

# NAŠE NOVINKY

Lidé, informace, tipy a nápady nejen z oblasti léčivé výživy

**Anna Strunecká**  
Prevence vzniku  
civilizačních nemocí stravou



ROZHOVOR: Inga Bylinkina - Superpotravin y a tonizující byliny

**TIP**

4 Tipy pro  
SPOKOJENÁ JÁTRA

Kouzelná jarní bylina - Puškvorec obecný

Jarní zelená divočina



## INGA BYLINKINA

### SUPERPOTRAVINY A TONIZUJÍCÍ BYLINY, ŽENSKÉ ZDRAVÍ

A máme tady jaro. Pro mnohé vytoužené a nejoblíbenější roční období. Ať je váš vztah k jaru jakýkoliv, je to období, kdy se příroda probouzí, vše začíná rašit a pučet, energizující odstíny zelené nám vlévají život do žil a my už se zase můžeme těšit na tu osvěžující čerstvost rostlin, které nám vyrůstají přímo pod nohama.

Mnohé z nich mají léčivé vlastnosti. Možná svým způsobem úplně všechny, i ty „plevele“, které mnohý zahrádkář hubí, seč může. Stále více lidí se ale k jejich léčebné síle vrací, chtějí ji poznat a naučit se jí využívat pro své zdraví. Často to ale děláme špatně. „Bylinky nemůžeme užívat jako klasické léky, fungují jinak,“ vysvětluje naší studentce Veronice Veselé bylinkářka a terapeutka z New Yorku Inga Bylinkina.

#### Žijete ve Spojených státech a zdá se, že právě odtamtud se šíří trend návratu k bylinkám. Proč právě Amerika?

Inga: Američané jsou lídry v mnoha věcech. Také ve zhoršujícím se zdraví populace, které se projevuje obezitou, cukrovkou, rakovinou a řadou dalších civilizačních nemocí. Na rozdíl od Evropy zde do vývoje nezasáhly války a Američané jsou tak první, kdo prochází cyklem degenerace lidského zdraví. Hledají úlevu v západní medicíně, ale dlouhodobé řešení nenachází. A právě s tím souvisí rozvoj alternativní medicíny – masérských programů, akupunktury a také bylinkářství. S radostí sleduji, jak se zelená medicína západu znovu probouzí, a lidé se snaží zaplnit bílá místa. Hledají úlevu v bylinách, avšak se starým myšlenkovým nastavením. Používají je stejně jako farmaka.

#### Co to znamená?

Inga: Západní medicína nás naučila pohlížet na tělo jako na oddělené části, „rozkouskovala“ tělo na orgány. A my pak po jejím vzoru hledáme tu správnou bylinu na bolavé a nemocné části našeho těla. Chybí celostní pohled, a proto i dlouhodobé výsledky. Léčení bylinami je komplexní. Když užíváme bylinu, ovlivňuje to naše vnímání i směřování.

#### V čem je tedy podstata léčení pomocí bylin?

Inga: V bylinném léčení musíte sledovat symptomy, ale i příčiny nemoci. A zkušený bylinkář je schopný vystopovat souvislost mezi symptomy, jako jsou bolesti hlavy, zánět kolene, horečka... a jejich hluboce zakořeněnými příčinami, což může být oslabený orgán, životní situace či emoce. Říká se tomu koncept kořene a koruny. V případech akutních potíží je proto třeba nejen tišit akutní příznaky nemoci, ale dívat se vždy i na její kořeny. Když uříznete korunu, nezasáhne to celý strom, a proto když hledáte lék, musíte sledovat korunu i kořen.

#### Můžete dát příklad?

Inga: Tři roky zpátky jsem měla boreliózu, kouslo mě klíště. Borelióza je bakterie, která velmi rychle napadá váš imunitní systém a tělo mobilizuje rezervy ze všech orgánů, takže se rychle oslabí. Zažívání nefunguje jak má, játra nestíhají odbourávat všechny toxiny, které bakterie produkuje, oběhový systém trpí... Všechny systémy se zablokují. Každý den mi dával novou výzvu – jednou to byla bolest v zádech, pak oteké koleno, o týden později vyrážka na těle. Musela jsem jednak tišit akutní příznaky, protože když cítíte bolest, nemůžete uvažovat, a zároveň doplnit chybějící rezervy v orgánech, a podpořit tak imunitní systém. Kdybych neměla zkušenosti s celostním léčením a bylinami, sama bych to nezvládla. Ale mně se to podařilo, za rok a půl symptomy zcela zmizely. A to je pozoruhodné. Na následky Lymfské boreliózy lidé často trpí roky.

