

NAŠE NOVINKY

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



MUDr. Michaela Šimková
Zdraví začíná v našich
ústech



ROZHOVOR
Nam Singh

Upravte si jídelníček v souladu s přírodou

ALCHYMIE
EKOPRANÍ II.





NAM SINGH

LEKTOR ALV - TAO A ČÍNSKÉ BYLINY V KUCHYNI,
PŘÍPRAVA MASA, MIKROKOSMICKÁ ORBITA

A máme tu zimu. Někdo ji miluje, jiný nenávidí. No, patří k nám, do místa a doby, v nichž žijeme, stejně jako mnoho dalších věcí, které budí rozporuplné reakce.

Jednou z nich je „přejímání“ zahraničních vzorů. Jako bychom na to my Češi byli nějak obzvláště alergičtí. Nejdříve Ameriku milujeme, pak ji nenávidíme, jednou chceme všechno nové a cizí a následně vše šmahem odsuzujeme a voláme po všem, co je „naše“. Ale na věci se dá dívat globálně, stejně jako lokálně. Jsme obyvateli této planety a ta nám poskytuje své dary. Různé na různých místech. A díky době, v níž žijeme, k nim máme přístup. Je to dobře? Je to špatně? Možná bychom neměli soudit a hledět na věci černobíle. Možná nám pomůže být otevřený, věci zkoušet a vnímat, co nám vyhovuje a co ne. U nás v akademii máme za to, že neexistuje jedna univerzální pravda pro všechny. Máme jen pravdy osobní. Pravdy, k nimž jsme dospěli vlastní zkušeností, vlastním prožitkem.

Své o tom ví i jeden z „nejexotičtějších“ lektorů, se kterým se u nás můžete setkat. Taoistický mnich Nam Singh Tao Shi. Úžasně laskavý člověk, s otevřeným srdcem a hlavou plnou vědomostí. O jeho vztahu k jídlu a východní filosofii ho zpovídala naše absolventka a editorka časopisu Kondice Veronika Veselá.

Dětství a dospívání jste strávil v taoistické klášterní škole na Tchaj-wanu. Jak jste se tam jako rodilý Američan dostal?

Nam: Můj otec jako příslušník americké armády hodně cestoval, co půl roku byl převelen jinam. Takový životní styl není vhodný pro dítě, a tak mi dědeček, který měl známého kněze v klášterní škole na Tchaj-wanu, zařídil místo na internátu pro výchovu taoistických mnichů. V té době ve škole nestudoval žádný cizinec. Dovolili mi zapsat se na rok studia a po roce se ukáže, zda mohu zůstat. Bylo mi pět let a neuměl jsem ani slovo čínsky. Dostal jsem nalejváru čínské kultury a mravů. Měl jsem překladatele, ale nesměl se mnou mluvit anglicky. Byl pro mě jako starší bratr, byl jsem s ním pořád.

To muselo být tvrdé.

Nam: Číňané mají specifický způsob chování a já si musel osvojit přísná pravidla školy. S tím jsem ale neměl problém, byl jsem tiché dítě. Navíc, v té době jsem to nevnímал jako restrikcce. Jako dítě si prostě poradíte se vším, co vám přijde do cesty. Vzdělání bylo zcela jiné, než se dostane dětem na Západě. Už při nástupu do školy vám podle data narození udělají astrologický profil. Na základě vašeho horoskopu rozhodnou, jaké předměty budete navštěvovat. Takže o tom, co budete studovat, rozhodnou nebesa.

Ušijí vám osud na míru.

Nam: Ano. To je zcela unikátní. Každý student také dostal práci na základě své osobnosti a temperamentu – můj úkol byl zametat nádvoří, na kterém jsme denně cvičili. Tak často, jak bylo třeba, jsem zametal listy bambusů a jehličí borovice, aby po nich studenti neuklouzli.

Celých patnáct let jste zametal nádvoří, nebo se ta povinnost změnila?

Nam: Pro někoho ano, ale pro mě ne. Co zpočátku vypadalo jako maličkost, jsem dovedl k dokonalosti a časem přesně věděl, kam kupičku namést, aby ji vítr nerozfoukal. Po patnácti letech studia jsem se stal v zametání velmi metodickým a dodnes tuhle činnost beru hodně vážně.

