistou a suchou. Ženám se doporučuje po stolici čistit análni oblast zepředu dozadu, aby se zabránilo zavlečení bakterií do močových cest, a nakonec ji omýt mýdlem a vodou.

Kožní alergie často vyvolávají látky, které pod mikroskopem vypadají jako prach z domácnosti

Kožní alergie

Příznaky

- **svědivá, někdy bolestivá kožní vyrážka ve vlhkých, teplých kožních záhybech, jako jsou loketní a podkolenní jamky, análni a slabinové oblasti**
- **u určitých druhů (např. sluneční alergie) také ve tváři, na prsou, na rukách a nohách**
- **rohovatění kůže, která se loupe a je posetá puchýřky či neštovičkami**

Charakteristika

Kožní vyrážka, kožní zánět nebo jiné alergicky podmíněné kožní reakce. Přecitlivělost kůže na mýdlo, slunce apod.

Příčiny

Reakce na různé alergeny, jako jsou některé potraviny (mléko, vejce, pšenice, mořské plody), vlněné prádlo, kosmetika, sluneční paprsky a mnohé další.

Léčení a ošetřování

Rozhodující je zjistit příčinu alergie – a to není lehký úkol, protože se vyskytuje velké množství možných faktorů. Alergenem mohou být jehnědy lísky stejně jako snědené jablko, starosti a konflikty právě tak jako intenzivní sluneční záření. Úlohu může hrát také zatížení životního prostředí stále novými chemikáliemi. Příčinou kožních alergií může být rovněž prach, psí a kočičí srst, určité potraviny, škodlivé látky, stres, nedostatek živin atd. V každém z těchto případů není imunitní systém schopen alergii vyvolávající látky, popř. jejich součásti, úspěšně zvládnout. Nepovažujme však za jisté, že naše obtíže jsou způsobeny alergií, dokud se neporadíme s lékařem. Mohou být projevem jiné nemoci.

Alergie u děti

Kojenci trpí občas kožní alergií, která se poprvé objeví ve stáří asi půl roku na rtech. Často tyto příznaky zmizí ve stáří asi dvou let. Když má malé i větší dítě jemnou kůži, vyskytují se u něho alergické kožní vyrážky většinou pouze po určitou dobu. Děti s velice suchou kůží se však obtíží často nezbaví po celý život.

Léčení ovocem a zeleninou

- Ovoce a zelenina bohatá na vitamin C brzdí a blokují zánětlivý cyklus alergických kožních projevů.
- Vitamin E a vysoce kvalitní rostlinné tuky (v sóje, fazolích, kukuřici, avokádu, semenech, jádrech) chrání kožní buňky a preventivně působí proti kožním alergiím.

Placky s fazolemi

- Troubu předehřejeme na 200 °C.
- Fazole necháme okapat a potom najemno rozmixujeme. Cibuli a česnek oloupeme a nadrobno posekáme. Papriku očistíme, vyřízneme semeník a lusky pokrájíme na nudličky.
- V teflonové pánvi rozehřejeme olej na střední teplotu, přidáme cibuli, česnek a papriku. Vše opékáme 5 minut, než cibule změkne.
- Vmícháme římský kmín, koriandr a bílý pepř.
- Po jedné minutě stáhneme z ohně.
- Do velké mísy sesypeme kukuřici, fazolové pyré a cibulovou směs a dobře promícháme.
- Směs rozdělíme na 4 chlebové placky. Posypeme sýrem a svineme. Pokládáme na pečicí plech a pečeme v troubě 5 minut.
- Placky pokapeme mexickou omáčkou a podáváme ještě teplé. Vhodnou přílohou je listový nebo hlávkový salát.

pro 4 osoby

2 šálky červených fazolí (steril.)
1 lžička olivového oleje
1 malá cibule
50 g červené papriky
1 stroužek česneku
3/4 lžičky mletého římského kmínu
1/2 lžičky mletého koriandru
špetka bílého pepře
75 g kukuřice
4 chlebové placky
100 g strouhaného eidamu
150 ml mexické omáčky (hotový výrobek)

Posilovat imunitní systém

Protože vlastní příčina alergie spočívá v oslabeném imunitním systému, musí být hlavním úkolem posilovat obranný systém těla. Především je třeba normalizovat narušenou souhru trávicího traktu, potravinových antigenů, mastocytů (tzv. žírných buněk v pojivové a krvetvorné tkáni), v krvi cirkulujících bazofilů (druh bílé krvinky) a tzv. imunoglobulinu typu E (imunitní antitělísko).
Alergii vyvolávající vykolejení našeho tělesného ochranného aparátu bývá často způsobeno vejci, mlékem, rybami, drůbeží atd., také obilovinovým lepkem (proteinem v pšenici, kroupách, ovsu a žitu).

Imunitní systém mimo kontrolu

Z lékařského hlediska reaguje imunitní systém při alergii přemrštěně na kontakt s určitými látkami – potravinami, léky nebo dráždivými substancemi z okolního prostředí –, v zásadě nejedovatými. Imunitní systém alergika je odmítne. Problematické přitom ovšem je, že některé reakce imunitního systému mohou vyvolat nemoc, jak je vidět na kožních onemocněních a nemocech dýchacích cest.

Plísním se obzvlášť daří na vlhkých a teplých místech na kůži a poblíž potních žláz

Hrozba nákazy

Mnohá z plísňových onemocnění jsou vysoce nakažlivá. Protože pouze lékař – po mikroskopickém vyšetření – může zjistit, o jaký druh plísně se jedná, neměli bychom se pokoušet léčit plísňová onemocnění kůže sami, a to ani za pomoci údajně zázračných mastí od známých.

Na co nesmíte zapomínat

Do stavu kůže se promítá chybná životospráva, nevyvážená strava, nadměrné kouření, nedostatek spánku, pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu. Nezbytná je přísná hygiena, využití léčivého účinku slunce a vzduchu. Důležité je zříci se nevhodných potravin.

Kožní plísně

Příznaky

- **malé hnědavé skvrny (většinou na horních partiích trupu – na zádech a prsou, ramenou a pažích), které se rozrůstají do větších ploch**
- **nahnědlá a hnědočervená, svědivá, šupinatá ložiska, především v okolí slabin a v podpaží**
- **zapaření kůže s bělavým, mazlavým povrchem mezi prsty, silně svědící puchýřky na vlhkých místech těla (podpaží, slabiny, prsty nohou)**
- **šupinaté onemocnění vlasů a kůže na hlavě, vypadávání vlasů**
- **napadení vlasatých částí těla a nehtů, většinou šupinatá, pupínky pokrytá ložiska, často hnisavá**

Charakteristika

Infekční onemocnění kůže, způsobené nejrůznějšími druhy plísní.

Příčiny

Přenesení z člověka na člověka nebo nákaza od zvířat; mnohdy jsou infikována domácí zvířata nebo ptáci, kteří žijí v sousedství lidí (např. holubi); plísně se mohou na lidi přenášet také ze znečištěných předmětů. Plísně pronikají do kůže, takže dochází k imunitním reakcím a zánětům.

Léčení ovocem a zeleninou

- Antimykoticky působí silice obsažené v česneku, pórku a pažitce a sirná sloučenina alliin, která se štěpí na antibakteriálně účinný allicin.
- Česnek je obzvlášť vhodný k léčbě plísní ve vagině.
- Potravinami bránícími rozvoji plísní jsou sója, resp. jiné boby a luštěniny; totéž platí o houbách a ředkvi.
- Na jídelní lístek patří pravidelně všechny potraviny bohaté na škrob jako mrkev, brambory, topinambury, řepa nebo pastinák. Podíl zeleniny ve stravě by měl obnášet 40–50 %. Všechny zelené druhy zeleniny obsahují mnoho chlorofylu, který působí proti šíření plísní.

Pórek s houbami

- Pórek důkladně omyjeme a nakrájíme na kolečka široká 2 cm.
- V troše vody rozmícháme instantní zeleninový vývar, uvedeme do varu a pórek v něm podusíme 3 minuty.
- Rajčata spaříme, oloupeme, vybereme zrníčka, vyřízneme stopky a dužinu pokrájíme na kostky.
- Žampiony očistíme a rozčtvrtíme. Spolu s rajčaty vmícháme do pórku. Ochutíme oreganem (dobromyslí), osolíme a opepříme.
- Navrch rozdělíme eidam pokrájený na kostičky. Přiklopíme a na malém ohni dusíme 5 minut. Když se sýr roztaví, přidáme trochu másla a okamžitě podáváme.
- Jako přílohu podáváme brambory vařené ve slupce nebo opečené.

pro 1 osobu

250 g pórku
1 lžička zrnitého zeleninového vývaru
2 rajčata
bylinková sůl
čerstvě umletý pepř
1 lžička oregana (sušené dobromysli)
100 g eidamu
10 žampionů
máslo

Zbavit plísně živné půdy

Plísně vegetují ve vlhkém a teplém prostředí téměř na všech částech kůže. Nosíme proto jen prodyšné prádlo, které v případě onemocnění plísňovou chorobou denně vyměňujeme. Kůže musí dýchat, což nemůže v těsných uzavřených botách a gumácích, spodním prádle vyrobeném z umělých vláken, lastexových kalhotkách atd. Nevhodná kosmetika a stres jsou dalšími vnějšími faktory, které umožňují plísním překonat obranný systém těla.

Jak se vypořádat se stresem nám kožní lékař neporadí, tady musíme sami kriticky zhodnotit podmínky svého pracovního i osobního života. Zvážíme, zda na sebe neklademe přemrštěné nároky a sami si tím nepřipravujeme stres.

Kdy k lékaři?

Ke kožnímu lékaři jdeme, když se pupínky, puchýřky, neštovičky atd. rozšiřují do větších ložisek nebo když se lišeje rozrůstají. Totéž platí, když kožní výsevky svědí, pobolívají, otékají, zanítí se a mokvají nebo když je provází horečka. Děti, u nichž je podezření na kožní plísňové onemocnění, musí jít k lékaři okamžitě.

Nepříjemné časy pro postižené sennou rýmou nastanou v době poletování pylů až do pozdního léta

Alergická (senná) rýma

Příznaky

- **slzící, svědící, zarudlé a oteklé oči, příp. zánět spojivek**
- **zduřelá sliznice v nose, nucení ke kýchání a jeho záchvaty, řídký výtok z nosu**
- **škrábání v krku, lapání po dechu jako při astmatu, svědivé otoky kůže, kopřivka apod.**
- **únava, případně lehká horečka, bolesti hlavy**

Charakteristika

Sezonní alergická reakce na rostlinné pyly trav, keřů nebo stromů (přesněji: na částice přenášené vzduchem).

Příčiny

Příčinou je selhání imunitního systému, v jehož důsledku se vytvořila přecitlivělost na pyly (na jaře pocházejí hlavně ze stromů, v létě z trav a na podzim z hub). Alergenem může ale být také prach v domácnosti, srst či peří zvířat a ptáků, roztoči, plísně, rostliny, chemikálie nebo kouř atd.

Selhání imunitní ochrany

Naše imunitní ochrana vykonává důležitou a rozsáhlou práci. Když do těla proniknou bakterie, viry a jiné látky, systém se pokusí zničit vše, co by mohlo vést k vyvolání nemoci, a nevšímá si částic neškodných. U alergiků však systém nedokáže rozlišovat mezi nebezpečnými a neškodnými látkami. Výsledkem je, že nevinné částice vyvolají uvolňování histaminu a jiných složek v oblasti, kde dráždivé částice vstoupily do těla – v nose, krku, očích nebo průduškách.

Léčení a ošetřování

Musíme odstranit ze svého okolí co nejvíce dráždidel. Senná rýma může být vyvolána pyly, ale také nemusí. Pokusíme se nalézt příčinu alergie. Pak už zpravidla zbývá pouze odpovědně poznaný alergen odstranit.

Léčení ovocem a zeleninou

- Podle jedné severoamerické vědecké studie se 92 % pokusných osob zbavilo svých potíží, když přešlo na veganskou dietu (bez ryb a drůbeže, všechny suroviny pouze v syrovém stavu).
- Ideální zeleninou s protizánětlivými účinnými látkami jsou saláty, mrkev, červená řepa, cibule, celer, zelí, květák, brokolice, okurky, ředkev a boby kromě sóji.
- Brambory se doporučuje jíst pouze omezeně, jablka a citrusové plody pokud možno vůbec ne.
- Pomáhá konzumace drobného ovoce všeho druhu, především švestek a broskví.

Pampeliškový salát s fazolemi

- Listy pampelišky smícháme s předem uvařenými zelenými fazolkami a bílými fazolemi, červenou cibulí a vlašskými ořechy.
- Rozšleháme olej s hořčicí. Zálivkou přelijeme pampeliškový salát a dobře promícháme.
- Podáváme mírně vychlazený.

pro 2 osoby

4 šálky nadrobno natrhaných mladých listů pampelišky
1 šálek zelených fazolových lusků (uvařených v páře)
1 šálek vařených bílých fazolí
2 lžíce najemno pokrájené červené cibule
1 lžíce posekaných vlašských ořechů
2 lžíce olivového oleje
1 lžíce octa
trocha hořčice

Hledejme příčiny a zdroje

- Stromy kvetou od března do května, trávy od května do srpna, byliny od července do října. Zjistěme si přesně, kdy jsou naše obtíže největší.
- Pokud příčinu nenalezneme, vyplývají naše obtíže možná z předmětů v domácím prostředí. Zkusíme to s generálním úklidem, očistíme stěny, dřevěné obložení, podlahy, tapety atd. Vyklepeme a vykartáčujeme matrace, zkusmo zakryjeme matrace plastickým prostěradlem (podložkou), abychom zjistili, zda tady není třeba hledat příčinu. Zdroje alergie může skrývat i čalouněný nábytek, závěsy, lůžkoviny apod.
- Máme-li domácí zvířata (psa, kočku, morče, ptáka), může dráždění vycházet i od nich. Také potraviny jako mléko, vejce, ryby nebo čokoláda mohou vyvolat alergickou rýmu. Stejně tak psychické faktory jako duševní utrpení, problémy, konflikty (v každém z těchto případů je oslaben imunitní systém).
- Osoby, které jsou alergické na pyl, mohou se v budoucnu stát alergickými také na zvířecí srst a jiné alergeny – prach v domácnosti, roztoče, plísně, pokojové rostliny nebo chemikálie.

Naše rada

Lidé trpící alergickou rýmou mají většinou nízkou rezistenci proti nachlazení, chřipce, zánětům dutin a jiným onemocněním dýchacích cest. Proto je vhodné se nechat desenzibilovat. Desenzibilace je způsob léčby, jehož účelem je snížit přecitlivělost na určitý alergen. Provádí se postupným podáváním alergenu v malých stoupajících dávkách. Vede k vytvoření takového stavu v imunitním systému, kdy další přirozené vystavení se alergenu nezpůsobuje potíže. Jde o individuální léčbu, příslušný alergen pro každého jednotlivce je třeba najít a poté připravit do formy použitelné k léčení. Pomoci nám může pouze lékař nebo homeopat.

Mnozí z nás znají tu bodavou bolest, která člověku projede křížem a na chvíli ho dokonce znehybní

Ústřel

Příznaky

- **náhle vzniklá prudká bolest v bederní krajině, spojená s křečí zádových svalů**
- **napřímení, sehnutí či otočení jsou možné pouze za velkých bolestí**
- **bolesti v kříži při chůzi a stání**

Charakteristika

Akutní napětí v bederním svalstvu.

Příčiny

Ve většině případů byla už páteř poškozena lehkým posunutím resp. výhřezem obratle nebo meziobratlové ploténky. K tomu napomáhá i často nedostatečně vyvinuté svalstvo bederní páteře.

Léčení a ošetřování

Vhodná jsou opatření ke zvýšení prokrvování jako masáže, teplé zábaly, teplé nebo horké koupele. Zdvižení nohou mírní tlak obratlů na nervy, působí konejšivě a léčivě. Vybraná strava z určitých druhů ovoce a zeleniny odbourává bolestivé a zánětlivé stavy. Vyhýbat se je třeba chladu, vlhku a průvanu. Oděv zvláště v krajině bederní by měl být teplý. Pohybovat se je často prospěšnější než ležet, protože se tím zlepšuje prokrvování a tvorba tepla v postižené oblasti. Důležité je nosit vhodné zdravotní spodní prádlo nebo bandáže (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb). Rovněž velmi záleží na správném držení těla. Obtíže se často zhoršují, spíme-li ve špatné poloze nebo na nevhodném lůžku.

Blesk z čistého nebe?

Ústřel (lumbago) většinou vyvolají dva současně působící faktory: bederní svaly jsou podchlazené (průvanem, vlhkostí, chladem), tím napjaté, a proto ne dost pružné – a také „falešný", většinou do strany provedený prudký pohyb, např. zvednutí těžkého břemene nebo ustrnutí v předkloněné poloze.

Léčení ovocem a zeleninou

- Hořčík je (společně s vápníkem) nenahraditelný pro uvolnění napětí zádových svalů. Tyto minerální látky můžeme získat ve špenátu, brokolici a jiných tmavozelených druzích zeleniny, resp. salátech, dále v banánech, všech luštěninách, červeném zelí, sóje, bramborách a rajčatech.
- Protizánětlivě působí a bolesti mírní mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny v olivách, sójových bobech, avokádu, fazolích, kukuřici, všech semenech, jádrech a klíčcích, ořeších a všech zastudena lisovaných rostlinných olejích.

Brokolicová polévka

- Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka.
- Cibuli, brokolicové růžičky a stroužky česneku povaříme v páře asi 12 minut. Brokolice musí změknout.
- Vše rozmixujeme a pak vmícháme podmásli.
- Ochutíme trochou zrnitého zeleninového vývaru, opepříme a okyselíme citronovou šťávou.

pro 4 osoby

500 g brokolicových růžiček
1 cibule
4 stroužky česneku
300 ml podmásli
zrnitý zeleninový vývar
pepř
citronová šťáva

I sedět se musí umět

Především přestaneme zdvihat těžké předměty, máme-li k dispozici technické pomocné prostředky. Nečekáme, až pocítíme bolesti, a začneme konečně pro svou páteř něco dělat. Někdy stačí úplná maličkost. Čas od času změníme při sezení pozici. Lehkým pohupováním pánve vsedě si uvědomíme zádové svaly: pokusíme se je téměř bez pohybu střídavě napínat a zařadíme si toto cvičení do svého denního programu.

Sed a sezení je vůbec podceňováno a obecně se má za to, že sed je pohodlné a bezpečné držení těla, což je omyl. Tlak na meziobratlové destičky v bedrokřížové oblasti je totiž až o třetinu vyšší vsedě než vestoje, takže zde bolesti začnou mnohem dříve než při stání.

Dlouhodobé sezení není vůbec dobré, právě tak jako školácky vzpřímený sed. Abychom předešli nepříznivým vlivům sezení, je nejlépe posadit se tak, aby kyčle byly na sedadle vpředu, pánev sklopena vzad a hlavně aby bederní páteř byla vykulacená. Zvláště vhodná je židle s nastavitelnou výškou. V každém případě je třeba polohu vsedě často měnit.

Prevence je prospěšná

Ústřelem – nebo počesku houserem – trpí především lidé pod čtyřicítkou. Nepříjemným bolestem můžeme předejít např. snížením tělesné hmotnosti; omezíme zbytečné vysedávání, raději se věnujeme třeba fyzicky méně náročným sportům, jako je jízda na kole nebo plavání naznak.

Jen si vzpomeňme!

Nesprávný nástroj, nedomyšlený pohyb, nepohodlná poloha při práci, způsobující ústřel, se mohou projevit třeba až po 12 hodinách. Pak vám nezbude nic jiného než vzpomínat, co jste to vlastně prováděli. Načesali 5 kilo jahod? Dvě hodiny přesazovali ve vaně balkonové květiny? Sportovali bez rozcvičení? Demontovali matky na kole auta nevhodným klíčem? Střihali okraje trávníku nůžkami? Je vám jasné poučení?

Kašel je nepříjemným průvodním jevem chorob z nachlazení nebo následkem těžkých onemocnění dýchacích cest

Kašel

Příznaky

- **kašel suchý (bez vykašlávání, neodstraňuje hlen z dýchacích cest), nebo vlhký, tzv. produktivní (s vykašláváním hlenu)**
- **dráždění v krku, resp. v plicích**
- **dušnost, zejména po záchvatech kašle**
- **bolest v krku**
- **bolesti v hrudi při kašli**

Charakteristika

Kašel je obranným reflexem těla, sloužícím k udržování průchodnosti dýchacích cest. Jeho podstatou je rychlé hlubší nadechování a prudké vydechování při přechodně uzavřené hlasové štěrbině – to umožní výrazné zvýšení tlaku v plicích, s jehož pomocí se vytlačí nežádoucí obsah (cizí těleso, nadbytek hlenu s koloniemi bakterií a virů) z dýchacích cest do úst. Při kašli vzniká charakteristický zvuk (jsou-li navíc postiženy hlasivky, dostává kašel sípavý ráz).

Příčiny

Kašel je většinou projevem infekce v dýchacích cestách nebo dráždění v krku a plicích. Příčinou je nejčastěji hlen, který se vytváří jako reakce na infekci, resp. záněty v dýchacích cestách. Kašel může být také příznakem těžkého onemocnění plic.

Kdy k lékaři?

Lékaře vyhledáme, když kašel trvá ve dne i v noci, je vyčerpávající, provázený horečkami, dušností, bolestmi na hrudi a hlavy, je-li dýchání bolestivé, vykašláváme růžový, zelenožlutý nebo krvavý hlen. Lékařsky vyšetřen by měl být i déletrvající kašel nebo kašel přetrvávající i po zhojení banální infekce, také tzv. lehký kašel, trvá-li déle než 10 dnů.

Léčení a ošetřování

Nejlepší způsob, jak vyléčit kašel, je odstranit to, co jej vyvolává – rozhodně jej nepotlačujeme. Nadměrné potlačování kašle není žádoucí.

Léčení ovocem a zeleninou

- Čím masivnější bude obranná reakce imunitního systému pomocí živin, tím rychleji kašel odezní. Ideální jsou saláty, čerstvé sezonní ovoce, syrová i krátce povařená zelenina.
- Hleny rozpouští a protibakteriálně působí cibule, česnek, fenykl a éterické oleje či silice jako kafr, eukalypt, mentol, peprmint, tymián.
- Nejlepší ochranu sliznic poskytují vitaminy A (v tmavozelených druzích zeleniny a salátech, v mrkvi, meruňkách, melounech, mangu a papáje) a C (zejména v čerstvém ovoci).

Talíř syrové zeleniny

- Mrkev omyjeme, oloupeme a najemno nastrouháme. Fenykl omyjeme, očistíme, rozpůlíme a pokrájíme na nudličky.
- Polníček přebereme, dobře propereme, osušíme. Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na plátky.
- Zeleninu naaranžujeme na talíř.
- Přelijeme zálivkou, kterou jsme připravili z 2 lžic vody, saflorového oleje, citronové šťávy, medu a petrželky.
- Podáváme s 2 krajíčky čerstvé bagety.

protože může vést k zadržování infikovaných hlenů v dýchacích cestách. Suchý, tzv. neproduktivní kašel nemá léčebný účinek, je lépe jej mírnit a potlačovat, zvláště když je bolestivý a v noci budí nemocného. Produktivní kašel (s vykašláváním hlenu) se potlačovat nesmí, protože odstraňuje spolu s hlenem škodlivý obsah plic a pomáhá hojení sliznice dýchacích cest. Používáme léky zdužující hlen, který lze potom lépe vykašlat.

Neléčí jen medikamenty

Užívání léků při kašli není vždy nezbytné. V řadě případů domácí léčení přírodními prostředky zcela postačí k tomu, aby se podrážděné hrdlo zklidnilo, uvolnily se svaly ve stěnách dýchacích cest a průdušky se zbavily zánětlivého sekretu. Inhalace může pomoci otevřít ucpané dutiny, vyčistit dýchací cesty a zmenšit křeče průdušek. K ní můžeme použít např. heřmánkový květ, tymián nebo semena fenyklu.
Některé bonbony obsahující eukalypt, mátu, fenykl nebo anýz zvyšují tvorbu slin, jejichž polykání kašel potlačuje. Ke zředění hlenů bychom měli pít hodně vody, čaje a ovocné či zeleninové šťávy.

pro 1 osobu

1 mrkev
1 malý fenykl
2 lžíce polníčku
1 rajče
1 lžička saflorového oleje
1/2 lžičky citronové šťávy
sůl
trocha medu
1 lžíce posekané petrželky
2 krajíčky bagety

Varovné příznaky

Provází-li kašel hubnutí, noční pocení, horečky a celková nevolnost, může jít o infekci plic (např. o tuberkulózu). V takových případech musíme nutně vyhledat lékařskou pomoc.
Lékařskou péči vyžaduje trvalý či často se opakující kašel (aby se nepřehlédla vážnější choroba, která jej způsobuje). Lékař podle situace zabezpečí potřebná vyšetření, stanoví diagnózu a návazně i optimální postup léčení.

Raději žádné koncerty!

Hudba vyžaduje ticho – a šustění papírku při rozbalování bonbonu proti kašli, kašel v tichých pasážích a v pauzách hudby nervuje celý koncertní sál.

Ochranné buňky imunitního systému se aktivují, když je třeba vystavět obranný val proti pronikajícím choroboplodným zárodkům

AIDS – smrtelná ztráta imunity

Ztráta imunity se díky AIDS stala známým pojmem. Onemocnění zatím nelze vyléčit, infekce virem HIV je smrtelná. Její průběh je v zásadě stejný jako v případě nedostatečné konstituce, o němž zde budeme hovořit. I bez AIDS můžeme být po několika obranných bojích tak vyčerpáni a oslabeni, že se ocitneme v nebezpečí života.

Snížená imunita

Příznaky

- **Choroboplodné zárodky se mohou vyskytovat v celém těle, projevit se např. ve formě poruch žaludečního a střevního traktu, kožních zánětů, častých nachlazení, plísňových chorob, dýchacích potíží, poruch spánku atd.**

Charakteristika

Oslabení, narušení nebo ztráta rovnováhy imunitní ochrany těla.

Příčiny

Nedostatečná funkce celého imunitního systému, který zahrnuje zejména sliznice střev, brzlík, lymfatický systém, slezinu a různé druhy bílých krvinek. U všech savců je tento obranný systém proti choroboplodným zárodkům (jako jsou plísně, bakterie, viry) a volným radikálům stejně důležitý jako sama výživa. Je-li imunitní systém zeslabený, začínají se prudce množit v těle i tak stále přítomné mikroby. Oslabená imunita je odpovědná prakticky za všechny tělesné i psychické choroby, které nevznikají násilným způsobem.

Léčení a ošetřování

Nárazová léčba třapatkou (Echinacea) je tím účinnější, čím dříve reagujeme na příznaky napadení infekcí. Dále užíváme i jiné léčivky zvyšující imunitu, jako je kozinec, nukárie a vodilka. Vždy po 3 týdnech je vyměníme za jiné.

Léčení ovocem a zeleninou

- Účinný imunitní systém potřebuje stálý a vyvážený přísun živin. Zelenina (zelí, kedlubny, celer, karotka, pórek, špenát, mangold, brokolice, černý kořen, řepa, fenykl nebo chřest) vydatně podpoří oslabené sliznice.
- Nejdůležitějšími živinami pro zdravý brzlík jsou zinek (v zelí, chřestu, kukuřici, řepě, luštěninách, cibuli, sóje, bramborách a špenátu), vitamin B6 (v sóje, banánech, špenátu a avokádu) a vitamin C (v čerstvé zelenině).
- K mnohem lepšímu prokrvování sleziny a zároveň zvýšené tvorbě lymfy (mízy) přispívají rovněž cibule, fenykl, česnek, ale i ředkev a ředkvičky.

Černý kořen v těstíčku

- Z vejce, 1 lžíce oleje, mouky, soli a mléka připravíme těstíčko.
- Černý kořen oloupeme, nakrájíme na špalíčky dlouhé 5 cm a okamžitě vložíme do octové vody.
- 20 minut povaříme, pak necháme okapat a špalíčky černého kořene namočíme do těstíčka.
- Na pánvi rozehřejeme olej a černý kořen na něm po obou stranách opečeme dozlatova. Podáváme s hlávkovým salátem.

pro 2 osoby

500 g černého kořene
4 lžíce octa
sůl
120 g hladké mouky
1 vejce
mléko, olej na smažení

Infekce je třeba vyléčit

Oslabení obranychopnosti organismu nastává, pokud je dítě nebo dospělý člověk nadprůměrně náchylný k infekcím nebo pokud se jeho infekční nemoci stanou chronickými. Každá infekční choroba musí být zcela vyléčena a imunitní systém posilován přírozenými prostředky, jako je strava nebo homeopatické léky. Tím se může zabránit recidivě a prorazit ďábelský kruh opakujících se onemocnění při stále slábnoucím imunitním systému.

Nejdůležitější imunitní centra

- Ve zdravé sliznici střev jsou nahromaděny lymfatické tkáně (tzv. Peyerovy pláty střeva), které tvoří první linii imunitní fronty proti mikroorganismům, které jsou stále přítomny ve stravě. Měli bychom tedy posilovat sliznici střev.
- Brzlík, centrální mízní orgán, je po 30. roce věku člověka méně odolný vůči volným radikálům, začíná se zmenšovat a tím dává prostor procesu stárnutí. Proto musí být nyní sám chráněn určitými biolátkami.
- Bílé krvinky (leukocyty) likvidují choroboplodné zárodky v celém těle. Jsou produkovány především v morku kostí a pro jejich funkci jsou potřebné prakticky všechny vitaminy.
- Ve tkáních se setkávají cizorodé látky s lymfocyty, které zprostředkují řadu imunitních reakcí včetně tvorby protilátek a likvidace choroboplodných zárodků.

Nemám čas!

Mnozí vedoucí pracovníci si nedokážou udělat čas, aby řádně vyléčili své nemoci, protože se považují za nenahraditelné. Berou tak svému tělu šanci soustředit síly pro další obrannou bitvu a ničí svůj imunitní systém. Nepatříme také k takovým workoholikům? Naučme se předávat pravomoci, nezastupitelnost není přednost, ale organizační chyba!

Častou příčinou zánětu sedacího nervu je nachlazení bederní páteře nebo opotřebení meziobratlových plotének

Zánět sedacího nervu

Příznaky

- **Náhlý projev prudkých bolestí v kříži, které mohou vystřelovat po zadní straně stehna až k lýtku a do chodidel**

Charakteristika

Bolestivé onemocnění sedacího nervu nebo podráždění nervových kořenů při výhřezu meziobratlové ploténky, zhoršující se při předklonu, kašli a kýchání. Říkáme mu též ischias.

Příčiny

Posun obratle nebo výhřez meziobratlové ploténky. Prochlazení oblasti bederní páteře působením vlhka, průvanu nebo chladu.

Léčení a ošetřování

Od obtíží pomáhají léčebné postupy podporující prokrvování – teplo, léčivé koupele, masáže, bahenní zábaly, ale také vhodné masti či uklidňující prostředky. Obzvlášť důležitá je konzumace potravin stimulujících prokrvování. Preventivně působí strava, která svaly současně posiluje a zbavuje napětí.

Kdy k lékaři?

Při neustávajících bolestech je třeba navštívit lékaře a podstoupit jím nařízenou tzv. manipulační léčbu (např. trakce páteře), popř. léčebný tělocvik.

Spolehlivá diagnóza

Ischias se dá bezpečně rozlišit od ústřelu (lidově housera či hexenšusu). Pouze při tzv. zánětu sedacího nervu čili ischialgii (ischias je název postiženého nervu) vystřeluje bolest do nohy – a podle toho, v kterém obratli jsou přiskřípnuty kořeny nervů, dokonce až do špiček prstů u nohou.

Léčení ovocem a zeleninou

- Mučivé bolesti, vznikající neustálým drážděním nervů, resp. jejich kořenů, často při vhodné stravě odeznívají nebo se zmírňují. Je to důsledek působení prostaglandinů a leukotrienů, látek účastnících se imunitních a zánětlivých procesů jako tzv. mediátory. Ideálními potravinami pro tento účel jsou sójové produkty, fazole, olivy, kukuřice a všechna semena, jádra, klíčky a výhonky.
- Kapsaicin (v paprice, feferonkách, pepři) odčerpává z tkání dráždivou substanci P a zmírňuje bolesti a obtíže.
- Česnek, cibule, pórek, pažitka, medvědí česnek a šalotka podporují prokrvení a tím dodávají teplo a mírní bolesti. Tyto zeleniny působí navíc antiflogisticky (protizánětlivě) tím, že brzdí syntézu prostaglandinu, látky účastnící se zánětlivých procesů.
- Vitamin C (v čerstvém, pokud možno kyselém ovoci) je přírodní antihistaminikum (látka blokující účinek histaminu v postižených tkáních).