#### Mimochodem vaše jméno...

Inga: ... je skutečné, není to pseudonym. Byliny mě provázejí už od dětství, jsem s nimi tak propojená, jako bych byla součástí bylinného království.

#### Ráda mluvíte o bylinách jako učitelích. Co nás mohou naučit?

Inga: Tím mám na mysli tonizující byliny. Na rozdíl od léčivých nemají předem očekávaný specifický účinek na naše tělo. Pomáhají organismu vytvářet si vlastní hormony a regulovat činnost imunitního systému a orgánů. Usnadňují mu adaptovat se na podmínky dnešní rychlé doby zatížené chemikáliemi a elektronickým smogem. Aktivují samoléčebné schopnosti našeho těla. Dělají to tak, že vyživují orgány a doplňují naše energetické rezervy. Když si zvolíte jako učitele bylinu, vydáváte se na cestu, na níž se často musíte rozloučit se svými představami o sobě samých i o tom, co funguje ve vašem životě. Pomáhají vám přizpůsobit vaši energii – fyzickou, emocionální a spirituální, takže jste více v souladu se sebou samým. A dělají to velmi něžně, nepředávají vás ani nepřestimulují, nemají vedlejší účinky. Dají vám právě tolik, kolik v tu chvíli potřebujete, abyste se cítili dobře.

#### Studovala jste bylinkářské tradice různých koutů světa, máte možnost porovnávat. Je některá z nich lepší?

Inga: Nejde o to, která je lepší. Tradice se vytvářely po tisíciletí v interakci lidí s rostlinami. Čínská má tu výhodu, že se vyvíjela bez přesušení, zatímco ta naše západní prošla obdobím církevního útlaku, honu na čarodějnice, kdy se bylinkáři museli schovávat, a část vědění byla zničena. Účastnila jsem se kurzu, který integruje bylinné tradice z různých koutů světa – ajurvédské, západní, původních obyvatel Ameriky, afrických domorodých kmenů – pod střechu tradiční čínské medicíny. Průkopníkem takzvaného „celoplanetárního bylinkářství“ je Michael Tierra. Tenhle přístup bylinám z různých tradic přisuzuje určité energie: ochlazující, zahřívající, podle toho, které orgány vyživují, jestli energii povzbuzují nebo mají tišící efekt. Výhodou je, že jakmile známe energetické složky rostliny, můžeme byliny v čínském receptu nahradit našimi západními. Získáme tak velmi efektivní a cílené receptury bez nutnosti dovážet byliny z daleka.

#### Jaké jsou současné trendy v západním bylinkářství?

Inga: Z bylinkářství se stal byznys. Zatímco v minulosti fungovalo jako rodinná tradice, kdy jednotlivci nebo celá rodina pěstovali a sbírali byliny, z nich pak vyráběli sezonní medikamenty v malém množství, dnes společnosti produkují bylinné přípravky ve velkém. Vznikla tak potřeba standardizovat výrobu. Právě standardizace přispívá k tomu, že lidé zacházejí s bylinami jako s farmaky a vytváří propast mezi bylinami a lidmi. Byliny jsou přítomnou lidovou medicínou, byly tu dříve než farmaka. Spousta lidí bere bylinné doplňky bez rozmyslu. Bez ohledu na možnou interakci s farmaky, bez hlubší znalosti a se slepou vírou v to, že je uzdraví bez vedlejších účinků. Lidé, co se rozhodnou brát bylinné doplňky jako alternativu k farmakům, tvoří šedou zónu, která tu bude vždycky. Pokud se chcete skutečně léčit pomocí bylin, doporučuji vyhledat zkušeného bylinkáře, který rozumí interakci bylin a léků a dalších doplňků a který je schopný sestavit bylinnou léčbu s ohledem na váš zdravotní stav. Přestože bylinkářství je lidová medicína, je třeba se v něm vzdělávat, než se do něj vrhneme po hlavě.