Po škole jste se vrátil do USA. Jaké to bylo?

Nam: Časy po návratu do Spojených států byly těžké. Ztratil jsem komunitu, ve které jsem byl zvyklý fungovat, byl jsem mladý a chtěl vše vyzkoušet. V sedmdesátých letech jsem se přestěhoval do Severní Kalifornie, kde žije spousta lidí, které zajímá alternativní životní styl, zdravé stravování a používání bylin, život na venkově... A tak jsem začal učit tai-či na místní univerzitě. V té době akupunktura ani tradiční čínská medicína nebyly v Americe legalizované. Lidé je praktikovali v utajení. Poté, co je legalizovali, otevřel jsem si praxi s čínskou medicínou.

Jak jste se od akupunktury dostal k vaření?

Nam: Osmdesátá a devadesátá léta v USA byly časy dekadence, všichni se chtěli jen bavit – o víkendech chodili tančit a pít. Podařilo se mi někoho dostat na dobrý stupeň zdraví a po jednom víkendu byl zase zpátky. A já se najednou cítil, že lidem pomáhám, aby mohli pokračovat ve svých špatných návycích. A tak jsem hledal jinou cestu. Protože mám rád jídlo a byliny, rozhodl jsem se je zkombinovat. V té době v Americe nikdo neměl zdání, jak Číňané vnímají výživu. Našel jsem mezeru na trhu. Rozhodl jsem se seknout s akupunkturou. Pacientům jsem provedl diagnózu a předepsal jim jídlo, byliny a cvičení a polovinu svých pacientů jsem ztratil.

To je dobré skóre.

Nam: Věřím, že jste-li nemocní, máte potíže, musíte převzít aktivní roli v procesu léčení. Tradice, která mě adoptovala, učí, že záleží na vás. Chcete-li udělat změnu v životě, musíte ji udělat vy. Pacienti za mnou chodí jednou týdně a já je učím vařit s bylinami a cvičení.

Jaký význam má pro dobré zdraví výživa?

Nam: Možná jste už slyšeli, že jste to, co jíte. To není fráze. Když se krmíte spoustou nekvalitního, neplnohodnotného jídla, náhražek, jíte ve spěchu, tak v těle vytváříte podobnou vibraci. Vzniká nedostatečnost. Čím déle tato nedostatečnost v těle přetrvává, tím složitější je ji napravit. Lidé v západní kultuře jsou hodně roztržití, nepozorní ke svému tělu. Ztratili cit k tomu, co je přirozené. Jsou příliš zaměstnaní jinými věcmi, než aby si všímali, co jedí. Když přijde nemoc, neví si rady a raději jdou k doktorovi. Někdy je to otázka času. S tím jak lidé stárnou, zpomalí. Přirozeně si pak začnou všimnout toho, co jedí, a dostávají se více do souladu s přírodou. Vtip je v tom, začít si všimnout mnohem dřív. Tím si zajistíme zdravější a delší život. Čím dříve začnete, tím lépe pro vás.

Jak mi v tom může pomoci taoismus – jde přece o filozofii?

Nam: Taoismus není jen filozofie a čtení posvátných textů. Od ostatních náboženství se liší hlavně tím, že učí, jak dělat něco pro sebe. Po tisíciletí taoismus vytvářel soubor nauk pro lidi, které mohou používat a zajistit si tak lepší, šťastnější, zdravější a delší život. Tyhle nauky se tradovaly z generace na generaci, a třebaže si je různí učitelé přizpůsobili, základy se nezměnily. Lidé říkají: „Nevím, jestli můžu praktikovat taoismus. Nevím, jestli v něj věřím.“ Já říkám: S tím byste neměli mít žádný problém. Nikomu neříkáme, v co má člověk věřit. Taoismus nabízí praktický systém, který není závislý na vaší víře či přesvědčení. Jediné, co vyžaduje, je praktikovat ho. Takže si například vyberete nějakou sérii cvičení a děláte je. Stanou se součástí vašeho životního stylu. Nemusíte o tom být přesvědčeni, prostě to děláte a víra se dostává později.