Polenta s papričkami a rajčaty

- Papriky očistíme, omyjeme, vyřízneme semeník a lusky nakrájíme na nudličky. Rajčata spaříme, oloupeme a zbavíme zrníček. Olivy rozpůlíme.
- V kastrolu rozehřejeme olej. Přidáme oloupané stroužky česneku a kajenský pepř a opékáme 3 minuty.
- Vložíme pokrájené papriky a opékáme dalších 10 minut. Pak vmícháme rajčata, rajčatový protlak, olivy, kapary, sůl a pepř. Dusíme dál, dokud papriky nezměknou a omáčka nezhoustne.
- V hrnci uvedeme do varu 600 ml vody. Za stálého míchání pomalu přisypáváme kukuřičnou mouku. Osolíme a mícháme dál, až se polenta (kukuřičná kaše) už nechytá stěn nádoby.
- Polentu rozdělíme na talíře, polijeme omáčkou, posypeme sýrem a okamžitě podáváme.

pro 4 osoby

na omáčku
1 lžíce olivového oleje
7 stroužků česneku
1/4 lžičky kajenského pepře
2 zelené papriky
1 kg rajčat
2 lžíce rajčatového protlaku
6 černých oliv
2 lžíce kaparů
sůl
čerstvě umletý černý pepř

na polentu
600 ml vody
1 1/2 šálku kukuřičné mouky
sůl
50 g strouhaného eidamu

Máslo nebo margarín?

Látkou podporující záněty je prostanglandin E2, vyráběný stěnami cév, leukocyty (bílými krvinkami) nebo krevními destičkami z mastné kyseliny arachidonové (obsažené v živočišných tucích) – způsobuje rozšiřování cév a především významně zvyšuje citlivost na bolestivá dráždidla.

Všechny esenciální mastné kyseliny rostlinného původu produkují jiný typ prostaglandinu, který naopak působí na utišování bolesti a zánětů. Proto už pouhý přechod na olivový, sójový nebo jiný rostlinný olej bolesti utišuje.

Prověřme svou kondici!

Brnění a mravenčení, pálení a bodání, bolestivé křeče nebo těžko popsatelné nepříjemné pocity v nohou a lýtkách bychom neměli ignorovat. Uděláme si proto test. Projdeme se několik kroků na špičkách, pak na patách. To jsou sice pohyby, které v běžném životě příliš neprovádíme, ale pokud to nedokážeme, navštívíme neodkladně ortopéda!

Bolesti zubů způsobené zubními kazy jsou jedním z hlavních důvodů návštěvy u zubního lékaře

Zubní kazy

Příznaky

- **tmavá místa na zubech a mezi nimi**
- **citlivost zubů na změny teplot**
- **bolesti zubů po požití cukru, popř. sladkostí**
- **nepříjemná pachuť v ústech**
- **zápach z úst jako následek kvašení zbytků potravy, které uvízly mezi zuby**

Charakteristika

Odvápnění zubních tkání, rozpad organické části zubu.

Příčiny

Na vzniku kazů se podílejí bakterie, vytvářející zubní povlak (plak), který má význam také při vzniku zubního kamene a paradontózy. Kyseliny z kvašení zbytku sacharidů za účasti mikroorganismů narušují povrch zubu. Narušení se zpočátku projevuje zvýšenou citlivostí na tepelné změny či některé potraviny, při zánětu dřeně bývá bolest již trvalá.

Léčení a ošetřování

Prevence zubního kazu zahrnuje důslednou hygienu ústní dutiny a zvyšování odolnosti skloviny proti působení zevních škodlivých látek, správné složení stravy bez nadbytku cukrů. Po jídle si vždy zuby čistíme nebo žvýkáme žvýkací gumu. Zubní pasta obohacená fluoridem zabezpečí zuby minerálními látkami. Léčba spočívá v odstranění kazové dutiny a jejím vyplnění.

Léčení ovocem a zeleninou

- Prvním předpokladem je omezení až odřeknutí se potravin podporujících vznik plaku – sladkostí, sladkých nápojů, výrobků z bílé mouky (nudle, pizza, bílý chléb atd.). Také ovocný cukr ve sladkém ovoci může napomáhat rozvoji zubních kazů.
- Ke zdravé skladbě slin v ústech přispívají komplexní sacharidy, obsažené např. v zelí, mrkvi, karotce, celeru, bramborách, kukuřici nebo luštěninách.
- Bakteriím se daří v suché ústní dutině. Proti tomu působí ovoce s vyšším obsahem vody (pomeranče, grapefruity, citrony, kiwi, drobné ovoce, třešně nebo vinné hrozny), která rovněž přispívá k vyplavování bakterií.

Pijáci čaje jsou ve výhodě

Rozsáhlý průzkum mezi japonskými školáky ukázal, že pravidelné pití zeleného čaje chrání zuby před kazy skoro lépe než pravidelné čistění zubů. Rozhodující je přitom zřejmě obsah třísloviv v zeleném čaji.

Chcete být kolozubí?

Proces narušující a ničící tvrdé tkáně zubu začíná obvykle ve sklovině a šíří se do hloubky, až zasáhne zubní dřeň. Zanedbaný zubní kaz může zub značně poškodit a vést ke komplikacím (záněty okolních tkání) či ke ztrátě zubu.

Zeleninová polévka

pro 6 osob

2 l zeleninového vývaru
1 velká mrkev
2 vodnice
100 g celeru
100 g zelí
2 pórky
100 g hrachových lusků
2 velké brambory
100 g zelených fazolových lusků
kerblík
50 g tapioky
30 g másla
sůl, čerstvě umletý pepř

- Veškerou zeleninu a brambory očistíme, omyjeme, případně oloupeme a nakrájíme, nakrouháme nebo nastrouháme na tenké nudličky.
- Zeleninový vývar uvedeme do varu, přidáme pokrájenou zeleninu, hrášek a vločky másla, případně zahustíme zásklechtkou z hladké mouky.
- Polévku povaříme, dokud zelenina nezměkne, potom ji podle chuti osolíme a opepříme a posypeme sekaným kerblíkem.
- Podáváme s opečenými celozrnnými toasty, celozrnnou bagetou, případně polévku posypeme opečenými kostičkami bílého chleba.

Udělají z nás hejly?

Co si počít, když nás náhle přepadne pocit hladu dlouho před pravidelným jídlem? Kuřáci ho tiší tím, že sáhnou po krabičce cigaret, ale to vám nedoporučujeme. Což raději projevit trochu trpělivosti a výdrže? Nebo snad naletíme výrobcům nabízených sladkých svačinek, kteří spekulují s tím, že neodoláme a sáhneme po jejich zboží? Tyto produkty se maskují solidně znějícími označeními s přídomky müsli, mléko, vitamin C a předstírají, že jde o zdravou výživu.

Na stejnou strunu hraje reklama matoucí matky a babičky, které pak svému dorostu neodpovědně ničí chrup těmito „osvědčenými mléčnými výrobky", jež pouze dodávají sacharidy a podporují tak vznik zubních kazů, zubního kamene a parodontózy. Snad je přece jen lepší počkat na pravidelné jídlo. Je to určitě zdravější a navíc méně nákladné.

Nejméně dvakrát denně!

Zuby musíme pravidelně čistit, zejména důležité je to po sladkém jídle nebo nápoji. Kombinace cukru, bakterií (ze zbytků jídla) a chemických substancí ve slinách vytváří zubní povlak, vazkou substanci, která zatvrdne kolem krčků zubů a již musí čas od času odstraňovat zubař. Ideální je čistit si zuby elektrickým kartáčkem – vyčistí je nejdůkladněji a pomáhá tak předcházet zubním kazům a parodontóze.

Minerální látka vápník je nejdůležitější stavební látkou kostí a nejlepší ochranou před jejich onemocněním

Nemoci kostí

Příznaky

- **bolesti a škubání v kostech, silné bolesti zad a kyčlí**
- **měknutí, deformity kostí**
- **zvýšená lomivost, riziko zlomenin kostí (zejm. kyčle, zápěstí, páteře)**
- **úbytek kostní hmoty, tzv. řídnutí kostí, zmenšování kostry (ztráta výšky) a nahrbování (tzv. kulatá záda)**

Charakteristika

Poruchy zdravotního stavu, zdravotní obtíže a bolestivé stavy, způsobené změnami ve složení kostí.

Příčiny

Traumatické vlivy (údery, pády), zánětlivé nebo opotřebením kostry vyvolané obtíže (choroby revmatické nebo z povolání). Velice často podzásobení vápníkem a fosforem, minerály nezbytnými pro rozvoj silných a zdravých kostí, ale také nedostatek dalších minerálů a vitaminů (např. D ze slunečního záření). Vitamin D je ovšem také obsažen v mastných rybách a mléčných výrobcích i v některých obohacených výrobcích, jako jsou margarin a obilovinové snídaně.

Léčení a ošetřování

Mimořádně důležitý je pohyb (zvláště pro ženy po menopauze, ročně totiž ztrácejí až 1,5 % kostní hmoty), popř. aktivní zatěžování kostry. Pohyb mimo jiné působí stimulačně (prostřednictvím genů v jádrech buněk) na obnovu kostí. Nezbytná je strava bohatá na vápník – vedle mléka a sýrů také jiné mléčné produkty a zejména listová zelenina a luštěniny.

Léčení ovocem a zeleninou

- Předpokládá se, že vápník, hořčík a vitamin D jsou nejdůležitější nutriční látky pro zdravé kosti.
- Chybí-li přísun vápníku v potravě, tělo nemilosrdně odčerpává minerál z kostí, aby mohlo zabezpečit jiné životně nezbytné úkony (např. přenos nervových podráždění). Dodávky zabezpečuje konzumace zelí, brokolice, mangoldu, špenátu, fenyklu, čočky, fazolí, fíků a ořechů.
- Starší a staří lidé, kteří vycházejí na denní světlo daleko méně než lidé mladší, by měli jíst častěji houby, jež obsahují vitamin D.

Co potřebuji kosti

V kostech probíhají neustálé přeměny, jejich fyziologický stav se mění z minuty na minutu. Při nedostatečném zatížení a malém zásobení vápníkem a jinými živinami kosti měknou, naopak při přiměřené zátěži a přísunu vhodných výživných látek sílí. Nedostatek denního, resp. slunečního světla vede (přes deficit vitaminu D) k nedostatečnému vstřebávání vápníku v osteoblastech (buňkách produkujících základní kostní hmotu).

Čočková polévka s kari

- Čočku přebereme a propláchneme studenou vodou. Pak dáme společně s vodou, olejem a solí do hrnce. Uvedeme do varu a nepřikryté vaříme 20 minut na středním ohni. Občas zamícháme a sebereme pěnu.
- Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme na kostky a dáme do polévky.
- Cibuli a česnek oloupeme. Cibuli posekáme nadrobno, česnek prolisujeme. Oboje posypeme kari, kajenským pepřem a opečeme na pánvi na rozehřátém olivovém oleji.
- Až cibule změkne, přeložíme ji do polévky. Po 20 minutách varu by měly být brambory měkké a polévka hotová. Podle chuti přisolíme.

pro 4 osoby

1 1/2 šálku červené čočky
600 ml vody
1 lžíce olivového oleje
sůl
2 brambory
1 cibule
2 stroužky česneku
2 lžičky kari
špetka kajenského pepře

Nezanedbávejme pohybový aparát

Dvě třetiny naší celkové hmotnosti tvoří pohybový aparát, sestávající z kostry, svalů, šlach a vazů. Aparát zajišťuje, abychom se drželi zpříma a mohli se pohybovat. Často se začneme o vlastní kostru starat, teprve když začneme být méně pohyblivi nebo se u nás projeví zdravotní obtíže.

Dávejme si proto pozor na přetížení kostí chybným sezením nebo jednostrannou činností. Pokusme se snížit svou váhu a tím zmenšit tlak na kostru.

A především pravidelně pečujeme o stabilní imunitní systém, který nám pomůže se vypořádat např. s náhlým nachlazením či těžkou chřipkou, protože těmito nemocemi mohou utrpět i naše kosti.

Slunce léčí

Předpokládá se, že při denním nejméně dvacetiminutovém pobytu na slunci nebo jasném denním světle aktivují ultrafialové paprsky v tělesných buňkách kostitvorný vitamin D. Tento vitamin je zároveň tzv. transkripčním faktorem v genech (zdrojem impulsů) pro všechny procesy vitalizující vaziva a kosti. Bez vitaminu D by střeva nemohla vstřebávat vápník a tím by byla znemožněna stavba kostí a zubů. Hořčík a bór pomáhají při přeměně vitaminu D ve využitelnou formu.

Právě dospívající mládež potřebuje obzvlášť vyváženou stravu k optimálnímu zabezpečení mozku

Mentální únava

Příznaky

- **nesoustředěnost, úbytek duševních schopností**
- **poruchy řeči – nesouvislý projev, opakování slov**
- **neschopnost myšlenkově uvést do souvislosti pojmy, čísla, jména, data**

Charakteristika

Neschopnost držet se tématu, zafixovat v paměti určité myšlenky, např. abstraktní pojmy, vyvolat z paměti události, v širším smyslu potíže s učením a pamětí.

Příčiny

Téměř vždy jde o porušenou přeměnu látkovou v mozku, resp. nedostatečné zásobování mozku.

Léčení a ošetřování

Mentální trénink – šachy, luštění křížovek, učení se nazpaměť atd. – stimuluje obnovu paměťových funkcí mozku, ale stará se také o zvýšený přísun cholinu z tělesných rezerv (např. z jater). Tato terapie je podporována potravou bohatou na cholin a potravinami důležitými pro jeho biologickou resorpci.
V důsledku toho všeho se nově vytvářejí cholinergické neurony a jejich receptory, uzdravují se ochranné membrány mozkových buněk. Už po několika dnech můžeme pocítit příliv mentální svěžesti.

Léčení ovocem a zeleninou

- Nejlepším dodavatelem cholinu, resp. fosfatidylcholinu je lecitin, který je bohatě obsažen především v sóje a všech sójových výrobcích (např. tofu).
- Cholin se syntetizuje rovněž ve střevech. K tomu je zapotřebí kyselina listová (ve špenátu, salátu, brokolici, všech zelených druzích zelí a čočce) a vitamin B12, který naše střeva rovněž absorbují z fermentovaného kysaného zelí.
- Užívat hotový lecitin jako zdroj cholinu po dobu několika měsíců je možné, ale neměl by být užíván po celý rok. Nese v sobě totiž riziko projevů nevolnosti, průjmu, zápachu z úst a nedostatku vitaminu B6.

Trocha biochemie

Nejdůležitější biolátkou pro naši paměť je fosfatidylcholin – surovina pro neurotransmiter acetylcholin. Cholin, látka ze skupiny vitaminů B, je součástí ochranných membrán všech mozkových buněk. Při nedostatečném zásobení cholinem dochází k odumírání tzv. cholinergních neuronů (mozkových buněk sloužících k přenosu nervových vzruchů). Hlavním zdrojem cholinu v potravinách je fosfolipid lecitin, v němž se cholin vyskytuje vázaný na kyselinu fosforečnou a glycidy.

Houbový Stroganoff s tofu

- Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme. Nasucho očištěné houby pokrájíme na tenké plátky.
- Mandle nasucho lehce opražíme na pánvi. Petrželku nadrobno posekáme. Tofu rozkrájíme na kostky o hraně asi 3 cm.
- Všechny suroviny na omáčku jemně rozmixujeme a až do použití omáčku uložíme do chladničky.
- Cibuli a česnek zesklovatíme na oleji.
- Přidáme houby a opékáme ze všech stran dozlatova, dokud nezačnou měknout.
- Potom houby zalijeme omáčkou. Za stálého míchání dobře prohřejeme. Pokrm ochutíme oreganem (dobromyslí).
- Podáváme s přírodní rýží, sypané petrželkou a opraženými mandlemi.

pro 4 osoby

na omáčku
250 g tofu
50 ml vody
2 lžíce sójové omáčky
2 lžíce jablečného octa
1 stroužek česneku
1 lžička posekaného zázvoru

na Stroganoff
1/2 cibule
1 stroužek česneku
1 lžička olivového oleje
500 g hub
125 g tofu
1 lžička dobromysli (oregana)
1 lžíce mandlových lupínků
1 lžička petrželky
2 šálky vařené přírodní rýže

První kroky při onemocnění

Zjistíme-li u sebe potíže s pamětí a nedostatek soustředění, zúžíme nejprve počet smyslových dráždidel, které na nás působí – tedy žádný rozhlas, vypneme televizi i telefon. Sestavíme si něco jako jízdní řád, podle kterého budeme postupně (nikoliv najednou) realizovat své záměry.

Cvičení k posílení soustředění najdeme ve speciálních publikacích. Jakmile z reakcí svého okolí pochopíme, že si nepamatujeme události posledních hodin, nedokončujeme smysluplně věty a začínáme pochybovat o svém duševním zdraví, nestyďme se navštívit neurologa. Poruchy krátkodobé paměti mohou být zapříčiněny např. virovou infekcí a dají se léčit.

Alzheimerova choroba – poslední stadium

Poruchy soustředění vedou časem k odumření tzv. dendridů a neuritů, což jsou jemné výběžky nervových buněk mozku. Jejich masivní odbourávání je pak výchozím bodem Alzheimerovy choroby, poruchy mozkových funkcí, která začíná zapomínáním a přechází do všeobecného zchřadnutí mozku.

Akupresura na určitých neuralgických bodech ve tváři může bolesti krátkodobě zmírnit nebo utišit

Bolesti hlavy

Příznaky

- **tupá, pulzující, bodavá nebo škubavá bolest – jednostranná či oboustranná – v čelní nebo týlové oblasti hlavy**
- **časté vyzařování bolesti do jiných částí těla, zejména do šíje a ramene**
- **průvodními příznaky může být bolestivá přecitlivělost na světlo, nevolnost, zvracení nebo (při migréně) poruchy vidění**
- **bolesti se často projevují záchvaty**

Charakteristika

Bolesti v oblasti hlavy (čelo, spánky, týl atd.).

Příčiny

Tupě bolestivý tlak s pocity bušení v hlavě je často důsledkem nízkého krevního tlaku v cévách mozku. Bolesti hlavy většinou přicházejí po infekcích nebo je doprovázejí. U žen se často objevují bolesti hlavy během menstruace. Citlivost na počasí, stres, přetížení, hlad, nadměrná únava, nedostatek kyslíku nebo nadměrné požití některých pochutin (alkoholu, nikotinu) mohou být příčinou stejně tak jako psychické problémy.

Léčení a ošetřování

Léky proti bolesti (analgetika) jako acetylsalicylová kyselina – aspirin, acylpirin – mohou sloužit jako nouzová brzda.

Léčení ovocem a zeleninou

- Běžné prostředky proti bolestem hlavy působí jako tzv. tlumiče syntézy prostaglandinu, brání produkci určitých tělesných mediátorů nebo hormonů, odpovídajících za pocity bolesti. Účinky takových mediátorů potlačují rovněž rostlinné, mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny v sóje a sójových výrobcích, olivách, avokádu a všech rostlinných olejích. Důležité je přestat používat živočišné tuky!
- Vitamin C (v čerstvém ovoci) je nejdůležitější přírodní antihistaminový prostředek. Vitamin blokuje vylučování této bílkovinné látky vyvolávající záněty tzv. žírných buněk ve stěnách cév.

Různé typy bolestí hlavy

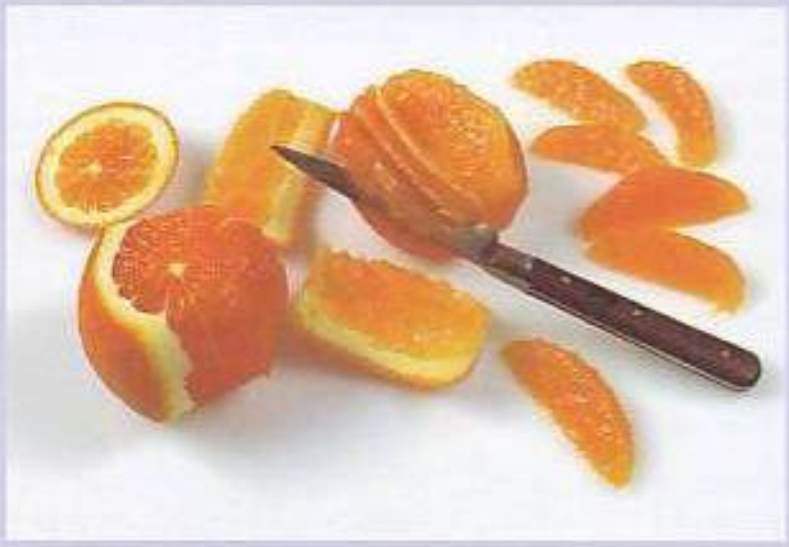
Bolesti hlavy vznikají často jako následek určité choroby – infekce, nezvládnutého traumatu, mozkového nádoru, onemocnění dýchacích cest, očí nebo uší. K vyléčení bolesti hlavy musí být tedy léčeny obtíže, které jsou jejich příčinou. Úporné bolesti hlavy a záchvaty migrény působí však samostatně a jsou nazývány primárními bolestmi hlavy. Přesný typ bolesti může přesně určit pouze lékař, kterému je také třeba přenechat léčení.

Pomerančový salát

pro 4 osoby

6 pomerančů
2 navinulá jablka
3 lžíce medu
1 kelímek zakysané smetany
4 lžíce strouhaného kokosu
1 lžíce oleje
4 malé bagetky
8 lžiček másla

- Pomeranče oloupeme, nakrájíme na plátky a rozdělíme na talíře.
- Jablka nahrubo nastrouháme a navršíme na pomeranče.
- Med promícháme se zakysanou smetanou a pokapeme jím ovoce. Pak je posypeme strouhaným kokosem, lehce opraženým na oleji.
- Plátky bagetek potřeme máslem a podáváme k salátu.



Děláme si poznámky!

Každý druh bolesti hlavy má poněkud jiný charakter a příčiny bolesti mohou být velice rozdílné. Pokud se bolesti hlavy opakují častěji, je vhodné si co nejpodrobněji zaznamenávat okolnosti. Zapisujeme si:

- kdy a jakým způsobem se bolest projevila
- kdy dosáhla vrcholu
- jak dlouho trvala
- jakým způsobem odezněla.

Tak se dá snáze vysledovat, zda bolest nemá souvislost či není časově shodná s určitými zvyklostmi (např. stravovacími návyky, televizí, sportem, jízdou v autě, nákupem).

Prověříme, zda příčinou není alergie na potraviny (vejce, ryby, mléko) nebo jiné substance (prach v domácnosti, laky a ředidla, pyl květin). Příčinou také může být porušený rytmus spánku stejně jako neustálý poslech populární hudby, případně jiné hluky, konflikty, starosti a problémy.

Co je a není migréna

Úporné bolesti hlavy nemají nic společného s migrénou, jejich příčiny jsou často psychického rázu (např. deprese, nevybitá agrese nebo celkové vyčerpání). Teplo nebo lehká masáž šije může bolest zmírnit. Migréna se projevuje většinou silnou ochromující bolestí v jedné polovici hlavy. V těžkých případech je provázena nevolností, zvracením a poruchami zraku. Normální tablety proti bolesti hlavy nepomáhají!

Jídlo, pití a bolesti hlavy

K dobrým preventivním opatřením proti bolestem hlavy patří konzumace malých jídel v pravidelných intervalech, což omezuje vliv kolísání hladiny cukru v krvi. Bolesti se někdy lze zbavit i pouhou změnou skladby jídelníčku. Bolení hlavy z dehydratace zejména v horkém prostředí a při tělesné námaze předcházíme i pitím velkého množství vody.

Lupy často zraňují svým nehezkým vzhledem sebevědomí postižených

Předcházet a chránit

Přírodním prostředkem proti lupům je slunce. Pokud denně na půl hodiny až hodinu vystavíme své vlasy slunci, podpoříme tím prokrvování kůže na hlavě, urychlíme tím její vysychání a snížíme množství lupů. Tvorba lupů stoupá při zvýšeném odmaštění pokožky hlavy. Proto řada přípravků toto odmašťování snižuje (často za cenu mastného vzhledu vlasů).

Kdy k lékaři?

Návštěva u lékaře je nutná, jakmile na hlavě najdeme žluté stroupky, červené skvrny, příp. zánět. Může se jednat o infekci způsobenou bakteriemi nebo plísněmi. Lékař může vyšetřit plísňovou kulturu a stanovit diagnózu, popř. léčbu.

Lupy

Příznaky

- **pocity svědění kůže na hlavě a ve vlasech**
- **malé šupinky až velké kolonie šupin, odlupující se z rohové vrstvy vlasové pokožky**
- **neupravené, mastnotou slepené vlasy**
- **sklon k ekzémům, vypadávání vlasů**

Charakteristika

Vysušování a odlupování vlasové pokožky, mastná (nebo suchá) tvorba šupin.

Příčiny

Nedostatečná imunitní ochrana vlasové pokožky. Úlohu mohou hrát dědičné dispozice a hormonální poruchy (např. léta přechodu). Stres, nedostatečná hygiena, příliš řídké nebo naopak příliš časté mytí vlasů i obezita podporují tvorbu lupů stejně jako nadměrné užívání vlasové kosmetiky. Nesprávná výživa vede k omezování aktivity přeměny látkové ve vlasech. Možné je i napadení pokožky plísněmi.

Léčení a ošetřování

Strava musí být bohatá na účinné látky, které obnoví imunitní ochranu vlasových míšků a podpoří přeměnu látkovou. Doporučují se léčebné šampony s pH hodnotou odpovídající lidské kůži. Musíme si udělat čas na mytí hlavy, abychom je mohli spojit s masáží.

Léčení ovocem a zeleninou

- Zelenina, která je bohatá na komplexní sacharidy, podporuje vytváření střevní flóry a sliznic a tím přispívá ke zvýšené produkci biotinu v těle. Patří sem brambory, zelí, všechny luštěniny, kedlubny, celer, ředkev, řepa, cibule, chřest, kukuřice, lilky a okurky.
- Stopový prvek selen – imunitní látka pro buňky vlasové pokožky – je obsažen v chřestu, česneku, houbách a kořenové zelenině.
- Vitamin E chrání mazové buňky vlasové pokožky před oxidací (a tím spojené tvorbě šupin). Tento vitamin obsahují sója, olivy, kukuřice, fazole, všechna semena a jádra a rovněž rostlinné oleje.
- Nezbytný zinek obsahují zejména semena (dýňová a slunečnicová, mák, sezam), ale také brokolice, růžičková kapusta, cibule, luštěniny a kukuřice.

Vařený zelený chřest

- Brambory omyjeme a ve slupce vaříme v osolené vodě asi 15 minut. Mezitím oloupeme chřest a vaříme v dostatečném množství vody se špetkou cukru 10 minut.
- Poté chřest vyjmeme a necháme okapat.
- Brambory oloupeme, rozdělíme na talíř a poklademe několika vločkami másla.
- Chřest rozložíme vedle brambor, posypeme parmezánem a rovněž posypeme vločkami másla.
- K chřestu můžeme podávat řadu příloh. Kromě teplé vařené šunky jsou chutné plátky pomeranče nebo limety, hodí se i uzené tofu.

pro 1 osobu

5 malých brambor
250 g čerstvého zeleného chřestu
sůl
špetka cukru
30 g másla
20 g parmezánu
petrželka

Jsou příčinou kvasinky?

Padání lupů často vyvolává pityrosporum, mikroorganismus řazený mezi kvasinky.
S chorobou musíme cíleně bojovat, protože tu nepomáhají žádné kosmetické prostředky.
S léčením dlouho neotálíme, jinak hrozí jako další stadium zánět kůže, lámavost vlasů a jejich vypadávání.
Napadení musíme čelit 2 měsíce i déle léčebným šamponem.
Ověřeným prostředkem proti tvorbě lupů ve formě šamponu je ketokonazol, účinný proti kvasince pityrosporum ovale (Nizoral).

Dbáme na správnou stravu!

Buňky vlasové pokožky jsou zvlášť choulostivé na volné radikály, které oxidují a ničí mastné kyseliny v membránách buněk. Důsledkem je žluklý cholesterol a mrtvé bílkoviny, které se společně odlupují v podobě šupin – lupů. Důležitý pro zdravou, přiměřenou produkci mazových žláz je vitamin ze skupiny B – biotin. Vytváří se převážně ve střevní flóře, ale pouze při zdravé stravě a výkonných sliznicích. Při nedostatečné výživě (rychlé občerstvení, hotové pokrmy atd.) se střevní flóra odbourává a vyrábí biotin pouze v omezeném množství.

Ke křečovým žílám může být značná rodinná dispozice, proto bychom jim měli včas předcházet

Křečové žíly

Příznaky

- **vřetenovitě, válcovitě nebo vakovitě rozšířené žíly, výrazně se rýsující pod kůží**
- **možné vystupování křečových žil většinou na lýtku, v kolenní jamce a na vnitřní straně stehna**
- **bolesti především při stání, oteklé kotníky**

Charakteristika

Rozšířené, vinoucí se žíly kdekoliv na těle, zejména však v nohách.

Příčiny

Krevní městky v důsledku nedostatečného zásobování žilních stěn. Rovněž nadváha, těhotenství nebo zaměstnání vestoje podporují vznik křečových žil.

Léčení a ošetřování

Žilnímu zánětu na dolních končetinách předcházíme pečlivou hygienou nohou. Pravidelně cvičíme, chodíme na procházky, na výlety, plaveme, jezdíme na kole atd. a podporujeme tak prokrvování žil. Vyhýbáme se příliš dlouhému stání, nesedáme se zkříženýma nohama. Velmi důležité je snížení tělesné váhy u obézních osob.
Kdykoliv je to možné, mějme nohy ve zvýšené poloze, brání to městnání krve v žilách.

Pětiminutová gymnastika proti křečovým žilám

Položíme se na záda a zdvihneme do výše nohy. Ohneme je v kolenou a desetkrát zahmitáme, minutu si odpočneme a vše znovu opakujeme – až pětkrát za sebou.

Naše rada

Dopřejeme svým nohám tolik pohybu, kolik je jen možné. Nepoužíváme výtahy ani eskalátory, všude chodíme pěšky po schodech.

Léčení ovocem a zeleninou

- Stěny žil mají stálou potřebu určitých živin, jen tak mohou zůstat pevné a pružné. Výživa musí být zaměřena na posílení žilních stěn, zabránění úniku tekutiny do mimocévního prostoru (otoky) a na zlepšení prokrvování.
- Důležité jsou stopové prvky zinek (ve všech luštěninách, zelí, veškeré kořenové zelenině, cibuli, bramborách, kukuřici, sójových výrobcích a špenátu), vitamin C (v dužině čerstvého, pokud možno nakyslého ovoce) a bioflavonoid rutin (v pohance).
- Cibule, česnek, pórek, fenykl, paprika povzbuzují prokrvování, urychlují průtok krve a někdy „pohnou" i krví „stojící" v křečových žílách.

Růžičková kapusta po selsku

- Omyté brambory uvaříme ve slupce v osolené vodě doměkka.
- Růžičkovou kapustu očistíme a na košťálu nařízneme křížkem do hloubky 3 mm. Vaříme 10–12 minut v páře. Necháme dobře okapat.
- Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. U papriky odstraníme stopku, semeník a lusk pokrájíme na kostičky.
- V kastrolu ohřejeme 75 ml vody, přidáme cibuli a papriku a obojí podusíme doměkka.
- Rajčata spaříme vřelou vodou, oloupeme, vložíme spolu s růžičkovou kapustou a bazalkou do kastrolu a prohřejeme.
- Osolíme a opepříme. Brambory oloupeme a podáváme ihned spolu se zeleninou.

pro 4 osoby

500 g brambor
750 g růžičkové kapusty
75 ml vody
1 velká cibule
1 zelená paprika
500 g rajčat
bazalka
čerstvě umletý pepř
sůl

Vlastní vodoléčba

Máme zaměstnání, při kterém musíme hodně stát a zatěžovat nohy? Máme-li štěstí, je naše pracoviště vybaveno sprchovým koutem. Můžeme tedy dokonce v průběhu pracovní směny trochu pomoci křečovým žílám – stačí nám na to pouhých několik minut a můžeme si ochladit nohy.

Důležité je dodržovat pořadí – začneme od vnější hrany chodidla po noze vzhůru až po kyčelní kloub, pak po vnitřní straně dolů, od slabin opět až k chodidlům. Pak přijde na řadu druhá noha – opět začneme na vnější straně a pokračujeme po vnitřní. Tak posilíme stěny žil a navíc se sami osvěžíme.

Co se vlastně děje?

Úkolem žil je odvádět žilní krev z dolních končetin směrem k srdci. K tomu účelu existují chlopně, které brání zpětnému toku krve. Když však oslabená stěna žíly povolí a její průměr se rozšíří, chlopně nedoléhají a nestačí zpětnému toku zabránit. Krev pak svou vlastní vahou zdržuje rychlý návrat k srdci. Ve stěnách žil se vytvářejí výklenky, v nichž se krev městná a už se nezúčastní oběhu. To má za následek, že nahromaděná krev nemá dost kyslíku a tak dochází ke komplikacím – zduření, zánětům, bércovým vředům...

