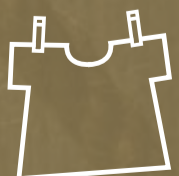


NAŠE NOVINKY

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

MUDr. Michaela Šimková
Léčit se pomocí východní
nebo západní medicíny?



ALCHYMIE
EKOPRANÍ I.

Česká červená pšenice - Už jste ji chutnali?

Jak vnímáme KVALITU?



MUDR. MICHAELA ŠIMKOVÁ

LEKTORKA ALV, PRAKTIČKA
TČM A PSYCHOSOMATICKÉ
MEDICÍNY

Příroda se pomalinku chystá ke spánku, i když dozvuky babího léta stále budí dojem sluncem zalitých dní naplněných nejrůznějšími aktivitami venku v přírodě. Je na čase začít „sčítat“, co se za rok podařilo, co nám hezky „vykvetlo“ a co jsme „sklidili“.

U nás „vykvetly“ nové studijní programy, které přitáhly hodně včeliček a my budeme s napětím sledovat, jaké plody na konci nového akademického roku uzrají. Nyní jsme na jeho začátku a jsme plní napětí a nadšení z nových studentů – lidí, kteří se rozhodli udělat něco pro sebe a své zdraví a mají chuť si vyhrnout rukávy a pustit se do velkých změn ve svých životech. Jednou ze změn v rámci studijních programů je i rozšíření angažmá paní doktorky Michaely Šimkové, která má našim studentům tolik co nabídnout. Koncem minulého akademického roku si s ní povídala naše absolventka a editorka časopisu Kondice Veronika Veselá.

Léčit se pomocí východní, nebo západní medicíny? Často je stavíme proti sobě. Vy ale oba směry ve své ordinaci propojujete.

Míša: Ano, vždyť jejich postupy se velmi dobře doplňují. Tradiční čínská medicína (TČM) vidí člověka jako celek, nahlíží na něj z úhlu pohledu energetické medicíny. Západní medicína zase zná spoustu biochemických souvislostí, má vyspělou přístrojovou techniku. Zkusím dát příklad. Když na větší kliniku v Číně přijde někdo s cévní mozkovou příhodou, tak jde rychle na CT, potom mu dají infuze, a když se toto stabilizuje, jede na akupunkturu, aby se postižená část těla co nejrychleji rozhýbala. Aby čchi zase dobře proudila.

Jak se tedy liší pohled východní medicíny na lidské tělo?

Míša: Západní medicína je ve srovnání s východní mladá a měla by si toho být vědoma. Jak už jsem říkala, má úžasné vyšetřovací metody, operativu, techniku... Ale analytický pohled ji limituje v tom vidět organismus jako celek. Tělo rozebere na tisíce menších kousků, atomů a molekul. Nemoci a procesy v něm nahlíží izolovaně, člověk jako takový se v tom nárůstu informací a specializací trochu ztrácí. Západní lékař vidí vždy část vytrženou z celku. Kdežto pohled východní medicíny funguje jako syntéza: dlouho nějaký jev pozoruje a skládá si výsledky přes sebe, až z toho vyjde závěr. Tímto stylem pracuje několik tisíc let a tenhle časový náskok je znát. Obě medicíny by měly s pokorou nabídnout svůj úhel pohledu a učit se od sebe vzájemně.

Nejčastější argument skeptiků vůči tradiční čínské medicíně je: nejsme přece Číňani...

Míša: Určitě nejsme Číňani, vědomí lidstva se vyvíjí a my jsme jinde než před pěti tisíci lety. Ale tím, jak nepřetěžovali rozum a používali i intuici a vnitřní moudrost, přišli čínští lékaři na věci, které se nyní horko těžko ukazují ve vědě.

Například?

Míša: Zkusím popsat na příkladu obyčejné akupunktury. TČM popisuje meridiány, ve kterých proudí energie. Můžete si ji představit jako síť kanalizace pod městem a jednotlivé body jako kanály, které vystupují na povrch. My pak můžeme tu energii odtud regulovat vpichováním a manipulací s jehlou. Akupunkturista si vlastně sahá na naši energii. No a moderní medicína objevila, že místa, která se označují jako aku body, skutečně mají nižší kožní odpor, mají jiné fyzikální charakteristiky než okolní kůže. Chopila se toho fyzika a popsala jevy, které popisuje TČM – pro nás primitivním způsobem – vědeckou řečí.