Návodů, receptů a cvičení je tolik. Kde začít?

Nam: Začnete postupně. Krok po kroku a úspěch se dostává. Taoismus je jako květina, která postupně rozkvétá.

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

TAO
V LÁZNÍCH

25.4.-1.5.2018
Velké Losiny
Lektoři: Nam Singh Tao Shi, Eva Leňová
Sledujte náš web – Kalendář akcí



RECEPTY

**KROKETY
Z ČERVENÉ ČOČKY**

Suroviny na 4 porce (cca 20-21 kroketek)

- 150 g syrové červené čočky
- 40 g hrašky pikant
- 1 PL majoránky
- 1 PL soli
- 1 ČL dulce vloček

Postup přípravy:

1. Červenou čočku propláchneme a namočíme do vody asi na 2-3 hodiny.
2. Poté vodu slijeme a do namočené čočky přidáme ostatní suroviny kromě hrašky a rozmixujeme.
3. Konzistence těsta musí být řidší, asi jako těsto, když se dělá kapání do polévky.
4. Do směsi vmícháme hrašku a lžící nabíráme množství o velikosti „blumy“ a smažíme ve sloupci oleje tak, aby byly karbanátky uvnitř prosmažené, tj. žluté (ne oranžové). První karbanátek je dobré rozkrojit a přesvědčit se o tom, zda je prosmažený. Kdyby se při smažení rozpadal, je třeba přidat trochu hrašky.
5. Podáváme s tepelně upravenou „zimní“ zeleninou, např. napařovanou růžičkovou kapustou nebo restovanou mrkví, a s vařenou obilovinou dle vlastní volby.

**ŽAPEČENÁ
TRHANKA
SE ŠPENÁTEM**

Suroviny na 4 porce

- 250 g trhanky z červené pšenice Naše Biofarma
- 400 g čerstvých špenátových listů nebo mraženého špenátu
- olivový extra panenský olej Biolinie
- pepř černý mletý Sonnentor
- muškátový oříšek Sonnentor
- sůl Biosal
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- parmazán

Postup přípravy:

1. Trhanku předem propláchněte studenou vodou a uvařte v osolené vroucí vodě asi 30 minut.
2. Mezitím nakrájejte cibulku a česnek a nechte zesklivatět na oleji. Přidejte propláchnuté špenátové listy či zmražený špenát, osolte, opepřete, dochuťte muškátovým oříškem a poduste do změknutí.
3. Špenátovou směs smíchejte s uvařenou trhankou.
4. Připravte si zapékací mísu či pekáček. Vymažte olejem a rovnoměrně do nádoby přendejte směs trhanky a špenátu.
5. Posypte strouhaným parmazánem a pečte asi 25 minut na 150 °C. Podávejte jako hlavní chod se zeleninovým salátem či jako přílohu.

Tento a spoustu dalších skvělých receptů najdete na www.probio.cz**UPRAVTE SI JÍDELNÍČEK
V SOULADU S PŘÍRODOU**
BARBORA HERNYCHOVÁ

Stejně jako se během roku mění příroda kolem nás, mění se i potřeby našeho těla. Na rozdíl od jarních a letních měsíců nás už většinou nelákají chladivé saláty z čerstvého ovoce a zeleniny ani odlehčené syrové pokrmy. Naopak pozdní podzim a zima jsou časem pečení, vaření, smažení a dalších tepelných úprav. Potřebujeme více zahřát, dodat energii a načerpat sílu do studeného zimního období. Berte si z přírody a tradičních receptů našich předků maximum, co nabízejí, vaše tělo to ocení. Je to ta nejlepší ochrana před únavou i nachlazením.



VAŘTE ZE ZAHŘÍVACÍCH PLODIN. Podle makrobiotiky patří pohanka a jáhly k tzv. zahřívacím plodinám. Dodávají tělu silnou tepelnou energii, a proto se hodí především na přípravu podzimních a zimních pokrmů.



Přidávejte ke každému jídlu **KYSANÉ ZELÍ ČI TZV. PICKLES** – vynikající zdroj vitamínu C pro vaši imunitu.