Pravidelný sport a cvičení povzbuzuje krevní oběh a udržuje ho na zdravé úrovni

Oběhové obtíže

Příznaky

Cirkulační poruchy v krevním oběhu mohou vyvolat zcela odlišné zdravotní obtíže:

- **bolesti hlavy, únavu, nedostatek chuti k jídlu**
- **střevní poruchy, ledvinové obtíže, obtíže při močení**
- **srdeční obtíže, anginu pectoris, závratě**
- **sníženou citlivost nebo pocit chladu v rukách a nohách**
- **menstruační obtíže**

Charakteristika

Obtíže vycházející z krevního oběhu.

Příčiny

Základy oběhových obtíží bývají velice rozdílné: infekce, ztráta krve, alergie, nesprávná výživa, stres. Také nadužívání alkoholu, organické choroby nebo poruchy spánku mohou vést k poruchám krevního oběhu. Stejně tak nadváha, nedostatek pohybu a psychické vlivy, jako jsou konflikty, problémy, nervózní neklid a stresové faktory.

Léčení a ošetřování

Srdce a cévní systém (tj. tepny, žíly a míznice) musí být posilovány pohybem na čerstvém vzduchu bohatém na kyslík, dostatečným spánkem a zdravou výživou.

Povzbuzovat prokrvování

Oběhové potíže se mohou rozdělit do dvou kategorií: na ty, které se vyskytují pouze periferijně (v rukách, nohách), a ty, které vyplývají ze součinnosti periferijních cév a oběhových center, tedy se srdcem a plicemi. Poruchy prokrvování jsou často příznakem oběhové poruchy. Proti studeným rukám a nohám pomáhá pohyb povzbuzující krevní oběh, stejně tak ranní horké a studené sprchy.

Léčení ovocem a zeleninou

- Draslík je minerální látka, která působí na většinu oběhových obtíží utišujícím, mírnícím a léčivým vlivem. V přeměně látkové je protihráčem sodíku (obsaženého v kuchyňské soli), vyrovnává rozdíly osmotického tlaku v buňkách (tím brání unikání vody z tkání) a snižuje krevní tlak. Obsažen je především v avokádu, špenátu, brokolici, banánech, bramborech, celeru, zelí, zelených druzích zeleniny, luštěninách a chřestu.
- Vitamin C je daleko nejlepším lékem při potížích krevního oběhu, vyvolaných oslabením cév. Vitamin C je obsažen ve všech sladkokyselých plodech, jako je jižní ovoce, kiwi, drobné ovoce, hroznové víno atd.

Zeleninová polévka se ztraceným vejcem

pro 1 osobu

400 ml zeleninového vývaru
1 malý pórek
1 malá mrkev
2 výhonky bílého a 2 zeleného chřestu
25 g lusků cukrového hrášku
1 lžíce sladké smetany
bílý pepř, sůl
špetka cukru
1 vejce
500 ml vody
1 lžíce octa
petrželka

- Zeleninový vývar ohřejeme. Veškerou zeleninu očistíme a omyjeme.
- Brambory a pórek nakrájíme na hrubší kusy. Vložíme do zeleninového vývaru a vaříme asi 12 minut.
- Karotku a chřest nakrájíme na špalíčky dlouhé 5 cm, velké lusky cukrového hrášku rozpůlíme. Vložíme do vroucí osolené vody, povaříme doměkka, poté vyjmeme a necháme okapat.
- Vývar s pórkem a bramborami jemně rozmixujeme, polévku zjemníme smetanou, osolíme, opepříme. Už nevaříme!
- Svaříme vodu, sůl a ocet. Mezitím přidáme do polévky vařenou karotku, chřest a cukrový hrášek.
- Vejce rozklepneme do polévkové naběračky a pomalu, opatrně je necháme sklouznout do vřelé octové vody. Jakmile se bílek srazí, vejce naběračkou vylovíme a vložíme do talíře s polévkou. Ozdobíme sekanou petrželkou a ihned podáváme.

Tuky – zdroj obtíží

Strava bohatá na tuky vede k usazeninám (vytváření aterosklerotických plátů) na vnitřních stěnách tepen, jejich ztluštění, ztrátě pružnosti a tím ke zhoršenému průtoku krve. Silně solená potrava váže vodu, tím zvětšuje objem krve a zvyšuje dodatečně napětí cévních stěn. Oba tyto faktory působí na zvyšování krevního tlaku. Také nikotin zužuje cévy a zhoršuje příznaky obtíží krevního oběhu.

Omezujeme škodlivé látky

Jakmile máme problémy s krevním oběhem, je konzumace škodlivých látek, jako je kofein, nikotin a alkohol, zakázána. Musíme také dbát na vyváženou stravu a pravidelný, lehký (fyzicky nepříliš náročný) pohyb – procházky, plavání nebo jízdu na kole.

Reakce na změny počasí

Lidé s nízkým krevním tlakem (hypotonici) jsou často citliví na změny počasí. Baroreceptory ve stěnách jejich cév reagují na kolísání tlaku vzduchu, např. na blížící se tlakovou výši tím, že rozšiřují stěny cév – krevní tlak klesá, důsledkem jsou zhoršené prokrvení řady důležitých orgánů (zejména mozku), únava, nervozita...

Deprese jsou často důsledkem trvalých neúspěchů, způsobených sníženou výkonností

Snížená výkonnost

Příznaky

- **vyčerpání, únava**
- **ztráta životního elánu a energie, oslabení motivace**
- **potíže s učením, pamětí a soustřeďováním**
- **obtíže oběhového systému**
- **rozladěnost, deprese**

Charakteristika

Stav vyčerpanosti a nedostatečné výkonnosti, která leží výrazně pod běžným standardem.

Příčiny

Snížení výkonu buněk a celkové přeměny látkové při nedostatku živin a nadměrném stresu.

Léčení a ošetřování

Není rozhodující, zda symptomy poklesu výkonu jsou obtíže srdečního či krevního oběhu, zapomnětlivost, nespokojenost nebo nedostatečná sportovní kondice – terapie je stále stejná: Snížit stresové faktory, zabezpečit výživnou stravu (v níž musí být obsaženy biolátky podporující výkonnost), dostatek odpočinku a přiměřené fyzické aktivity. To povede zároveň ke zvýšené odolnosti proti stresu. Nevynecháváme ve svém jídelníčku snídani, nejíme velká jídla před spaním, nekonzumujeme tučné potraviny, alkohol a kofeinové nápoje.

Musíme se zbavit stresu!

Stresovým faktorem, který vede ke snížené výkonnosti, může být náš partner, členové rodiny, kolegové v zaměstnání, také přetížení v práci, nepříjemnosti všeho druhu, které jsme si možná způsobili sami – budeme-li čestní sami k sobě, určitě se od nich osvobodíme. Hledání je někdy složité, protože stresovat mohou i veskrze pozitivní události, třeba svatba, příprava na vytouženou cestu do světa atd.

Léčení ovocem a zeleninou

- Spontánní impulsy aktivity genům a přeměně látkové v buňkách přináší vitamin D (syntetizuje se v kůži účinkem světla a slunce), hormon štítné žlázy tyroxin (tomu většinou chybí stopový prvek jód, obsažený např. v mořské nebo jodidované soli) a vitamin A (většinou obsažený v mrkvi, špenátu, tykvích, kadeřavé kapustě, brokolici, melounech, rajčatech, zelených salátech, zelených luštěninách – hrášek nebo fazolky –, meruňkách, broskvích, mangu, avokádu a papáje).
- Pro dýchací řetězec a buněčnou energii je důležitý stopový prvek železo (nachází se v zelí a kapustě, mrkvi, kořenové zelenině, špenátu, rajčatech a luštěninách).

Zeleninové lasaně

- Omáčka: Česnek oloupeme a prolisujeme. Rajčata spaříme, oloupeme a jemně rozmixujeme.
- V pánvi rozehřejeme olej a za stálého míchání na něm osmahneme prolisovaný česnek. Pak vmícháme rozmixovaná rajčata.
- Omáčku podusíme 20 minut. Odměříme 3 šálky na lasaně a zbylou omáčku uložíme do mrazničky.
- Lasaně: Troubu předehřejeme na 175 °C. Cuketu omyjeme a nastrouháme. Špenát povaříme 5 minut ve vodě, pak jej nadrobno posekáme. Strouhanou cuketu promícháme s omáčkou.
- Do obdélníkové zapékací formy vlijeme 1 šálek omáčky. Na ni uložíme vedle sebe 3 lasaňové plátky. Navrch rozdělíme posekaný špenát. Posypeme 200 g strouhaného parmezánu a okořeníme oreganem. Zalijeme 1 šálkem omáčky.
- Do formy uložíme zbývající 3 lasaně, zbylou omáčku a parmezán. Zapékáme nepřikryté 45 minut. Před rozporcováním necháme 15 minut stát.

pro 4 osoby

na omáčku:
2 lžíce olivového oleje
4 stroužky česneku
900 g rajčat
1 cuketa
1 lžička oregana (dobromysli)
1 lžička bazalky
tymián
sůl, čerstvě umletý pepř

na lasaně:
6 lasaňových plátků
500 g špenátu
300 g strouhaného parmezánu
1 lžička oregana (dobromysli)

Pokles výkonnosti – zásah přírody

Pokles výkonnosti je ochranným zásahem přírody, sloužící k tomu, abychom na sebe nebrali nezvládnutelná rizika bez dostatečného zásobení buněk.

Důsledkem by byla tělesná a psychická únava. Způsobují je tzv. strigent factors ve všech tělesných buňkách. Ty ohlásí genům v buněčných jádrech, že se jim nedostávají určité biolátky (např. hořčík, vitamin B6, důležité mastné kyseliny), geny pak přibrzdí přeměnu látkovou – a v důsledku toho nastává znatelný pokles výkonnosti.

Je nutné zjistit příčiny

Zjistíme-li, že naše výkony v různých oblastech běžného života polevují, musíme si často přiznat, že se už delší dobu cítíme přetížení. K tomu je nutné připočítat i poraženeckou náladu a přecitlivělé reakce na nedostatečnou vřelost ve vztazích s okolím a rodinou nebo chybějící perspektivu lepšího života. Pokles výkonnosti se objevuje vždy v nepříjemných situacích. Nezbytná je zde sebeanalýza k odhalení základních problémů.

Frustrace ve vztazích se nedá napravit ze dne na den, vyžaduje to mnoho trpělivosti a tolerance

Pokles libida

Příznaky

- **neschopnost orgasmu**
- **nedostatečný zájem o pohlavní styk**
- **ztráta sexuálního pudu a pocitu rozkoše**

Charakteristika

Snížená pohlavní touha (sexuální pud), nezájem o pohlavní styk.

Příčiny

Snížená produkce gonadotropních hormonů LH a FSH, řídících činnost pohlavních žláz.

Léčení a ošetřování

Snížení až ztrátu libida mohou vyvolat jednak psychologické faktory, např. stres v důsledku pracovního vytížení, manželského konfliktu nebo zármutku, jednak problémy fyzického rázu, k nimž se řadí únava, nemoci nebo užívání léčiv (zvláště sedativ či antihypertenzních preparátů). Léčení musí vycházet z těchto vlivů.

Pokles libida je také ovlivňován špatným bílkovinným statusem v těle, resp. nedostatečnou resorpcí bílkovin. V tom je i příčina nedostatečné produkce sexuálních hormonů LH a FSH (podrobněji na další straně). Stres „odebírá" bílkovinu z krve a těla, ovlivňuje tím pokles libida a neschopnost orgasmu. Zde je prostor pro působení správné výživy.

Léčení ovocem a zeleninou

- Určité látky v potravinách podporují produkci žaludečních šťáv, zlepšují tím resorpci bílkovin a zlepšují bílkovinný status ve všech buňkách v těle důležitých pro sexuální život. Patří k nim cholin (zejm. v sójových výrobcích), tiamin (vitamin B1 v luštěninách, bramborách, pohance, všech semenech a jádrech), niacin (vitamin B3 v sušeném ovoci, houbách, zeleném hrášku a sóje) a pyroxidin (vitamin B6 v sóje, banánech, špenátu a avokádu).
- Čerstvá syrová sezonní zelenina obsahuje proteolytické enzymy (rozkládající bílkoviny), které rovněž zabezpečují přísun bílkovin pro buňky žláz a jiných orgánů.
- Histamin, látka působící na libido, je obsažen ve všech přezrálých potravinách (zejména v banánech, ale též např. ve vyzrálém sýru).

Návyk a jeho následky

Právě v déletrvajících svazcích, do nichž se už promítl zvyk a určitá nedbalost, týkající se vzhledu, se často projevuje vzájemná lhostejnost i v sexu. I mezi letitými partnery však platí totéž pravidlo jako mezi mladými – muž a žena by měli být jeden pro druhého atraktivní, pak si vzájemně dokáží působit i větší potěšení.

Syrová zelenina s omáčkou z tofu a sezamu

- Česnek oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Šalotku nadrobno pokrájíme. Petrželku posekáme.
- Tofu rozmixujeme s ovocným octem, vodou, sójovou omáčkou, olejem, česnekem a citronovou šťávou.
- Vmícháme sezamovou pastu. Potom omáčku opepříme, okořeníme kajenským pepřem, přidáme šalotku a petrželku. Postavíme do chladničky.
- Veškerou zeleninu očistíme a omyjeme. Řapíkatý celer nakrájíme na plátky, mrkev a kedlubny na nudličky, ředkvičky a okurky na kolečka. Nakrájenou zeleninu rozložíme na talíře a podáváme s omáčkou.

pro 6 osob

3 lžíce ovocného octa
3 lžíce vody
1 lžíce sójové omáčky
1 lžíce sezamového oleje
2 stroužky česneku
1 lžíce citronové šťávy
100 g tofu
50 g sezamové pasty
1 šalotka
2 lžíce petrželky
čerstvě umletý pepř
kajenský pepř

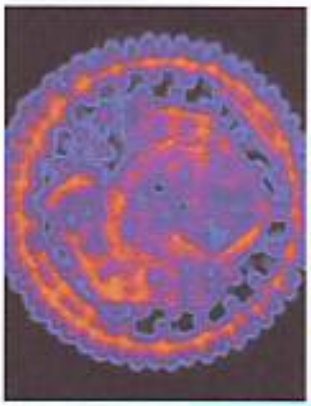
Pohled zcela neromantický

Při erotickém stimulování (něžnostech, pohledech, slovech) vylučuje hypotalamus (část mozku řídicí hypofýzu a jejím prostřednictvím mimo jiné pohlavní žlázy) hormony, které v hypofýze vytvoří vlastní sexuální hormony LH (luteizační hormon) a FSH (folikuly stimulující hormon). Tyto hormony pak např. u žen putují krví k vaječníkům a stimulují tam produkci pohlavních hormonů gestagenů (hormonů, jejichž funkcí je zejména příprava pohlavních orgánů k těhotenství), u mužů ovlivňuje tvorbu testosteronu (mužského pohlavního hormonu, nezbytného mimo jiné pro správnou tvorbu spermií ve varlatech).

Na libido a schopnost orgasmu pozitivně působí také podráždění v krajině stydké.

Rozhovory řeší problémy

Nikdo nemůže očekávat, že to po mnohaletém partnerství doma erotikou přímo jiskří. Vášeň přichází a odchází, s tím se nedá nic dělat. Sexualita je zrcadlem vztahů, vyvíjí se zároveň s námi, s naší fantazií i touhami. Změní-li se postavení a sebevědomí submisivního partnera, bude asi chtít hrát jinou úlohu i v sexu. Je nutné to však tomu druhému říct, nenechat jej hádat, o co vlastně jde. Hlavní zásadou mezi partnery je rozhovor! Rozhodně jej nepovažujeme za překonaný standardní rituál.



Infekce oparu vypukne, pokud je lidský imunitní systém oslaben horečkou nebo virovou infekcí (např. při nachlazení)

Opar

Příznaky

- **nepatrné až malé, světlou tekutinou naplněné puchýřky na rtech, zejména na rozhraní kůže a sliznice**
- **náhlé vzplanutí, postupné praskání a zasychání puchýřků**
- **nahromadění puchýřků do kolonií na zarudlém základě na tvářích, rtech, v okolí úst, na ústní sliznici, na hýždích, na přirození i jinde**
- **možné současné příznaky chřipky nebo zduření mízních uzlin**

Charakteristika

Infekce pokožky a sliznice vyvolané virem herpes simplex typu 1. Nezhoubné bolestivé či svědivé puchýřky.

Příčiny

Viry se usazují v nervech, asi po 2 dnech se projeví první příznaky infekce, které se zvyšují až do 6. dne. Poté však už zasáhnout zmobilizované obranné síly imunitního systému, které zamezí dalšímu rozšiřování nákazy. Asi na 7. nebo 8. den puchýřky uschnou a nakonec se zcela zhojí.

Léčení a ošetřování

Úspěšná přes imunostimulanty, tedy přes masivní posílení imunitního systému je vnější léčba zinkovými mastmi. Vzniklé puchýře se vysouší různými lihovými roztoky a běžnými zásypy.

Nosiči virů

Malé děti jsou často postiženy infekcí oparu úplně nebo téměř bez příznaků. Zhruba 85 % všech dospělých má vyvinut dostatek protilátek. Kdo však jednou v sobě virus nosí, nikdy se ho nezbaví. Kontrolovat lze pouze četnost a závažnost onemocnění. K přenosu infekce dochází kapénkovou nákazou, osobním kontaktem a ze znečištěných předmětů.

Léčení ovocem a zeleninou

- Významnou úlohu při podpoře imunitního systému (tvořeného brzlíkem, lymfatickým systémem, slezinou, bílými krvinkami, imunoglobuliny atd.) hrají vitaminy a stopové prvky.
- Význam mají vitaminy skupiny B (v bramborách, zelenině, luštěninách a obilovinách), vitamin A (v mrkvi, špenátu, brokolici, kadeřavé kapustě, mangoldu, tykvích, melounech, papáje, meruňkách a broskvích), vitamin E (v rostlinných olejích, sójových výrobcích, kukuřici) a vitamin C (v citrusech, paprice a černém rybízu).
- Na zinek jsou bohaté luštěniny, brokolice, cibule, kukuřice, ořechy, semena (máku, dýně, slunečnice, sezamu), obiloviny a obilovinové výrobky (vločky, otruby). Selen dodáváme tělu v zelenině a houbách.

Dýňová polévka

- Cibuli najemno pokrájíme, dýňová semena krátce nasucho opražíme na pánvi.
- Cibuli udusíme doměkka na 2 lžících vývaru.
- Zalijeme zbylým zeleninovým vývarem, přidáme rozmixovanou dýni, oregano, trošku soli a tabasco a 15 minut povaříme.
- Polévku podáváme posypanou dýňovými semeny.

pro 2 osoby

1 velká cibule
2 šálky zeleninového vývaru
1 1/2 šálku vařené, rozmixované dýně
1/2 lžičky oregana (dobromysli)
několik kapek tabasca
2 lžíce dýňových semen
sůl

Pozor, nebezpečí nákazy!

Opar je nakažlivý, i když se už puchýřky zhojily. Musíme se tedy k členům své rodiny chovat odpovědně. Nikoho nelíbáme a dbáme na to, aby v rodině nikdo nepřišel do styku s našimi sklenicemi, příbory, ručníky, žínkami apod. Po kontaktu s infekcí si okamžitě umyjeme ruce.

Zinek zaručeně pomůže

V lékárně vám doporučí volně prodejné léky, mírnící nepříjemné účinky oparu. Lékař může předepsat hojící krémy nebo antivirový lék k vnitřnímu používání. Pokud nesnášíme masti, můžeme si sami připravit léčivý roztok: smícháme 4 g síranu zinečnatého ve 100 ml převařené studené vody a v roztoku namáčíme vatičku, kterou každou půlhodinu přikládáme na několik minut na opar.

Buďme na sebe opatrní!

Virus zůstává v těle v latentní formě. Výsev oparu může být způsoben i únavou, menstruací nebo stresem, někdy jen pobytem na slunci, větru nebo stykem s mořskou vodou. Proti recidivám oparu používáme na rty ochranný krém proti slunci. A preventivně užíváme účinné multivitaminové tablety.

Co můžeme udělat

Abychom podpořili imunitní systém v jeho boji s infekcí, musíme především vyloučit působení stresových faktorů – pomáhají klid a teplo. Zabezpečíme dostatečný přísun živin. Pokud možno se vystříháme požívatinových jedů – alkoholu, kávy a nikotinu.

Kdy k lékaři?

Jakmile oparová infekce zasáhne oblast očí, otečou mízní uzliny v krku nebo se objeví symptomy chřipky. Návštěva u lékaře je rovněž žádoucí při častých recidivách nemoci.

Těžko stravitelné pokrmy jsou častou příčinou žaludečních obtíží

Žaludeční obtíže

Příznaky

- **nevolnost, pálení žáhy, reflux**
- **pocit tlaku a plnosti, nadmuté břicho**
- **bolesti, křeče**

Charakteristika

Bolesti a zdravotní komplikace v oblasti žaludku.

Příčiny

Většinou nesprávná výživa, nedostatek enzymů a žaludečních šťáv, překyselení nebo nedostatečná kyselost, nesnášenlivost potravin, otrava jídlem, podchlazení žaludku, podráždění sliznic, vředy. Alkohol a jiné poživatinové jedy mohou nepříznivě ovlivnit tvorbu žaludečních kyselin a vyvolat obtíže.

Léčení a ošetřování

Vyhýbáme se těžko stravitelným potravinám, jako je zelí, vlhký nebo špatně skladovaný chléb, především pak mastnému masu, tučným omáčkám nebo smaženým bramborám. Doporučují se lehké potraviny jako dopoloměkka uvařená a syrová zelenina, především saláty. Více malých jídel rozdělených do celého dne je lepší řešení než 3 jídla velká. Velice horké nebo studené nápoje mohou podráždit žaludeční sliznice. Pro optimální činnost žaludku je velice důležité důkladné rozžvýkání pokrmů.

Stres způsobuje kyselost

Při stresu přikazuje vegetativní nervový sytém vegetativnímu bludnému nervu (vagus) stimulovat zvýšení žaludečních kyselin. Důvod? Zvýšená kyselost (acidita) v žaludeční šťávě vyžaduje pro překonání stresu vyšší přísun bílkovin ke všem tělesným buňkám (bílkoviny potřebují kyselé žaludeční prostředí). Žlázy žaludku produkují denně 1–2 litry žaludeční šťávy s podílem asi 0,5 % kyseliny solné.

Léčení ovocem a zeleninou

- Výstelka (epitelová krycí tkáň žaludečních sliznic) má krátkou životnost, musí být neustále chráněna a obnovována. Předpokladem tohoto procesu je dostatek vitaminu A (obsažen jako betakaroten ve všech žlutých, zelených a červených nebo oranžových druzích ovoce a zeleniny). Při jeho nedostatku dochází u dlaždicového epitelu k tzv. metaplazii (změně tkáně v jinou, v daném místě neobvyklou) – části žaludeční sliznice tak vysychají a rohovatí. Následkem je zhoršená tvorba slizu a hlenů a tím nedostatečná obrana proti bakteriální infekci či žaludeční obtíže.
- Vitaminy B1, B3, B6 (nacházejí se převážně v sójových výrobcích, luštěninách, zelených druzích zeleniny a ve všech semenech a jádrech) pečují o zdravou funkci žaludečních sliznic a dostatek žaludečních šťáv.

Zeleninový salát Šampion

- Listy salátu přebereme, důkladně opereme a natrháme na kousky o velikosti sousta.
- Žampiony nasucho očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Jablko a řapík celeru omyjeme a pokrájíme na tenké nudličky.
- Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na kolečka. Výhonky očistíme.
- Rajčata krátce spaříme vroucí vodou a oloupeme, rozčtvrtíme, vybereme zmíčka a dužinu rozkrájíme na kostičky.
- Šalotku oloupeme a společně s pažitkou nadrobno pokrájíme nebo posekáme.
- Med, ocet, sůl a pepř rozmícháme s olejem na zálivku. Přidáme pokrájenou pažitku a rajčata.
- Všechny přísady salátu promícháme v míse, přelijeme zálivkou a okamžitě podáváme.

pro 1 osobu

150 g různých listových salátů (např. batavský, ledový, radicchio, dubáček)
100 g žampionů
1 malé jablko
1 řapík celeru
1/2 svazku ředkviček
50 g výhonků (alfalfa, pšenice)
1 rajče
trocha pažitky
1 malá šalotka
1 lžička medu
2 lžíce jablečného octa
sůl, bílý pepř
2 lžíce olivového oleje (lisovaného zastudena)

Problémy útočí na žaludek

Nevyřešené konflikty a trvalý stres vážně poškozují žaludeční a střevní trakt. Vředy, zúžení až neprůchodnost střev mohou být objeveny ultrazvukem. Nemusíme kvůli tomu hned na operaci. Vředy se mohou spontánně zahojit – ale pouze v případě, že se odstraní příčiny jejich vzniku. Pokusíme se proto zjistit, co u nás pravidelně vyvolává bolesti žaludku, a přestaneme v sobě potlačovat zlost a rozmrzelost. Činnost žaludku a hladkých svalů ovládajících orgány nutné k trávení může narušovat stres a úzkost, bolest žaludku může být i reakcí na krizové situace (rodinné neshody, finanční problémy, přepracování, nemoce atd.).

Snažíme se uvolnit

Žaludeční obtíže jsou často důsledkem potlačené agrese, přepracování a pocitu nedostatku pohody rodinného krbu. K tomu se druží napjaté citové vztahy. Nemůžeme prostě rezignovat, vzdát se, poddat se své slabosti. To by byl žaludek neustále pod tlakem, doslova i obrazně „kyselý" – což by mohlo vést k vážným chronickým obtížím. Preventivně působí proti žaludečním obtížím pravidelné cvičení nebo autogenní trénink.

Trávicí ústrojí pečuje o trávení a vstřebávání živin a dalších důležitých složek potravy a vyloučení nestrávených zbytků

Trávicí obtíže

Příznaky

- **bolesti a křeče v trávicím ústrojí**
- **nadýmání, zácpa a průjem**
- **pocit tlaku a plnosti žaludku nebo střev**
- **nevolnost, zvracení, vzedmutí břicha nadměrným obsahem plynu**

Charakteristika

Obtíže a bolesti, které mají původ v žaludečním a střevním traktu (trávicím ústrojí).

Příčiny

Velice rozdílné. Infekce, alergie, otrava potravinami, nedostatek enzymů a žaludečních šťáv, příliš dlouhé setrvávání tráveniny ve střevě, hnilobné a kvasné procesy. Často mají obtíže původ v žaludku, protože v potravinách obsažené bakterie a plísně nebyly dostatečně umrtveny žaludečními šťávami – tak se dostaly do tenkého střeva, kde způsobují nadýmání a průjem.

Příčina – chybná výživa

Vedle akutních projevů otravy je ve většině případů příčinou žaludečních a střevních poruch dietní chyba (složení, úprava, množství potravy). Velice rozšířená je (u dospělých až v 70 %) tzv. laktózová intolerance – nesnášenlivost mléka, podmíněná poruchou trávení mléčného cukru při nedostatku enzymu laktázy ve střevních buňkách. Mléčný cukr obsažený v mléce, smetaně, měkkých sýrech atd. se nerozkládá na jednoduché cukry, ale na mastné kyseliny s krátkým řetězcem, což má za následek masivní přívod vody do tlustého střeva a tím spontánně vznikající průjmy.

Léčení a ošetřování

Osvědčuje se změna druhu potravy, způsobu výživy. Zdravá strava zabezpečí během několika málo dnů zvýšenou tvorbu žaludečních šťáv a aktivaci střevní peristaltiky (zrychlení pohybu střevních stěn, probíhající nezávisle na vůli a sloužící k posouvání obsahu střev), čímž se urychlí průchod tráveniny střevy a předchází mimo jiné ochablosti střev, zácpě a poškozování střevních sliznic.

Léčení ovocem a zeleninou

- Strava bohatá na vlákniny zabezpečuje rychlejší průchod natrávené potravy střevy a zbavuje zácpy. Obsahuje ji všechna zelenina, všechny druhy ovoce s vysokým obsahem vody.
- Sójové výrobky (např. tofu) zabezpečují toulavý nerv (vagus) acetylcholinem, důležitým neurotransmiterem (látkou přenášející vzruchy v nervové soustavě), čímž se zvýší sekrece žaludečních šťáv. V důsledku toho se lépe tráví bílkoviny, nezahnívají ve střevu za obtížných průvodních projevů (nadýmání atd.) a hynou i bakterie způsobující průjem.

Pečené lilky po španělsku

- Troubu předehřejeme na 175 °C.
- Lilek oloupeme a rozkrájíme na kolečka, osolíme a necháme asi 30 minut stát. Cibuli oloupeme a nadrobno pokrájíme. Loupaný česnek prolisujeme.
- Rajčata spaříme, oloupeme (stopky odstraníme) a nahrubo posekáme.
- Kolečka lilků opláchneme a dobře osušíme.
- Na rozehřátém oleji je zvolna opékáme dozlatova, dokud nezměknou. Nemícháme, pouze často potřásáme pánví.
- Potom lilky z pánve vyjmeme, vložíme do ní cibuli a za stálého potřásání pánví zesklovatíme. Přidáme rajčata a ještě 5 minut společně podusíme.
- Do pánve přidáme cizrnu a lilky a dobře promícháme. Podle chuti osolíme, opepříme a vše dusíme dalších 5 minut.
- Směs naplníme do zapékací formy a pečeme v troubě asi 20 minut.
- Posypeme petrželkou a podáváme.

pro 4 osoby

1 velký lilek
1 lžíce olivového oleje
2 velké cibule
3 stroužky česneku
50 g rajčat
2 šálky vařené cizrny
2 lžíce petrželky
sůl, čerstvě umletý pepř

Naše rada

V průběhu dne jíme raději více malých jídel než pouze oběd a večeři.
Nejíme po 22. hodině. Naše trávicí ústrojí už přepnulo na klid a nemělo by být zatěžováno. Jíme pomalu. Pečlivě rozžvýkáme každé sousto, aby bylo už v ústech předtrávené.

Čemu se vyhýbat

Pokud možno se vyhýbáme výrobkům z bílé mouky (jako jsou těstoviny, pizza, bílé pečivo), sladkým moučníkům, dezertům a sladkostem vůbec (rovněž sladkým nápojům) a také tučným masným pokrmům.

Nebezpečí salmonely

Může se stát, že si zajdeme s přítelem na oběd do oblíbené hospůdky a za několik hodin nás přepadne průjem s třesavkou nebo horečkou. Určitě pak příteli zatelefonujeme a optáme se ho, jestli se mu daří stejně. Pokud ano, musíme předpokládat otravu z jídla, způsobenou např. salmonelou. Zkažené suroviny, neodborně nebo příliš dlouho skladované pokrmy odmítá tělo všemi možnými způsoby – je to jeho důležitá a smysluplná samoléčicí reakce.

Teplo pomáhá zmírnit křečovité bolesti během menstruace

Menstruační poruchy

Příznaky

- **příliš silné či slabé měsíční krvácení, krvácení mimo menstruační cyklus, porucha rytmu menstruace (předčasné či opožděné krvácení), málo početná nebo naopak velmi častá menstruce, vynechávané a bolestivé měsíčky**
- **průvodní příznaky: bolesti hlavy, depresivní nálady, podrážděnost, tělesná slabost, bolesti v podbřišku**

Charakteristika

Poruchy menstruace, zčásti bolestivé.

Příčiny

Častou příčinou jsou poruchy v hormonálním systému. Příliš silné krvácení bývá navíc často vyvoláno záněty, vmetky v krevním řečišti, myomy (nezhoubné nádory), ale také vysokým krevním tlakem, ledvinovou a srdeční slabostí. Nedostatečná výkonnost vaječníků má často za následek méně časté nebo také častější měsíčky oproti rytmickému cyklu.

Rozhodují hormony

Sexuální hormony vylučované hypofýzou (podvěskem mozkovým) – LH (luteizační hormon) a FSH (folikuly stimulující hormon) ovlivňují vyzrávání vajíčka a tvorbu estrogenu. Není-li vajíčko oplodněno, zaniká tzv. žluté tělísko a pokles koncentrace hormonů v krvi vede i k zániku připravené děložní sliznice, jejíž povrchová část je odloučena a odplavena s menstruační krví. Změny hormonální struktury nebo tvorby hormonů mohou tento proces narušovat a vést k menstruačním obtížím.

Léčení a ošetřování

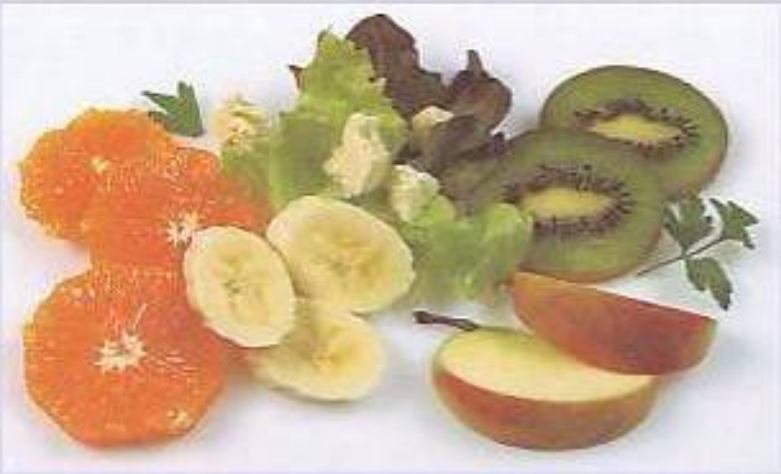
Přesnou diagnózu, vedoucí k cílené terapii, může stanovit pouze lékař-gynekolog.

