

vlasta

expert

OCHRANNÁ ARMÁDA

LIDSKÉHO TĚLA

*Jak funguje
a jak porzбудit
její funkci*

COVID

*ani chřipka
vás na podzim
nedostanou*
VÍME PROČ!

**PROČ JSOU
obézni lidé
ČASTĚJI
NEMOCNÍ?**

*Start
neodkládejte!*

**ZAČNĚTE
S OTUŽOVÁNÍM**

hned teď!

TAJEMSTVÍ DOBŘÉ IMUNITY

Průvodce světem zdraví



EDITORIAL

Chtěla bych být otužilec, tedy otužilkyň. Jít si v zimě zaplavat do Vltavy, kterou mám kousek od domu, nebo si občas skočit do rybníka na chatě jindy než v letních vedrech. Má to dost háčeků. Za prvé, nikdo se nechce otužovat se mnou, a jak známo, do ledové vody nesmíte chodit sami! I když bych možná našla dobrovolníky, kteří by číhali na břehu. Ale to není ono. Pak taky u nás v řece plavou obří zubaté myši, prý býložravé nutrie, co si mě ani nevšimnou a před člověkem utečou, jenže věřte tomu. Představa chlupaté plující obludy s ocasem je pro mě smrtící. Vím jistě, že bych šla ke dnu v momentě. A ještě horší je vědomí, že tam někde je, číhá, a bude si se mnou chtít potrénovat... Takže to vypadá, že se zase spokojím s jemnějším způsobem otužování, který už pár let praktikuju. Obnáší ranní sprchování studenou vodou (samozřejmě až po teplé), postupné přidávání času pod tou ledovkou (což se někdy nedaří) a občasné (když jsem hodně statečná) ponoření do ledového bazénu, kde se snažím udělat aspoň pár temp. Zvládnou tak pět, možná šest a mažu ven a rychle do tepla. Do vánočního plavání s otužileckou partou ve Vltavě u Národního divadla mám teda hodně, hodně daleko. Ale



EDITORIAL

od té doby, co se snažím se studenou vodou skamarádit, trápí mě méně rým a kašlů, a když přijdou, odejdou docela rychle. Málokdy mě zebou nohy, což se dřív dělo téměř celou zimu. Kdyby se vám to chtělo taky zkusit, otužovací rady najdete v našem speciálu na stranách 54–57. Nemusíte se hned polévat od hlavy k patě, tedy obráceně od paty k hlavě. Stačí vydržet jen po kolena, po pár týdnech to zkusit o kousek výš a za pár měsíců... Na shledanou ve Vltavě!

Miroslava Kucířová!



vlasta expert

VLASTA, magazín 4/2020

Vydává:

VLTAVA LABE MEDIA a. s.

U Trezoruky 921/2, 158 00 Praha 5 – Jinonice

Šéfredaktorka: Alena Němečková

Editorka: Michaela Kučerová

Art directorka: Pavla Kubíčková

Grafičky: Jana Šimková, Marcela Jirešová

Fotoeditorka: Marcela Kratochvílová

Foto: Shutterstock

Jazyková redaktorka: Zuzana Fojtíková

vlasta@vlmedia.cz

Internet: www.vlasta.cz

Facebook: www.facebook.com/casopisVlasta

Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály v tištěné i elektronické podobě časopisu a jeho speciálech dále rozšiřovat.

ČASOPIS VLASTA I NA
VLASTA • CZ 


OBSAH

2 EDITORIAL

5 OBSAH

10 ČÍSLA, NOVINKY, NÁZORY

13 CO JE IMUNITA

14 CO VŠECHNO DOKÁŽE IMUNITA A JAK JI POSÍLÍTE?

Imunita může za to, jak dlouho se hojí zlomeniny, za váhu nebo za psychiatrické poruchy.



23 ROZHOVOR

RADEK KLUBAL: NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM CHŘADNE

Popletený imunitní systém, reagující na vnější podněty nesprávně, stojí třeba za alergiemi.

33 ZDRAVÍ LEŽÍ VE STŘEVECH

JEJICH STAV OVLIVŇUJE CELÉ TĚLO

Kvalita střevní mikroflóry může mít vliv na vznik nebo průběh ekzémů i zánětů průdušek.

39 POMOCNÍCI IMUNITY

40 36 ÚČINNÝCH POMOCNÍKŮ PROTI VIRÓZÁM RADY, KTERÉ FUNGUJÍ

Vitaminy, homeopatika, aromaterapie, ale také bylinky, zázvor, cibule nebo česnek.