Celý rozhovor si můžete přečíst na našem blogu [www.akademielecivevyzivy-blog.cz](http://www.akademielecivevyzivy-blog.cz).

# TIP

## NA KOUZELNOU JARNÍ BYLINKU od Renáty Jahodové

Na jaře vyrůstá velká spousta bylin, které stojí za povšimnutí a použití. Dnes bych vám však ráda představila tohoto krasavce.

### PUŠKVOREC obecný

Jeho **ostrá, kořeněná a silně hořká chuť** jej řadí mezi byliny, které výrazně posilují naši tělesnou kondici. Velmi dobře **působí na játra, žlučník i žaludek**. Puškvorec **omlazuje mozek a nervovou soustavu**, kterou čistí a posiluje. **Čistí jemné kanálky od toxinů a překážek**. Zvyšuje citlivost a ostrost paměti a podporuje myšlení.

Možná to není typicky „jarní bylina“ na jakou jste zvyklí, ale když se na to podíváme blíže, na jaro se většina z nás má potřebu pročistit, a nejen naše tělo, ale také mysl, na kterou zapomínáme.

Proto zde uvádím tuto skvělou bylinu vhodnou pro tyto účely. Jelikož je to hodně silná bylina, **dávkujeme opatrně**.

Nálev : **1 ČL/250ml vroucí vody/10min louhovat. Pít 1-2 x denně.**

Pokud jste „fanoušky“ českých bylinek a přírodní terapie za jejich použití, doporučujeme vám podívat se do knížky **MOUDROST PŘÍRODNÍHO LÉČENÍ**, kterou Renáta napsala i vydala.

Více informací získáte na Renátiných stránkách [www.jahodova.eu](http://www.jahodova.eu).

## RECEPTY

POLENTA  
S HOUBAMI

- 1 cibule
- 1 PL olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 hrníček hub Shitake (nebo jiných) nakrájených na kousky
- 4 hrníčky vody
- ½ ČL soli
- 1 hrníček polenty
- Čerstvá bazalka

## Postup přípravy:

1. Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme rozdrcený česnek a houby a lehce orestujeme.
2. Zalijeme vodou, osolíme a přivedeme k varu. Vmícháme polentu a na mírném plameni vaříme cca 15 minut. Občas promícháme, aby se hmota nepřipálila.
3. Nakonec přisypeme čerstvou bazalku nakrájenou nadrobno a promícháme.

Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

JARNÍ  
DIVOKÉ MUFFINY

Doba přípravy: 60 min, počet kusů: 12

- 250 g špaldová mouka celozrnná jemně mletá BIOHARMONIE
- 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- 1 malá brokolice
- 2 lžíce olivového oleje BIOHARMONIE
- 3 ks jarní cibulka
- 3 vejce
- 100 ml mléka nebo rýžového nápoje ISOLA BIO
- 100 g mozzarely
- hrst mladých divokých bylin
- muškátový oříšek
- pepř
- 1 lžička soli

## Postup přípravy:

1. Ve velké míse smíchejte mouku a kypřicí prášek.
2. Přidejte uvařenou na drobné kousky nakrájenou brokolici, nejmenší nasekanou jarní cibulku, olej, vejce, mléko, na drobné kostičky nakrájenou mozzarellu a nasekané divoké byliny.
3. Osolte, dochuťte pepřem a muškátovým oříškem. Pořádně směs promíchejte, aby se všechny suroviny propojily. Výsledná směs by měla být hustá a dobře spojená.
4. Vložte formu na muffiny košíčky a postupně naplňte. Pečte asi 45 minut v předehřáté troubě na 180°C.

Chutnají výborně teplé i studené jako svačina do školy či do práce.

Jarní divoké muffiny a spoustu dalších jarních receptů najdete na [www.probio.cz](http://www.probio.cz)

## 4 TIPY PRO SPOKOJENÁ JÁTRA

Po dlouhé a vydatné zimě, při které jsme se zahřívali tučnými a hutnými pokrmy, nastává období jara, čas nových začátků. Jarní období je spjaté s játry a žlučníkem, které přes zimu dostali pěkně zabrat, o to víc, pokud jste si bujaré oslavy a večírky užívali v alkoholovém opojení. Na jaře je tedy vhodné podpořit jejich regeneraci, a tím se nastartovat do aktivnější části roku.