Léčení ovocem a zeleninou

- Problémy v tvorbě a působení hormonů mohou být odstraněny cíleným přísunem živin žlázám, zúčastněným na hormonálních procesech. Významnou roli hraje vitamin B6, který se vyskytuje ve vysoké koncentraci v sójových výrobcích, banánech, špenátu, avokádu, semenech, jádrech a ořeších. Zúčastněné žlázy mají přitom nejvyšší tělesnou koncentraci vitaminu C (v čerstvém ovoci, řepě, cibuli, špenátu, brokolici, kedlubnech, chřestu a zelí).
- Stereoidní hormony (jako hormony sexuální) sestávají z cholesterolu. Aby bylo možno tuto důležitou tukovou látku zužitkovat, je zapotřebí cholin, vitamin ze skupiny B. Ten je obsažen např. v sójových výrobcích, ale tělo si ho může syntetizovat samo, potřebuje však k tomu kyselinu listovou (obsaženou v zelených druzích zeleniny, zelí, luskovinách, chřestu a salátech).

Rokfórový salát s ovocem

- Ledový salát a salát česáček (lollo rosso) opereme, osušíme a roztrháme na kousky velikosti sousta.
- Pomeranč oloupeme a rozkrájíme na plátky. Jablko omyjeme, rozčtvrtíme, nastrouháme na tenké plátky a pokapeme citronovou šťávou. Oloupané kiwi a banány nakrájíme na tenká kolečka.
- Vše vložíme do velké mísy. Vmícháme zakysanou smetanu, rokfór, citronovou šťávu, sůl a cukr.
- Slunečnicová semínka opražíme nasucho a spolu s petrželkou posypeme salát. K salátu jíme celozrnnou žemli.



pro 1 osobu

1 ledový salát
1 salát lollo rosso
1 malý pomeranč
1 malé jablko
1 kiwi
1/2 banánu
1 lžíce zakysané smetany
1 lžíce strouhaného rokfóru (nivy)
citronová šťáva
špetka soli a cukru
1 lžíce slunečnicových semínek
čerstvá petrželka
1/2 celozrnné žemle

Povzbuzovat samoléčení

Menstruačním obtížím se dá čelit nejrůznějším způsobem. Nepravidelný cyklus menstruace se dá uvést do rovnováhy často pouhou změnou životních a stravovacích návyků. Napomoci může i rozhovor s psychologicky vyškoleným gynekologem nebo psychiatrem, pokud má žena problémy s přijímáním svého ženství.

Horká 10minutová lázeň s přísadou rozmarýnu nebo tymiánu může na krvácení působit povzbudivě a také uvolnit dělohu a tím ulevit menstruačním křečím. Při bolestném průběhu krvácení můžeme bolestem předcházet před jejich začátkem.

Vyhýbáme se silně soleným pokrmům, abychom snížili množství menstruační krve, zbavíme tělo vody dvoudenní dietou z ovoce, rýže a ovocných šťáv.

Během menstruace dbáme na dostatečný příjem vápníku a hořčíku, které působí protikřečově.

Kdy k lékaři?

Uváděné příznaky mohou být někdy následkem nebezpečných onemocnění, zejména při necyklickém začátku krvácení. Proto je nutné navštívit při dlouhodobějších nebo častěji se vyskytujících obtížích ženského lékaře.

Hygiena je důležitá!

Otevření dělohy během menstruace umožňuje vniknutí choroboplodných zárodků. Proto by ženy měly vnější povrch genitálií důkladně omývat několikrát denně. Je třeba se vyhýbat zvýšené tělesné námaze, což platí i o sportu.

Chladivá maska může zmírnit projevy záchvatu migrény

Migréna

Příznaky

- **bušivá, vracející se bolest většinou na jedné straně hlavy v oblasti očí, resp. čela**
- **průvodní příznaky: poruchy vidění (před záchvatem), podrážděnost, puchýřky na kůži, otupělost, závratě, návaly potu**
- **častý výskyt u žen v době menstruace, trvající několik hodin nebo také dnů**

Charakteristika

Určitý druh (většinou jednostranné) bolesti hlavy.

Příčiny

Často dědičná choroba. Záchvaty migrény propukají poměrně často v konfliktních a stresových situacích, také při náhle pominuvším stresu (např. o víkendu) a při nadužívání alkoholu, příp. nikotinu.

Léčení a ošetřování

Pokud záchvatům migrény předchází podrážděnost, únava, mžitky před očima nebo jiné dobře známé varovné příznaky, někdy pomáhá, lehneme-li si do tmy. Může pomoci také trocha tekutiny (šťáva, čaj s citronem, káva). Při záchvatu je důležitý klid, také čerstvý vzduch v temné místnosti.

Podle nových poznatků biogenní amin tyramin (pocházející ze součásti bílkovin tyrosinu) stimuluje migrénu. Obsažen je v čokoládě, sýru, citrusových plodech a alkoholických nápojích. Obdobně působí také konzumace potravin bohatých na dusitany jako klobásy, hamburgry nebo jiné masné výrobky.

Hrozivé průvodní jevy migrény

Migréna propukne většinou náhle: bývá spojena se zvláštními sluchovými, zrakovými a hmatovými pocity. Záchvat migrény často doprovází rovněž nevolnost, zvracení, potíže řeči a ztráta koordinace pohybů, popř. světloplachost. Všechny tyto jevy zmizí odezněním migrénového záchvatu.

Léčení ovocem a zeleninou

- Zelenina a ovoce s nízkým obsahem solí a bohaté na draslík jako zelí, brokolice, celer, brambory, chřest, luskoviny, banány a avokádo pomáhají uvolňovat napětí v cévách a zbavit je zužujícího tlaku, který je častou příčinou migrény.
- Vitamin C (v čerstvém, pokud možno nakyslém ovoci) je přírodním prostředkem proti bolesti, tlumí tvorbu prostaglandinů (hormonům podobné látky, ovlivňující stahování cév).

Dušená kapusta

pro 4 osoby

6 velkých brambor
1/2 lžičky kmínu
1 hlávka kapusty
2 cibule
2 lžíce másla
250 ml zeleninového vývaru
sůl, čerstvě umletý pepř
strouhaný muškátový oříšek
1 kelímek zakysané smetany

- Brambory uvaříme doměkka ve slupce v osolené vodě s kmínem.
- Z kapusty odstraníme vnější listy a odřízneme košťál, hlávku rozkrojíme na 12 dílů, omyjeme a necháme okapat.
- Cibuli oloupeme a najemno posekáme. Máslo rozehřejeme a zesklovatíme na něm cibuli. Přidáme kapustu a opékáme ze všech stran po 2 minutách.
- Přidáme trochu vývaru, osolíme, opepříme a okořeníme strouhaným muškátovým oříškem.
- Přikryté dusíme 15 minut, potom vmícháme zakysanou smetanu.
- Brambory oloupeme a rozdělíme na talíře spolu s kapustou, příp. přisolíme.

Čelit vlivům počasí

Preventivně si chráníme oči před bodavým světlem tmavými brýlemi(i při zamračené obloze), třebaže to někomu bude připadat přepjaté. Nejlepší filtrovací účinek nemají hnědá, ale zelená skla brýlí. Všímáme si, při jakém počasí se dostavují záchvaty, a v těch dnech se raději nezdržujeme venku. I výkyvy elektrického napětí ve vzduchu, výrazné zejména při větru, mohou vyvolat migrénu. Mansardové místnosti pod plechovou střechou a železobetonové stavby však mají izolační vlastnosti, které nám mohou poskytnout ochranu.

Starý předsudek

Nedejme si namluvit, že migréna je nemocí starých hysterických dam, může postihnou muže i ženy každého věku.

Jak vzniká migréna

Migréna je poruchou funkce cév. Cévy se buď křečovitě svírají, nebo roztahují, což vede k rozdílu tlaku v hlavě. Takové poruchy mohou vyvolat chybně řízené cévní nervy, přesné mechanismy ještě nejsou úplně prozkoumány. Ženy mají migrénu častěji než muži, bolesti se zpravidla objevují už u mladých žen, ale obvykle se zmírňují po přechodu.

Co můžeme ještě udělat

Vystříhat se dráždivých faktorů, jako jsou stres, zlost a přepracování, vyhýbat se společenským zábavám, vzdát se požívatinových jedů – alkoholu a nikotinu.

Dobře prokrvený jazyk je důležitou indicií pro tělesné zdraví

Zánět ústní dutiny

Příznaky

- **zarudnutí, otoky, sklon ke krvácivosti ústní sliznice a také dásní**
- **silná nebo naopak slabá tvorba slin, které smývají ze zubů cukr a bakterie**
- **bolestivé puchýřky v dutině ústní**
- **vředky s běložlutým potahem na rtech, jazyku, dásních, sliznici rtů, které se mohou lišejovitě rozšířit**

Charakteristika

Katar úst, zánět nebo vředky ústní sliznice.

Příčiny

Většinou infekce, vyvolaná bakteriemi, plísněmi nebo viry. Nesprávná výživa se sníženou funkcí imunitního systému podporuje vývoj zánětů, stejně tak alergické reakce v oblasti úst (např. určité potraviny jako vejce, mléko, kontaminované ovoce).

Léčení a ošetřování

Dostatečná ústní a zubní hygiena ztěžuje bakteriím, plísním a virům, aby se v ústní dutině rozmnožily. Důležité je vybudování silného imunitního systému pomocí výživné stravy (bohaté na živiny). Některé choroboplodné zárodky se nacházejí ve sliznici úst neustále, jiné jsou vdechovány nebo obsaženy v potravinách. Explozivně se rozmnožovat a způsobovat záněty však mohou pouze při oslabení imunitního systému.

Léčení ovocem a zeleninou

- Mnoho čerstvého sezonního ovoce, syrová a krátce povařená zelenina posilují imunitní systém. Obzvláště důležitý je vitamin C (v nakyslém ovoci), vitamin A (ve žlutém, zeleném a červeném ovoci a zelenině), vitamin E (v sóje, olivách, kukuřici, rostlinných olejích) a selen (v kořenové zelenině a zelí).
- Česnek, cibule a pórek působí dezinfekčně na sliznice a tím antibakteriálně a antimykoticky (zabíjejí bakterie a plísně). Totéž platí o pažitce a medvědím česneku.

Opar a zánět dásní

Zánět dásní může postihnout i sliznici dutiny ústní. V průběhu horečnatých onemocnění často dochází ke vzniku puchýřků a k zánětu ústní sliznice. V dutině ústní se také objevují afty (drobné bolestivé vředky), vyvolané např. potravinami nebo virem herpes simplex (obzvláště časté u dětí). Občas se vyskytují u kojenců na tvrdém patře. Afty a vředky, které jsou velké jako čočka, je vhodné ošetřit odvarem heřmánku a šalvěje.

Pečené brambory s česnekem a cibulí

- Brambory, cibuli a česnek oloupeme; brambory rozkrájíme na čtvrtky, cibuli na osminy, česnek rozebereme na stroužky.
- Keramický římský hrnec namočíme na 10 minut do studené vody, necháme okapat a slabě potřeme olejem. Pokud římský hrnec nemáme, potřeme olejem obyčejný pekáček.
- Brambory promícháme s cibulí a česnekem, vložíme do hrnce (příp. pekáčku), přidáme trochu oleje, víno, tymián a bobkový list, osolíme a opepříme.
- V římském hrnci pečeme pokrm 30 minut při 160 °C, pak 50 minut při 180 °C. Do pekáčku nejprve přilijeme 100 ml vývaru a pak vše pečeme 40 minut.
- Pokrm můžeme případně pokapat zakysanou smetanou a podáváme se salátem ze syrové zeleniny.

pro 4 osoby

800 g lojovitých brambor
300 g cibule
1 malá palice mladého česneku
1 lžíce rostlinného oleje
1/2 sklenice suchého bílého vína
tymián
1 bobkový list
sůl, pepř
příp. zakysaná smetana

Praktická pomůcka

Chceme-li zvýšit hygienu své ústní dutiny, je vhodné si obstarat přístroj na proplachování zubů. Naplníme jej čistou teplou vodou bez jakékoliv přísady a sílu pumpičky nastavíme tak, aby vystřikovaný proud vody nepůsobil v ústech bolest, ale přitom byl účinný.
Pečlivě vymýváme každou mezeru mezi zuby a dásně kolem zubního lůžka.
Také pod zubními můstky se tvrdošíjně drží zbytky potravy. Nečekáme na příští pravidelnou prohlídku chrupu a necháme si kazy odstranit ihned, aby se zlikvidovaly možné zdroje nákazy. Na záněty mají lékárníci v sortimentu myrhovou tinkturu. Tou si po každém čistění zubů potřeme napadená místa.

Pozor na cukry!

Snažíme se nejíst sladké, lepivé cukry, med a sladkosti vůbec, nebo si alespoň po jídle vždy důkladně vyčistíme zuby. Je to zvlášť nutné u starších lidí, jejichž zuby méně zakrývají dásně.

Důležitý je i psychický stav

Dlouhodobý stres, agrese a především strach působí často na vysychání ústní sliznice a činí ji náchylnější k zánětům a infekcím.

Správně dávkované teplo inhalátoru podporuje nosní sliznice při léčení otoků

Katar dýchacích cest

Příznaky

- **dráždění ke smrkání, rýma**
- **zduřelé nosní sliznice vylučující řídký až hustý sekret, často hlen až hnisohlen**
- **rýma s hnisavým hlenem, důsledek zpočátku většinou suché formy kataru s pocity svědění a pálení v nose a dráždění ke smrkání a kýchání**

Charakteristika

Zánět nosní sliznice s vylučováním hlenu.

Příčiny

Nachlazení, kapénková infekce různými druhy virů (jako např. rinoviry), které se šíří v teplém vlhkém prostředí nosní sliznice a způsobují záněty horních cest dýchacích včetně rýmy. Oslabená imunitní ochrana z důvodu stravy chudé na vitaminy nebo příliš lehkého oblečení při chladném počasí. Infekce proniká nosní sliznicí lehčeji po prochladnutí, po fyzickém a duševním vyčerpání.

Kdy k lékaři?

Bezpodmínečně ve chvíli, kdy horečka trvá dlouho nebo když se objevují bolesti v hrudi či krvavé hleny. Při normálním, lehkém průběhu pominou obtíže samy od sebe.

Léčení a ošetřování

Teplo (např. potní kúra s acylpirinem, horké čaje, teplé oblečení). Pomoci může také napařování hlavy, inhalace nebo spreje. Teplo až horko bakterie zabíjí. Pití značného množství tekutin (nejlépe bylinkového čaje) uvolňuje zahlenění a preventivně působí proti vzniku bronchitidy, infekce uší a hltanu. A navíc se musíme šetřit.

Smrkáme pro zdraví

Při nosním kataru bychom u sebe měli mít stále dost kapesníků a smrkat bez falešného studu. Hleny by se v žádném případě neměly hromadit ve vedlejších nosních nebo čelních dutinách. Mohlo by zde dojít k bolestivým zánětům.

Léčení ovocem a zeleninou

- Samotný vitamin C nosní katar vyléčit nedokáže, ale působí jako přírodní antihistaminikum, tj. brzdí nadměrné vylučování biolátky histaminu (tkáňového hormonu, rozbíhající imunitní reakce, odpovědného také za vznik otoků a zánětů) ze stěn cév.
Vitamin C je v pomerančích, grapefruitech, citronech, kiwi, kyselých bobulovinách, jablcích a jiných druzích navinulého ovoce.
- Ideální pro ochranu sliznic jsou žluté, zelené nebo červené druhy ovoce nebo zeleniny (karotka, rajčata, zelená listová zelenina, melouny, tykve, meruňky a broskve).

Pestrý salát

- Lusky cukrového hrášku povaříme 5 minut v osolené vodě dopoloměkka.
- Mezitím omyjeme a oloupeme mrkev a nakrájíme ji na nudličky. Omyté ředkvičky pokrájíme na tenká kolečka.
- Kedluben omyjeme, oloupeme a nahrubo nastrouháme.
- Zeleninu smícháme se zálivkou ze zakysané smetany, citronové šťávy, hořčice, bylinkové soli a pepře. Salát posypeme petrželkou a podáváme s bagetou.

pro 1 osobu

125 g lusků cukrového hrášku
1 mrkev
1 svazek ředkviček
1 malý kedluben
2 lžíce zakysané smetany
1 lžička citronové šťávy
1/2 lžičky hořčice
bylinková sůl, pepř
1 lžíce posekané petrželky
1 krajíček celozrnné bagety

Ovocné želé

- Veškeré ovoce omyjeme, necháme okapat a očistíme.
- Pomerančovou šťávu, ovoce a med uvedeme do varu a na malém ohni povaříme.
- Polovinu ovoce odložíme stranou, druhou rozmixujeme a protřeme sítem.
- Pyré krátce povaříme se solamylem. Přidáme celé ovoce. Můžeme vmíchat i několik syrových plodů.
- Želé dáme vychladit. Před podáváním ozdobíme šlehačkou.

pro 1 osobu

150 g malin
150 g rybízu
150 g třešní
šťáva z 1 pomeranče
2 lžíce medu
1 lžíce solamylu
8 lžic šlehačky

Ohřívací láhev přijde zase ke cti!

Neukládáme do studené postele a v pokoji bychom neměli mít ani suchý, ani studený vzduch. Zvlhčovač vzduchu si kvůli tomu kupovat nebudeme, stejně o něm panuje domněnka, že funguje jako rozprašovač bakterií. Mokré ručníky na topném tělese pro tento účel postačí. S ohřívací lahví v posteli a čajem na pocení z lékárny dostatečně povzbudíme aktivitu přeměny látkové.

Hodně tekutin

Při nemocech, kdy jsou postiženy sliznice, bychom měli neustále a hodně pít. Proto je nutné mít pořád po ruce šálek bylinkového čaje, sklenici vody nebo šťávy.

Rozumný jídelníček

Přemíra živočišných tuků (v uzeninách, mase), výrobků z bílé mouky a sladkostí zeslabuje imunitní systém. Posilovat ho můžeme syrovou i krátce povařenou zeleninou – přitom se optimálně uplatní mikrovlnná trouba.

Rentgenový snímek přesně ukáže, kde sídlí ložisko infekce

Zánět nosních dutin

Příznaky

- **zduření nosní sliznice, hnisavý výtok z nosu (zelenožlutý, někdy také krvavý hlen)**
- **bolesti hlavy (pod okem, na čele, v záhlaví podle postižené dutiny), zejména ráno nebo při předklonu hlavy**
- **bolesti zubů, resp. tváří**
- **zvýšená teplota, kašel**
- **únava, malátnost, poruchy spánku**

Charakteristika

Onemocnění vedlejších dutin, hraničících s nosem.

Příčiny

Virová infekce, vyvolaná buď nachlazením, promočením, průvanem, prochlazením, nebo může být vyvolána infekcí v oblasti hrdla, nosu a hltanu. Choroboplodné zárodky sídlí většinou trvale ve sliznicích, ale s poklesem imunitní síly se rychle množí. Zánět vedlejších nosních dutin může vzniknout také přímým drážděním nosních průchodů (např. kouřením, vniknutím vody do nosu, alergiemi).

Co se děje?

Vedlejší dutiny jsou vzduchem vyplněné prostory v kostech očí a nosu. Jsou vystlány sliznicemi a spojeny s nosem kanálky o síle pletací jehlice. Když sliznice zduří, tenké průduchy se ucpou, začnou se zde hromadit hleny a dojde k infikování, zánětům a bolestem.

Kdy k lékaři?

Lékař musí zasáhnout tehdy, když se záněty vedlejších nosních dutin stanou chronickými. Vzniká totiž nebezpečí, že hnisavé ložisko se rozšíří do jiných částí těla (např. do ledvin).

Léčení a ošetřování

Správnou diagnózu a terapii může určit jen odborný lékař. U některých osob však zasahují některé zubní kořeny až do vedlejších dutin. Kořen se může zanítit a vyvolat zánět vedlejších nosních dutin (sinusitidu). Zde musí zasáhnout zubař. K vyléčení může pomoci strava bohatá na vitaminy a minerály k posílení obranného systému. Osvědčují se také inhalace páry esenciálních olejů z kafru, máty peprné, skořice, eukalyptu, cypřiše atd.

Léčení ovocem a zeleninou

- Silice (ostré aromatické látky) v ředkvi, cibuli, česneku, pórku, ředkvičkách a křenu působí antibakteriálně a usmrcují plísně.
- Ovoce, saláty, syrová i krátce povařená zelenina posilují imunitní systém a urychlují proces léčení.
- K uzdravení napomohou obiloviny a luštěniny (obsahují vitamin B), slunečnicová semena, oleje ze semen a avokádo (bohaté na vitamin E).

Zelný salát s hruškami a křenem

- Ovocný ocet promícháme s jablečnou šťávou, kmínem, cukrem a solí. Křen oloupeme, nastrouháme a 1 lžíci přidáme do zálivky. Nakonec do ní vmícháme olej.
- Hrušky oloupeme, vyřízneme jádřinec, dužinu nakrájíme na tenké plátky a ihned přelijeme salátovou zálivkou.
- Ze zelné hlávky odstraníme vnější listy a vykrojíme košťál. Zelí nakrouháme na tenké nudličky a vmícháme do rozkrájených hrušek.
- Salát necháme asi 30 minut rozležet, během té doby několikrát promícháme. Podle potřeby dochutíme a posypeme zbylým křenem.

pro 4 osoby

500 g červeného zelí
2 zralé hrušky
1 kus čerstvého křenu (asi 5 cm dlouhý)
3 lžíce ovocného octa
3 lžíce přírodní jablečné šťávy
6 lžic slunečnicového oleje
mletý kmín
cukr
sůl

Voda a teplo léčí

Pomáhají inhalace nebo mokré obklady v oblasti vedlejších dutin nebo na nosních dírkách. Ulevit mohou rovněž střídavé horké a studené zábaly obličeje.
Inhalace s heřmánkem (svaříme 1 lžíci heřmánkového květu z lékárny v 500 ml vody) povzbudí látkovou přeměnu ve sliznicích a hleny se uvolní. Dbáme přitom na to, abychom měli hlavu nad vodní lázní úplně přikrytou ručníkem.

Přestaneme kouřit!

Cigarety jsou tabu, protože ochromují jemné vlásečnice, jimiž se vylučují odpadové látky a v nichž mají být zničeny mikroby.

Včas k lékaři!

Nakloníme-li hlavu na stranu a ucítíme v čelistní dutině tlak, je plná hlenů. Přesně se to ukáže na rentgenu nebo ultrazvukovém záznamu. Teď jde o to předejít rozšíření zánětu do ostatních vedlejších dutin a do mozku. Lékař to nejprve zkusí s infračerveným ozařováním. Inhalace a podpůrná medikace pravděpodobně postačí. Pokud ne, je nutné provést punkce dutiny s výplachem. Není to žádný příjemný zákrok, proto půjdeme k lékaři včas. Léčba zahrnuje rovněž klid na lůžku, dostatečné zvlhčování vzduchu, obklady, nosní kapky. Nevyléčený akutní zánět se může stát chronickým a dlouhodobě nepříznivě působit na celý organismus.

Trvalé podráždění v zaměstnání může dlouhodobě vést k poruchám nervového systému a k psychickým obtížím

Neurózy

Příznaky

- **neurózy: narušená schopnost přizpůsobení (zejména sociálnímu prostředí), poruchy myšlení, jednání, vnímání a cítění (úzkostné stavy, strach, nejistota, zapomnětlivost...)**
- **neurastenie: střídání podrážděnosti a přecitlivělosti s únavou a vyčerpaností, bolesti hlavy, poruchy soustředění, nespavost, vegetativní potíže (poruchy stolice, bušení srdce aj.)**
- **vegetativní dystonie: příznaky podobné poruchám různých orgánů, aniž jsou orgány jakkoliv poškozeny**

Charakteristika

Duševní poruchy bez zjevného mozkového poškození. Nervová labilita, slabost.

Příčiny

Na vzniku se podílejí určité vrozené dispozice a zevní vlivy (únava, přetěžování, stres, vyčerpání, nedostatek spánku, otřesný zážitek). Z hlediska výživy jde téměř vždy o nízkou hladinu krevního cukru v důsledku „nůžek" mezi přemírou stresu a stravou příliš chudou na živiny.

Léčení a ošetřování

Nutně je třeba zlepšit přísun živin. To se týká především psychoaktivních aminokyselin a biolátek, kterých je zapotřebí k vstřebávání aminokyselin v nervovém systému.

Léčení ovocem a zeleninou

- Vyšší obsah glukózy v krvi a tím i pevnost nervů zabezpečují především komplexní sacharidy v biobramborách (se slupkou), v zelí a kapustě, celeru, kedlubnách, mrkvi a luštěninách.

Odborníci na metabolismus doporučují avokádo, které obsahuje speciální monosacharid ze skupiny aldos – manózu, jenž brzdí vylučování inzulinu (hormon slinivky břišní), takže koncentrace cukru v krvi tak výrazně neklesá a pro nervy zbývá více energetické suroviny.

- Fosfatidylcholin (v sójových bobech) zvyšuje potenciál membrán nervových buněk, vitamin E (v sójových výrobcích, olivách, kukuřici a rostlinných olejích) chrání obaly buněk před oxidací (tedy zničením) volnými radikály.

Méně stresu!

Stres požírá glukózu, bílkoviny a jiné nervové látky. Proto je odbourání stresu předpokladem posílení nervů. Dostávají-li nervové buňky málo svého energetického paliva glukózy (krevního cukru), vznikají na nich tenké a slepené myelinové ochranné potahy, neschopné kvalitně přenášet pozitivní nervová podráždění. Nedostatek bílkovin přiškrcuje syntézu proteinů v nervových buňkách.

Brambory s avokádovým krémem

- Brambory důkladně omyjeme a ve slupce uvaříme v páře.
- Avokádo podélně rozřízneme a vyjmeme pecku, oloupeme, dužinu jemně rozmixujeme a pokapeme citronovou šťávou.
- Vmícháme dotuha ušlehanou smetanu, osolíme, opepříme, ochutíme hořčicí a česnekovým práškem.
- Brambory oloupeme, rozdělíme na talíře a podáváme s avokádovým krémem.

pro 1 osobu

5 malých nových brambor
1 zralé avokádo
citronová šťáva
3 lžíce smetany ke šlehání
1 lžička středně ostré hořčice
sůl, čerstvě umletý pepř
česnekový prášek

Nervozita a únava, strava a prostředí

Nervozitou rozumíme stav tělesného i duševního neklidu, popř. neklid v obou sférách současně.

Vyčerpanost nebo únava představují subjektivní stav, vyvolaný celou řadou okolností. Přitom únava nemusí být vždy spojena se skutečným snížením pracovní schopnosti.

Oba tyto jevy se však často doplňují. Únava se může dostavit již po nepatrné námaze nebo i bez ní.

Někteří lidé jsou klid sám, jiní jsou uzlíčky nervů. Především je to otázka konstituce, na které se dá jen velmi málo změnit. Nervozita může mít i zcela reálné zdravotní příčiny. Když jsou nervové obaly dost dlouho narušovány nesprávnou stravou a stresem, projevují se rozličné případy zdravotních obtíží.

Existují však i jiné příčiny oslabení organismu – virové infekce a otravy. Těmi je možno se nakazit jak v zaměstnání, tak i doma. Jde třeba o konzervační prostředky na dřevo, ředidla laků a lepidla na koberce atd.

Není třeba se ostýchat a navštívit neurologa, pokud příznaky popisované v této kapitole nepomíjejí.

Musíme na sobě pracovat

Slabé nervy se nedají vyléčit ze dne na den. My sami musíme přispět k tomu, aby naše neurilemy (nervové obaly) za nějakou dobu zesílily. Pokusíme se znovu uvěřit sobě i své síle – a hlavně tomu, že život stojí za to.

Více skromnosti!

Pokud si můžeme nové auto s luxusním vybavením pořídit jenom tak, že budeme šetřit na jídle, oslníme snad sousedy, ale neoklameme svůj metabolismus. Raději se uskrovníme. Odříkání je méně stresující než vysoké úvěrové zatížení.

Teplá koupel se závěrečnou studenou sprchou je ideální pro zvýšení krevního tlaku

Nízký krevní tlak

Příznaky

- **únava, malátnost, ospalost, bolesti hlavy**
- **citlivá reakce na povětrnostní změny**
- **snížená schopnost soustředění**
- **chladné končetiny, závratě, sklon k mdlobám**

Charakteristika

Podtlak v tepnách a cévách, které odvádějí krev od srdce.

Příčiny

Příčinou je často dědičně podmíněná porucha v regulaci tlaku krve, dále nedostatečný pohyb a nedostatek určitých, krevní tlak aktivujících živin. Většinou se vyskytuje nedostatečné napětí v cévních stěnách.

Léčení a ošetřování

Klasická medicína nepovažuje hypotenzi za chorobu, přesto ji nelze podceňovat. Preventivně působí pravidelný pohyb, vyvážené stravování. Hypotonikům prospívají činnosti povzbuzující krevní oběh – sport, gymnastika, fitnesová cvičení; stejně tak střídavě horké a studené koupele a sprchování, masáže zejména míst souvisejících se srdcem, ledvinami, nadledvinami, solární pletení, hlavou, očima, plícemi, krkem a páteří. Často pomáhá poněkud slanější potrava – sodík v kuchyňské soli váže vodu, zvětšuje tím objem krve a zvyšuje napětí v cévách.

Léčení ovocem a zeleninou

- Kombinace bioaktivních bílkovin (v sójových výrobcích a luštěninách) a vitaminu C (v čerstvém ovoci) působí stimulačně na činnost žláz a sympatického vegetativního nervového systému, zužuje cévy, aktivuje srdce a krevní oběh.
- Ideální přesnídávkou jsou semena, jádra, klíčky a ořechy. Jsou dodavatelem bílkovin, většinou dobrým pramenem vitaminů E a skupiny B (kromě B12), hodnotným zdrojem vlákniny a nenasycených mastných kyselin.
- Slunce, jód a ovoce povzbuzují činnost genů v buněčných jádrech, které pak aktivují krevní oběh. V kuchyni se doporučuje používat jodidovanou sůl. Stopový prvek jód je nezbytný pro činnost štítné žlázy při tvorbě hormonů potřebných v přeměně látkové.

Tma před očima

Tlak krve je v lidském organismu udržován v určitém rozmezí, i když v jeho rámci může kolísat. Při hodnotách 110/80 mm rtuťového sloupce (u mužů) a 100/80 (u žen) mluvíme o nízkém tlaku (hypotenzi). Velice štíhlí lidé jsou nízkým tlakem postiženi častěji než lidé s normální váhou. Pod dolní hranicí klesá krevní tlak běžně u mladých lidí, často je spojený s hubeností (tzv. astenii). U starších osob se nízký krevní tlak vyskytuje při chorobných stavech – důvodem bývá umdlévající srdce nebo nadledvinová nedostatečnost.

Sójové výhonky nasladkokyselo

- Plátky celeru necháme dobře okapat a nakrájíme na kostičky.
- Výhonky propláchneme, houby očistíme a rozčtvrtíme. V pánvi rozehřejeme olej a celer na něm opékáme 2 minuty. Pak přidáme žampiony.
- Vmícháme výhonky, okořeníme sójovou omáčkou a dusíme 5 minut.
- Můžeme ochutit trochou sherry, kousky čerstvého ananasu nebo citronovou šťávou.
- Dochutíme kečupem a nakonec vmícháme rýži.

pro 1 osobu

1 šálek vařené rýže
200 g čerstvých sójových výhonků
2 plátky celeru (steril.)
200 g čerstvých žampionů
3 lžíce slunečnicového oleje
sójová omáčka
1 lžička kečupu
sherry
čerstvý ananas
citronová šťáva

Jen žádnou paniku

Nesnažme se za každou cenu dosáhnout „normálního" tlaku. Průměrné hodnoty neplatí pro každého. Ostatně i s nízkým tlakem se lze dožít vysokého věku. Stačí se jen přizpůsobit a žít podle svých fyzických možností. Teprve kdyby nám nízký tlak začal vadit v běžném životě, často se nám zatmělo před očima, začala nám chybět energie a slábnout schopnost soustředění, musíme navštívit lékaře. Zdravý pohyb a strava jsou pak prvním krokem k nápravě.

Určitě bychom však měli znát aktuální stav svého krevního tlaku, i když s ním momentálně nemáme problémy. Jsme-li zdraví, nepociťujeme příznaky snížení a domníváme se, že máme tlak normální. Přesto bychom si jej měli nechat změřit alespoň jednou za dva roky.

Vždy neškodný?

Krevní tlak je tlak, kterým krev působí na stěny cév (zejména tepen). Zdrojem tlaku je činnost srdce, pumpujícího krev do aorty, odkud odtéká do periferních tepen.