57 KAUZA C NEJZNÁMĚJŠÍ VITAMIN

Kde ho najdete nejvíc, co všechno dokáže a kolik ho denně potřebujeme.

65 PROBIOTIKA ZBAVÍ VÁS KIL I DEPRESE

Zázračné přírodní látky pro správné zažívání i dobrou náladu.

71 KDYŽ TĚLO STÁVKUJE

72 ALERGIE DAŇ ZA POKROK

Proč se jejich výskyt rok od roku zvyšuje a kdo je v rizikové skupině?

78 KDYŽ SE TĚLO NENÁVIDÍ AUTOIMUNITNÍ NEMOCI

Co způsobuje, že tělo začne bojovat samo se sebou? Dá se tomu předejít?

84 ROZHOVOR ZUZANA DOUCHOVÁ: OBEZITA ŠKODÍ

Jak se jí zbavit? Buďte na sebe hodnější a nesnažte se být dokonalí.

91 KDYŽ CHŘIPKA ÚTOČÍ NEPŘECHÁZEJTE JI, LEŽTE

OBSAH

Skutečnou chřipku je opravdu třeba vyležet, jinak si koledujete o vážné komplikace.

95 NEJVĚTŠÍ ZBRAŇ PROTI VIRŮM SPÁNEK, VITAMINY A KLID

Hlavně se virů nebojte, strach nejvíc oslabuje. Čím lepší máte fyzičku, tím menší šanci mají.

104 V SOULADU S PŘÍRODOU

105 SILNÁ TROJKA MED, ECHINACEA A ČESNEK

Že přírodní medicína funguje, už začaly uznávat i lékařské a vědecké kapacity.

114 ROZHOVOR ALENA HAMPLOVÁ: BYLINY NEJSOU PLACEBO

Poznala sílu bylin na vlastní kůži a začala jimi léčit.

121 OTUŽOVÁNÍ FUNGUJE A NAVÍC JE TEĎ VELMI MODERNÍ

Propagují ho i známé tváře českého šoubyznysu. Pověděli nám, jak jim pomohlo.



OBSAH

131 SAUNOVÁNÍ BEZ MÝTŮ **IDEÁL JE JEDNOU TÝDNĚ**

Komu a jak nejvíc prospěje a kdo by si měl saunu raději odřít.

138 PROJEZTE SE KE ZDRAVÍ

139 TY NEJLEPŠÍ RECEPTY **NA POSÍLENÍ IMUNITY**

Jsou jednoduché, velmi chutné,
a navíc opravdu prospívají zdraví.

158 KNIHY

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT **RADY, TIPY, NÁZORY**

Pozitivní psychologie, psychosomatika,
zdravý životní styl i recepty.





DŮLEŽITÁ STŘEVA

Střeva jsou klíčovým orgánem pro imunitu. Ovlivňují například produkci bílých krvinek v jiných imunitních centrech, jako je kostní dřeň či slezina, a zásadním způsobem se podílejí na formování obranyschopnosti hned po našem narození. Pro dobrý stav střev můžete hodně udělat sami. Stačí jíst dost zeleniny a ovoce v syrovém stavu, ubrat bílou mouku a cukr, přidat celozrnné produkty, klíčky, ořechy a kvalitní mléčné výrobky s lactobacily.

Med je účinnější než antibiotika

Tvrdí to vědci z Univerzity v Oxfordu. Podle studie, kterou dělali na téměř dvou tisícovkách lidí, má med podobné účinky, ale zatímco vůči antibiotikům si organismus vytváří odolnost, u medu tohle nehrozí. Podle vědců lépe funguje zejména k urychlení léčby. Některé z analyzovaných studií totiž ukázaly, že při léčbě medem se symptomy nachlazení vyskytovaly o jeden až dva dny kratší dobu než v případě běžných léků.

O ČEM SE MLUVÍ

IMUNITA PO KORONAVIRU

Ačkoliv dřívější studie naznačovaly, že nemoc covid-19 za sebou nenechává odpovídající míru imunity v těle pacienta, nový výzkum ukazuje, že je to jinak. Organismus si vyvíjí specifické virové T-lymfocyty, které potírají buňky nakažené virem. Mohlo by se jednat o důkaz, že tělo si vytváří dlouhodobou imunitu proti koronaviru. Výsledky studie byly prezentovány koncem srpna v časopise Cell. Autoři studie zkoumali krev 206 pacientů ze Švédska, kteří prodělali nákazu koronavirem, a to s rozdílným průběhem (bez příznaků až po těžký). S podobnými výsledky přišly i další studie amerických vědců.