V minulosti bylo období předjaří přirozeně spojené s pústy, jelikož zásoby potravin docházely. Z tohoto důvodu se svatby nepořádaly v květnu, jelikož případný novorozenec by se narodil do nuzného období. Do přirozenosti ročního cyklu pak zapadly i náboženské rituály, mnozí jistě známe čtyřicetidenní půst před Velikonocemi, tedy většina z nás pouze z doslechu. Pokud už tedy vidíte vylézat z pod sněhu zelené výhonky rostlin, nastal čas změnit jídelníček.



1. Předně striktně **vyškrtneme všechny polotovary a pokrmy, které prošly konzervací či jiným zásahem potravinářského průmyslu**, díky kterému byly „obohaceny“ o barviva, stabilizátory a další pro tělo toxické látky. Zaměříme se na stravu čerstvou a jednoduchou, bohatou na vlákninu.



2. **Játra milují zelenou, a proto si neváhejte na talíř přidat mladé kopřivy, listy pampelišek nebo sedmikrásek, medvědí česnek a jiné poklady, které nám příroda v tuto dobu nabízí.** Doma si můžete vypěstovat v květináči svůj vlastní zelený mix. Pokud si ho odšťavníte, zvýšíte tím efektivitu detoxikačního procesu a snadno dostanete vitamíny a minerály do těla, bez jinak potřebného trávení. Šťávy jsou pro naše buňky něco jako očištné a výživné trysky. Pokud nemáte tyto možnosti, můžete si pořídit usušenou šťávu z mladého ječmene nebo pšenice (ta je lahodnější;) a snadno si ji pomoci shakeru připravit. Skvěle se doplňuje s chlorellou, která má speciální vlákninu, díky níž je schopna všechno vyplavené spolehlivě odvést z těla ven. Nemáme-li totiž čistá střeva a škodlivé látky v těle zůstanou, výsledný efekt by byl takový, že by se nám přitížilo.

A pro nezelenomilce jedna vychytávka - Vitamínal Green v kapslích - instantní salát z mladých rostlin a řas pro všechny..)



3. **Z bylin je v souvislosti s játry nejvíce oblíbený výtažek z ostropestřce mariánského**, který prokázal silné ochranné a regenerační účinky. Je to největší pomocník při onemocněních jater, léčbě syntetickými medikamenty nebo chemoterapií, jež játra velmi zatěžují. Určitě jste také slyšeli o kořenu pampelišky, který je jemnější variantou k ostropestřci a je nedílnou součástí jaterních čajů. A v neposlední řadě zažívá svůj boom kurkuma, jež má mnoho dalších zdravých prospěšných účinků včetně protizánětlivého a antidepresivního.

Pokud cítíte, že vaše játra potřebují silnou akci bylin, vyzkoušejte špičkový produkt Liver Rescue z dílny amerického naturopata Jametha Sheridana.



4. **A nesmíme zapomenout na tak zvanou „doktrínu signatur“, která vyjadřuje myšlenku, že podobné léčí podobné** – zdravá kuřecí nebo telecí játra z ekologického chovu, kde se nepoužívají GMO krmiva a hormony, i ta jsou našim játrům prospěšná. Obsahují vitamíny A, B, kyselinu listovou, železo, zinek, měď, chrom a koenzym Q10. Na trhu už se dokonce objevují i sušená játra v kapslích jako doplněk stravy.

A důležitá poznámka na konec. **Při každé očištné kúře hlavně nezapomeňme dostatečně pít vodu, abychom dostatečně vylučovali a předešli nežádoucím projevům detoxikace.**

Krásné energické jaro vám přeje partner Akademie léčivé výživy – eshop se superpotravinami VitalVibe.

# JARNÍ ZELENÁ DIVOČINA

## BARBORA HERNYCHOVÁ



Na jaro se vždy nesmírně těším. Plánuji si, co vysadím na záhony, nakupuji semínka, představuji si, jakou krásnou zeleninu si letos vypěstuji. Do vlastní sklizně je ale ještě hodně daleko a do té doby využívám v kuchyni širokou neomezenou nabídku přímo z přírody. Fascinuje mě, co vše se dá už v březnové přírodě najít a jak obrovský prospěch pro naše tělo mladé jarní byliny mají. Připravte si košíčky, nůžky a hurá na zelenou jarní divočinu.