Nízký tlak obvykle není tak nebezpečný jako tlak vysoký. Často má jen přechodný charakter – např. pokles tlaku a pocit omámení při rychlém vzpřímení ze sedu či lehu.

Hypotenze může však mít některé závažné příčiny, které dokáže zjistit pouze lékař (např. infekce, nedostatek krve, organické choroby).

Závažný je pokles krevního tlaku při některých chorobách, často akutních (šok, velké krevní ztráty, těžký infarkt, těžké alergie). Výrazný pokles tlaku totiž zhoršuje prokrvení důležitých orgánů, zejména mozku.

Záněty uší vznikají často jako následek bakteriálního napadení horních cest dýchacích

Kdy k lékaři?

Návštěva u lékaře je nezbytná, jakmile se objeví horečka nebo bolesti hlavy, případně trvají-li bolesti uši déle než 2 dny. K lékaři je také nutné jít, jestliže máme viditelné nebo hmatem zjistitelné otoky v ušní krajině, pociťujeme-li škubání a nepříjemné napětí obličejových svalů nebo trpíme pocity otupělosti.

Bolesti uší

Příznaky

- **tlak a bolest v uchu, bolesti při žvýkání nebo polykání**
- **zaléhání a bolesti v uších při změně tlaku (např. v letadle, autě, ve vysokohorských polohách)**
- **průvodní příznaky ušních obtíží: bolesti hlavy, nevolnost, závrati, horečka**

Charakteristika

Bolestivé projevy onemocnění v uších a ušní krajině.

Příčiny

Bolesti uší nemusí vždy přicházet z oblasti ušní, mohou mít původ např. ve furunklu (nežitu), zhnisaném zubním kořeni nebo zánětu mandlí. Podobně vnější jsou příčiny typu neuralgické bolesti uší nebo bolesti, způsobené cévními onemocněními. Bolestivé jsou rovněž záněty, které se mohou vyskytnout v různých částech ucha, ve vnějším zvukovodu nebo ve středním uchu a které jsou následkem infekcí v nosohltanu. V tomto případě pronikají bakterie z hltanu přes tzv. Eustachovou trubici do středního ucha.

Léčení a ošetřování

Určité záněty lze zmírnit teplem, potnými kúrami, teplými mokrými obklady nebo výplachy. Závažnější případy ovšem vyžadují lékařskou péči.

Léčení ovocem a zeleninou

- Přechod z živočišných tuků na rostlinné mastné kyseliny (v sójových výrobcích, fazolích, kukuřici, olivách, avokádu, semenech, jádrech) může aktivovat speciální tkáňové hormony, které tlumí záněty. Také všechna zelenina bohatá na chlorofyl obsahuje vysoce účinné mastné kyseliny omega-3.
- Vitaminy skupiny B (v zelenině, bramborách, obilovinových výrobcích) a cholin (v sójových výrobcích) posilují myelinovou ochrannou vrstvu buněk ušních cév a tím preventivně působí proti neuralgické (nervově podmíněné) bolesti uší.
- Všechny cibuloviny (cibule, česnek, pórek, medvědí česnek a pažitka) působí ve sluchovém ústrojí antibakteriálně.

Kukuřičný koláč

- Sterilované fazole necháme okapat a zalijeme sójovou omáčkou.
- Cibuli oloupeme a nadrobno posekáme.
- Kukuřičnou mouku, olej a 1/2 šálku zeleninového vývaru zpracujeme do těsta. Hlubokou ohnivzdornou formu lehce vymažeme olejem a vyložíme těstem.
- Cibuli, mrkev a celer krátce povaříme ve zbylém zeleninovém vývaru.
- Zeleninu promícháme s fazolemi a veškerým kořením a rozprostřeme na kukuřičné těsto. Pečeme asi 25 minut při 175 °C.
- Vyjmeme a posypeme sýrem. Poté zapékáme dalších 5 minut.

pro 6 osob

2 šálky kukuřičné mouky
2 lžíce saflorového oleje
125 ml zeleninového vývaru
1 cibule
1/2 šálku nastrouhané mrkve
1/2 šálku nastrouhaného celeru
1/2 šálku vody
500 g červených fazolí (steril.)
kajenský pepř
1 lžička mletého římského kmínu
2 lžíce sójové omáčky
50 g strouhaného eidamu

Opatrně při jízdě autem!

Ucho je párový smyslový orgán sluchu a rovnováhy. Tyto smysly jsou značně exponovány i při jízdě autem. „Stereopřijmem" se dozvíme o šíři obklopujícího nás prostoru a o objektech, které se v něm pohybují. Smysl pro rovnováhu ve vnitřním uchu zdokonaluje orientaci a umožňuje jistý pohyb.

Při onemocnění jsou obvykle postiženy oba smysly. V tom případě bychom vůbec neměli řídit automobil, protože rovnovážné ústrojí se významně podílí na vnímání akcelerace a zpomalování, tedy i na citu pro správné zvládání zatáček.

Naše rady

Akutní bolesti uší mohou vzniknout také při potápění v bazénech s chlorovanou vodou. Na ni jsou obzvlášť citlivé děti. Obklad ucha s posekanou cibulí, obalený ručníkem, může jako rychlá pomoc zmírnit bolesti. Vyzkoušejme si prostředek lidového léčitelství. Na venkově se při bolestech v uchu opekla malá cibulka a vložila do ucha nebo se k němu přiložil kus mušelínu, v němž byly zabaleny horké vařené cibule. Někdy se do ucha kapala také šťáva z pórku. Nevhodné a nebezpečné jsou snahy o odstranění ušního mazu ostrými předměty (vlásenkami, zápalkami), můžeme se poranit. Mazová zátka se odstraňuje výplachem zevního zvukovodu v lékařské ordinaci.

Víno a nápoje obsahující kyseliny bychom si při sklonu k zánětu močového měchýře měli odřící

Obtíže při močení

Příznaky

- **vytrvalé nutkání na moč (zejména v noci a při chladnu)**
- **bolesti, pálení a řezání při močení**
- **někdy zeslabená kontrola močení (inkontinence) a výskyt krve v moči**

Charakteristika

Přecitlivělost a zvýšená dráždivost močového měchýře.

Příčiny

Většinou psychické, ale také vyvolány bakteriemi či plísněmi. K vzniku obtíží může přispívat i nedostatečná osobní hygiena.

Léčení a ošetřování

Při obtížích uchováváme krajinu močových cest v teple. Nezadržujeme moč. Snažíme se zabránit prochladnutí nohou, vyhýbáme se vlhku, nenosíme tenké spodní prádlo, odmítáme alkohol, cigarety, silnou kávu a šumivé nápoje. Doporučujeme klid na lůžku. Jídlo nesmí být příliš slané. Hodně pijeme, aby se měchýř dostatečně proplachoval, moč se ředila a tím poklesla její kyselost. Určité potraviny působí na sliznice měchýře antibakteriálně (např. proti bakterii coli) snižováním pH hodnoty (kyselosti) moči, jiné potraviny tlumí tvorbu plísní, resp. rozmnožování bakterií.

Jak probíhá infekce?

Choroboplodné zárodky se dostávají do močového měchýře z jiných částí těla nebo vstupují z krajiny genitální a análni přímo močovou trubicí do měchýře. Také svraštělý měchýř s malým objemem a zesíleným drážděním při roztahování může být příčinou obtíží, stejně jako křeče neurovegetativního původu, jež se často vyskytují v letech přechodu. Často je postižena pouze sliznice měchýře, při chronickém průběhu pak celá stěna měchýře.

Léčení ovocem a zeleninou

- Přírodní žlutá, modrá nebo červená rostlinná barviva působí proti zánětům a bolestem. Mají značný obranný potenciál proti bakteriím, plísním a virům. Doporučit lze 14denní kúru, např. s tmavými bobulovinami, třešněmi, švestkami nebo modrými vinnými hrozny.
- Kúru je možné podpořit cibulovinami (cibule, česnek, medvědí česnek, pórek nebo pažitka). Jejich silice a sirnaté sloučeniny působí už v rostlinách proti bakteriím, plísním a virům.
- Vitamin A chrání choulostivé buňky epitelové vrstvy sliznice měchýře. Také tento vitamin (resp. jeho provitaminy) jsou obsaženy ve žlutých, zelených, oranžových, červených a tmavozelených odrůdách ovoce a zeleniny.
- Pro prevenci zkusíme pít sklenici brusinkového džusu nebo šťávy denně. Podle výsledků lékařských výzkumů chrání brusinkový nápoj před infekcí tím, že zabraňuje bakteriím kmene Escheria coli zachytit se na stěnách močových cest.

Vločky s ovocem

- Drobné ovoce necháme rozmrazit. Ovesné vločky zalijeme vodou a 30 minut necháme stát.
- Mezitím ovoce nadrobno pokrájíme.
- Ovesné vločky smícháme s pšeničnými klíčky, lněným semenem a medem.
- Vmícháme ovoce a zalijeme podmáslím.

Energetický nápoj

- Z hroznového vína a zelí vymačkáme šťávu.
- Ochutíme trochou skořice a nalijeme do sklenice.

pro 2 osoby

6 lžic ovesných vloček
100 g zmrazeného drobného ovoce
2 lžíce pšeničných klíčků
1 lžíce mletého lněného semene
2 lžičky medu
250 ml podmáslí

přísady

100 g červeného zelí
100 g modrého hroznového vína
skořice

S antibiotiky opatrně

Na své obtíže si musíme udělat čas, abychom si je mohli léčit. Léčba antibiotiky nás sice rychle zbaví bolestí, avšak jejich nepříznivé vedlejší účinky na žaludeční a střevní trakt bývají často dlouhodobé (je zapotřebí mnoha týdnů, než se obnoví zdravá střevní flóra). Pokud už byla léčba naordinována, nepřerušujme ji při projevech zklidnění. Může docházet k recidivám a není vyloučeno, že infekce močových cest bude postupovat k dalším orgánům (močovod, ledvinové pánvičky i ledviny).

Kdy k lékaři?

Jsou-li obtíže spojeny s horečkami, neváháme a navštívíme urologa.

Častěji jsou postihovány ženy

U mužů se zánět močového měchýře vyskytuje až ve vyšším věku, v souvislosti se zvětšením prostaty. Infekčními záněty trpí především ženy (močová trubice žen je kratší a přímější než u mužů, z toho plyne nebezpečí infekce z blízké pochvy nebo konečníku), ve věku mezi 30. a 50. rokem pak existují příčiny hormonálního a psychického charakteru.

Snažíme se podporovat své samoléčivé síly pravidelnou návštěvou sauny, relaxačními cviky. Podbříšek a nohy při koupelích sprchujeme zpočátku vlažnou vodou. Po sauně i cvičení se rychle převlečeme do suchého prádla. Po vyléčení v saunování pokračujeme, abychom předešli dalším zánětům močového měchýře, a přidáme masáže a otužování.

Na promáčení a chlad mohou tkáně a klouby reagovat velice citlivě, dokonce i záněty

Revmatické nemoci

Příznaky

- **ochromující, drásavá, někdy stěhovavá bolest ve všech částech těla, především v kloubech a měkkých tkáních**
- **podle druhu onemocnění se bolest projevuje různým způsobem, avšak vzniká zejména v důsledku chladu (promáčení, průvan, prochladnutí)**

Charakteristika

Bolestivé onemocnění pohybového aparátu – svalů, kloubů, šlach, pojivových tkání – různého původu a s nejrůznějšími příznaky.

Příčiny

Revmatismus je všeobecný název projevů revmatických onemocnění, kterých je celá řada: onemocnění zánětově revmatická (vyvolaná převážně infekcemi), degenerativní (zapříčiněná zejména opotřebením) a revmatismus měkkých tkání (svalů, šlach, výstelky kloubní dutiny, tukové tkáně nebo nervů).

Léčení a ošetřování

Rozdílné, podle druhu příznaků. Důležitá je prevence: je třeba se vystříhat chladu, vlhka, jednostranné dlouhodobé zátěže, upravit stravovací a jiné návyky – odřící se nikotinu, alkohol a kávu pít pouze s mírou, vyhýbat se pokud možno živočišným tukům (v mase, uzeninách), které mohou přes tělesné mediátory vyvolat záněty. Důležité je teplé ložní a spodní prádlo, pomocí mohou lehká tělesná cvičení, plavání v teplé vodě a zdravá strava.
Pomáhají také protizánětlivé utišující léky.

Další příčiny revmatismu

Původci revmatických onemocnění mohou být také choroboplodné zárodky (bakterie, viry). Vedle toho připadají v úvahu substance vyvolávající alergie, jednostranné dlouhodobé zatížení (např. v povolání nebo při sportu) a snížená funkce hypofýzy (podvěsku mozkového) nebo kůry nadledvin při tvorbě tělesného hormonu kortizolu, tlumícího některé zánětlivé a alergické reakce.

Léčení ovocem a zeleninou

- Pro ochranu choulostivých glykosaminoglykanů (vytvářejí kloubní maz, viskózní tekutinu sloužící vzájemnému pohybu kloubních ploch a snížení jejich tření) je nezbytný selen (v kořenové zelenině a zelí), vitamin C (v čerstvém ovoci) a vitamin E (v sóje, olivách a rostlinných olejích).
- Rostlinné mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny (v avokádu, olivách, sójových bobech, semenech, jádrech a ořeších) působí při revmatismu měkkých tkání protizánětlivě a zároveň tlumí bolesti.

Nudle s tofu a brokolicí

pro 4 osoby

250 g skelných nudlí
2 šálky brokolicových růžic
40 g zázvorového kořene
200 g tofu
2 velké cibule
2 stroužky česneku
1 lžice sójové omáčky
2 lžíce sezamového semene
1 lžička sezamového oleje

- Skelné nudle uvaříme v dostatečném množství osolené vody. Scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme vychladnout.
- Zázvor nadrobno pokrájíme. Tofu rozkrájíme na kostky o hraně 2 cm.
- Cibuli oloupeme, rozčtvrtíme a nastrouháme na tenké plátky. Česnek oloupeme a nadrobno posekáme.
- Ve woku nebo velkém kastrolu předvaříme brokolici v malém množství vody. Stáhneme z plotny a slijeme vodu.
- Ohřejeme olej, vložíme zázvor a opečeme dozlatova, vložíme tofu a rovněž opečeme. Poté přidáme cibuli a česnek a opékáme, dokud nezměkne.
- Do směsi nakonec vložíme brokolici a dusíme ještě asi 1 minutu. Nakonec přidáme nudle a sójovou omáčku a za častého míchání dusíme dalších 5 minut.
- Pokrm posypeme sezamem a pokapeme sezamovým olejem.

Okamžitě podáváme.

Zbavíme trávicí soustavu jedů

U revmatiků často dochází k zanášení trávicího aparátu odpadními látkami. Metabolismus bílkovin a tuků probíhá jen s poloviční silou, proteiny a tuky se ukládají nezpracované a stávají se zátěží pro tělo. Revmatické obtíže by mohl zmírnit program půstu a vyčištění těla od škodlivých odpadních látek.

Poradíme se s lékařem o přesné podobě víceúčelové postní kúry. A po provedení očisty přizpůsobíme stravu momentálním potřebám svého organismu.

A ještě některé příčiny

Velice častou příčinou revmatických obtíží je tělu vlastní syntéza prostaglandinu E2, který spouští zánětlivé reakce v tkáních. Příčinou mohou být také příliš slabé obranné síly proti volným radikálům, které napadají choulostivé mazivo v kloubech. Často se vyskytují i autoimunní nemoci, při nichž bílé krvinky (lymfocyty) napadají vlastní tkáně a vyvolávají trvalé revmatické záněty.

Nepravidelný spánek je nebezpečným zlodějem energie, jejíž nedostatek o sobě dá vědět příští den

Poruchy spánku

Příznaky

- **vzrušení až předráždění**
- **bdění, hektická myšlenková činnost při často úplném tělesném vyčerpání**
- **příliš silné či rychlé bušení srdce**
- **nervózní pocity v rukách a nohách (mravenčení, pocity neklidu)**

Charakteristika

Neschopnost usnout, resp. nerušeně spát.

Příčiny

Stres, nadužívání alkoholu, nikotinu, kávy. Příliš těžké večeře, nadprodukce hormonů povzbuzujících bdění jako adrenalin, kortizol nebo ACTH (adrenokortikotropin), depresivní či euforické nálady, práce na směny, dokonce i měsíční magnetismus.

Léčení a ošetřování

Musíme se uvolnit, myslet pokud možno na něco, co nás nerozrušuje, zapomenout na problémy. Večer rozhodně nejíme těžké (zejména tučné) pokrmy. Kromě toho striktně dodržujeme individuální návyky, např. se každý večer ukládáme ke spánku pokud možno ve stejnou dobu.

Stres – odezva na zátěž

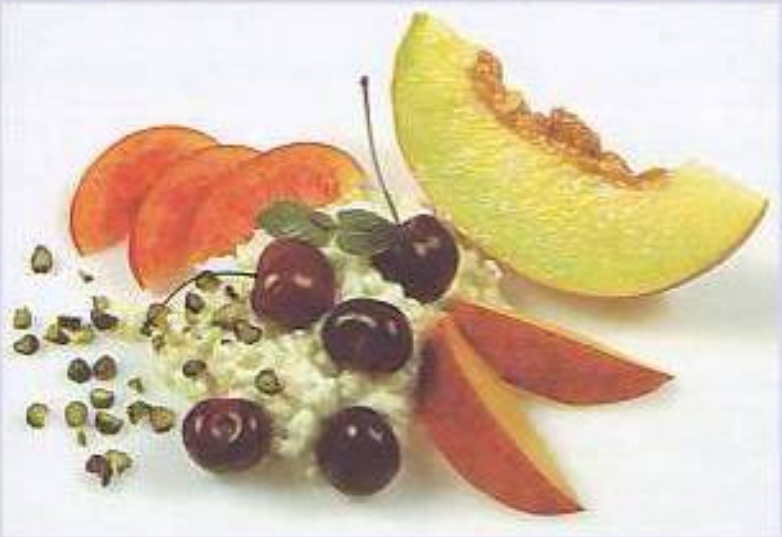
Duševní nebo tělesné přetěžování, konfliktní situace v partnerství či zaměstnání, starosti, problémy, existenční obavy, tlak pracovních úkolů a terminů vyvolávají stres. Ale nezapomínejme, že stresovat mohou i pozitivní události – narození dítěte, cesta do světa atd. To všechno může postihnout nervy a okrádat nás o spánek.

Léčení ovocem a zeleninou

- Důležitým předpokladem zdravého spánku je dostatečný přísun tryptofanu do mozku. Tato aminokyselina je zastoupena v zelenině a luštěninách, ovšem v menší koncentraci než jiné součásti bílkovin. Účinnost tryptofanu zvyšují sacharidy (při jejich konzumaci se uvolňuje inzulin, který váže ostatní aminokyseliny a tím umožňuje tryptofanu snazší proniknutí do mozku), obsažené např. ve sladkém ovoci (hroznové víno, třešně, zralé švestky atd.). Určité mozkové buňky pak z tryptofanu syntetizují biologicky aktivní látku, neurotransmiter serotonin (z něhož v šišince-epifýze vzniká melatonin, hormon vyvolávající ospalost).
- Pro uvedené postupy přeměny látkové jsou nezbytné vitamin C (v čerstvém ovoci), vitamin B6 (v sójových výrobcích, špenátu, banánech a avokádu) a stopový prvek mangan.

Mléčná rýže s ovocem

- Meruňku, nektarinku a broskev omyjeme, vypeckujeme, nadrobno pokrájíme a promícháme.
- Jahody omyjeme, odstraníme stopky a květní lůžka a rozčtvrtíme.
- Z melounu odstraníme slupku a jadérka. Dužinu nakrájíme na kostičky.
- Ovoce zlehka vmícháme do mléčné rýže. Upravíme do misky a ozdobíme pistáciemi a třešněmi.



pro 1 osobu

1 meruňka
1 nektarinka
1 malá broskev
50 g jahod
1 medový meloun
1 kelímek mléčné rýže (přírodní)
1 lžička pistácií
tmavé třešně na ozdobu

Regenerace pro tělo i duši

Nerušený noční klid je nejlepší a nejpřirozenější zotavení pro tělo i duši. Ve spánku se regenerují tělesné buňky a naše podvědomí ve snu zpracovává příjemné i tísnivé zážitky. To se samozřejmě nemůže uskutečnit, je-li náš regenerační systém narušený. Děti, dospělí a starší lidé jsou postihováni poruchami usínání, spánku nebo předčasným probouzením s různou intenzitou. Všeobecně se dá většina příčin poruch spánku odstranit několika prostými opatřeními. K nim patří zohlednění osobní potřeby spánku, která je u každého člověka jiná, pevný životní rytmus se stálou dobou ukládání ke spánku a vstávání, dobrá postel, vyloučení světla a hluku při usínání, žádná těžká jídla k večeři a pozitivní nálada při ukládání na lůžko. Snažíme se myslet na něco příjemného a s těmito myšlenkami vplout do světa snů.
Rozhodně hned nesahámě po prášcích na spaní. Pokud strava neobsahuje dostatek nezbytného vápníku, hořčíku nebo vitamínu B6 mohou pomoci tzv. potravinové doplňky užívané před spaním.

Nenásilné usínání

Než sáhneme po lécích, měli bychom se pokusit přeladit na noční klid. Třeba nás unaví krátká večerní procházka, kniha (nikoliv příliš napínavá) nebo také uvolňující meditační hudba.

Jak si kdo ustele...

Ložnice by neměla být příliš vytopená, ale také ne vychlazená nadměrným větráním. Rozhodující a zvlášť prospěšný je počáteční spánek v prvních 2 hodinách. Přitom až na druhém místě záleží na tom, v kolik hodin jsme šli spát. Nejnezdravější při práci na směny není spánek ve dne, ale neustálé změny rytmu spánku a odpočinku.

Symptomem lupénky je nadměrné zrohovatění vnější vrstvy kůže

Chorobné bujení

Lupénka vzniká předčasným vysouváním nevyzrálých buněk na kožní povrch v důsledku chorobně zvýšené novotvorby buněk pokožky. Kožní buňky epidermu vznikají v hlubokých vrstvách kůže, na povrch se obvykle dostávají za 28 dní, kde se postupně odlupují. Při psoriáze proces trvá jen 8 dní a nové buňky se hromadí tak rychle, že nemají čas dozrát. Splývají ve větší ložiska pokrytá stříbrnými šupinami.

Kdy k lékaři?

Když nepomáhá domácí léčení, vyrážka se šíří do dalších míst a postihuje velké plochy, je doprovázena únavou, bolestmi kloubů nebo horečkou.

Lupénka (psoriáza)

Příznaky

- **svědivá místa na kůži, vyvýšené plochy zanícené kůže obvykle pokryté bohatě se odlupujícími stříbřitě bílými nebo bílými šupinkami**
- **objevuje se převážně v okolí loktů, kolen, bérců, v krajině křížové, ve vlasaté části hlavy, na nehtech prstů na rukou i nohou**
- **při škrábání se šupinky odlupují, vystupují krvavými pupínky**

Charakteristika

Chronické šupinovité onemocnění kůže, porucha keratinizace, tj. přirozeného procesu rohovatění.

Příčiny

Většinou (při genetických dispozicích) stresem a výživou vyvolaná porucha přeměny látkové v kůži. Ovlivněna může být řadou faktorů – nedostatečnou činností střev a jater, nadužíváním alkoholu, nadměrnou konzumací živočišných tuků, nedostatkem slunečního světla i spálením kůže sluncem, nízkými teplotami, suchým vzduchem v bytě, poraněním kůže, anginou, některými léky...

Léčení a ošetřování

Prevence není dosud známa. Pomoci může mýdlová koupel zasažených partií kůže, spojená se smytím šupin. Důležitá je hygiena kůže, denní koupání a sprchování, slunění (15–30 minut slunečního záření denně zvyšuje tvorbu vitaminu D tlumícího psoriázu). V zimě pomůže zvlhčovač vzduchu, umělé ultrafialové světlo, pobyt na horách a u moře.

Léčení ovocem a zeleninou

- Sójové výrobky svým vysokým podílem cholinu zvyšují aktivitu vagusu (tzv. bludný nerv ovlivňující mimo jiné činnost zažívacího systému), při zvýšené produkci žaludečních šťáv zajistí rozkládání bílkovin. Každodenní talíř syrové čerstvé sezonní zeleniny obsahuje proteolytické (bílkoviny štěpící) enzymy stejně jako bromelain (v ananasu) a papain (v papáje), které pomohou předejít hnití zbytků potravy ve střevech, jedné z možných příčin lupénky.
- Zinek (v chřestu, zelí, řepě, kukuřici, luštěninách, cibuli a sóje) jako protihráč stopového prvku mědi má významný tlumící účinek na psoriázu.

Talíř syrové zeleniny s fazolovou omáčkou

pro 6 osob

2 šálky červených fazolí (steril.)
4 velké stroužky česneku
1 lžíce olivového oleje
2 lžičky citronové šťávy
tabasco
1 malá feferonka

- Fazole scedíme a propláchneme. Česnek 5 minut povaříme, pak oloupeme a nakrájíme na plátky. Feferonku očistíme a nadrobno pokrájíme. Pak všechno společně rozmixujeme.
- Připravíme talíř syrové zeleniny – plátky řapíkatého celeru, nudličky mrkve a kedlubnů, kolečka okurky a ředkviček, atd. Výběr zeleniny záleží v podstatě na nás. Podáváme s omáčkou.

Ananasový krém

pro 6 osob

6 žloutků
125 ml smetany ke šlehání
6 lžic javorového sirupu
1/2 citronu
6 plátků želatiny
250 ml ananasové šťávy
6 plátků čerstvého ananasu

- 6 žloutků ušleháme ve vodní lázni s javorovým sirupem a smetanou – pozor, krém se nesmí vařit.
- Misku vyjmeme z lázně a vmícháme připravenou želatinu. Do krému vymačkáme citron a přidáme ananasovou šťávu.
- Dále míchame, dokud krém nezhoustne.
- Krém můžeme ozdobit šlehačkou.

Dědičnost – příčina onemocnění

K lupénce jsou predisponováni lidé, kteří si ji nesou ve své dědičné informaci. Neznamená to ovšem, že nutně musí za život onemocnět. Často jsou příčinou propuknutí nemoci vnější vlivy – duševní napětí nebo přetížení imunitního systému infekcí, nadváhou nebo určitými léky. Pokud jsme si vědomi, že máme k lupénce rodinnou dispozici, měli bychom být mimořádně ostražití právě v uvedených rizikových situacích.

Duševní šrámy

Lupénka je především nepříjemná samotným postiženým. Nemoc není nakažlivá a dá se ošetřovat různými způsoby, které od pacientů vyžadují velkou trpělivost. Jejich strádání však násobí nepochopení bližních. Proti nepochopení ostatních je třeba se obrnit, nebát se je o nemoci informovat. Lupénka neohrožuje zdraví. Postižení by se měli dívat na své onemocnění jako na prostou kosmetickou vadu, co nejdříve se s ní vyrovnat a netrápit se pro ni. Jen takoví nemocní nad chorobou vyhrávají.

Časté opalování může vyvolat rakovinu, proto musíme být při slunění opatrní

Spálení sluncem

Příznaky

- **zarudlá, oteklá, na dotek horká, bolestivá kůže**
- **případná tvorba malých, svědících a praskajících puchýřků**
- **pupínky, svědivé otoky**
- **v těžkých případech horečka, závratě**
- **případná nevolnost, zvracení**

Charakteristika

Sluneční spáleniny jsou zánět povrchových vrstev kůže, resp. alergická kožní reakce na intenzivní sluneční ozáření nebo na ozáření ultrafialové v přírodě i soláriu. Příznaky se projevují postupně a maxima dosahují za 24 hodin.

Příčiny

Všeobecně je vyvolání spálenin závislé na individuální kožní pigmentaci, zeměpisné poloze, ročním období a denní době. Spálení způsobí nejčastěji krátké ultrafialové paprsky, zvlášť intenzivní v době mezi 10. a 14. hodinou. Delší záření ráno nebo odpoledne se k opalování hodí lépe. Světlovlasí lidé jsou na spálení náchylnější.

Léčení a ošetřování

Postižení by se měli zdržovat v místnostech chráněných proti slunci. V lehkých případech postačí na spálenou kůži běžný zásyp. Chladivě a příjemně působí i tekutý pudr (bez přísad). Na puchýře a hlavně jejich protržení dáváme vysušující obklady z bórové vody. Oděv by měl být lehký a vzdušný, v noci pálící partie pokud možno nepřikrýváme. V těžších případech je nezbytný lékařský zásah.

Léčení ovocem a zeleninou

- Niacin (vitamin B3 v sóje, zeleném hrášku a fazolích, houbách, zelí a kapustě, bramborách a broskvích) a kyselina listová (v chřestu, růžičkové kapustě, květáku, brokolici, špenátu, hrášku, sóje, banánech a pomerančích) podporují léčivý proces. Hojení popálenin také napomáhá zinek (v pšeničných klíčcích a ořechových jádrech).
- Vitamin C napomáhá hojení spálenin a pomáhá vytvářet kolagen, jenž dodává kůži pružnost. Spolu s mnohonásobně nenasycenými mastnými kyselinami (v sójových výrobcích, kukuřici, olivách, fazolích, semenech a klíčcích) podporuje tvorbu protizánětlivého hormonu kortizolu.

Slunce prospívá i škodí

Kůži velmi prospívá sluneční záření. Při pobytu na slunci se zlepšuje odolnost kůže na zevní dráždidla zesílením rohové vrstvy, zmírňuje se mikrobiální osídlení kožního povrchu, zlepšuje se hojení ran, upravuje se prokrvení kůže, stoupá tvorba vitaminu D. Přehnaný pobyt na slunci vyvolává úpal a spálení pokožky sluncem, degenerativní pochody ve vazivu kůže, změny elasticity a větší možnost vzniku kožních nádorů. Přílišné opalování kůži vysušuje a činí ji hrubou.

Mrkvové kari se žampiony

- Cibuli a česnek oloupeme, cibuli posekáme a česnek rozmačkáme.
- Jablko oloupeme a zbavíme jádřince. Mrkev oloupeme a pokrájíme na kostičky. Žampiony očistíme a nakrájíme na plátky.
- Ořechy posekáme a nasucho opražíme.
- Ve velké pánvi rozehřejeme olej a na něm 5 minut opékáme cibuli, česnek, jablko a kari.
- Přidáme mrkev, žampiony a rýži a opékáme dalších 5 minut. Vložíme rozinky, kostky vývaru, přilijeme vodu a citronovou šťávu, uvedeme do varu a přikryté 45 minut dusíme.
- Vmícháme hrášek a prohřejeme. Hotový pokrm posypeme ořechy.

pro 3 osoby

1 malá cibule
1 stroužek česneku
1 navinulé jablko
2 lžičky kari
2 lžičky oleje
2 mrkve
200 g žampionů
1 1/2 šálku přírodní rýže
2 lžíce rozinek
2 kostky zeleninového vývaru
2 šálky vody
1 lžíce citronové šťávy
100 g hrášku
2 lžíce ořechů

Kdy k lékaři?

Domácí ošetření má smysl pouze při malých kožních změnách nebo poškozeních. Lékaře je třeba navštívit, máme-li zimnici, bolesti hlavy, závratě nebo horečku déle než 2 dny, tvoří-li se nám velké puchýře (snadno se infikují), máme-li neobvykle velké bolesti nebo nás svědí kůže. Kojenci musí být lékařem ošetřeni už při lehkém popálení.

Prevence je moudrá

Měli bychom užívat krémy s ochranným filtrem alespoň 15, nezůstávat na slunci mezi 10.–15. hod., kdy je ultrafialové záření nejsilnější, chránit se vzdušným oděvem, bavlněným šátkem nebo košilí a kloboukem se širokým okrajem.

Příliš mnoho škodí zdraví

Silné ultrafialové záření ničí kyselinu ribonukleovou (nositele genetické informace v jádru buněk) a elastin (vláknitou bílkovinu pojiva, propůjčující pružnost tkáním), který udržuje kůži pevnou, pružnou a mladou. Slunečním spáleninám se raději vyhneme, protože kromě poškození kůže urychlují její stárnutí a zvyšují riziko kožní rakoviny ve vyšším věku. Nesmíme zapomenout, že stejně škodlivé jako přímé záření je sluneční světlo odražené od sněhu či vodní hladiny nebo záření pronikající řídkými oblaky.

Krevní městek v žíle nohy způsobuje bolestivé otoky (vpravo na obrázku); nemocná žíla je vřetenovitě, válcovitě nebo vakovitě rozšířená v bérci nebo celé dolní končetině

Kdo je ohrožen?

Postihováni jsou zejména lidé s oslabenými vazivovými tkáněmi. Sražením krve v křečových žilách dochází k nedostatečnému prokrvování tkání a snižující se odolnosti kůže (tenčí se, je snáze zranitelná – a snáze se otevře, vzniká bércový vřed). Krevní vměstky a vnější podráždění součástmi oblečení způsobují svědění kůže, škrábání pak vede k prvním infekcím otevřených míst na kůži, později k větším otokům, způsobujícím obtíže při chůzi a běhu.