Léčivé houby

Imunitě prospívají léčivé houby, jako jsou hlíva ústřičná, šiitake nebo penízovka. Mají se konzumovat pravidelně, a to proto, že léčivé látky – glukany podpoří aktivitu komponentů imunitního systému – makrofágů – po dobu jejich životnosti, což je 14 dnů. Léčivým látkám v houbách neškodí kuchyňská úprava.

500 mg
vitaminu C
je ve 100
gramech šípků.
Ve stejném
množství
citronu najdete
jen 80 mg.

O ČEM SE MLUVÍ

Imunitu výrazně posílí pravidelné svižné půl až hodinové procházky na vzduchu. Vyzrazte alespoň třikrát týdně za každého počasí.

ZAPAMATUJTE SI

K čemu jsou vitaminy A a D?

Představují účinnou zbraň proti nemocem. Zejména vitamin A pomáhá udržovat kondici sliznic, které jsou první obrannou linií. Vitamin D je velmi důležitý díky své činnosti posilující imunitu, a navíc reguluje nebezpečí vzniku zánětů. Tento vitamin zasahuje také do složení mikrobiomu a udržuje účinnou jeho imunologickou funkci.

V jakých potravinách je najdete?

Hojně se vyskytují v mléčných výrobcích, zejména v másle. Vitamin D je také v sýrech, tučných rybách a žloutku.



CO JE IMUNITA

IMUNITA JE SCHOPNOST ORGANISMU BRÁNIT SE PROTI NEMOCEM. IMUNITNÍ SYSTÉM JE V NAŠEM TĚLE ÚPLNĚ VŠUDE. KDEKOLIV IMUNITA CHYBÍ, JE TO MÍSTO ZRANITELNÉ. NEMOCÍ TAKÉ PŘIBÝVÁ VĚKEM, PROTOŽE IMUNITNÍ SYSTÉM SLÁBNE. ČÍM IMUNITU POSÍLÍTE?

CO VŠECHNO DOKÁŽE IMUNITA



IMUNITNÍ SYSTÉM ČLOVĚKA MÁ VLIV NA SPOUSTU VĚCÍ, KTERÉ BY VÁS ANI NENAPADLY. TŘEBA NA TO, JAK RYCHLE SE VÁM ZAHOJÍ ZLOMENÁ NOHA. PODLE POSLEDNÍCH VÝZKUMŮ JE TAKÉ TÉMĚŘ Z POLOVINY ZODPOVĚDNÝ ZA SCHOPNOST TĚLA REGULOVAT VÁHU. A DOKONCE MŮŽE I ZA SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI ČI PSYCHIATRICKÉ PORUCHY.

Imunita patří k nejsložitějším systémům lidského organismu vůbec. Je stále předmětem vědeckého zkoumání, stále o sobě dává znát nové a nové informace, a přesto stále v mnohém zůstává zá-


hadou. Ačkoli bez imunity nelze žít, imunitní systém může být na druhou stranu děsivě destruktivní. Ať již jde o nekompromisní odmítnutí transplantovaných orgánů, nebo nejrůznější autoimunitní onemocnění, při nichž imunitní

buňky vyraží do boje na život a na smrt s vlastními tkáněmi a orgány.

INFEKCE I ZLOMENINY

Že má každý člověk jinou „odolnost“ proti chorobě, poznali lidé už v dávné minulosti. Již v období peloponéských válek počítali s tím, že ten, kdo přežil mor, je schopný pečovat o nemocné, aniž by se musel obávat opětovné nákazy.

V 15. století, dlouho předtím, než svět poznal spásu jménem vakcinace, doporučovali lékaři vdechovat suché strupy pravých neštovic, případně vkládat je do malých řezů v kůži, ve snaze předcházet smrtící nákaze. **O více než dvě stovky let později přišel britský venkovský lékař Edward Jenner se zkušeností, že lidé pracující s dobytkem a mlékem krav nakažených kravskými ne-**



S nezvratnou jistotou však můžeme konstatovat, že imunita hraje v životě každého z nás klíčovou roli. Neexistuje onemocnění, v jehož případě by imunita nezastávala dominantní úlohu.