VAŘTE TEPLÉ HUSTÉ VYDATNÉ POLÉVKY. Jako základ použijte kořenovou zeleninu, cibuli, česnek a doplňte je o obilovinu (špaldu, pohanku, dvouzrnku, jednozrnku, červenou pšenici) či luštěninu (čočku, cizrnu či fazole).



ZPRACOVÁVEJTE JABLKA, patří k tomuto ročnímu období. Pečte jablečné záviny a koláče z kvalitní mouky. Zkuste netradiční mouky špaldovou, dvouzrnkovou, z červené pšenice – mají oproti bílé pšeničné více vlákniny a spousty minerálních látek.



SNÍDEJTE TEPLÉ OBI LNINOVÉ KAŠE z celozrnné krupice či obilných vloček. Namíchejte si vlastní vločkový mix – vločky ovesné, pohankové, žitné, z jednozrnky. Energie z nich vám vydrží po celé dopoledne.



MLSEJTE SEMÍNKA A OŘECHY. Slunečnice, dýně, mandle, kešu, kokos a další jsou vynikající svačinkou či doplňkem vašich pokrmů. Posypte si jimi polévku, hlavní jídlo či ranní kaši. Obsahují spousty cenných vitamínů, minerálních látek a olejů, které vaše tělo v zimě potřebuje. Předem si je můžete lehce na sucho opražit na pánvi. Budou příjemně křupavé a lépe stravitelné.



SMAŽTE ČI PEČTE NA PLECHU V TROUBĚ. Placičky z uvařených obilovin, trhanky či ovesných vloček nebo zapečené nákypy doplněné kvalitním bio kořením a bylinami jsou ideálním zimním pokrmem.



Vánočního kapra či oblíbené řízky **OSMAŽTE V BIO OLEJI URČENÉM SPECIÁLNĚ NA SMAŽENÍ.** Jeho základem je slunečnicový olej, upravený tak, aby se ani při velmi vysokých teplotách nepřepaloval. Místo klasické strouhanky na obalování vyzkoušejte kukuřičnou strouhanku. Je přirozeně bezlepková a řízečky v ní obalené budou výborně křupat.



UPEČTE SI VLASTNÍ CHLĚB. Společné pečení chleba v rodinném kruhu si užijete vy i vaše děti. Použijte kvalitní čerstvou chlebovou mouku a domácí kvásek. Nespěchejte a vychutnejte si to.



VÁNOCE A ZIMA - TO JSOU VŮNĚ A CHUTĚ KOŘENÍ. Použijte ty v kvalitě bio. Máte tak jistotu, že nebyly chemicky ošetřeny ani ozařovány.



ZAHŘEJTE SE BIO ČAJEM. Ať již preferujete bylinné, černé, zelené či ovocné čaje, vybírejte vždy ty kvalitní. Značka bio vám zaručí, že použité suroviny nebyly chemicky ošetřeny a přinesou vašemu tělu i duši opravdový užitek.



Dopřejte si tak jako příroda, čas na odpočinek, **ZPOMALTE A VÍCE SPĚTE.**



Po každém jídlu alespoň ve své mysli **S VDĚČNOSTÍ PODĚKUJTE** za hojnost zdravého jídla, které si můžete denně dopřát (a naučte to i své děti).



MUDR. MICHAELA ŠIMKOVÁ

ZDRAVÍ ZAČÍNÁ V NAŠICH ÚSTECH...A TO DOSLOVA.

Když jsem hledala, na jaké téma napíšu nějaký chytrý odborný článek, obklopila jsem se nejrůznějšími fakty a studii na všelijaká populární témata a chvíli báda nad tím, do čeho z toho se vrhnu. Pak mě napadla myšlenka: Nic nehledej. Podívej se do své vlastní praxe a začni tím nejjednodušším...tak, aby to všichni pochopili...

A tak začínám tam, kde vstupuje naše tolik diskutovaná, zdravá či nezdravá, strava do nás, do našeho těla. V ústní dutině. Zdá se to být primitivní a jednoduché - prostě ochutnám, rozžvýkám a spolknou...ale... Co všechno je ještě ve hře? Jací jsou hráči u našich vstupních dveří?