Jak se na zmíněnou energii čchi dívá západní medicína? Počítá s ní?

Míša: Že tělo disponuje nějakou energií a vztahuje se s ní ke svému okolí – vyznačuje ji a přijímá, musí být každému jasné. Hmotné orgány mají chemické funkce, ale spolu s tím v těle běhají energie. Věda toto ví, ale protože energie není nijak „vypitvatelná“, neumí s tím pracovat, a tak o tom – až na řídké výjimky a studie, které se na toto téma dají dohledat – zatím mlčí.

Pomáhá energetický aspekt v léčení nemocí?

Míša: Hlavně u chronických a dlouhodobých nemocí umožňuje jiný úhel pohledu než západní medicína, která v těchto otázkách selhává. Lidé mají doživotně léky a nikdo pořádně neví, proč se to děje. Pomocí nástrojů TČM ale jde dobře vystihnout, jak nemoc postupovala, kterým orgánům energie chybí, kde je třeba ji doplnit. Například u ekzémů, astmatu, autoimunitních poruch, onemocnění štítné žlázy.

Znamená to, že lidé s chronickými nemocemi si potřebují udělat pořádek zejména v duši?

Míša: Ano. Na rozdíl od normálního lékaře psychosomatika zajímá hlavně příběh a princip, který dotyčný člověk žije. Někdy si pomáháme tzv. časovou osou: na jednu stranu se kreslí fyzické příznaky, na druhou události v životě. Z toho se dají vysledovat souvislosti a hledaný princip – jakým způsobem člověk žije a jak si tím ovlivňuje svoje zdraví. Ale pozor, pořad zdůrazňujeme, že hlava ovlivňuje zdraví těla. Zapomíná se, že to funguje i naopak! Pokud člověk nemá v pořádku schránku, nemůže mít v pořádku ani psychiku.

A co jídlo?

Míša: To je třetí faktor. Současná strava je silně zánětlivá. Nejvíce imunitních buněk je ve střevě. Jenže jídlo, které jíme – pšenice a výrobky z bílé mouky, cukr – dráždí střeva do takové míry, že je neustále v zánětu. A imunita začne fungovat přemrštěně do autoimunitního procesu.

Může podle vás jídlo fungovat jako lék? Pomůžou si nemocní, když upraví jídelníček?

Míša: Já věřím, že hodně. Jídlo je něco, co strkáme do pusy každý den. A rozhoduje nejen hmotný aspekt, pod který řadím složení stravy, živiny, které nás vyživují. Důležité také je, jaké informace spolu s živinami do těla dostáváme. S jakou energií někdo suroviny vypěstoval a připravil. To dohromady ovlivňuje naše zdraví z padesáti procent. Zbýlých padesát je naše psychika – s jakým nastavením myslí jídlo konzumujeme, rozhoduje o tom, co v nás pak dělá.

Lékaři západní medicíny často varují, že lidé, kteří se léčí alternativně, mohou zanedbat skutečnou léčbu – a pak může být pozdě. Jak tento postoj svých kolegů vnímáte?

Míša: Nejsem schopna to zhodnotit obecně a v krátkosti. Samozřejmě mnoho takových případů „zanedbání“ znám. Mnoho lidí se vložilo do rukou různých „léčitelů“ a dopadli špatně, protože jim slepě důvěřovali. Dělá to špatné jméno alternativní medicíny, což je škoda. Mě nejvíce frustruje, že systémy moderní medicíny a alternativních medicín nejsou schopny spolupráce. A pak jde také o to, čeho jste se dotkla v otázce – co je tedy vlastně ta „skutečná léčba“?

Celý rozhovor si můžete přečíst na našem blogu www.akademielecivevyzivy-blog.cz.