štvicemi neonemocní neštovicemi pravými. V zájmu svých tezí přišel s odvážným pokusem: osmiletého chlapce naočkoval kapalinou, kterou obsahovaly vřídky neštovic u krav. Poté vystavil dotyčného infekci neštovicemi pravými. Jeho slova se potvrdila: hoch neonemocněl. Než věda vyvinula skutečný odborný systém vakcinace a dospěla k současnému zmapování lidské imunity, specifikaci fagocytů, T i B lymfocytů, složitých zá-



konitostí autoimunity či imunodeficiencie, uplynula další století. Ani dnes však nevíme vše. S nezvratnou jistotou však můžeme konstatovat, že imunita hraje v životě každého z nás klíčovou roli. Neexistuje onemocnění, v jehož případě by imunita nezastávala dominantní úlohu.

„I když si třeba jen zlomíte nohu, tak **srůst zlomeniny a její zahojení je závislé**

na dobré funkci imunitních mechanismů,“ potvrzuje profesorka Jiřina Bartůňková z Ústavu imunologie 2. LF UK a FN Motol.

MŮŽE I ZA NADVÁHU

Stále více se ukazuje, že imunitní systém má vliv i tam, kde by jeho význam očekával jen málokdo. Nový výzkum,

Stále více se ukazuje, že imunitní systém má vliv i tam, kde by jeho význam očekával jen málokdo. Nový výzkum, na němž se podílely týmy irských, amerických a kanadských vědců, ukazuje, že imunita by mohla zodpovídat až za 40 procent schopností našeho těla regulovat váhu.

na němž se podílely týmy irských, amerických a kanadských vědců, ukazuje, že imunita by mohla zodpovídat až za 40 procent schopností našeho těla regulovat váhu. Profesor endokrinologie Donald O'Shea z dublinské univerzity ve své zprávě uvádí: „Víme, že v momentě, kdy člověk získá vyšší hmotnost, bývá obtížné ji opět zredukovat. Je příliš

jednoduché říci: jezte méně či více se pohybujte. Ono to takhle moc nefunguje. Tělo totiž mívá silnou obrannou reakci proti ztrátě hmotnosti. My dnes už víme, že značnou roli při tom hraje imunitní systém.“

Zdá se to logické. V povědomí většiny lidí je imunitní systém především něco, co chrání jedince před infekcí a nemocemi. Ale to není vše. **„Z hlediska evoluce může být náhlá nebo rychlá ztráta hmotnosti ještě bezprostřednější hrozbou pro přežití než onemocnění,“** míní profesor O'Shea. „Imunitní odezva je v tomto případě přirozená. Nyní už víme, proč se lidem nedaří hubnout i vzdor důsledné kontrole přijímaných kalorií...“ Jako příklad uvádí kauzu jednoho ze svých pacientů – fitness instruktora Brendana Quinna. **K obezitě se propracoval, jak později lékaři zjistili,**

v důsledku imunitní poruchy. Z původních 76 kg přibral během tří a půl roku na 120 kg. Frekvenci svého cvičení ještě více zvýšil, držel velmi přísnou dietu. Nic. Pomohla až imunoterapie. Během prvních pěti týdnů léčby zhubl 12 kg, za dalších pět měsíců více než 20 kg. Graham Love, výkonný ředitel Zdravotnické vědecké rady, která na výzkumu participovala, prohlásil: „Jde o velmi významný průlom v chápání obezity, která patří ke globálním zdravotním problémům současnosti.“ Celý výzkum lze najít na stránkách odborného magazínu Cell Metabolism.

IMUNITNÍ DOVOLENÁ

Ještě neuvěřitelnější jsou poznatky vyplývající z výzkumných závěrů vědců lékařské univerzity ve Virginii. Podle nich **imunitní systém přímo**

ovlivňuje a ovládá sociální chování, například touhu komunikovat s ostatními. „Část naší osobnosti může být ve skutečnosti diktována imunitním systémem,“ prohlásil profesor Jonathan Kipnis, vedoucí virginské laboratoře buněčné a molekulární neuroimunologie. „Domnívali jsme se, že mozek a adaptivní imunitní systém jsou od sebe navzájem izolované. Jenže ony spolupracují. A některé rysy našeho chování se mohly vyvinout v důsledku imunitních odpovědí na patogeny.“ Zmíněné závěry jsou nadějí mimo jiné pro lepší porozumění poruchám autistického spektra nebo schizofrenie. Vědci zdůrazňují, že nefunkční imunitní systém může být zodpovědný za „sociální deficity v řadě neurologických a psychiatrických poruch“. Co s tím?