Pojďme si trochu posvítit na **začátek procesu našeho trávení** a udělat si exkursi do fyziologie. Pokud si ukousneme něčeho k jídlu, začnou se dít věci. Začneme žvýkat, žvýkací svaly a zuby se činí. Drtíme a rozmělnujeme. Ale sousto je suché. Reflexy nás nenechají na holičkách a začneme produkovat sliny. V ústech máme celkem 3 velké slinné žlázy - podčelistní, podjazykovou a příušní - a dále malíčké jazykové žlázy. K čemu jsou dobré? Přidejme nějaká odborná fakta.



Zatímco kráva vyprodukuje denně asi šedesát litrů slin, slinné žlázy člověka na základě reflexu vyprodukují asi 1,5 l slin denně a dalo by se říci, že sliny mají přibližně podobné složení u všech lidí, které však velmi závisí na tom, co konzumujeme.

Důležitou roli hraje pH ve slinách, které odráží také pH našeho vnitřního prostředí. Ideálně by u zdravého člověka mělo být přibližně neutrální.

Čím jsou sliny kyselější (což je podmíněno velkou spotřebou cukru, moučných produktů, mléčných výrobků, průmyslově zpracovaných potravin, nebo kávy), tím snadněji se:

- do krve dostávají toxiny
- poruší rovnováhu slinného povlaku na zubech a sliznicích a sklovina se stává méně odolnou
- v ústech množí nežádoucí bakterie
- nám povlékne jazyk a může nám být nepříjemně cítit z úst.

Pokud mají sliny neutrální či lehce zásadité pH, tím lépe

- chrání sliznici a zuby a velmi ztěžují průnik škodlivých toxinů (ze stravy, vzduchu atp.) do krve
- podporují samočistící schopnost ústní dutiny.

Hodně velký vliv má např. kyselina listová ze zelené zeleniny, hlavně listové. Ta sama o sobě velmi dobře chrání ústní sliznici před vniknutím nežádoucích toxinů.

Sliny dále obsahují různé ionty a minerály, sloužící k ochraně zubní skloviny a sliznice našich úst. Co je ovšem pro nás zaobírající se stravou důležité, je fakt, že **sliny obsahují trávicí enzymy** a již v ústech tak začíná velmi důležitá fáze trávení potravy, kterou není radno přeskochit.

Enzym ptyalin (slinná alfa-amyláza) štěpí 75 % všech škrobů. Je přítomný v ústní dutině a jeho obdobou je alfa-amyláza ve slinivce břišní. Ke své optimální funkci potřebuje pH cca 6,5. Proto je velmi důležité pozdržet sousto v ústech po určitou dobu, kdy je důkladně žvýkáme, mísíme se slinami a pomáháme k tomu, aby již zde, v ústech, začal užitečný proces trávení. Velmi tím pomáháme našemu "středu" - tj. hlavně tenkému střevu a slinivce, protože šetříme jejich síly, a to tím spíše, pokud máme tyto orgány oslabené.

Dalším enzymem je tzv. **jazyková lipáza**, která štěpí tuky a v malém množství funguje již v ústech, takže i štěpení tuků může začínat v ústní dutině a zase zde platí předchozí výzva - žvýkejme dostatečně intenzivně a dlouho, abychom již v ústech vytěžili maximum.

Enzymy prosliněnou potravu hezky zředí a takzvaně odemknou její chuť. Díky těmto enzymům můžeme právě na jazyku pociťovat, jak které jídlo chutná. **Chuť se skutečně může rozvinout do maxima až poté, co přijde na řadu řádné proslinění.**

Další složky sliny jsou **látky, které působí antibakteriálně**. Jedná se o lysozym, laktoferin a imunoglobulin A, který je součástí sliznic a zajišťuje tzv. slizniční imunitu. Je velmi důležitý a jeho nízká hladina, pokud jej odebíráme v krvi, může signalizovat určitý problém s trávením i v oblasti tenkého střeva.

Velmi důležitým obyvatelům ústní dutiny je takzvaný **mikrobiom a virom úst**. Je to soubor bakterií a virů, které v ústní dutině žijí a již u novorozence jsou částečně přítomny. Máme jich pak v dospělosti **v ústech kolem 600 druhů** a vesměs, ve zdravé ústní dutině, jsou z 99 % užitečné. Spolupracují v ochraně chrupu a sliznic, pomáhají sliznici v její obnově a hojení a udržují zdravou rovnováhu v tom, že pokud se do ústní dutiny dostanou bakterie nežádoucí, dokážou jim zamezit v jejich množení.