KŘENOVÁ OMÁČKA S BÍLÝMI FAZOLEMI

počet porcí 4

- 150 g bílých fazolí
- 800 ml vody (lze použít vodu, co zbude z vaření fazolí a doplnit do požadovaného objemu)
- 50 g hladké rýžové mouky
- 30 g strouhaného křenu
- citronová šťáva na okyselení
- rýžová smetana (200–250 ml podle výrobce)
- 6 g másla

Postup přípravy:

1. Nejdříve si uvaříme fazole.
2. Ve vodě rozmícháme hladkou rýžovou mouku a za stálého míchání povaříme cca 3 minuty.
3. Přidáme máslo, uvařené fazole, okyselíme citronovou šťávou a nakonec vmícháme jemně nastrohaný nebo namixovaný křen a rýžovou smetanu.
4. Podáváme například s rýží natural.



ČESKÁ ČERVENÁ PŠENICE – UŽ JSTE JI CHUTNALI?

BARBORA HERNYCHOVÁ



Klasickou pšenici setou známe z našich polí i z našich pokrmů všichni. O její purpurové varietě s výrazným červeným zbarvením ví však málokdo. Svůj původ má ve východní Africe, konkrétně v Etiopii. Díky nepřehlédnutelnému zbarvení a výjimečným nutričním vlastnostem stoupá její obliba nejen mezi vyznavači zdravé výživy ale i mezi gastronomickými profesionály.

Cenné antokyany

Červená pšenice vás na první pohled zaujme svou výraznou barvou, kterou ji dodávají přírodní barviva – antokyany. Jedná se o přírodní látky, které se nacházejí především ve svrchní části zrna. Podle odborníků se prý červená pšenice obsahem antokyanů vyrovná červenému vínu. Antokyany jsou obecně známý coby významný antioxidant s pozitivním vlivem na lidský organismus. Jejich účinek spočívá v pohlcování volných radikálů a odstraňování škodlivých látek z těla. Tvrdí se o nich, že chrání naše buňky před předčasným stárnutím.

Využití v kuchyni

Výhodou červené pšenice je skutečnost, že i po uvaření vám zůstane krásně červená. Před samotným vařením doporučujeme zrno přes noc namočit, aby dostatečně nasáкло vodu a následující den pak asi 50 min vařit v osolené vodě. Po uvaření získáte výbornou surovinu do zeleninových salátů, polévek, rizot či příloh. Je příjemně křupavá a díky své barvě vám výrazně zpestří jakýkoliv pokrm. Mouka z červené pšenice vám skvěle poslouží v kombinaci s klasickou pšeničnou moukou. Velmi dobře ji využijete v těstech na chléb, buchty, koláče, bábovky, sušenky, kreky či muffiny. Díky ní dodáte výslednému pokrmu krásné červeno-hnědé zbarvení. Červenou pšenici si oblíbili dokonce i špičkoví kuchaři restaurace Eska, která je součástí sítě proslulých restaurací Ambiente. Připravují ji kvašenou s vejcem, houbami a řebříčkem. Necháte se inspirovat?

Červená pšenice z jižní Moravy

Pěstování červené pšenice se v rámci projektu NAŠE BIOFARMA již několik let věnuje ekologický farmář Jan Hlaváč. Díky němu, spolupráci společnosti PROBIO a Výzkumného ústavu rostlinné výroby v.v.i. se podařilo z několika málo zrníček uchovávaných v genobance doslova „vypiplat“ další rostliny a rozšířit jejich pěstování. Červená pšenice se zdárně rozmnožila a na ekologické farmě u Hlaváčů v překrásné krajině nedaleko Pálavy se jí velmi dobře daří.

PODZIMNÍ MINISTRONE S ČERVENOU PŠENICÍ

počet porcí 4-6

- 100 g červené pšenice Naše biofarma (předem přes noc namočená)
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje Biolinie
- 12 šálků (asi 2,5 l) vody nebo vývaru
- 1 větší nasekaná cibule
- 100 g nakrájených žampionů
- 1 zelená paprika a 1 červená paprika nakrájená na kostičky
- 1 větší mrkev nakrájená na plátky
- 1 malá červená řepa, nakrájená na kostičky
- 1 menší celer nakrájený na kostičky
- 3 stroužky drceného česneku
- 4 rajčata nakrájená na kostičky
- ¼ lžičky černého pepře
- 1 lžička tymiánu
- ½ lžičky kmínu Sonnentor
- 80 g červené čočky Bioharmonie
- 2 kostky zeleninového bujónu Biolinie
- sůl a čerstvé bylinky na dochucení