Bércový vřed

Příznaky

- **vměstky, krvácení pod kůží se zvýšenou citlivostí na tlak**
- **vředy v dolní třetině bérce, nejčastěji na jeho vnitřní a přední straně**
- **obtížně se hojící vředy s vyměšováním hnisavého sekretu**
- **otoky na bércích a kotnících**
- **bolesti, především v noci a při chůzi**

Charakteristika

Komplikace žilní nedostatečnosti dolních končetin. Ohraničený, postupně se zvětšující rozklad kůže na různých místech bérce.

Příčiny

Ve většině případů nemoc propukne při poruše tepenného prokrvení, někdy v důsledku poranění (škrábnutí, úder aj.) v oblasti s narušeným oběhem a odtokem krve.

Léčení a ošetřování

Pomáhají masáže provedené odborníkem a gymnastika, mokré zábaly, popř. obklady. Důležitá je změna stravy, aby kožní buňky dostávaly více živin a obranných látek. Stěny cév, zejména žil, musí být posilovány a zpevňovány vhodnými biolátkami.

Léčení ovocem a zeleninou

- Důležitými léčebnými faktory jsou sluneční záření, resp. denní světlo v kombinaci s vitaminem A (v mrkvi, tmavozelených listových zeleninách a salátech, rajčatech, meruňkách, broskvích, tykvích, melounech a mangu). Mrkev je třeba vždy vařit s tukem, protože jinak rostlinné buňky vitamin A neuvolní.
- Rutin (bioflavonoid, bohatě obsažený v pohance) utěsňuje a zpevňuje žilní stěny. Pro tento léčebný postup jsou zapotřebí ještě stopový prvek zinek (v luštěninách, zelí, chřestu a kořenové zelenině) a vitamin C (v čerstvém ovoci).
- Brambory neutralizují v přeměně látkové tělesné kyseliny a působí protizánětlivě zejména u vředů, konejšivě a léčivě pak na otoky a otevřené, mokvající záněty (zábaly z nastrouhaných syrových brambor přikládané na poraněná místa zabraňují otokům a zánětům).

Pikantní mrkev

- Brambory oloupeme a pokrájíme na kostky. Uvaříme v osolené vodě doměkka.
- Mrkev oloupeme a rozkrájíme na špalíčky. Uvaříme v páře doměkka.
- Citronovou šťávu smícháme se strouhaným muškátovým oříškem a směsí pokapeme mrkev. Dobře promícháme.
- Mrkev podáváme s bramborami, ozdobíme petrželkou.

pro 2 osoby

500 g brambor
6 mrkví
1 lžíce citronové šťávy
strouhaný muškátový oříšek
petrželka

Podpůrná opatření

Léčba žil patří vždy do rukou lékaře. Sami doma však také můžeme uplatnit různá léčení, abychom předešli vzniku trombózy a dalšímu srážení krve. Jsou však míněna pouze jako doprovodná a pomocná k léčebné terapii.

Kuřáci musejí omezit požívání nikotinu nebo kouření vůbec zanechat. Lidé s nadváhou by se měli rozloučit s částí své zátěže, aby odlehčili cévám. Také krevní oběh a přeměna látková pak budou fungovat znovu bez potíží.

Ženy, které užívají antikoncepční tablety a tím jsou náchylné k poruchám prokrvování, by měly po dohodě s ženským lékařem pilulku vysadit a poradit se o jiných antikoncepčních metodách.

Dbáme rovněž na pravidelný pohyb – plavání, jízdu na kole, dlouhé vycházky.

A zabezpečíme svým nohám vyrovnané tepelné podmínky, což mimo jiné znamená nosit obuv přiměřenou ročnímu období, abychom nohy ochránili před vysokou teplotou i chladem.

Podporujeme krevní oběh

Musíme se postarat, aby se žilní krev mohla snáze vracet k srdci. Nemocným a osobám, které mají sklon ke křečovým žilám, se preventivně doporučuje alespoň dvakrát denně na krátký čas ulehnout s nohama zdviženýma do výšky. Odtoku žilní krve přitom značně napomůže i několik prostých cviků (kroužení nohy v kotníku a pohyby prstů, popř. i procvičování nohou v kolenou). I doma bychom měli nosit pevnou obuv a neoblékat těsné kalhoty a punčochy, které mohou bránit průtoku krve.

Pryč s nadváhou

Nadváha vede (zejména při zaměstnání, kde musíme dlouho stát) ke zvýšenému zatížení dolních končetin. V takových případech bychom měli snížit svou váhu dřív, než se u nás projeví bércové vředy – tím spíš, pokud se už ohlásily.

Na potraviny chudé živinami reaguje náš trávicí systém obzvlášť citlivě nebo dokonce odmítne pracovat

Zažívací obtíže

Příznaky

- **nevolnost, neurčité bolesti v břiše, nadýmání, pocit tlaku a plnosti**
- **pálení žáhy, reflux (zpětné vyvrhování kyselé žaludeční šťávy nebo natrávené potravy ze žaludku do jícnu)**
- **průjem, zácpa, malá chuť k jídlu**

Charakteristika

Tlaky v nadbřišku a v krajině střevní, dostavující se během jídla a pití nebo krátce po něm.

Příčiny

Příčinou zažívacích potíží bývají nevyhovující rozžvýkání potravy, nedostatek žaludečních šťáv, nevyvážená strava (příliš mnoho tuků, sladkostí – málo vláknin a enzymů), nadužívání alkoholu, nikotinu a kávy. Strava z potravin ponechaných v přírodním stavu jako ovoce, syrová zelenina a saláty nepůsobí žádné potíže. Slinivka břišní (pankreas) má dodávat enzymy pro trávení ve střevě (lipázu na tuky, amylázu na sacharidy, proteinázu na bílkoviny), avšak při nesprávné výživě toho často není schopna. Nestrávené látky pak zatěžují střeva, kde je bakterie rozkládají na nezdravé produkty, což vede k masivním střevním poruchám. Nadužívání některých látek negativně ovlivňuje funkci sliznic žaludku a střev, které pak nepracují plně funkčně.

Léčení a ošetřování

Vyhýbáme se zmíněným rizikům, založíme svůj jídelníček na zdravé stravě, bohaté na vlákniny. Nejíme těsně před spaním, stravujeme se pravidelně a v klidu, nebudeme kouřit a omezíme užívání alkoholu, vynecháme tučná jídla a nepřejídáme se.

Léčení ovocem a zeleninou

- Ovoce a zelenina bohaté na vlákniny – jablka, meruňky, hrušky, všechno drobné ovoce, broskve, švestky, angrešt, hroznové víno, zelí, brokolice, čekanka, lilky, mrkev, brambory, kedlubny, ředkev a špenát – přispějí k zdravému průchodu tráveniny střevy a často samy o sobě odstraní žaludeční a střevní potíže.
- Toto ovoce a zelenina obsahují rovněž enzymy, které ulevují slinivce břišní. Ideální jsou talíře syrové zeleniny s neporušeným bohatstvím vitaminů.

Žvýkat a žvýkat...

Je nám známo, že bychom měli každé sousto rozžvýkat nejméně třicetkrát! To znamená, že jídlo musíme jíst pomalu, nehltat je a také nezapíjet studeným pivem! Při žvýkání se trávenina (směs natrávené potravy a trávicích šťáv) promísí s amylázou slin, trávicím enzymem, který štěpí sacharidy a umožňuje tak jejich vstřebání. Tak se při dalším průchodu tráveniny střevy vyskytne méně kvasných procesů.

Talíř syrové zeleniny s lilkovým kaviárem

- Olej předehřejeme na 175 °C. Pečicí plech potřeme olejem a posypeme solí.
- Lilky podélně rozpůlíme a řeznou plochou uložíme na plech.
- Pečeme asi 45 minut, dokud lilky nezměknou.
- Mezitím najemno posekáme petrželku a mátu.
- Lilky vyjmeme a necháme částečně vychladnout. Oloupeme a dužinu najemno posekáme.
- Ve velké míse promícháme lilky s posekanou petrželkou a mátou, octem, solí, česnekovým granulátem, bílým pepřem a skořicí.
- Kaviár přiklopíme a necháme 24 hodin v chladničce rozležet. Dochutíme podle potřeby solí a citronovou šťávou.
- K lilkovému kaviáru podáme talíř syrové zeleniny – řapíkatý celer, nudličky mrkve, kedluben, plátky ředkviček a okurky, případně dílky rajčat a listy hlávkového, římského nebo ledového salátu.

pro 4 osoby

1 lžička slunečnicového oleje
2 lilky
4 lžíce petrželky
5 lžic octa
2 1/2 lžíce citronové šťávy
2 1/2 lžíce listů máty
2 1/2 lžičky soli
2 1/2 lžičky česnekového granulátu
1 lžička čerstvě umletého bílého pepře
3/4 lžičky mleté skořice

Změna způsobu výživy

Obtíže, které se nejdříve projeví na činnosti střev, mohou postihnout také jiné orgány. Ovšem jen tehdy, když nezměníme dosavadní, zdraví neprospívající způsob života a stravování. Právě přírodní medicína klade velkou váhu na optimální strávení potravy a odstraňování jedů z těla za pomoci vláknin. Poslední jídlo jíme alespoň tři hodiny předtím, než jdeme spát, a nikdy si nechodíme lehnout hned po jídle.
Za mnoha chorobami se dá často zjistit nedostatečná činnost střev a tím i nedostatečné vylučování tělesného „odpadu". Zbavíme-li střeva zbytečných odpadních látek změnou výživy, pomůžeme tím celému organismu.

Trávicí a žaludeční šťávy

Trávicí šťávy jsou produktem žláz trávicího ústrojí. Tvoří je sliny, žaludeční šťávy (pepsin, kyselina chlorovodíková), sekrety slinivky břišní a střeva, žluč.
Žaludeční šťávy jsou důležité pro předtrávení bílkovin enzymem pepsinem. Bez acidity (obsahu kyseliny) žaludeční šťávy by nestrávené bílkoviny vyvolaly ve střevech hnilobný proces, který by byl příčinou otravy.

Zdravé zuby a dásně jsou zrcadlem tělesného zdraví

Zánět dásní

Příznaky

- **zarudlá, zduřelá a oteklá dáseň**
- **krvácení z dásní, uvolněné zuby**
- **zápach z úst, nepříjemná pachuť v ústech**
- **bolesti, horečka**

Charakteristika

Akutní nebo chronický zánět. Chronická forma má vztah k parodontóze.

Příčiny

Nemoci z nachlazení, podzásobení vitaminem C, nevyhovující zubní hygiena, infekce (bakterie, viry, plísně), doprovodný jev některých chorob (hormonální změny, diabetes, krevní choroby), vliv určitých léků.

Léčení a ošetřování

Důležitá je řádná zubní hygiena s častým a důkladným čistěním zubů a vyplachováním dutiny ústní. V prevenci je velmi důležité odstraňování zubního povlaku a kamene, vhodné jsou rovněž masáže. Nachlazením vyvolané zanícení dásní po několika dnech odezní. Aktivní žvýkání podporuje prokrvování dásní. Pravidelné čistění zubů by mělo být doplněno o protahování mezizubních prostor nylonovou nití, které se provádí jednou denně po dobu několika minut.

Bakterie – nepřítel zubů

K zánětu dásní (gingivita) dochází, když bakterie v ústech vytvoří tenkou vrstvu (tzv. plak) pokrývající sliznici i zuby. Při zanedbání vznikne z plaku tvrdá skořápka zubního kamene, která dráždí dáseň. Časem může dojít i k zánětu ozubice, vazivové tkáně kolem zubního kořene (periodontitida). V pokročilém stadiu dáseň místy ustupuje a vytváří kapsy kolem zubního lůžka, v nichž mohou bakterie narušit i kost kolem zubů. Příznakem je krvácení.

Léčení ovocem a zeleninou

- Strava musí přinášet dásním účinné látky tlumící záněty, léčivé i posilující imunitu.
- Bakteriálním nákazám hrozícím z plaku je třeba předcházet i stravou posilující imunitu – konzumovat mnoho čerstvé zeleniny s vitaminem C, plodiny bohaté na karoteny (pro tvorbu vitaminu A). Při zanedbání péče může během krátké doby dojít k zánětu dásní.
- Ústní pojivové tkáně se extrémně rychle odbourávají – ale naštěstí také vytvářejí. Proces obnovy tkání je třeba podpořit plnohodnotnou stravou, k níž patří prakticky všechny druhy ovoce a zeleniny (s výjimkou brambor, přírodní rýže a celozrnných výrobků).
- Kyselina listová (v sóje, špenátu, brokolici, květáku, růžičkové kapustě, salátech a chřestu) je důležitou stavební látkou pro zubní dásně.

Brokolice s bramborami

pro 1 osobu

5 malých brambor
300 g brokolice
100 ml vody
sůl, bílý pepř
10 g soleného másla
15 g strouhaných mandlí

- Brambory uvaříme ve slupce doměkka, oloupeme. Brokolici očistíme, omyjeme, oddělíme růžice, stonky nakrájíme na plátky.
- Vše dusíme v osolené vodě doměkka. Opepříme.
- Máslo rozpustíme a opatrně na něm opražíme mandle. Pak jimi posypeme brokolici.
- Brokolici rozdělíme na talíře s bramborami. Vhodným doplňkem je čerstvý salát.

Slina – ochránce dásní a zubů

Těžko se tomu věří, ale také při zánětech ústní dutiny hraje často úlohu trávicí systém. Narušení jeho rovnováhy poznáme podle hustých slin a zesíleného povlaku zubů a jazyka – ideálního prostředí pro zánětlivá onemocnění.

Dlouhodobě bychom měli změnit jídelníček a omezit některé návyky, jako je kouření nebo nadměrné pití černého čaje, resp. kávy. I ony mohou způsobit zánět dásní.

Důležité je, aby si sliny – jeden z nejdůležitějších ochranných systémů úst – mohly udržet svou regenerační schopnost vůči zubní fl óře. Zdravé sliny totiž dokážou preventivně působit zejména proti onemocnění zubů a dásní.

Při akutním zánětu dásní doporučujeme prostředek přírodní medicíny: Vyplachujeme si denně 10–20 minut ústní dutinu směsí ze stejných dílů jedlého hořčičného oleje a svařené, vychlazené vody. Zdraví dásní ovlivňuje mnoho činitelů, prvním krokem při léčení by mělo být užívání multivitaminů a multiminerálů.

Nepodceňujeme pravidelné prohlídky

Zubní lékaři doporučují pacientům s parodontózou přijít na kontrolu každého čtvrt roku. Pacienti, kteří nejsou ohroženi, by pro jistotu měli absolvovat návštěvy s pololetní (v nejhorším roční) periodicitou kontroly dásní a zubů.

Škrty v jídelníčku

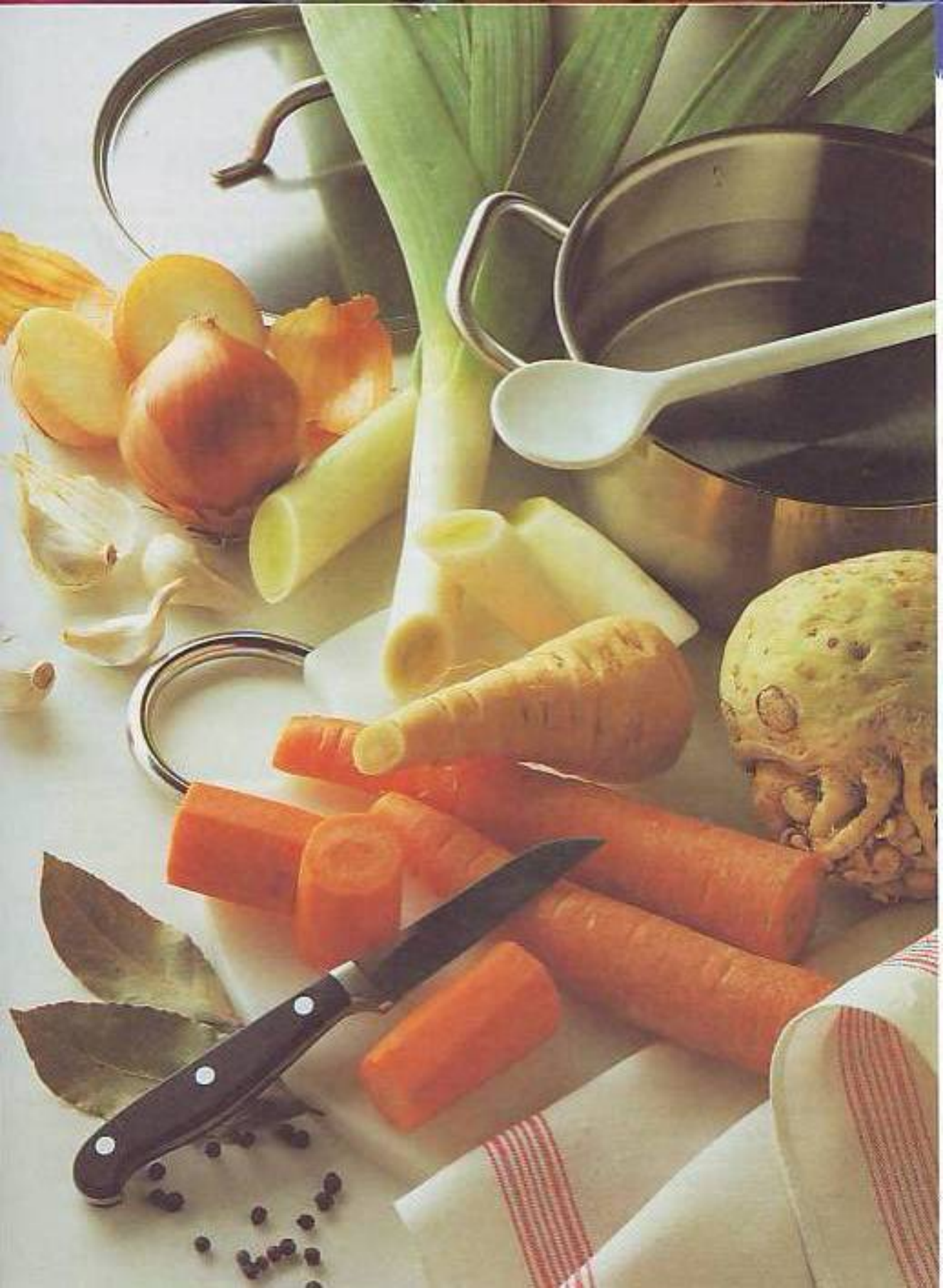
Zapomeneme raději na sladkosti, sladké nápoje a výrobky z bílé mouky (nudle, pizza, bílý chléb atd.), protože podporují vznik zubního plaku, vyvolávajícího záněty. Na dásních se bakterie usazují přímo na epitelových buňkách povrchu tkáně, nechráněné řasinkami.

Zdravá kuchyně

Ještě pořád existují lidé, kteří se domnívají, že zelenina a saláty jsou pouhým doplňkem nebo oblohou „pořádného jídla", tj. řízku nebo krásně tučné klobásy. A ovoce jako jablka nebo jahody „holt jíst musíme", protože obsahují nějaké životně důležité vitaminy.

Tato čtvrtá část knihy na mnoha receptech dokazuje, že zelí nebo mango, fazole či jahody, brambory nebo meruňky znamenají víc než pouhou přílohu a zdroj živin – jsou to základní potraviny pro nesmírně chutnou, kořenitou a především naprosto zdravou běžnou stravu po celý týden. Receptář přináší všestranný pohled na rozmanitou ovocnou a zeleninovou kuchyni – od receptů na chutné snídaně přes ideální přesnídávky a svačiny až po výborné polévky, lahodné nápoje a výtečné pestré saláty.

Pokud bychom hledali v těchto receptech maso, ryby nebo drůbež, namáhali bychom se marně. A mezi námi – ani je nebudeme postrádat, nanejvýš jako přílohu k některému zeleninovému pokrmu.



Celozrnný chléb nebo müsli – celozrnné výrobky ke snídani jsou v každé podobě výborným zdrojem energie

Chutné snídaně z ovoce a zeleniny

Celozrnný chléb s rajčatovým tvarohem

pro 2 osoby
200 g netučného tvarohu, 2 lžíce plnotučného mléka, 1 velké rajče, 1 malá cibule, 1 lžička sekané petrželky, sůl, 2 krajíčky celozrnného chleba, 1 lžíce másla

- Tvaroh rozšleháme s mlékem dohladka. Rajče spaříme vroucí vodou, oloupeme a dužinu nakrájíme na kostičky.
- Cibuli najemno nastrouháme a promícháme s tvarohem. Vmícháme petrželku se špetkou soli.
- K tvarohu jíme celozrnný chléb namazaný máslem.

Jódlerský křehký chléb

pro 1 osobu
1 malé jablko, 1/2 lžičky citronové šťávy, 100 g brynzy, 1/2 lžičky medu, 2 krajíce celozrnného křehkého chleba

- Jablko omyjeme studenou a teplou vodou, rozpůlíme, vyřízneme jádřinec a se slupkou nahrubo nastrouháme. Pokapeme citronovou šťávou, aby zůstalo bílé.
- Brynzu dobře promícháme s medem.
- Vmícháme jablko. Jablečným tvarohem namažeme krajíčky křehkého chleba.

Celozrnná žemle s ementálem

pro 1 osobu
2 celozrnné žemle, 1 lžíce másla, 2 plátky ementálu, 2 malá rajčata, sůl, čerstvě mletý pepř, 1 lžíce sekané pažitky

- Žemle namažeme máslem a poklademe plátky sýra.
- Rajčata pokrájíme na plátky a položíme na sýr. Podle chuti osolíme a opepříme.
- Obložené žemle posypeme sekanou pažitkou.

Další recepty na snídani najdete v kapitole Nejčastější nemoci na str. 195

Naše rada

Při snídani se vzdáme obvyklé konvice kávy. Čaj je zdravější a podle nejnovějších poznatků léčí napadenou zubní sklovinu. Jeho osvěžující účinek se projevuje pomaleji, ale působí déle. Pro duševní povzbuzení je ráno ideální šálek espresa, které je k žaludku šetrnější než běžná turecká káva.

Čerstvý sýr s okurkou

pro 1 osobu
2 krajíčky celozrnného křehkého chleba, 1 lžička másla, 100 g tvarohového čerstvého sýra (cottage, lučina), sladká mletá paprika, 100 g salátové okurky, 1/2 lžičky sekaného kopru

- Křehký chléb namažeme máslem, navrch rozetřeme čerstvý sýr a posypeme trochou mleté papriky.
- Okurku omyjeme, nakrájíme na silnější kolečka, obložíme jimi chleby a ozdobíme koprem.

Snídaně po kalabrijsku

pro 2 osoby
1 krajíc slunečnicového chleba, 2 lžíce mascarpone (ital. sýr), 1 malé rajče, sůl, čerstvě mletý pepř, 5 listů bazalky

- Chléb namažeme mascarpone. Rajče spaříme vroucí vodou a oloupeme.
- Bazalku omyjeme, osušíme a najemno posekáme.
- Rajče nakrájíme na plátky a pokládáme na chléb.
- Podle chuti osolíme, opepříme a ozdobíme jemně posekanou bazalkou.

Řecká selská snídaně

pro 1 osobu
1 rajče, 100 g okurky, 1 vejce, 30 g balkánského sýra, 4 olivy, čerstvě mletý pepř, 2 krajíčky celozrnné bagety

- Rajče spaříme, oloupeme a rozčtvrtíme.
- Okurku omyjeme, oloupeme a nakrájíme na plátky.
- Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a rozpůlíme.
- Balkánský sýr rozdrobíme.
- Vše upravíme na talíři a ozdobíme olivami.
- Podle chuti opepříme.
- Nejlépe chutná s bagetou.

Švestková snídaně

pro 1 osobu
1 maková houska, 50 g čerstvého sýra (cottage nebo lučina), 5 sladkých švestek

- Housku namažeme čerstvým sýrem. Švestky vypeckujeme, rozmixujeme a pyré navršíme na sýr.

Nápoje

Ke snídani se doporučuje bylinkový, ovocný a černý čaj nebo káva, případně oslazené 1 lžičkou cukru.

OVOCNÉ FLAMERI

pro 1 osobu

160 g jahod
250 ml mléka
5 lžiček pšeničné krupice
1 lžička másla
1 lžička medu

příprava

Mléko uvedeme do varu, vsypeme krupici, za stálého míchání asi 1 minutu povaříme, pak stáhneme z plotny, přikryjeme a necháme stát.
Jahody omyjeme a odstraníme kališní lístky. Upravíme na misku, velké plody přitom rozpůlíme. Flameri ochutíme máslem a medem a přelijeme jím ovoce.

Chléb s vejcem a okurkou

pro 1 osobu

1 krajíček slunečnicového chleba, 1 lžička másla, 100 g salátové okurky, pepř, 1/2 lžičky sekaného kopru, 1 vejce, sůl

- Chléb namažeme máslem. Okurku omyjeme, oloupeme a nakrájíme na tenké plátky, kterými obložíme chleba, osolíme, opepříme a posypeme koprem.
- Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nakrájíme na plátky.
- Vejce poklademe na okurky a osolíme.

Chléb se sýrem a hruškou

pro 1 osobu

1 chléb se lněným semenem, 30 g třené nivy, 1 zralá hruška

- Chléb potřeme sýrem nivou. Hrušku omyjeme, vyřízneme jádřinec a dužinu nakrájíme na dílky.
- Hruškou obložíme nivu na chlebu a podáváme. Můžeme použít i neochucený křehký chléb.

Orientální sýr

pro 1 osobu

1 krajíc celozrnného slunečnicového chleba, 50 g čerstvého sýra (cottage, lučina), špetka skořice, 2 datle, 1 čerstvý fík

- Čerstvý sýr rozmícháme se skořicí. Datle nadrobno pokrájíme a vmícháme do sýra.
- Chléb touto pomazánkou potřeme. Fíky pokrájíme na plátky a vějířovitě poklademe na chléb.

Jahodové müsli

pro 1 osobu

100 g čerstvých jahod, 1 lžička citronové šťávy, 250 ml podmáslí, 1/2 lžičky medu, 3 lžíce ovesných vloček

- Jahody omyjeme, pokrájíme na čtvrtiny, pokapeme citronovou šťávou a dáme do misky.
- Med rozšleháme v podmáslí, vmícháme ovesné vločky a nalijeme na jahody.

STUDENÁ OVESNÁ KAŠE S JAHODAMI

pro 1 osobu

3 lžíce ovsa (mletého)
1/2 jablka
1 lžička medu
1/2 lžičky sezamu
100 g jahod
6 lžic zakysaného mléka

příprava

Oves rozmícháme s vodou na kaši a necháme 30 minut stát. Jablko omyjeme a se slupkou nastrouháme do kaše. Ochutíme medem a posypeme sezamem. Jahody omyjeme, nakrájíme na malé kusy a vmícháme do zakysaného mléka. Obojím přelijeme ovesnou kaši.

Pikantní müsli

pro 1 osobu
60 g pšenice, 75 g netučného tvarohu, 2 lžíce zakysané smetany, sůl, 1/2 cibule, 100 g mrkve, po 1/2 lžičky čerstvých bylinek (estragon, kopr, kerblík, bazalka, petrželka)

- Pšenici necháme naklíčit. Tvaroh rozmícháme se zakysanou smetanou a solí.
- Cibuli nadrobno posekáme. Karotku jemně nastrouháme. Oboji promícháme s bylinkami.
- Naklíčenou pšenici posekáme, vmícháme do zeleniny s bylinkami a přelijeme tvarohovou omáčkou.

Špaldové vločky s hruškou

pro 1 osobu
1 hruška, 1 malé jablko, 3 lžíce špaldových vloček, 3 lžíce smetany ke šlehání, 1 lžička medu, 1 lžíce sekaných mandlí

- Hrušku a jablko omyjeme. Hrušku oloupeme, vyřízneme jádřinec a dužinu nakrájíme na kostičky, jablko i se slupkou nahrubo nastrouháme. Posypeme špaldovými vločkami.
- Smetanu lehce našleháme, osladíme medem a nalijeme na müsli.
- Vše opatrně promícháme a posypeme sekanými mandlemi.

Studené obilovinové müsli

pro 2 osoby
6 lžic špaldy, 4 lžíce citronové šťávy, 1 lžíce rozinek, 2 malá jablka, 6 lžic smetany ke šlehání, 1 lžíce sekaných lískových oříšků

- Špaldu v předvečer nahrubo rozšrotujeme, pak přiléváme studenou vodu a mícháme, dokud se šrot úplně nepromoči. Musí přitom vsáknout všechnu vodu. Pak necháme přes noc stát.
- Příští ráno do kaše vmícháme citronovou šťávu. Rozinky můžeme také v předvečer namočit v troše vody.
- Jablka omyjeme a se slupkou nastrouháme do kaše. Vmícháme rozinky a našlehanou smetanu.
- Müsli rozdělíme do 2 porcovacích misek a posypeme sekanými oříšky.
- Pokrm bude ještě chutnější, jestliže jej ozdobíme tenkými dílky jablka.

JAHODOVÁ MLÉČNÁ RÝŽE

pro 1 osobu

100 g mléčné rýže (přírodní)
65 g malin
1 vrchovatá lžička cukru (nebo přiměřené množství sladidla)
6 půlek jader vlašských ořechů

příprava

Mléčnou rýži vložíme do dezertní misky. Maliny omyjeme, přebereme a vmícháme do nich cukr, popř. sladidlo. Poklademe na mléčnou rýži a ozdobíme vlašskými ořechy. Před podáváním dobře vychladíme.

CELOZRNNÝ CHLÉB S OŘECHY

pro 2 osoby

4 lžíce lískových oříšků, 2 krajíce celozrnného žitného chleba, 4 lžíce mascarpone (ital. smetanový sýr)

příprava

Lískové oříšky opražíme nasucho na pánvi. Odstraníme hnědé slupky a jádra v robotu posekáme. Chléb silně namažeme sýrem a posypeme oříšky.

Při přípravě nesčetných salátových variant nic nestojí v cestě naší fantazii

Saláty z ovoce a zeleniny

Těstovinový salát

pro 1 osobu
80 g celozrnných těstovin, 1 malá cuketa, 1 lžíce slunečnicového oleje, 1 lžíce vinného octa, sůl, čerstvě mletý pepř, 2 lžíce sekané petrželky, 1 vejce, 1 rajče

- Těstoviny uvaříme v dostatečném množství osolené vody, necháme okapat a vychladnout (lze provést i den předem). Cuketu omyjeme a nahrubo nastrouháme.
- Promícháme s těstovinami a přelijeme zálivkou ze slunečnicového oleje, vinného octa, soli a pepře.
- Dobře promícháme. Dáme do misky, posypeme petrželkou.
- Natvrdo uvařené, oloupané vejce a rajče pokrájíme na čtvrtky a ozdobíme jimi salát.

Žampionový salát

pro 1 osobu
2 krajíce celozrnného chleba, 1 vejce, 1 lžíce minerální vody, sůl, čerstvě mletý pepř, 1 lžíce másla, 1 svazek ředkviček, 100 g čerstvých žampionů, 1 lžíce citronové šťávy, několik listů hlávkového salátu, 100 g netučného tvarohu, 2 lžíce zakysané smetany, 1 lžička kečupu, 1 lžíce bílého vína

- Celozrnný chléb rozkrájíme na kostičky. Vejce rozšleháme s minerální vodou, solí a pepřem. Kostičky chleba omočíme ve vaječné směsi a na másle opečeme dozlatova.
- Ředkvičky omyjeme a nakrájíme na kolečka.
- Žampiony očistíme, rozčtvrtíme a pokapeme citronovou šťávou.
- Hlávkový salát opereme, osušíme, natrháme na kousky velikosti sousta a vyložíme jimi misku.
- Na salát rozložíme žampiony, ředkvičky a kostičky chleba.
- Tvaroh rozmícháme se zakysanou smetanou, kečupem a bílým vínem a touto omáčkou přelijeme salát těsně před podáním.

Další recepty na saláty najdete v kapitole Nejčastější nemoci na stranách 155, 159, 171, 175, 177, 183, 187, 201, 205, 217, 231, 235, 241, 243 a 263

Naše rada

Salát s bagetou nebo celozrnným chlebem je lehkým, chutným pokrmem, který může bez problémů nahradit těžké hlavní jídlo. Ovšem určité náročnosti přípravy se nevyhneme: salát by měl být vždy čerstvě připraven, pouze zálivku si můžeme připravit do zásoby.

Fenyklový salát s ovocem

pro 1 osobu
1 fenykl, 1 hruška (nesmí být měkká), 100 g jahod, 1 lžička medu, 1 lžička citronové šťávy, 1 lžíce zakysané smetany, 3 lístky meduňky, 2 krajíce celozrnného toastu, 1 lžíce čerstvého sýra

- Fenykl omyjeme, očistíme (zeleň odřízneme) a nahrubo nastrouháme. Hrušku omyjeme, vyřízneme jádřinec, dužinu nadrobno pokrájíme. Jahody opatrně omyjeme a rozkrájíme na osminky.
- Ovoce promícháme a ochutíme medem a citronovou šťávou. Upravíme do misky, ozdobíme zakysanou smetanou a meduňkou.
- Celozrnný chléb opečeme, namažeme čerstvým sýrem a podáváme k fenyklovému salátu.