Komplikovanou imunoterapii může alespoň v jedno-

dušších případech nahradit obyčejná dovolená. I na to přišli imunologové v poslední době a své závěry zveřejnili v odborném časopise *Frontiers in Immunology*. Imunitní odpověď mohou podle nich pozitivně ovlivnit optimální vnější podmínky. Prvotní základ k výzkumu poskytl vědcům pokus s myši. Dvě

skupiny byly dva týdny ubytované ve dvou různých typech klecí. Jedna byla standardní, skromná, jen s pilinami. Ta druhá byla myším královstvím. Pohodlné pelíšky, kola, hračky, tunely pro různé aktivity. Vědci chtěli zjistit, zda se u jednotlivých skupin bude lišit složení bílých krvinek zodpovědných za boj s infekcí.



TEXT JUDITA BEDNÁŘOVÁ / FOTO SHUTTERSTOCK

ROZMAZLUJTE SE

„Naše studie vrhá nové světlo na mechanismy ovlivňující imunitu,“ píše se v závěru. „Pozitivní změny v prostředí mohou výrazně ovlivnit imunitní odpověď hostitele i řešení závažných reakcí.“ Samozřejmě, člověk není myš. Ale dovolená pod palmou, s drinkem v ruce a daleko od všech starostí s největší pravděpodobností nikomu imunitu nenaruší...

POMÁHAJÍ DOPLŇKY STRAVY ZLEPŠOVAT IMUNITU?

POHLED ODBORNICE: DOPLŇKY STRAVY, NEBO ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY?

U pultu s nápisem Bez receptu můžete bez návštěvy lékaře koupit kromě volně prodejných léků také doplňky stravy a zdravotnické prostředky. Jaký je mezi nimi rozdíl? To vysvětluje lékárnice Daniela Vondráčková: „Doplňky stravy jsou potraviny, které se od potravin pro běžnou spotřebu odlišují vysokým obsahem vitaminů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem a které byly vyrobeny za účelem doplnění běžné stravy spotřebitele na úroveň příznivě ovlivňující jeho zdravotní stav. Nejsou tedy určeny

k léčbě či prevenci onemocnění. Zkoumá se u nich pouze zdravotní nezávadnost. Na rozdíl od léčiv zdravotnické prostředky podle definice Státního ústavu pro kontrolu léčiv nedosahují své hlavní zamýšlené funkce v lidském těle nebo na jeho povrchu farmakologickým, imunologickým nebo metabolickým účinkem.

Původně v této kategorii byly například obvazy, inkontinenční pomůcky nebo ortézy. V současné době právě režim zdravotnických prostředků poskytuje největší možnosti a nejméně regulace marketingu.

POMÁHAJÍ DOPLŇKY STRAVY ZLEPŠOVAT IMUNITU?

A tak na trhu již můžeme pozorovat, jak výrobci se svými ohroženými výrobky utíkají ze svých standardních kategorií sem.“

Lékárny jsou tak přeplněné zaručenými „léky“

na všechno. Na imunitu, na změny v důsledku věku, na hubnutí, na dobrou náladu... Pokud uvažujete o nákupu doplňků stravy, konzultujte záměr raději s lékařem nebo zkuste finance vložit třeba do kvalitnějšího ovoce a zeleniny.

RADEK KLUBAL

NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM CHŘADNE



ABY VYŠEL VSTRČÍC VŠEM SVÝM PACIENTŮM, VSTÁVÁ VE ČTYŘI HODINY RÁNO A PRACUJE DLOUHO DO VEČERA. MUDR. RADEK KLUBAL, NĚKOLIK LET PŮSOBÍCÍ NA VÍDEŇSKÉ KLINICE IMUNOLOGIE, ALERGOLOGIE A INFEKČNÍCH NEMOCÍ, DNES VLASTNÍ MEDICÍNSKÉ CENTRUM V PRAZE S ROZSÁHLÝM LABORATORNÍM ZÁZEMÍM. LIDÉ S PORUCHAMI IMUNITY VČETNĚ AUTOIMUNITY ZA NÍM PŘICHÁZEJÍ DENNĚ.

ROZHOVOR

Jak velkou roli dnes imunologie v medicíně představuje?

Zásadní. Z původně více méně experimentálních odvětví medicíny – nejen imunologie, ale i genetiky – se staly nejvytíženější obory. Zasahují do všech specializací, jsou nezastupitelné i při diagnostice. Imunitní systém v našem těle je úplně všude. Kdekoliv imunita chybí, to místo je zranitelné – buď ho napadne infekce, nebo na něm vyrostne nádor. Nemocí také přibývá věkem, protože imunitní systém věkem slábne. Proto i přibývá nádorů.

Ale proč zároveň přibývá autoimunitních nemocí, kde by se mohlo zdát, že imunita je výkonná až moc?