Postup přípravy:

1. Ve větším hrnci osmahněte na olivovém oleji červenou pšenici – získá tím oříškovou příchut. Přidejte cibuli a nechte asi 10 minut na mírném plamenu zesklivatět.
2. Přidejte houby, papriku, mrkev, celer, řepu, rajčata a poduste společně asi 10 minut. Přidejte česnek, tymián, kmín, pepř a sůl a nechte několik minut směs provonět kořením.
3. Zalijte vodou, přidejte červenou čočku, zeleninový bujón, vše pořádně promíchejte a přiveďte k varu. Snižte teplotu, přikryjte a vařte, dokud čočka a pšenice nezměknou (asi 40 – 50 minut).
4. Získáte velmi sytou a vyváženou polévku. Podávejte posypané strouhaným parmezánem či čerstvými bylinkami.

Spoustu dalších skvělých receptů najdete na www.probio.cz



EVA LEŇOVÁ – JAK VNÍMÁME KVALITU

Jakost, české slovo pro původně latinský výraz kvalita, pěkně odhaluje i jeho význam. Jakost je totiž údaj o tom, jaká daná věc je, popisuje nám její vlastnosti. Odpovídá tudíž na otázku jak? nebo jaký/jaká? V dnešní době jsme ovšem jeho smysl posunuli trošku jinam a častěji se ptáme jak moc? jak dobře?, případně ještě nakolik? nebo čím? Jak dobře mi změna stravy pomůže zbavit se bolestí a trávicích problémů? Jak rychle a jak trvale mi jiný způsob stravování pomůže vypořádat se s nadváhou a udržet si váhu zdravou? Nebo třeba: Čím mi změna návyků pomůže získat více energie, lépe spát a zbavit se únavy?

KVALITA INFORMACÍ

V dnešní době, kdy se na nás informace valí ze všech možných stran a jejich zdroje či prameny jsou nám přístupné v mnoha podobách, není snadné posoudit, nakolik jsou kvalitní. Klasická metoda stanovení kvality informací se zaměřuje na jejich věcnou a formální správnost, ověření pomocí dalších nezávislých a spolehlivých zdrojů. Informace musí být objektivní, články nesmí jednostranně zdůrazňovat jeden přístup, nesmí být vytrženy z kontextu. Získané údaje musí být účelné a pro nás použitelné. U informací musí být vždy uveden autor nebo odkaz na zdroj a datum. Svou váhu má množství publikací autora nebo zmínek o daném tématu v odborné literatuře, nejlépe s recenzemi nezávislých odborníků.

Jenomže to se dostáváme zpět na začátek. Obvykle totiž existuje určitý počet publikovaných článků a vědeckých studií na podporu jednoho tvrzení, podobné množství studií, názorů či publikací však tutéž informaci popírá či vyvrací. Nám se jedná především o to, zda jsou získané informace použitelné pro nás a náš život, zda nám dávají smysl, a zda se pro nás stanou výchozím bodem ke změnám v našich postojích, jednání nebo názorech. A následně ke změnám životního stylu i stravovacích návyků vedoucích k lepšímu zdraví a spokojenějšímu životu. Moudré bude uchýlit se například k subjektivnímu vyhodnocení kvality údajů či názorů podle jejich nositele.

KVALITA SUROVIN

V oblasti kvality surovin je naše situace o něco jednodušší. Kvalitou potravin se dnes zabývají oficiální instituce, odborníci, kuchaři, restaurace i pěstitelé. Pro skutečnou kvalitu potravin hodně znamená současné hnutí prosazující užívání lokálních-sezónních-bio surovin. I v tomto směru se však přístupy k posuzování kvality budou různit.

Chceme-li si kvalitu posoudit sami, není pro nás nijak obtížné získat informace o způsobu produkce, místu, odkud suroviny pochází včetně adresy producenta, obsahu látek a chemikálií včetně jejich použití při pěstování či chovu, a dalších aspektech, jež ji ovlivňují. Kvalitu surovin si také snadněji ověříme při jejich užívání – zjistíme sami, jak nám daná surovina vyhovuje, jak nám konečný produkt chutná, nakolik nám přináší do života to, co bychom rádi získali.