### Mladé a z čistého prostředí

Sbírané bylinky by měly pocházet z čistého prostředí, ideálně les, louka, zahrada, větší lesopark, kde se tolik nekonztrují lidé ani psi. Rostliny sbírejte v co nejmladším stádiu, pěkně křehké, šťavnatá a plné živin.

### Do polévek

Dotáhněte svou jarní polévku k dokonalosti a ozdobte ji jemně nasekanými jarními bylinami. Dětem se určitě budou líbit kvítečka sedmikrásky, o kterých se tvrdí, že jsou pro krásu. Nasekané bylinky můžete přidat i do polévkové zavářky. Smíchejte celozrnnou krupici, vejce, sůl a nasekané bylinky, vše rozmíchejte a lžičkou tvořte nočky, které dáte vařit rovnou do polévky.



### Do nákyků a nádivek

Velikonoční nádívka s kopřivami je klasika. Bylinami můžete zpestřit ale i různé zeleninové i masové nákyky, výborně chutnají v zeleninových koláčích typu quiche, na pizze či ve slaných muffinech. Z instantní polenty si připravíte skvělý bylinkový knedlík, stačí jen bylinky nasypat do houstnouce polentové kaše, následně nechat ztuhnout a máte na pohled i na chuť výbornou přílohu.

### Zelené smoothie

Zelené smoothie z divokých bylin vypadají sice jako brčál, ale když je dobře ochutíte ovocem, jsou lahodné a energií a živinami přímo nabité. Umixujete je ze směsi divokých bylin, ovoce, vody a případně je můžete dosladit medem nebo agávovým sirupem, pokud je potřeba. Dobře chutnají i doplněné předem namočenými chia semínky či lnem. Zkuste hrst kopřiv, pampelišek, jitrocele a bršlice, 1 banán, 4 jablka a sklenici vody. Tento základní recept chutná skvěle, pak už můžete jen obměňovat.



PROF. RNDR. ANNA STRUNECKÁ DRSC.

ČESKÁ PEDAGOŽKA, BADATELKA,  
PUBLICISTKA A SPISOVATELKA...  
A TAKÉ NAŠE LEKTORKA

## PREVENCE VZNIKU CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ VÝŽIVOU

**Problém mnoha závažných civilizačních nemocí (CN) současné doby spočívá v tom, že je lékař zjistí, když už je pozdě.** Jedná se o nemoci, které se vyvíjejí nepozorovaně po dlouhá léta a je tedy důležitá včasná prevence.

Víme, že jsou to zejména převratné změny ve způsobu života, potravinových řetězcích a stravování v průběhu posledních 50 let, které se projevují dramatickým nárůstem CN, jako jsou diabetes 2. typu, srdečně-cévní onemocnění, obezita, chronická únava, deprese, Alzheimerova nemoc i rakovina.

### Celostní medicína přináší poznatky o tom, že:

- některé patologické symptomy CN jsou stejné: záněty, poruchy metabolismu a produkce energie v mitochondriích, oxidační stres a změny v činnosti hormonů
- uzdravení trávicí soustavy je prvořadé
- diety a suplementy mohou předcházet vzniku mnoha symptomů CN

Otevírá se tak pole působnosti pro výživové poradce a terapeuty v oblasti prevence, kterou současná medicína nedostatečně zdůrazňuje. Není čas ztrácet čas!

### Metabolický syndrom jako důvod časně prevence

Je to stav, který je bez vážných varovných příznaků, avšak právě na základě těchto poruch se vyvíjí prediabetes a riziko dalších vážných onemocnění. Jeho nebezpečí by měl brát vážně každý člověk, každá rodina a především rodiče již u svých dětí. Do jisté míry představuje pro lidstvo globální hrozbu, před kterou varují světové zdravotnické instituce v čele s WHO, vědci i lékaři. Výživoví poradci a nutriční terapeuti by proto měli klienty včas upozornit na symptomy metabolického syndromu, kterými jsou:

- nadváha či obezita abdominálního typu
- obvod v pase nad 88 cm u žen a nad 102 cm u mužů
- hypertenze nad 140/90 mm Hg
- glykemie (hladina glukózy) nalačno v rozmezí 5,6–6,9 mmol/l
- HDL-cholesterol: ženy nižší hodnoty než 1,3 mmol/l, muži pod 1 mmol/l
- triglyceridy nad 1,7 mmol/l.