Rustikální fazolkový salát

pro 1 osobu
200 g zelených fazolových lusků, špetka saturejky, 1 velká šalotka, 1 lžíce vinného octa, 1 lžíce olivového oleje, bylinková sůl, čerstvě mletý pepř, 60 g ovčího sýra, 1 krajíc chleba s tykvovými semeny

- Fazolové lusky omyjeme, podle potřeby přelomíme.
- Uvaříme je v malém množství mírně osolené vody s trochou saturejky doměkka.
- Mezitím nadrobno pokrájíme šalotku a posypeme jimi uvařené fazolky.
- Přelijeme zálivkou z octa, oleje, bylinkové soli a pepře.
- Přidáme nadrobno nakrájený ovčí sýr, salát dobře promícháme a podáváme.

Čekankový salát

pro 1 osobu
150 g čekanky, 2 malá rajčata, 1 lžíce slunečnicového oleje, sůl, čerstvě mletý pepř, 1 lžíce sekané pažitky, 1 lžička másla

- Listy čekanky otrháme, opereme, osušíme a nakrájíme na nudličky.
- Rajčata spaříme, oloupeme a rozkrájíme na osminky.
- Čekanku dobře promícháme s pokrájenými rajčaty a olejem.
- Osolíme a opepříme. Ozdobíme krájenou pažitkou.

KUKUŘIČNÝ SALÁT S KOPREM

pro 4 osoby

3 šálky kukuřice
1 šálek vařených fazolí
1 šálek rajčat pokrájených na kostky
1 řapík celeru pokrájený na kostičky
1/2 šálku červené papriky pokrájené na kostičky
2 lžíce sekané jarní lahůdkové cibulky
3 lžíce citronové šťávy
1 lžička dijonské hořčice
kopr
tabasco
1 hlávka římského salátu

příprava

Ve velké míse promícháme kukuřici, fazole a jarní lahůdkovou cibulku. Rozmícháme citronovou šťávu, hořčici, kopr a tabasco. Zálivkou přelijeme salát a dobře promícháme. Postavíme do chladu. Hlávku salátu rozebereme, listy natrháme na kousky velikosti sousta a vyložíme jimi misku. Na ně navršíme kukuřičný salát.

JARNÍ SALÁT

pro 1 osobu

125 g chřestu
100 g salátové okurky
1 lžíce vinného octa
1 lžíce vody
1 lžíce oleje
sůl
čerstvě mletý pepř
2 lžíce smetanového jogurtu
1 lžíce zakysané smetany
špetka cukru
1/4 lžičky strouhaného křenu
2 lžíce kukuřičných zrn (steril.)
řeřicha
kopr

příprava

Chřest oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Salátovou okurku důkladně omyjeme. Část nakrájíme na tenké plátky, zbytek na kostičky. Promícháme ocet, vodu, olej a koření a zálivku vmícháme do chřestu s okurkou. Přiklopíme a necháme asi 20 minut rozležet. Dále smícháme smetanový jogurt, zakysanou smetanu a cukr s křenem. Chřest s okurkou narovnáme na velký talíř a posypeme okapanou kukuřicí. Přelijeme jogurtovou zálivkou. Ozdobíme řeřichou a koprem.

Franský čekankový salát

pro 2 osoby
3 čekanky, 150 g zrnek hroznového vína (bez jader), 200 g jogurtu, 2 lžíce citronové šťávy, 1/2 lžičky medu, 2 krajíce celozrnného chleba, 80 g plísňového sýra (nivy)

- Listy čekanky otrháme, omyjeme a pokrájíme na kousky 3 cm dlouhé.
- Na ně položíme omytá rozpůlená zrnka vína.
- Vše přelijeme zálivkou z jogurtu, citronové šťávy a medu.
- K salátu jíme celozrnný chléb s plísňovým sýrem.

Cuketový salát

pro 1 osobu
1 malá cuketa, 1 lžička másla, 1 stroužek česneku, 2 lžíce citronové šťávy, sůl, čerstvě mletý pepř, 4 lístky čerstvé bazalky, 1 krajíček bílé veky

- Cuketu omyjeme, odřízneme konce a plod nastrouháme na tenké plátky. Česnek oloupeme a pokrájíme na plátky, bazalku na nudličky.
- Na teflonové pánvi rozpustíme máslo a osmahneme na něm česnek. Přidáme cukety a opékáme 5 minut.
- Okořeníme citronovou šťávou, solí a pepřem a ozdobíme bazalkou. Jíme s vekou. Cuketový salát podáváme teplý i studený.

Čočkový salát

pro 2 osoby
1 šálek čočky, 2 l vody, 1 bobkový list, 1 stroužek česneku, 1 lžička soli, 1 šalotka, petrželka, 1 lžička hořčice, 1/2 lžičky černého pepře, 1 lžíce olivového oleje, 1 malá mrkev

- Čočku přebereme a necháme přejít varem s bobkovým listem, oloupaným česnekem a solí.
- Pak stáhneme z plotny a necháme 30 minut stát. Scedíme a čočku dáme do salátové mísy.
- Šalotku oloupeme a spolu s petrželkou nadrobno posekáme. Obojí přidáme s hořčicí, černým pepřem, olejem a citronovou šťávou k čočce a dobře promícháme.
- Mrkev oloupeme, najemno nastrouháme a použijeme na ozdobu salátu.

Mísa syrové zeleniny

pro 4 osoby
1 salátová okurka, 3 rajčata, 1 svazek ředkviček, 1 kedluben, 3 karotky, 1 malé jablko, 250 ml kysaného mléka, 2 lžíce zakysané smetany, 1 lžíce citronové šťávy, 1 lžička medu, sůl

- Zeleninu omyjeme a podle potřeby pokrájíme. Pěkně upravíme na velkou mísu.
- Omyté jablko jemně nastrouháme. Poté promícháme s mlékem, smetanou, citronovou šťávou, medem a solí a touto omáčkou přelijeme syrovou zeleninu.

Salátová mísa s podmáslím

pro 2 osoby
1 kedluben, 2 velké mrkve, 1 středně velká červená řepa, 250 ml podmáslí, sůl, 1 lžíce citronové šťávy, 4 lžíce řeřichy

- Zeleninu omyjeme a očistíme. Kedluben pokrájíme na nudličky, mrkev nastrouháme na tenká kolečka.
- Červenou řepu oloupeme v gumových rukavicích a nastrouháme.
- Zeleninu ozdobně narovnáme na mísu.
- Podmáslí rozšleháme se solí a citronovou šťávou. Zálivkou přelijeme zeleninu. Podáváme s celozrnnou bagetou.

Lahůdkový zeleninový salát

pro 6 osob
1 lžíce olivového oleje, 4 lžíce vinného octa, petrželka, 2 lžíce citronové šťávy, 1 stroužek česneku, 2 lžičky bazalky, sůl, mletý pepř, 3 velké brambory, 750 g mrkve, 750 g zelených fazolových lusků, 3 červené řepy

- Brambory a červenou řepu uvaříme doměkka, oloupeme a nakrájíme na plátky. Mrkev a fazolové lusky rovněž uvaříme a nadrobno pokrájíme. Petrželku nadrobno posekáme.
- Česnek oloupeme a prolisujeme. Z oleje, octa, citronové šťávy, petrželky, česneku, bazalky, soli a pepře ušleháme zálivku.
- Brambory, mrkev a fazolové lusky přendáme do mísy, červenou řepu do mísy menší. Zálivku rozdělíme na oba saláty a necháme 3 hodiny rozležet při pokojové teplotě. Poté červenou řepu opatrně vmícháme do brambor a podáváme.

FENYKLOVÝ SALÁT

pro 2 osoby

500 g fenyklu
3 jablka
70 g rozinek
1 kelímek jogurtu
3 lžíce smetany
1 lžíce medu
2 lžíce citronové šťávy

příprava

Fenykl omyjeme, zbytky řapíků i s nati odřízneme a odložíme stranou. Fenykl rozpůlíme a půlky rozkrájíme na plátky a posléze na tenké nudličky. Jablka omyjeme a nastrouháme na tenká kolečka. Promícháme je s fenyklem a rozinkami. Přelijeme zálivkou připravenou z jogurtu, citronové šťávy a medu.

V polévce chutná všechno, co se dá použít i v hlavním jídle

Polévky pro zdraví

Pestrá zeleninová polévka

pro 6 osob
200 g mrkve, 250 g zelených fazolových lusků, 1 pórek, 250 g mraženého hrášku, 2 cibule, 2 lžíce másla, 1,5 l zeleninového vývaru, 150 g polévkových nudlí, 300 g cuket, sůl, čerstvě mletý pepř, 40 g strouhaného parmezánu

- Zeleninu omyjeme, očistíme a nakrájíme na nudličky nebo kostičky, cuketu na plátky. Fazolové lusky nalámeme na kousky dlouhé asi 4 cm.
- V hrnci rozehřejeme máslo. Na něm osmahneme nadrobno posekanou cibuli, pórek, mrkev, fazolky a hrášek.
- Přilijeme zeleninový vývar, přikryjeme a povaříme zhruba 15 minut.
- Nudle uvaříme v osolené vodě doměkka. Do polévky přidáme plátky cukety a společně vaříme 5 minut.
- Nakonec přidáme uvařené nudle. Před podáváním polévku podle potřeby přisolíme a připepříme. Poté ji rozlijeme do talířů a posypeme parmezánem.

Další recepty na polévky najdete v kapitole Nejčastější nemoci na stranách 171, 181, 191, 203, 211, 213 a 229.

Polévka s ovesnými nočky

pro 2 osoby
60 g změklého másla, 80 g ovesných zrn, 2 vejce, mořská sůl, 2 lžičky sypkého koření, muškátový oříšek, 500 ml zeleninového vývaru, petrželka

- Ovesná zrna rozemeleme. Máslo utřeme do krému, vmícháme ovesnou mouku a vejce.
- Výrazně okořeníme muškátovým oříškem a osolíme. Pokud bude těsto příliš řídké a nedaly by se z něho vypichovat nočky, přimícháme ještě trochu rozemletého ovsa. Těsto necháme 30 minut stát.
- Mezitím uvedeme do varu zeleninový vývar. Lžičkou vypichujeme malé nočky, vkládáme do vařícího se vývaru a 10–15 minut vaříme.
- Vývar ochutíme sypkým kořením a čerstvě nastrouhaným muškátovým oříškem. Ozdobíme sekanou petrželkou.

Naše rada

Sladkou nebo zakysanou smetanou ochucené polévky jsou velmi lahodné, i když ne zrovna málo kalorické. Chceme-li zachovat dobrou chuť, ale ubrat kalorie, nahradíme smetanu nízkotučným mlékem s rozmixovanou zeleninou.

Zelená polévka

pro 1 osobu

30 g celozrnných nudlí, 250 g čerstvého listového špenátu, 1 šalotka, 1 stroužek česneku, 1 lžička másla, 250 ml zeleninového vývaru, 2 lžíce zakysané smetany, sůl, čerstvě mletý pepř, muškátový oříšek, 1 lžička slunečnicových semínek

- Nudle uvaříme v osolené vodě doměkka.
- Mezitím omyjeme a očistíme špenát a mokrý vložíme do hrnce. Dusíme, dokud nezmění, vyjmeme a posekáme.
- Šalotku a česnek oloupeme a nadrobno posekáme. V teflonové pánvi rozehřejeme máslo, šalotku a česnek na něm dozlatova osmahneme a zalijeme zeleninovým vývarem.
- Vmícháme zakysanou smetanu. Osolíme, opepříme a okořeníme muškátovým oříškem.
- Přidáme špenát a okapané nudle, krátce je ohřejeme.
- Polévku přendáme na talíř a posypeme slunečnicovými semínky.

Tykvová polévka

pro 2 osoby

1 velká cibule, 2 šálky zeleninového vývaru, 1 1/2 šálku vařené rozmixované tykve, 1/2 lžičky oregana (dobromysli), několik kapek tabasca, 2 lžíce tykvových semen

- Cibuli jemně posekáme, tykvová semena krátce opražíme na pánvi.
- Cibuli podusíme v hrnci na 2 lžících vývaru.
- Přidáme zbylý vývar, rozmixovanou tykev, okořeníme oreganem a tabascem a 15 minut povaříme. Rozdělíme do talířů a ozdobíme opraženými tykvovými semeny.

Mrkvová polévka

pro 2 osoby

1 velká cibule, 1 lžíce olivového oleje, 300 ml zeleninového vývaru, 1 velká mrkev, 1 velká brambora, 1/2 lžičky tymiánu, 100 ml mléka

- Cibuli a mrkev oloupeme a nakrájíme na kolečka. Oloupanou bramboru pokrájíme na kostky.
- Cibuli zesklovatíme na oleji. Přidáme vývar, mrkev a tymián a 25 minut vaříme.
- Vše rozmixujeme a poté do polévky přilijeme mléko.

POCHOUTKOVÁ FAZOLOVÁ POLÉVKA

pro 4 osoby

250 g bílých fazolí
1,5 l vody
zrnitý zeleninový vývar
sůl
1 lžíce olivového oleje
1 cibule
3 lžíce rajčatového protlaku
1/2 lžičky kmínu
1 bobkový list
rozmarýn
1 stroužek česneku
1/2 lžíce octa
pažitka

příprava

Fazole namočíme přes noc v 1,5 l vody. Příští den je v téže vodě vaříme 60 minut. Pak přidáme zrnitý zeleninový vývar, podle potřeby osolíme, okořeníme kmínem, bobkovým listem a rozmarýnem. Cibuli oloupeme, nadrobno nakrájíme a zesklovatíme na oleji. Přidáme rajčatový protlak. Směs vmícháme do polévky a povaříme ještě 10 minut. Hotovou polévku ochutíme cukrem a octem a posypeme pokrájenou pažitkou.

Ideální na předkrm nebo hlavní jídlo jsou těstoviny se zeleninou nebo bylinkami

Hlavní pokrmy – výživné a zdravé

Těstoviny zapečené s rajčatovou omáčkou

pro 1 osobu
100 g zelených širokých nudlí, 1 malá cibule, trochu másla, 250 g rajčat, 4 lžíce rajčatového protlaku, 1/2 lžičky instantního vývaru, 1 lžička oregana (dobromysli), tymián, rozmarýn, pepř, sůl, 20 g parmezánu, čerstvá bazalka

- Nudle uvaříme v osolené vodě doměkka a necháme okapat v sítu. Troubu předehřejeme na 180 °C.
- Mezitím si nadrobno pokrájíme cibuli a na rozehřátém másle ji osmahneme dozlatova.
- Rajčata spaříme, oloupeme a rozkrájíme na kostičky. Přidáme k cibuli.
- Svaříme dohusta a omáčku ochutíme instantním vývarem, oreganem (dobromysli), tymiánem a rozmarýnem, osolíme a opepříme.
- Nudle vložíme do ohnivzdorné formy a zalijeme omáčkou. Posypeme parmezánem a zapékáme 20 minut při 180 °C.
- Před podáním posypeme nudličkami bazalky.

Dušená zelenina s nudlemi po italsku

pro 4 osoby
500 g celozrnných nudlí, 1 cibule, 50 ml vody, 150 g kukuřice (steril.), 500 g cuket, 900 g malých rajčat, oregano (dobromysl), čerstvě mletý černý pepř

- Cibuli oloupeme a velice jemně posekáme. V kastrolu podusíme na vodě.
- Cukety omyjeme, podélně nakrájíme na špalíčky dlouhé 2 cm. Rajčata omyjeme a rozpůlíme, odstraníme stopku.
- Do kastrolu k cibuli přidáme cukety, rajčata, oregano a pepř a 15 minut dusíme na mírném ohni.
- Mezitím uvaříme celozrnné nudle.
- Okapané nudle smícháme v hrnci se zeleninou a podle chuti ozdobíme bazalkou.

Další recepty na hlavní jídla najdete v kapitole Nejčastější nemoci na stranách 153, 157, 163 až 169, 173, 179, 185, 193, 197, 207, 209, 221, 223, 237, 239, 247–253 a 265

Naše rada

Omezíme množství masa, a proto se můžeme soustředit na vysoce kvalitní druhy a kupujeme je v bioprodejnách. Stačí nám množství 60–80 g, není tedy pro nás hlavním chodem, nýbrž pouhou chuťovou přísadou, která dodá pokrmu vůni a chuť.

Cukety s fazolkami

pro 2 osoby
500 g brambor, 125 ml mléka, 10 g másla, 250 g zelených fazolových lusků, 2 malé cukety, 1/2 červené papriky, 1 cibule, 1 rajče, 75 ml vody, tymián, rozmarýn, čerstvě mletý černý pepř, sůl

- Brambory uvaříme ve slupce doměkka. Fazolové lusky šikmo pokrájíme na kousky dlouhé 3 cm a podusíme v malém množství vody 10 minut.
- Cukety omyjeme a nakrájíme na plátky. Přidáme k fazolkám a dusíme doměkka.
- Rajčata omyjeme a pokrájíme nadrobno. Papriku omyjeme, vyjmeme semeník a lusk rovněž nadrobno pokrájíme.
- Cibuli oloupeme a najemno posekáme. Papriku a cibuli přidáme k cuketám a fazolkám a dusíme, dokud nezměknou.
- Brambory oloupeme, rozšťoucháme a rozmixujeme s mlékem, solí a máslem.
- Do zeleniny vmícháme rajčata, chvíli podusíme, okořeníme tymiánem, rozmarýnem a pepřem, podle potřeby přisolíme.
- Podáváme s bramborovou kaší.

Květák po kreolsku

pro 4 osoby
500 g brambor, 1 velký květák, 75 ml vody, 1 velká cibule, 1 stroužek česneku, 500 g rajčat, 1 velká zelená paprika, 1 lžička tabasca, černý pepř, sůl

- Z květáku odstraníme listy a košťál. Květák pak vaříme 20 minut v osolené vodě doměkka.
- Cibuli oloupeme a nadrobno pokrájíme. Stroužek česneku oloupeme a prolisujeme.
- Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Z papriky vyjmeme semeník, odstraníme stopku a lusk pokrájíme na nudličky. Brambory uvaříme ve slupce doměkka.
- Ve velkém kastrolu ohřejeme vodu, přidáme cibuli a česnek a dusíme asi 2–3 minuty.
- Vmícháme rajčata a pod poklicí na slabém ohni dusíme 10 minut.
- Vložíme celý květák a nudličky papriky a dusíme dalších 10 minut.
- Zeleninu ochutíme tabascem a pepřem, příp. osolíme. Brambory oloupeme a podáváme ke květáku se zeleninou.

DIVOKÁ RÝŽE S HOUBAMI

pro 4 osoby

2 šálky divoké rýže
4 šálky vody
3 lžíce olivového oleje
4 jarní lahůdkové cibulky
petrželka
pažitka
1 feferonka
500 g hub
sůl
čerstvě mletý pepř

příprava

Rýži uvaříme v osolené vodě. Lahůdkovou cibulku omyjeme a najemno pokrájíme. Petrželku, pažitku a feferonku nadrobno posekáme a 3 minuty opékáme na rozehřátém olivovém oleji. Pak přidáme celé houby a opékáme dalších 5 minut. Smícháme s divokou rýží a dochutíme solí a pepřem.

ZAPEČENÁ ZELENINA

pro 2 osoby

2 papriky (červená, žlutá)
1 cuketa
1 kedluben
120 g mladých fazolových lusků
120 g žampionů
2 stroužky česneku
1 lžíce slunečnicových semínek
250 ml rajčatové šťávy
250 ml zeleninového vývaru
200 g nových brambor
2 lžíce sekaných bylinek
jodidovaná sůl
čerstvě mletý pepř
1 lžička růžové papriky
1/2 lžičky kari

příprava

Zapékací formu vytřeme stroužkem česneku. Papriky omyjeme, rozpůlíme, zbavíme semeníku a bílých přepážek. Kedluben a brambory omyjeme a oloupeme, fazolky a cukety omyjeme, očistíme a vše rozkrájíme na kostičky a špalíčky. Zapékací formu naplníme rajčatovou šťávou a zeleninovým vývarem. Vložíme veškerou zeleninu a brambory, okořeníme paprikou a kari, přidáme posekaná slunečnicová semínka. Dochutíme čerstvě mletým pepřem a trochou jodidované soli. Dusíme a pečeme v troubě 50 minut při 180 °C. Krátce před podáváním posypeme bylinkami.

Celerový řízek s rýžovou plackou a čočkovou omáčkou

pro 4 osoby
1 velký celer, 1 šálek rýže basmati, 3 lžíce sušené polévkové zeleniny, 1 konz. steril. hnědé čočky, 1 šálek kukuřičných lupínků (cornflaků), 1 svazek petrželky, 1 citron, sůl, bílý pepř, strouhanka, salát na ozdobu

- Celer očistíme, oloupeme a v celku uvaříme v osolené vodě.
- Rýži a polévkovou zeleninu uvedeme do varu v celerovém vývaru, stáhneme z ohně a necháme asi 20 minut stát.
- Mezitím scedíme čočku (nálev zachytíme) a rozdrtíme máčkadlem na brambory.
- Pokud rýže a polévková zelenina nevsáknou veškerou tekutinu, zbytek slijeme.
- Kukuřičné lupínky rozdrobíme. Petrželku opereme, osušíme a najemno posekáme. Citron důkladně omyjeme, osušíme a ostrouháme trochu kůry. Všechny tyto přísady vmícháme do rýže. V případě nutnosti přidáme strouhanku. Rýžové těsto osolíme a opepříme.
- Z rýžového těsta vytvarujeme placky, obalíme je ve strouhance, opečeme na rozehřátém oleji a udržujeme v teple.
- Celer nakrájíme na velké plátky a krátce je opečeme.
- Nálev z čočky nalijeme do hrnce, přidáme drcenou čočku a zahustíme trochou mouky. Povaříme.
- Na celerové plátky položíme po rýžové placce a zalijeme čočkovou omáčkou.

Brokolice zapečená s rajčaty

pro 4 osoby
300 g brokolice, 200 g rajčat, 1/2 lžičky pepře, 2 lžíce paprikové pasty, 50 g strouhaných lískových oříšků, 10 g margarínu, 1 svazek bazalky

- Brokolici omyjeme a uvaříme v osolené vodě dopoloměkka, necháme okapat a vložíme do zapékací formy.
- Navrch navrstvíme rajčata nakrájená na plátky. Okořeníme pepřem a paprikovou pastou a posypeme oříšky.
- Na pokrm rozdělíme vločky margarínu (podle chuti můžeme přidat sýr) a zapékáme 15 minut při 200 °C.
- Bazalku opereme, osušíme, nadrobno pokrájíme a ozdobíme hotový pokrm. Ihned podáváme.

Marinované artyčoky

pro 2 osoby

1 šálek rýže, sůl, 25 g másla, špetka šafránu, 2 artyčoky, citronová šťáva. Na marinádu: 75 ml pomerančové šťávy, 2 lžíce estragonového octa, 1 šalotka, petrželka, 1 1/2 lžičky strouhané pomerančové kůry, sůl, po špetce estragonu, bazalky a kerblíku, 1/4 lžičky hořčičného prášku, několik kapek worcesterské omáčky

- Den předem odřízneme u artyčoků konce stonků, tvrdší spodní listy a tvrdé konce listů. Artyčoky důkladně omyjeme.
- V kastrolu s citronovou vodou vaříme artyčoky 30–45 minut doměkka.
- Pak je rozřízneme po délce. Vyjmeme malé vnitřní zákrovní lístky a lůžko a odložíme.
- Šalotku oloupeme a nadrobno posekáme. Všechny přísady na marinádu společně rozmixujeme, přendáme do mísy a artyčoky v ní namáčíme, až jsou zcela obaleny marinádou.
- Přikryjeme je a přes noc postavíme do chladu.
- Rýži uvaříme podle předpisu a pak necháme dobře okapat.
- V pánvi rozehřejeme na slabém ohni máslo a do něho vmícháme šafrán. Přidáme rýži a osmahneme ji v šafránovém másle. Podáváme k artyčokům.

Mandlové fazolové lusky

pro 2 osoby

1 šálek přírodní rýže, 750 g zelených fazolových lusků, 75 ml zeleninového vývaru, 1 lžíce olivového oleje, 2 stroužky česneku, 2 lžíce mandlových lupínků, 1 malá cibule

- Rýži uvedeme do varu se 2 šálky osolené vody. Snížíme přívod tepla a necháme 45 minut stát.
- Cibuli a česnek oloupeme. Cibuli jemně posekáme, česnek prolisujeme.
- Zelené fazolové lusky uvedeme do varu se zeleninovým vývarem. Pod poklicí uvaříme doměkka. Pak je scedíme a přendáme do servírovací mísy.
- Olivový olej rozehřejeme a vložíme česnek, mandle a cibuli. Opékáme, dokud cibule nezesklovatí a nezežloutne (nepřehříváme, jinak česnek zhořkne).
- Směs vmícháme do fazolových lusků. Rýži podáváme odděleně.

ZAPEČENÝ PÓREK S RÝŽÍ

pro 4 osoby

2 šálky přírodní rýže
2 lžíce másla
2 velké póry
2 velké cibule
500 g loupaných rajčat (konz.)
čerstvá petrželka
1 bobkový list
2 stroužky česneku
100 ml zeleninového vývaru
1 lžíce citronové šťávy
tymián
čerstvě mletý černý pepř

příprava

Pórek nakrájíme na špalíčky dlouhé 3 cm, omyjeme. Troubu předehřejeme na 175 °C. Cibuli oloupeme a rozkrájíme na 8 dílků. Stroužky česneku oloupeme a rozmačkáme. Všechny přísady vložíme do mísy a promícháme. Přendáme do zapékací formy, přiklopíme a zapékáme 20 minut. Mezitím uvedeme do varu rýži se 4 šálky osolené vody, snížíme přívod tepla a pod poklicí necháme 45 minut stát. Vmícháme máslo. Rýži podáváme se zapečeným pórkem.

Ovoce dáme do mixeru, přidáme trochu mléka nebo jiné tekutiny, ochutíme podle libosti – a už máme sklenici plnou čistého zdraví

Sladké a exotické – ovocné a zeleninové nápoje

Vlahá noc

přísady
1 banán, 1 pomeranč, 1/4 ananasu, 1/2 grapefruitu, 1/2 citronu

- Z citronu odkrojíme a odložíme 1 plátek, z citrusů vylisujeme šťávu.
- Ostatní ovoce oloupeme a rovněž z něj vymačkáme šťávu. Ovocné šťávy smícháme a ozdobíme kolečkem citronu.
- Podáváme mírně chlazené.

With a Swing

přísady
1/2 banánu, 2 maracuje, 1 pomeranč

- Banán oloupeme a rozmixujeme. Z maracuje vybereme lžičkou dužinu a protlačíme sítem.
- Z pomeranče sloupneme pruh kůry, pak plod vymačkáme. Vše dobře promícháme.
- Sklenice s nápojem ozdobíme pomerančovou kůrou.

Enzymový nápoj

přísady
1/2 ananasu, 1 kiwi, 1 mango

- Ovoce oloupeme. U manga dbáme, aby na dužině nezůstalo nic zeleného. Dužinu odřízneme od pecky.
- Mangovou dužinu rozmixujeme. Ananas a kiwi vylisujeme v odšťavovači.
- Vysokou sklenici nejprve naplníme mangovým pyré, pak opatrně vlijeme šťávu. Pokud obě ingredience zůstanou odděleny, vyhlíží nápoj velice exoticky.
- Podáváme s tyčinkou na zamíchání.

Další recepty na zeleninové nápoje najdete v kapitole Nejčastější nemoci na stranách 189 a 195

Naše rada

Neředěné jsou ovocné a zeleninové nápoje chuťově intenzivnější – zředěné vodou pak lépe stravitelné.

Gods of Bali

přísady
2 maracuje, 6 meruněk, 1 citron, listy meduňky na ozdobu

- Dřeň z maracuje vybereme lžičkou a protřeme sítem, meruňky vypeckujeme a rozmixujeme.
- Citron vymačkáme. Vše dobře promícháme a podáváme zdobené meduňkou.

Thajský sen

přísady
1/2 ananasu, 1 grapefruit, 1 pomeranč, několik zrnek soli

- Ananas oloupeme a v odšťavovači vylisujeme šťávu.
- Grapefruit a pomeranč vymačkáme. Šťávy promícháme.
- Okořeníme několika zrnky soli.

Červánky

přísady
2 mrkve, 1 červená řepa, 1 snítka kadeřavé petrželky

- Mrkev a řepu oloupeme a vylisujeme v odšťavovači. Nalijeme do sklenice.
- Sklenici s nápojem ozdobíme petrželkou a podáváme mírně vychlazené.

Nápoj džungle

přísady
2 banány, 250 ml mléka, 50 ml krému z kokosového ořechu

- Banány oloupeme a najemno rozmixujeme.
- Pyré rozmícháme v mléce a zašleháme kokosový krém.

Flotte Lotte

přísady
6 meruněk, 150 g třešní, meduňka na ozdobu

- Ovoce pečlivě vypeckujeme a odšťavíme.
- Na okraj sklenice pověsíme meduňku.

REVEŇOVÝ BALZÁM

pro 4 osoby

100 g jahod
4 meruňky
1 broskev
1 řapík reveně

příprava

Z jahod odstraníme kališní lístky, meruňky a třešně vypeckujeme, reveň oloupeme. Vše vylisujeme na odšťavovači a šťávu nalijeme do sklenic. Můžeme ozdobit nějakým výrazným květem.

Fiesta

přísady
100 g bílého hroznového vína (bez jadérek), 1 banán, 1 limeta

- Zrnka vína otrháme, banány oloupeme. Ovoce vylisujeme v odšťavovači.
- Hroznovou a banánovou šťávu smícháme se šťávou limety v množství podle chuti.

Letní zahrada

přísady
200 g malin, 100 g višní, vanilkový cukr

- Maliny přebereme, třešně vypeckujeme. Vylisujeme v odšťavovači.
- Šťávu mírně ochutíme vanilkovým cukrem a podáváme chlazenou.

Svěží vánek

přísady
1 fenykl, 1 jablko, 1 pomeranč

- Fenykl očistíme, jablko zbavíme jádřince, oboje vylisujeme v odšťavovači. Pomeranč vymačkáme. Šťávy smícháme.

Mellow Morning

přísady
1/2 okurky, 1/2 medového melounu, trocha citronové šťávy, 1 snítka kopru

- Meloun oloupeme a zbavíme jadérek. Pak jej vylisujeme v odšťavovači spolu s okurkou.
- Zeleninové šťávy ochutíme citronovou šťávou. Nápoj ozdobíme koprem.

Pikanterie

přísady
2 mrkve, 2 řapíky celeru, 1 jablko

- Mrkev a celer očistíme, jablko zbavíme jádřince.
- Vše vylisujeme v odšťavovači a podáváme.

ČERVENÝ SVÁTEK

přísady

2 červené papriky
2 rajčata
1 mrkev
krájená pažitka
worcesterská omáčka
několik kapek tabasca

příprava

Z paprik odstraníme stopky a semeníky, z rajčat stopky. Mrkev oloupeme. Vše vylisujeme na odšťavovači. Nápoj ochutíme tabascem a posypeme pažitkou.

Rychlé občerstvení

Na rychlé občerstvení se hodí spousta jednoduchých jídel, která se dají rychle připravit a nadměrně nezatěžují zažívací soustavu. Záleží jen na nás. Nahlédneme do zeleninového nebo ovocného oddílu chladničky a popustíme uzdu své fantazii. Pro inspiraci uvádíme několik příkladů, kde určitě nemusíme rozvádět postup přípravy.

Rychlé občerstvení se zeleninou

- 1 rajče plněné bylinkovým tvarohem, k tomu plátek křehkého chleba.
- 1/2 rozmačkaného avokáda, kořeněného citronovou šťávou, solí a pepřem
- malý talíř syrové zeleniny s pokrájeným vejcem, k tomu křehký chléb
- malý salát z 1/2 okurky a 1/2 medového melounu, citronové šťávy, soli, pepře, k tomu krajíc chleba se lněným semenem
- 1 plátek křehkého chleba obložený pokrájeným rajčetem
- 200 g žampionů, tence nastrouhaných, s dietní salátovou zálivkou
- 4 řapíky celeru s 30 g nivy

RYCHLÉ OBČERSTVENÍ S OVOCEM

- 1/2 medového melounu s 1 plátkem křehkého chleba
- 2 lžíce hotového müsli (bez krystalového cukru) s 50 ml mléka a několika třešněmi
- 100 g netučného tvarohu s kousky pomeranče a rozdrobeným tmavým chlebem
- 1 šálek mléčné rýže se skořicí a 100 g pokrájeného jablka
- 50 g sušeného ovoce
- 1 krajíc celozrnného chleba s 1 lžičkou čerstvého sýra, plátky ředkvičky, soli a pažitkou
- 1 krajíc slunečnicového chleba s máslem a pažitkou

I když nemáme čas, nemusíme při jídle zanedbávat své zdraví. Ovoce, křehký chléb, tvaroh a bylinky nás ochrání před čokoládovými tyčinkami či hamburgry

Copyright © Südwest Verlag, München 2000 (7. Auflage)
Czech edition © Fortuna Print, Praha 2001
Translation © Alena Vlčková, 2001

Odpovědná redaktorka
Hana Müllerová

Všechna práva vyhrazena. Bez písemného povolení vlastníků autorských práv nesmí být tato kniha ani žádná její část reprodukována, ukládána do informačních systémů nebo rozšiřována žádným způsobem, ať už elektronicky, mechanicky, ve fotokopiích, zvukových záznamech nebo jinými cestami.