Imunitní systém je v neustálé pohotovosti a balancuje mezi tím, na co reagovat má a na co ne. Co představuje nebezpečí, co nikoliv. V momentě, kdy je oslabený a zmatený, nedokáže rozlišovat mezi dobrým a špatným. Popletený imunitní systém, reagující na vnější podněty nesprávně, stojí třeba za alergiemi. Ale také může špatně reagovat na to, co se děje uvnitř organismu. Začne napadat zdravé buňky. Vzniká autoimunita.

Takže autoimunita je vlastně druh alergie?

Lze to tak říci. Princip je stejný – neschopnost imunitního systému rozlišit, co je správné a co ne. Pokud se tak děje v kloubech, vzniká revmatoidní artritida, pokud ve štítné žláze, vznikne po-

stižení v ní, když je dějištěm mozek, dojde ke vzniku roztroušené sklerózy atd.

Autoimunitní nemoci mohou napadat oči, slinivku, pojivo, vlastně jakýkoliv orgán.

Co je podmínkou autoimunitních nemocí?

Podráždění imunitního systému. V případě alergií to může být pyl. V případě autoimunitní choroby je tím spouštěčem něco, co imunitu celkově podráždí, což bývají infekce. Proto nás po chřipce začnou bolet klouby – imunitní systém je našťvaný na chřipku, ve snaze ji zlikvidovat začne mít strach, že chřipka může být i ve zdravých tkáních, tak začne napadat i ty. Většinou se po odeznění nemoci uklidní, ale také nemusí. Každopádně na počátku stojí infekční

původce. Ať již v podobě chřipkového viru, nebo třeba očkování.

Negativní vliv očkování v souvislosti se vznikem autoimunity zmiňují mnozí...

Jistě. Protože cílem vakcinace je v podstatě simulování infekce. Organismus na ni může reagovat stejně jako na infekci.

Na jakou stranu se v protichůdných názorech, týkajících se „pro“ a „proti“ očkování, stavíte?

Jsem pro očkování, ale nabádám k uvážlivosti. Vakcinace nemá být kobercový nálet, ale zásah podrobený pečlivé analýze – proti čemu, jak často a jak vakcíny vyrábět.

Vyrábíme je špatně?

Původně se vzala bakte-

rie, usušila, rozemlela, dala do stříkačky a vpíchlá. Nové typy vakcín využívají syntetické výřezy. Už nemusíme pěstovat infekci v inkubátoru, zabít ji a drtit. Dnes stačí znalost kódu, podle něhož látku vyrobím uměle. Dám ji do stříkačky, pro jistotu, že je vakcína dostatečně účinná, ještě raději přidám další látky, vyvolám silnou imunitní odezvu, aby opravdu očkování pořádně zabralo...

Je rozdíl, zda organismus reaguje na skutečnou infekci, nebo na tu simulovanou očkováním, navíc se syntetickými látkami?

Jde o jinou odezvu, než kdybyste infekci prodělávala přirozeně. Některé nemusí vyvolávat imunitní reakci takřka žádnou, jiné vyvolají bouřlivou. Někteří lidé

mají velmi pružný imunitní systém, reagující správně i na silnou infekci. Zareaguje a zase se zklidní. Jiní mají genetickou vadu, předurčující, že se imunitní systém reagující na očkovací látku či abnormální infekci zachová nestandardně. Jako když se někdo rozčílí, zrudne a něco rozbije. Aby systém takto zareagoval a vznikla autoimunita, záleží na složení očkovací látky či na určitém typu infekce, a také na konkrétní vadě v našem genetickém systému. Dnes už vypracováváme přehled určitých genetických rysů významných ohledně vzniku autoimunity a spojených s konkrétním autoimunitním postižením.

Je dané, který orgán bude autoimunitou postižený, nebo jde o náhodu?

ROZHOVOR

Z velké části jsou si geny podobné. Pokud je někdo cholerik, rozčílí se kvůli špatnému jídlu, kvůli zprávám v televizi, kvůli čemukoliv. V případě autoimunity je u některých genů také úplně jedno, zda má vzniknout revma, nebo roztroušená skleróza. Takže záleží třeba na tom, ve kterém místě vznikne prvotní podráždění imunity. Po chřipce je imunitní systém naštvaný a já jsem zrovna nositelem „cholerického“ genu, je tedy otázkou, který orgán v tu dobu nejvíce zatížím. Pokud mám před zkouškou, nebudu spát a budu se učit nebo budu chodit na noční, zatížím štítnou žlázu, která je naším motorem a udržuje nás při síle a v bdělosti. Nápirem se přehřeje, vztek imunitního systému se projeví na ní.