Tato samostatná živá jednotka v naší ústní dutině je v současné době velmi intenzivně zkoumána, stejně tak jako na dalších sliznicích všude v těle a na povrchu našeho těla - tj. na kůži. O tom by se dala napsat samostatná kapitola, neboť již skoro jako základ lidské fyziologie se bere nedávno objevený fakt, že **lidské buňky tvoří jen 10 % všech živých buněk lidského těla, 90 % tvoří bakterie** osidlující naše sliznice trávicího traktu a kůži.

Začneme vymýšlet speciální formule, byliny, léčiva, případně další sofistikovaná vyšetření, což není špatně... **Ale vzpomeňte!! Trávení začíná v ústech!!**

**TĚLO JE GENIÁLNÍ.
SEZNAMTE SE S NÍM, AŽ POCHOPÍTE, CO PO VÁS CHCE.
A JDĚTE MU NAPROTI.**

Pokud zvládnete návod na to, jak správně jíst, budou 2/3 vašich trávicích problémů pryč! Na to dávám ruku.

A když budete chtít tělu ještě ulehčit, **požvýkejte si hodinu po jídle hřebíček** (to koření), nebo propláchněte ústa hřebíčkovou či skořicovou tinkturou, nebo vypláchněte nálevem z heřmánku či šalvěje. Velmi tím ozdravíte ústní dutinu.

Celý článek a hlavně **návod na to, jak správně jíst**, najdete na našem blogu www.akademielecivevyzivy-blog.cz v sekci Odborné články.

ALCHYMIE EKOPRANÍ II. NATAŠA FOLTÁNOVÁ

Jak jsme psali v minulém čísle, ekopraní od nás 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 tomto čísle vám přinášíme informace o tom, čemu se vyhnout a proč.

OPTICKÉ ZJASŇOVAČE jsou chemické látky, které odrážejí světlo a prádlo tak vypadá jasnější. Jsou obsaženy ve všech konvenčních přípravcích (i v těch, určených pro děti), i v některých přípravcích, které jsou deklarované jako ekologické. Jsou naprosto zbytečnou chemickou zátěží, která nemá jiný smysl než vytvářet optický klam!

ENZYMY rozpouštějí nečistoty organického původu a jsou účinné do teploty 60°C. Jsou obsaženy téměř ve všech konvenčních přípravcích, zejména v prostředcích na praní při nízkých teplotách. Vyskytují se také v mnoha přípravcích, které jsou deklarované jako ekologické. Enzymy jako takové nejsou zátěží pro prostředí, ale mohou být potenciálními alergeny. Navíc jsou vyráběny z geneticky upravovaných organismů.

SYNTETICKÁ PARFEMACE - jsou to chemické látky, které mají za úkol dodat produktu vůni či zakrýt nepříjemné pachy. Syntetické vůně mají schopnost vázat se na tkaninu, v důsledku čehož

vzniká poměrně vysoký výskyt alergií na syntetické parfémy. Syntetická parfemace se vyskytuje i v konvenčních přípravcích určených k praní dětského prádla a v některých přípravcích, které jsou deklarované jako ekologické.

Kromě výše uvedeného, se možná snažíte vyhnout také aviváži a zvažujete, co místo ní. Už jste slyšeli o máchadle? Jaký je mezi nimi rozdíl?

AVIVÁŽ funguje podobně jako kondicionér na vlasy - uhladí vlákno tím, že jej obalí. Aviváž proto zůstává v prádle spolu se zbytky pracího prostředku.

MÁCHADLO naopak na prádle neulpívá, ale neutralizuje máchací lázeň, aby se zbytky pracího prostředku co nejučinněji z prádla vyplavily.

V příštím čísle si shrneme tzv. Desatero ekopraní, abychom si v tom udělali trochu jasno.



Děkujeme, že nás sledujete

Tým ALV
akademielecivevyzivy.cz