Dalším ukazatelem kvality je pro nás často přímo přístup dodavatele, jeho osobnostní

charakteristiky, postoje i to, zda je nám sympatický on a jeho snaha o kvalitní suroviny. Zajedeme-li se podívat přímo na statek nebo do provozu dodavatele, dozvíme se mnoho nového, navážeme nové přátelské vztahy, vytváříme sítě s lidmi společných zájmů. Existuje také spousta drobných triků a metod, jak kvalitu používaných surovin zlepšit při jejich zpracování a následné úpravě u nás doma v kuchyni.



KVALITA ZDROJŮ

Kvalitě zdrojů se dnes věnují celá odvětví a tento zájem byl také institucionalizován zřízením Ministerstva životního prostředí. Přestože o jeho práci můžeme pochybovat, není pochyb o tom, nakolik kvalita půdy, vody a ovzduší souvisí s chováním lidí a naším životním stylem.

Ani zde nebude velkým problémem zjistit si jejich kvalitu, chemické rozborů a údaje o složení jsou veřejně přístupné. Otázkou zůstává nastavení kvalitativních parametrů, jež bývají leckdy přizpůsobené reálné situaci a ne potřebám člověka. Nejdůležitější však bude, co s tím uděláme.

Celý článek najdete na našem webu www.akademielecivevyzivy.cz – NAŠE HODNOTY.

ALCHYMIE EKOPRANÍ I. NATAŠA FOLTÁNOVÁ

Zvažujete nebo jste již začali k praní používat ekologické prací prostředky. Možná vám pomůže pár informací a tipů, abyste při prvních krocích nezakopli o zbytečný neúspěch.

S ekologickými pracími prostředky se dá vyprat téměř cokoliv, i to, co běžnými pracími prostředky a postupy nevyperete – je jen potřeba vědět, co v kterém případě použít a jak na to. V tomto díle alchymie se podíváme, jaký je tedy vlastně základní rozdíl mezi praním konvenčními a ekologickými prostředky:

KONVENČNÍ PRACÍ PROSTŘEDKY jsou dostupné v nejširší obchodní síti a hojně podporované reklamou v médiích. Mohou se tedy jevit jako samozřejmá volba při rozhodování, v čem prát. Prádlo stačí vložit do pračky, dodat prací prostředek a zapnout pračku na příslušný program. Prací prostředek a pračka si poradí bez vaší další pomoci.

Je proto dobré uvědomit si několik skutečností o tom, co znamená používat k praní konvenční prací prostředky. Všechny jsou sestaveny tak, aby byl výsledek praní optimální za každých okolností. Obsahují široké spektrum účinných syntetických látek, které jsou určeny nejen k samotnému praní, ale také ke změkčení vody, rozpouštění organických skvrn, k bělení, optickému zjasnění prádla.

Prádlo provoní syntetickým parfémem a vlákna obalí optickými zjasňovači, které vytváří optický efekt, díky kterému se nám zdá prádlo zářivější.

EKOPRANÍ znamená jednak použití šetrnějších komponentů pracích přípravků (na rostlinné bázi a biologicky rozložitelných), ale také to, že použijeme vždy jen to, co nezbytně potřebujeme. Některé složky jsou pak vynechány úplně.

Běžně ušpiněné prádlo totiž velkou část z látek obsažených v běžných pracích prostředcích k vyprání nepotřebuje a s více znečištěným prádlem si snadno poradíme, pokud dodržíme několik jednoduchých kroků.

Ekoprání od nás však vyžaduje mnohem větší míru naší vědomé účasti a o trochu více práce. Odměnou nám bude jednak prádlo s minimální chemickou zátěží a také minimální zátěž pro planetu, neboť jsme použili k praní jen tolik a takové přípravky, které skutečně potřebujeme.

V příštím díle se podíváme na to, čemu se vyhnout a proč.



♥
Děkujeme, že nás sledujete

Tým ALV
akademielecivevyzivy.cz