Dochází ke ztrátě citlivosti na inzulín a vyvíjí se prediabetes, který je současně rizikovým stavem pro vznik dalších CN.

### Jak postupovat?

Výživový poradce by měl dokázat motivovat klienta a upozornit ho, že metabolický syndrom hrozí zkrácením života a současně výrazným zhoršením jeho kvality ve zralém věku. Měl by poskytnout klientovi návody na dovednosti, jak provádět prevenci:

- ve stravování
- ve změně životních návyků, zejména v pohybu a spánku
- upozornit na škodliviny v potravinách, které vyvolávají vznik inzulínové rezistence a vytvářejí zátěž organismu pro vznik uvedených CN.

V knížce **Stop cukrovce** doporučuji zavést pro celou rodinu program 4 kroků po 4 týdny, který je účinnou prevencí vzniku metabolického syndromu.

- 1.krok** Přestaňte konzumovat slazené nápoje, dezerty s vysokým obsahem nezdravých tuků a dlouhou dobou trvanlivosti. Pijte čistou vodu.
- 2.krok** Užijte pravidelně hořčík, základní nezbytný minerál ve výživě člověka od početí až do konce jeho života. Většina lidí však trpí jeho chronickým nedostatkem.
- 3.krok** Dbejte na zdravý spánek. Pokud se pořádně nevyděláte, je to jenom otázka času, kdy vám to vaše tělo dá vědět. Nedostatek spánku výrazně přispívá ke vzniku CN.
- 4.krok** Dbejte na zvýšený pohyb a pěstování svalů. O nutnosti pohybu v prevenci všech CN není třeba nikoho přesvědčovat. Jako minimum doporučujeme 30 minut chůze denně, omezit sezení a cvičit.

### Škodlivé sladkosti

Mezi laiky je rozšířená představa, že pro vznik diabetu a dalších CN je škodlivý bílý cukr. Lidé proto hledají „zdravé“ náhražky sladké chuti. Nejenom laici, ale i lékaři doporučují užívat umělá sladidla. Nejrozšířenější je aspartam, který se vyskytuje v desítkách „zdravých potravin“. Aspartam stimuluje receptory buněk chuťových pohárků pro vnímání sladkosti a tato zpráva se předává do mozku. Avšak jedná se o falešný signál, protože ve skutečnosti cukr do trávicí soustavy nedojde. Uvolňuje se hormon hladu ghrelin a protože hormon nasycenosti leptin nedostává patřičnou zprávu, vznikne pocit hladu. Konzumenti aspartamu ztrácejí citlivost na leptin a vyvíjí se obezita.

Jako hlavní „bílý nepřítel“ se jeví uměle připravená fruktóza. Její nebezpečí spočívá v tom, že je používána ve velkém množství nápojů a potravin a lidé jí konzumují až desetkrát víc, než je doporučené množství (25 g denně). Veškerou fruktózu z potravin přijímají játra, kde se přeměňuje na tuky, zvyšuje se produkce LDL-cholesterolu a ukládá se viscerální tuk. Tato forma tuku se jeví jako prvořadě škodlivá pro zdraví člověka.

### Závěrem

Díky kolektivní inteligenci vědců, lékařů i výživových poradců a terapeutů máme před sebou obrázek CN jako reverzibilních systémových poruch, kterým je možné předcházet. I malé změny v životním stylu můžou zajistit zdraví na mnoho let.

Celý článek najdete na našem blogu [www.akademielecivevyzivy-blog.cz](http://www.akademielecivevyzivy-blog.cz). S paní profesorkou se také můžete setkat na některé z přednášek a seminářů pořádaných u nás v Akademii léčivé výživy.



Děkujeme, že nás sledujete

Tým ALV

[akademielecivevyzivy.cz](http://akademielecivevyzivy.cz)