Druhé vydání 2003
Vyrobeno pro
Levné knihy KMa, spol. s r.o.
ISBN 80-7309-242-5

O autorech

Klaus Oberbeil, novinář a publicista specializovaný na problematiku zdraví a výživy, autor televizních a rozhlasových pořadů, statí do časopisů a knižních publikací o zdravé výživě. Je odborníkem na molekulární biologii a genetický výzkum. MUDr. Christiane Lenzová, lékařka a publicistka. Jako autorka a redaktorka usiluje o srozumitelné a přístupné objasňování a popularizaci odborné zdravotnické problematiky.

Obrazová část

Archiv Kraxenberger, München: U1 u. (2); Diagentur Elke Stolt, Ahrensburg: 282 (Visuals); IFA–Bilderteam, Taufkirchen: 82, 108 (Tschanz), 106 (BCI), 122 (Rosenfeld), 124 (R. Maier), 152 (K. Welsh), 192 (Diaf); Kerth Ulrich, München: 9, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 40; 42, 44, 46, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 66, 68, 71, 72, 74, 76, 78, 80, 84, 86, 88, 92, 94, 96, 98, 100, 102, 104, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 128, 130, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 151, 163, 171, 175, 177, 181, 187, 191, 195, 197, 199, 201, 209, 219, 223, 231, 237, 239, 241, 243, 251, 257, 261, 265, 267, 268, 272, 278, 285; Mainbild, Frankfurt a.M.: 160 (Orf), 172, 248 (Schindler), 216, 236, 238 (Kanicki); Mauritius, Mittenwald: 10, 276 (AGE), 207, 221, 233 (Rosenfeld); Pasieka Alfred, Hilden: 164, 168, 184, 188, 194, 196, 198, 200, 206, 212, 228, 232, 242; Südwest Verlag, München: U1 o. (K. Newedel), 153, 155, 157, 159, 161, 165, 167, 169, 173, 179, 183, 185, 193, 203, 205, 211, 213, 215, 217, 225, 227, 235, 245, 247, 249, 253, 255, 259, 260, 263; Tony Stone, München: 189 (Christel Rosenfeld), 210 (Tim Brown); Transglobe, Hamburg: 36, 48, 126, 204 (N. N.), 38 (H. Tschanz–Hoffmann), 62 (G. Höfer), 154, 230 (Kanicki), 156, 176, 214 (Ken Bank), 158 (Index Stock), 162, 224 (E. Herchaft), 166 (T. H. Shelby), 170, 174 (Ewing Reeson), 178 (G. Deichmann), 180 (Studio Davino), 182 (B. Chederros), 186 (Gregg Stott), 190, 222 (Labat), 202 (USMUC), 208 (M. Ventura), 218 (TWFS), 220 (Dr. I. Blume–Firla), 226, 250, 262 (Gable), 229 (Udo Siebig), 234 (Ken Kochey), 240 (Perlstein), 244 (Pascal Broze), 246 (Gibault), 252 (Andreas Laible), 254 (A. Proudon), 256 (R. Daroll), 258 (Stephan Wallocha), 264 (Ute Osterwalder)

Rejstřík nemocí, obtíží a příznaků

Afta (vřídek v dutině ústní) 238
AIDS (selhání obranyschopnosti) 206
Akné (tuhovitost) **152**
Alergie (přecitlivělost) 19, **154**, 196, 259
Angina pectoris 222
Apatie (netečnost) 136, 140
Arterioskleróza (tvrdnutí tepen) 17, 64, 84, 100, 148
Artritida (zánět kloubu) 46, 82
Astmatické potíže 20, 154, 204
Autoimunita 253

Bércový vřed **260**
Bronchitida (zánět průdušek) **164**
Břicho
– bolesti 234
– kručení 160, 170

Cévy, onemocnění 148
Citlivost na počasí 176, 223, 246

Deprese 66, 125, 182, 224
Diabetes (cukrovka) 176
Dna 46
Duševní choroby 17
Dušnost 164, 182, 204
Dýchací potíže 164, 180, 182, 204, 206

Ekzém 154, **172**, 175, 206

Gastritida (zánět žaludku) **230**

Hemoroidy (zlatá žíla) 28, 36, 72, 82, 100, 116, 118, **192**
Hlava, bolesti 116, 154, 174, 190, 190, **216**, 222, 234, **236**, 242, 246, 248
Hleny 164, 189
Horečka 154, 162, 174, **180**, 188, 190, 200, 233, 242, 248, 264
Hrudník
– bolesti 164, 204
– tlak 164
Hypoglykémie (nízká hladina krevního cukru) 176

Chlad, pocit 168
Chrapot 29, 45, 174, 188, 190
Chřipka (influenza) 39, 176, **190**
Chuť k jídlu, ztráta 188, 222, 232, 262

Impotence 82, 110
Imunita, snížení **206**
Infekce 36, 38, 48, 50, 76, 80, 102, 142, 148
Ischias (zánět sedacího nervu) 207, **208**

Jaterní potíže 74, 78
Jizvy pigmentované 152

Karbunkl 199
Kašel 29, 45, 90, 120, 134, 164, 165, 174, 180, 188, 190, **204**, 242
Katar horních cest dýchacích **240**
Klimakterium (menopauza) 182
Kloubní onemocnění 33, 154, **186**, 252
Končetiny
– bolesti 174, 178, 190
– snížená citlivost 158, 222
Kopřivka 154, 200
Kosti
– deformace kostí 212
– nemoci kostí **212**
– opotřebování kostí 186, 212
– zlomeniny kostí 212
Kouření 165
Kožní nemoci a obtíže
– kožní oděrky 152
– kožní plísně **198**
– kožní projevy 152, 156, 172, 196
– kožní puchýře 236, 246
– kožní záněty 206
– zarudnutí kůže 162
Krevní oběh, poruchy 116, 148, **168**, 220, 260
Krevní tlak
– vysoký (hypertenze) 18, 24, 32, 76, **83**, **99**, 13, **148**
– nízký (hypotenze) 223, **246**
Krční bolesti 174, 180, 188, 190, 204
Krvácení z nosu 42, 54, 82
Křečové žíly (varixy) 18, 28, 36, 38, 42, 82, 100, 116, 118, 168, **220**, 260
Kříž, bolesti 202, 208
Kůže
– keratinizace (rohovatění) 152
– kožní alergie **196**
– kožní plísně **198**
Kvasinky 219
Kýchání (dráždění sliznice) 200

Ledvinové kaménky 120, 122
Ledvinové obtíže 42, 64, 78, 94, 106, 108, 122, 148
Libido (pohlavní touha) 82, 110, 136, 138, 144, 182, **226**
Lupénka (psoriáza) 41, **256**
Lupy **218**

Mandle, otoklé 228
Menstruační poruchy 22, 34, 42, 80, 182, 222, **234**
Mentální únava **214**

Meziobratlové ploténky, nemoci **158**, 159
Migréna 116, 216, **236**
Močová soustava
– močení s pálením 194
– močové cesty, záněty 194, 250
– močové kaménky 120, 122
– močový měchýř, obtíže 42, 64, 76, 78, 94, 106, 108, 119, 122,
– neschopnost udržet moč (inkontinence) 122
– nutkání na moč 194, 250
– zadržování moči (retence) 162, 182

Nadýmání 90, 100, 118, 120, 122, 134, 154, **160**, 170, 232, 262
Nachlazení 36, 38, 50, 134, **174, 188**, 206
Návaly 182
Neklid 58, 60, 80, 125, 254
Nerozhodnost 176
Nervozita 28, **33**, 44, 58, 66, 112, 136, 245
Nesnášenlivost potravin 154, 170
Neurózy (nervové poruchy) 177, **244**
Nevolnost 167, 170, 214, 216, 230, 232, 236, 248, 258, 262
Nežit (furunkl) 199

Oběhové obtíže 162, **222**
Obezita (otylost) **178**, 218, 261
Oči
– mrkání, škubání víček 156
– obtíže 42, 94, 146, **156**, 200, 242
– oční onemocnění **156**, 200, 242
– šeroslepost 42, 50, 96, 138, 140, 156
– zánět víček 156
Opar (herpes rtu) 154, **228**
Otoky (edémy) 16, 220
Otupení, omámení 236, 258

Pálení žáhy 45, 230, 232, 262
Paměť
– poruchy 136, 138, **184**
– snížená schopnost zapamatování 184
Parodontóza 36, 46, 48, 264
Páteř, bolesti **158**
Plíce, zápal (pneumonie) 164
Plísňová onemocnění 206, 218
Plynatost **161**
Pocení 180, 182, 236
Pocit
– plnosti 90, 166, 230, 262
– strachu 136
Podrážděnost 80, 182, 236, 254
Popáleniny **162**
Poruchy krevního oběhu 116, 148, **168**, 222, 260
Potíže
– koordinace 236
– řeči 236
Průjem 16, 27, 34, 40, 118, 120, 134, 154, **170**, 180, 262
Přecitlivělost 176, 181, 216
Puchýře, tvorba 162

Reflux (zpětný tok tekutiny) 45, 230, 260
Revmatická onemocnění 46, 82, **252**
Rýma
– alergická (senná) 200
– zánět nosní sliznice 90,120, 134, 154, 240

Řeč, potíže 236
Říť, bolesti 192

Sedací nerv, zánět **208**
Sedění 159, 203
Slinotok (tvorba slin) 238, 264
Sliznice dutiny ústní a dásní, zánět 238
Slunce
– sluneční alergie 196, 259
– sluneční úpal 258
– sluneční úžeh 16
Soustředění, poruchy 20, 30, 34, 38, 51, 54, 60, 88, 100, 102, 104, 110, 112, 116, 126, 136, 138, 144. 146, 147, 168, 176, **214**, 215, 224, 246
Spálení sluncem **258**
Spánek
– ospalost 176
– poruchy 24, 80, 138, 206, 242, **254**
– zvýšená potřeba 174, 176, 246
Srdce
– poškození srdce 88
– srdeční obtíže 156, 168, 182, 222, 254
– srdeční slabost 204
Stolice
– nucení na stolici 170
– obtíže 166
Stres 153, 183, 193, 224, 230, 231, 244, 254
Strup (krusta) 152
Střeva
– bolesti a křeče 160, 170
– ochabování činnosti **166**
– poruchy 16, 80, 84, 90, 222
Svaly
– bolesti 188
Svědění 172, 218, 256, 260
– v očích 156
Světloplachost (nesnášenlivost světla) 216, 236

Šok 162

Těhotenství 158
Teplota zvýšená 164, 174, 180
Tlusté střevo, nemoci 76

Trávicí obtíže 152, 206, **232**
Třasavka 163, 174, 180, 188, 190, 233
Tuberkulóza 205

Učení, snížení schopnosti 176, 184, 214, 224
Únava 20, 33, 55, 66, 98, 104, 108, 112, 126, 136, 141, 142, 174, 175, **176**, 180, 188, 190, 222, 224, 244, 246
Úrazy 163
Ústa, zápach 210, 214, 264
Ústřel (lumbago) 159, **202**, 208
Uši, bolesti 174, 180, **248**

Vedlejší nosní dutiny, zánět **242**
Vidění
– poruchy 216, 236
– vetchozrakost 42, 136, 138, 140, 156
Vrásky, tvorba 64
Vředy 238
– bércový **260**
Výkonnost, snížená 34, 108, **224**

Zácpa 34, 58, 60, 66, 72, 80, 84, 86, 90, 92, 98, 100, 232
Záněty 154
– dásní 238, **264**
– močových cest **194**
– sedacího nervu (ischias) **208**
– sliznice dutiny ústní a dásní **238**
– vedlejších nosních dutin **242**
– žaludku (gastritida) **230**
Závrať 168, 182, 222, 236, 246
Zažívací obtíže 19, 26, 32, 40, 74, 78, 84, 106, 154, **262**
Zimnice 188, 190
Zuby
– bolesti 210
– krvácení z dásně 38, 42, 48, 54, 82, 264
– zubní kazy (kariés) **210**
Zvracení 180, 216, 232, 236

Žaludek
– zánět žaludku 95, **230**
– žaludeční obtíže **230**
– žaludeční vředy 145
Ženské obtíže 66, **182**
Žilní potíže 82, 100, 116, 148, 220, 26
Žíly 192
Žlučník
– kaménky 74, 120
– obtíže 74

Rejstřík receptů

Agarové ovocné želé 73
Ananasový krém 257
Ananasový tvaroh 17
Angreštový dezert 63
Artyčokový předkrm 75
Artyčoky marinované 281
Avokádové pyré 23
Avokádový salát 171

Banánový dezert 25
Beduínský pokrm 31
Borůvková zavařenina 41
Brambory
– pečené s česnekem a cibulí 239
– s avokádovým krémem 245
– s bylinkovým tvarohem 99
Brokolice
– s bramborami 265
– s rajčaty zapečená 280
Brokolicová polévka 203
Brokolicový salát 81
Broskvový tvaroh 59

Celerový řízek s rýžovou plackou a čočkovou omáčkou 280
Celerový salát 135
Cibulová polévka 149
Citronový nápoj osvěžující 69
Cuketový salát 147, 274
Cukety s fazolkami 279

Čekankový salát 85, 273, 274
Černý kořen v těstíčku 101, 207
Česneková polévka Balkán 101
Čočková polévka s karí 213
Čočkový salát 274

Dýňová polévka 229

Fazolkový salát, rustikální 273
Fazolová polévka, pochoutková 277
Fazolové lusky
– mandlové 281
– po provensálsku 79
Fenyklový salát 91, 275
– s ovocem 273
Fíky se šlehačkou 35

Grapefruitový jogurt 37

Hlávkový salát 105
Houbový Stroganoff s tofu 215
Hráškový salát 87
Hruškový pochoutka 27

Chile con frijoles 173
Chléb celozrnný

– s ořechy 271
– s rajčatovým tvarohem 268
Chléb křehký, jódlerský 268
Chléb s vejcem a okurkou 270
Chléb se sýrem a hruškou 270
Chléb s máslem a ředkvičkami 121
Chřest s artyčoky 163
Chřest vařený s máslem 139
Chřestový salát 187

Jablečný jogurt 19
Jahodová mléčná rýže 271
Jahodové müsli 270
Jahodový jogurt 33
Jalovcový koktejl 65
Jarní salát 274
Jogurt
– grapefruitový 37
– jablečný 19
– jahodový 33
– malinový 43
– mangový 51

Kadeřávek se zakysanou smetanou 93
Kapusta dušená 237
Kedlubnový tvaroh 103
Kiwi koktejl 49
Kukuřičné palice vařené 111
Kukuřičný koláč 249
Kukuřičný salát s koprem 273
Květák
– po kreolsku 279
– vařený s parmezánem 77

Lasaně zeleninové 225
Lilky
– pečené po španělsku 233
– pečené s pšenicí 193

Malinový jogurt 43
Mangold
– po provensálsku 113
– s vlašskými ořechy 157
Mangový jogurt 51
Melounový koktejl 53
Melounový salát 175
Meruňkový krém 21
Mrkev pikantní 261
Mrkvová polévka 277
Mrkvové karí se žampiony 259
Mrkvový salát 97, 175
Müsli
– jahodové 270
– obilovinové studené 271
– pikantní 271
– pohankové 83

Nápoje
– citronový osvěžující 69
– energetický 251
– ovocný 282, 283, 284,
– ovocný a zeleninový 284
– vitaminový ovocný 189
– vitaminový zeleninový 189
– zeleninový 195, 283, 284
Nudle s tofu a brokolicí 253

Obilovinové müsli studené 271
Okurka se zakysanou smetanou 95
Olivový tvaroh 115
Omáčka guacamole 177
Ostružinový tvaroh 29
Ovesná kaše s jahodami, studená 270
Ovocné flameri 269
Ovocné želé 241
Ovocný nápoj vitaminový 189
Ovocný salát křupavý 161
Ovocný vitaminový nápoj 189

Pampeliškový salát s fazolemi 200
Papája jako dezert 57
Paprikový salát 117
Placky s fazolemi 197
Pohankové müsli 83
Polenta s paprikami a rajčaty 209
Polévka
– brokolicová 203
– cibulová 149
– česneková 101
– čočková 109
– čočková s karí 213
– dýňová 229
– fazolová 277
– mrkvová 277
– s ovesnými nočky 276
– špenátová 171
– tykvová 107, 277
– zelená 277
– zeleninová 211, 223, 276
Polníček s vejcem 88
Pomerančové podmáslí 55
Pomerančový salát 217
Pórek
– s houbami 199
– se žampiony 119
– zapečený s rýží 281
Pórkový krém 191

Rajčatový salát 143
Reveňová zavařenina 125
Reveňový balzám 283
Rizoto se zeleninou a sójovými boby 185
Rosol z vinných hroznů 67
Růžičková kapusta
– po selsku 221
– zapečená 127
Rybízový dezert 47
Rychlé občerstvení
– s ovocem 286
– se zeleninou 285
Rýže
– divoká s houbami 279
– mléčná s ovocem 255

– mléčná, jahodová 271
Rýžový salát ďábelský 155
Ředkvičky s tvarohem 195
Ředkvová šťáva 123

Saláty
– avokádový 171, 183
– brokolicový 81
– celerový 135, 147, 274
– cuketový 147, 274
– čekankový 85, 273, 274
– čočkový 274
– fazolkový 91, 273, 275
– fenyklový s ovocem 91, 273, 275
– hlávkový 105
– hráškový 87
– chřestový 187
– jarní 274
– melounový 175
– mrkvový 97, 175
– ovocný, křupavý 161
– pampeliškový 200
– paprikový 117
– pestrý 241
– pomerančový 217
– rajčatový 143
– rokfórový s ovocem 235
– rýžový 155
– špenátový 141
– těstovinový 272
– Waldorfský 159
– z bílého zelí 145
– z červené řepy 129
– z červeného zelí 131
– z kysaného zelí 133
– z polníčku s vejcem 88
– zeleninový 231, 275
– zeleninový s avokádem 183
– zelný s hruškami a křenem 243
– žampionový 272
Salátová mísa s podmáslím 275
Snídaně
– po kalabrijsku 269
– řecká, selská 269
– švestková 269
Sójové výhonky
– nasladkokyselo 247
– se zeleninou a rýží 179
Sýr
– čerstvý s okurkou 269
– orientální 270
Syrová zelenina, mísa 275

Šípková marmeláda 39
Špaldové vločky s hruškou 271
Špenátová polévka 171
Špenátový nákyp s fetou 165
Špenátový salát 141
Šťáva ředkvová 123
Švestková povidla 61
Švestková snídaně 269

Taštičky se sýrem a zeleninou 169
Těstovinový salát 272
Těstoviny zapečené s rajčatovou omáčkou 278
Tofu jako řízek 137
Topinambury s bylinkovou holandskou omáčkou 153
Třešňový krém 49
Tvaroh
– ananasový 17
– broskvový 59
– olivový 115
– ostružinový 29
Tykvová polévka 107, 277

Vločky s ovocem 251

Zelená polévka 277
Zelenina dušená
– s nudlemi po italsku 278
– s topinambury 167
Zelenina syrová
– s fazolovou omáčkou 257
– s lilkovým kaviárem 263
– s omáčkou z tofu a sezamu 227
– talíř 205
Zelenina zapečená 280
Zeleninová polévka 211
– pestrá 276
– se ztraceným vejcem 223
Zeleninové lasaně 225
Zeleninový nápoj 195
– vitaminový 189
Zeleninový salát
– lahůdkový 275
– s avokádem 183
– Šampion 231
Zeleninový vitaminový nápoj 189
Zeleninový vývar 181
Zelený chřest vařený 219
Zelný salát s hruškami a křenem 243

Žampionový salát 272
Žemle celozrnná s ementálem 268

Rejstřík věcný

Adrenalin 28
Acetylcholin 214
Agar **72**
Alergeny **154**, 155, 201
Allicin 100, **118,** 119, 149, 190, 198
Alkohol 170, 223, 229, 237
Amyloidy 185
Ananas **16**, 172, 180, 192
Angrešt **62**, 164, 192, 262
Antihistaminika **154**
Artyčoky **74**, 162
Avokádo 12, **22**, 162, 170, 180, 182, 192, 196, 202, 206, 216, 222

Banány **24**, 170, 182, 206, 222, 236, 252
Bazofily 197
Betaendorfin 69
Betakaroten 89, **96**
Bez 164
Bílkoviny **12,** 68, 87, 98, 109, 136, 184, 246
Bioflavonoidy 21, 28, 69, 164
Biotin 43, 55, 60, 62, 111, 141, 219
Borůvky **40**
Brambory **98**, 154, 162, 166, 170, 172, 192, 198, 222, 236, 262
Brokolice **80**, 154, 162, 164, 166, 174, 192, 200, 202, 212, 222, 236, 262
Bróm 152
Bromelain 16, 17, 186
Broskve **58**, 164, 166, 192, 200, 262
Brusinky 160
Brzlík 114, 207, 228

Celer **134** 154, 166, 182, 192, 200, 222, 236, 262
Celulóza 166
Cibule **148,** 162, 166, 172, 180, 186, 190, 192, 194, 200, 208, 220, 248
Citrony **68,** 154, 158, 164, 194, 210
Cukety **146**, 154
Cynarin **74**

Čekanka **84**, 154, 166, 192, 262
Červená řepa **128**
Česnek **100**, 168, 180, 186, 190, 194, 198, 206, 208, 220, 242, 248
Čočka **108**, 192, 212

Datle **30**, 192
Dědičnost 257
Dehet 152, 165
Dražlík 19, **25,** 27, 30, 32, 44, 51, 55, 62, 66, 78, 81, 83, 90, 99, 103, 106, 109, 123,127, 137, 139, 142, 222

Echinacin **175**, 206
Estrogen 234

Fazole **78**, 154, 161, 186, 196, 202, 208, 212
Fenykl **90**, 168, 206, 212, 220
Fibrin 168
Fíky **34**, 162, 166, 192, 212
Fluoridy 210
Fosfatidylcholin 214
Fosfor 212
FSH (folikuly stimulující hormon) 234

Glutationperoxidáza 152
Grapefruity **36**, 154, 158, 160, 164, 210

Hlávkový salát **104**
Hořčík 19, 28, 44, **48,** 51, 58, 62, 66, 74, **80,** 86, 88, 103, 106, **111,** 124, 133, 140, 182, 202, 235
Hrách **86**, 158, 170, 192
Hrušky **26**, 166, 180, 192, 262
Hygiena 195, 211, 235, 239

Chinin 181
Chlopně žilní 221
Chlór 152
Chlorofyl 198, 248
Cholesterol 65, 162, 168, 184
Cholin (B vitamin) 156, 170, 214, 234, 248
Chřest **138**, 154, 166, 192, 222, 236

Imunitní systém 174, 189, 197, 207, 242
Imunoglobulin E 197
Inhalace 174, 205, **242**
Inzulin 22

Jablka **18**, 154, 158, 160, 166, 180, 192, 262
Jahody **32**
Jalovec **64**
Jód 72, 152, 246

Kadeřávek **92**,158
Kapénková infekce 188
Kapsaicin 116, 208
Kapusta růžičková **126**
Karnitin 178
Karoteny **19,** 20, 28, 29, 40, 50, 52, 59, 74, 93, 104, 116, 164, 182, 194

Kdoule 166, 192
Kedlubny **102**, 192, 262
Keratin 166
Kiwi **48**, 154, 158, 160, 164, 166, 180, 192, 210, 222
Kobalt 21
Kodein 165
Kofein 223, 229
Kortizol 77, 252
Kortizon 77
Křemík **62**, 63, 94, 129, 144
Křen 168, 194, 242
Kukuřice **110**, 154, 162, 172, 186, 192, 196, 208, 220
Květák **76**, 154, 200
Kysané zelí **132**, 166
Kyselina arachidonová 158, 186
Kyselina listová (folát) **20**, 27, 32, **36**, 46, 52, 76, 99, 105, 111, 120, 124, 126, 129, 131, 139, 142, 234, 264

Lecitin 22, 156, 178, 214
Léky – nadužívání 154
Leukocyty (bílé krvinky) 207, 209
Lilky 166, 192, 262
Lykopen 38, **142**

Maliny **42**
Mangan 32, 33, 44, **51**, 52, 66, 103, 119, 124, 140, 145, 254
Mango **50**, 156, 180, 204
Mangold **112**, 162, 164, 174, 212
Manóza 22, 244
Mastné kyseliny 13, 62, 115, 162, 202, 209
Měd **21**, 22, 27, 28, 30, 106, 155
Meduňka 161
Mastocyty 197
Melatonin 31, 145, 254
Meloun **52**, 152, 160, 164, 204
Menopauza 212
Meruňky **20**, 164, 204, 262
Methionin 129
Minerály **13**
Mitochondrie 13, 115, 147, 178
Mrkev **96**, 152, 154, 164, 166, 192, 198, 200, 262
Myelin 184, 185

Neurotransmiter 31, 184
Nikl 155
Nikotin 165, 170, 223, 229, 237, 243
Noradrenalin 69, 126

Obklady, teplé 173
Obrazovky a monitory **157**
Očkování **190**, 191
Okurky **94**, 154, 200
Olej 152
Olivy **114**, 186, 202, 208, 216, 252
Omega-3 mastná kyselina 158, 248
Ostružiny **28**
Ovulace 234

Pastinák 198
Paměť – trénink 184
Papain 56, 57, 186
Papája **56**, 172, 180, 186, 204
Papriky **116**, 154, 168, 220
Pektin 18, 35, 36, 166
Pohanka **82**, 168, 170, 220
Pohyb **166**, 167
Polníček **88**, 174
Pomeranče **54**, 154, 164, 180, 210
Pórek **118**,154, 166, 190, 192, 198, 208, 220, 242, 248
Práce s počítačem 157
Prostaglandin E2 17, 209, 253
Průchod tráveniny střevy 160
Psychika 155, 205, 229
Puberta 153
Pyrogem 181

Rajčata **142**, 154, 160, 164, 182
Reveň **124**, 166, 192
Rovnováha – orgán 249
Rutin **38**, 42, 82, 168, 192, 220
Rybíz **44**, 160, 164

Ředkev **122**, 166, 168, 192, 194, 198, 200, 206, 242, 262
Ředkvičky **120**

Sacharidy **12**, 176, 210
Sauna 175
Selen 58, 96, 102, 111, 119, **130**, 142, 145, 152, 186, 228, 238, 252
Serotonin 31, 145, 254
Silice 31, 204, 242
Sliny 265
Slivoně (švestky...) **60**, 166, 192, 262
Sója **136**, 162, 182, 186, 192, 196, 198, 206, 216, 220, 230, 234, 252
Sluneční záření 213, **258**
Sport 158, 183
Stres 48, 51, **152**, 174, 230, 254
Střevní flora 154

Šípky **38**, 164
Špenát **140**, 162, 164, 166, 170, 172, 174, 192, 206, 212, 220, 262

Tekutiny – příjem 13, 166, 189
Terpen 63, 168, 221
Termofor 241
Tofu 170
Topinambury **152**, 166, 198
Trávicí ústrojí 253
Triglyceridy 61, 178
Tryptofan 31, 145, 254
Třapatka (echinacea) 175, 206
Třešně a višně **46**, 160, 210
Tuky **13**

Tykve **106**, 152, 154
Tyramin 143
Tyroxin 147, 178

Ultrafialové záření 157, 259
Uspávací prostředky 255

Vagus (bludný nerv) 256
Vápník 30, **38,** 44, 46, 68, 72, 78, 83, 88, 109, 112, 168, 202, 212, 235
Vinné hrozny **66**, 160, 164, 166, 192, 210, 222, 262
Vitamin A (retinol) 12, 20, 24, 38, 42, 44, 50, 53, 80, 87, 93, 97, 106, **112,** 117, 147, 152, 156, 164, 194, 204, 228, 238, 264
Vitamin B1 (tiamin) 38, 87, **110, 126,** 139, 170, 230
Vitamin B2 (riboflavin) 87, 139
Vitamin B3 (niacin) 20, 44, 50, 52, 58, 87, 99, 111, 124, 131, 133, 139, **141,** 230
Vitamin B5 (kyselina pantotenová) 20, 30, 44, 50, 55, 56, 99, 103, 111, 124, 133
Vitamin B6 (pyridoxin) 23, **50,** 52, 62, 116, 117, 133, 139, 170, 182, 206, 230, 234, 254
Vitamin B 12 (kobalamin) 60, **132**
Vitamin C 20, 24, **27,** 32, 36, **38,** 40, 42, **44, 48,** 50, 54, 56, 59, 62, **65, 68,** 74, 78, 71, 90, **92,** 102, 112, **116,** 120, 127, 133,138, **141,** 144, 149, **154,** 156, 158, 162, 164, 168, 172, 174, 180, 186, 190, 196, 204, 206, 208, 216, 220, 222, 234, 236, 238, 240, 246, 252, 254, 264
Vitamin D **212**
Vitamin E 23, 38, 50, 66, 114, **137,** 141, 147, 182, 184, 186, 196, 228, 238, 252
Vitaminy skupiny B 24, 60, 74, 87, 93, 135, 145
Vitaminy všeobecně **12**
Vlákniny 152, 167
Voda **13**
Volné radikály 20, 38, 40, 89, 93, 96, 114, 138, 184, 206, 253

Zelí bílé **144**
Zelí červené **130**
Zelí kysané **132**
Zinek 46, 51, 58, 62, 99, 108, 111, 116, 119, 131, 133, 139, 142, 149, 156, 162, 168, 172, 192, 206, 220, **229**
Zuby – péče 211

Žaludeční šťávy 263
Železo 19, 28, 30, 38, 44, 52, 68, 72, 74, 78, 89, 103, 106, 109, 111, 112, 133, 137
Žíly 63, 168, 192, **220**

Správnou výživou předcházíme nemocem a léčíme bez vedlejších účinků

Výběr, úprava a uchování ovoce a zeleniny s nízkým obsahem škodlivých látek

Ovoce a zelenina obsahují všechny důležité a aktivní biogenní látky pro trvalé zdraví a silný imunitní systém

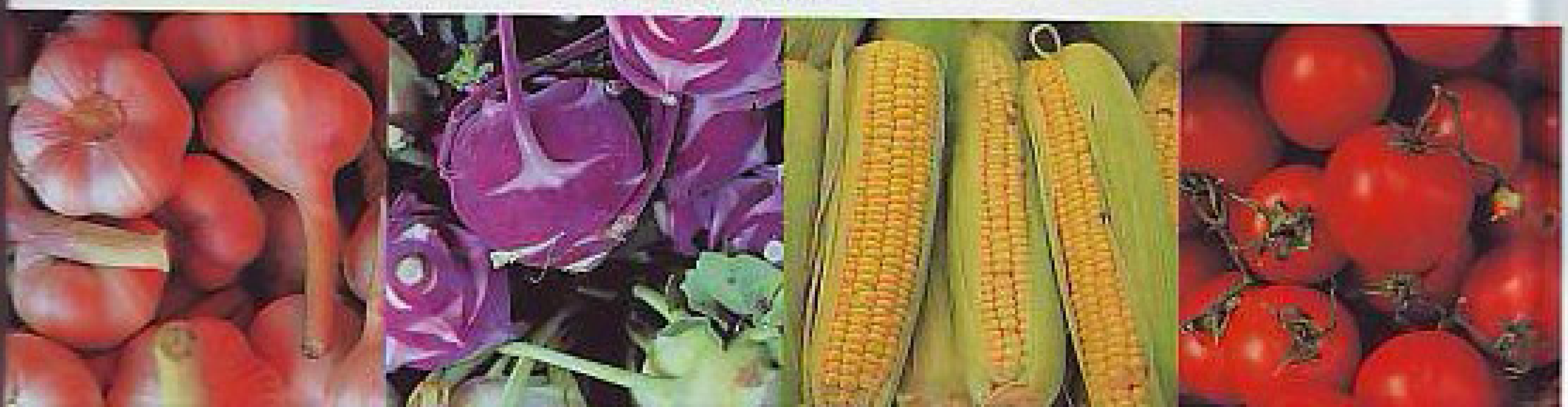
Cílenou výživou můžeme předejít mnoha akutním a chronickým nemocem nebo zmírnit jejich účinky

Od agaru po zelí, od ananasu po vinné hrozny;
vše o léčebných a vitálních látkách vybraných druhů ovoce a zeleniny

Od alergie po záněty; léčivé účinky vhodného ovoce a zeleniny
u nejčastějších nemocí a zdravotních potíží z nedostatku živin

Nejlepší recepty pro zdraví; chutné snídaně, hlavní pokrmy,
polévky, saláty, rychlé občerstvení a nápoje

Mnoho námětů pro vyváženou výživu dětí a mladistvých

Pro trvalé zdraví a kondici

Cenzured by Streagol