Z původně více méně experimentálních odvětví medicíny – nejen imunologie, ale i genetiky – se staly nejvytíženější obory.

Když půjdu brzy spát, ale neodpustím si ani v oslabení po nemoci náročné sportovní tréninky...

Pokud tělo přetěžujete sportem, máte naštvaný imunitní systém a do toho budete třeba přecházet chřipku, vzniká ideální stav pro rozvoj revmatoidní artritidy. Ale není to tak jednoduché. Jiné geny zase odpovídají za to, že od narození máme citlivý nějaký orgán. Člověk má třeba sklon k snadnému podráždění kůže. Někomu stačí dvakrát si umýt ruce mýdlem a má je

osypané. Jiný se hrabe ve špíně a nic mu není. V případě alergie se tak třeba nadechne břízy, ale nezačne kýchat, místo toho se mu vyrazí ekzém na ruce. S autoimunitou je to podobné.

Proč je nejčastěji postižená štítná žláza?

Jak jsem říkal, je naším motorem, na který dennodenně jezdíme. Protože se tempo ve společnosti stále zrychluje, trpí právě štítná žláza nejvíce. Dříve to bylo hlavně u žen, dnes velmi přibývá i mužů. Druhým faktorem je, že štítná žláza má sklon v sobě hromadit škodlivé látky. Když se setkáte s radioaktivitou, štítná žláza ji nasaje jak houba. Zároveňlivou reakci spouští i toxické látky a máte-li v sobě „naštvaný“ imunitní systém, je štítná žláza první na ráně.

Jak si s tím vším dnes umí poradit medicína?

Dnes zatím bohužel nedokážeme uklidnit imunitní systém cíleně. Umíme na něj hodit deku a zadusit ho celý, aby nedošlo třeba ke zhoršení roztroušené sklerózy. Ničíme tak nejen imunitu „naštvanou“, ale i normální. Občas necháme imunitní systém dělat si, co chce – třeba v případě autoimunitního onemocnění štítné žlázy. Nakonec celou štítnou žlázu zničí a my ji nahradíme hormonem. Jenže tohle si nemůžete dovolit v jiných případech. U roztroušené sklerózy byste riskovala, že imunitní systém zničí mozek. Tady tu deku, například v podobě kortikoidů, volit musíme.

Co tolik opěvovaná biologická léčba?

ROZHOVOR

To její vynášení do nebes mi občas přijde neseriózní. Zní to hezky, něco jako když jdu na procházku do lesa. Ale ona je kortikoidům, které jsou sice účinné, ale mají spoustu vedlejších účinků, hodně podobná. Biologická léčba je jen jiná forma deky. Také není cílená. Jen kortikoidy stojí stokoruny a biologická léčba až statisíce. Pořád je to však deka – až na to, že zas tolik nekouše. Nezpůsobuje vysoký krevní tlak, cukrovku ani řídnutí kostí. Ale pořád tlumí imunitu napříč celým systémem.

Když je cílená imunologická léčba v nedohlednu, co může medicína ještě v případě autoimunitních nemocí dělat?

Zaráží mě, že věnujeme jen malou pozornost včasnému

záchytu, kdy je dokonce ještě vysoká šance na zvrát. Naštvaný imunitní systém vystavený infekční zátěži a navíc přetížení v podobě třeba zmíněných nočních služeb má nakročeno ke vzniku zánětu štítné žlázy. Pokud bych v tu dobu na nějaký čas zrušil noční služby, více spal, chodil na procházky a vyčkal do úplného vyléčení, imunitní systém by se stáhl. Jinak štítnou žlázu dál extrémně namáhám, a i když se třeba po určité době imunitní systém zklidní, ona už zůstane nějakým způsobem porušená. Každý orgán vydrží určitý stupeň zátěže, ale když už je toho moc, nedá se nic vrátit zpět. V každém počátku, ať již jde o mozek, klouby či štítnou žlázu, je nejdůležitější klid. Tak, jako se to praktikovalo kdysi, kdy jsme para-

doxně ještě o autoimunitních nemocech takřka nic nevěděli. Člověk se po chřipce musel vyležet, po angíně také, pravidlem byla sedimentace plus rozbor moči. Do práce jste mohla, až bylo vše v pořádku. Lékaři však dnes i tato elementární pravidla porušují pod tlakem různých opatření. Jde o nešvar zdravotně-politického systému, kdy jsou doktoři trestáni i za to, že vám po chřipce udělají sedimentaci. Přitom zbývající malinké ložisko, které třeba vzdor antibiotikům ještě přežívá, může stále živit rozzuřeného draka v našem organismu, rozjíždějícího autoimunitu.

Může být to, že přecházíme, co se dá, jeden z důvodů přibývajících autoimunitních poruch?

Jistě, i když těch důvodů je samozřejmě více. Celosvětově se zrychlilo tempo života, obklopuje nás množství škodlivých látek, používáme neuváženě velké množství očkovacích látek, aniž bychom dohlédli, že mohou mít vedlejší účinky. Není divu, že náš imunitní systém za posledních sto let chřadne.

Jsou autoimunitní nemoci výsadou současnosti?

Jak se to vezme. S genem „naštvaného“ imunitního systému se lidé rodili i dříve. Ale tehdy nikdo nevyráběl očkování tohoto typu, reakce byly vybalancovanější. Dřív se v rodině narodilo pět dětí, některé dítě zemřelo na záškrť či černý kašel a postupně docházelo k formování správného imunitního systému. Ten,

kdo měl imunitní vadu, se třeba nedožil dospělosti. To se dnes mění díky očkování, antibiotikům, neustálé tepelné pohodě. Imunitní systém není dostatečně otužilý.

Pořád se stáčíme k očkování. Pochyby v této oblasti ale panují, nejen co se týče autoimunity. Přesto k problematice současného očkování existuje stále málo informací...

V naší medicíně chybí odborný protínázor. Když si budete chtít koupit nové boty, budete si všímat, od jakého jsou výrobce, z jakého materiálu, jestli přes zimu nerozpraskají, eventuálně si prostudujete technické údaje. V medicíně chybí odborné vyjádření vědců a lékařů. Jsme jen vystaveni tlaku obchodníků a marketingu.

Pídíte-li se po informacích, zda je očkovací látka opravdu dobrá, nemáte se je kde dozvědět. Nemám na mysli varování, že vakcína může ublížit, že je jen nebezpečným podvodem, ale úplně obyčejný objektivní rozbor nezávislého odborníka. Ve vyspělejších zemích je „souboj“ navzájem se doplňujících vědeckých informací efektivnější.

Jak je to s novými metodami léčení autoimunitních nemocí?

Někdy k efektivní léčbě stačí opravdu jen odstranit probíhající infekci a imunitní systém se stáhne, takže například štítná žláza bude ze 70 procent znovu fungovat a vy nebudete potřebovat léky. Samozřejmě za předpokladu, že se k ní budete

ROZHOVOR

chovat slušně, budete chodit včas spát a vyležíte infekce. Pokud se imunitní systém nestáhne, protože už je zacyklený, můžete ho uhasit zmíněnou kortikoidovou či biologickou dekou. Vždycky má smysl ji zkusit. Když se výsledek nedostaví, akceptujete onemocnění a hledáte rovnováhu, jak tlumit špatný imunitní systém a co nejméně ubližovat tomu dobrému. Jedna z nových cest, jak zastavit autoimunitu, je využít mateřské kmenové buňky z kostní dřeně. Z těch se opakovaně rodí imunitní systém. Ve Vídni jsem už před pětadvaceti lety začínal s metodou, kdy chemoterapií zničíte popletený imunitní systém. Následně pomocí těchto buněk založíte „novou“ poslušnou imunitu. Takto se již desítky let léčí například leukemie.

RADEK KLUBAL

Patří k předním odborníkům na autoimunitní nemoci. Důvodů jejich zvyšující se četnosti je podle něj více: „Celosvětově se zrychlilo tempo života, obklopuje nás množství škodlivých látek, používáme neuváženě velké množství očkovacích látek, aniž bychom dohlédli, že mohou mít vedlejší účinky...“

NAŠE ZDRAVÍ LEŽÍ VE STŘEVECH



TEXT MICHAL JALŮVKA / FOTO SHUTTERSTOCK

VÝCHODNÍ KULTURY TO TVRDÍ ODJAKŽIVA, VĚDECKÝCH VYSVĚTLENÍ, PROČ JSOU STŘEVA PRO IMUNITU MIMOŘÁDNĚ DŮLEŽITÁ, STÁLE PŘIBÝVÁ. NAPŘÍKLAD UŽ VÍME, JAK JE MOŽNÉ, ŽE PRAVIDELNÉ POJÍDÁNÍ JOGURTŮ NÁS CHRÁNÍ PŘED ANGÍNOU.

Téměř čtvrtinu sliznice našich střev tvoří lymfatická tkáň, která zodpovídá za správnou činnost imunitního systému. Důvod je jednoduchý. Proti virům a bakteriím naše tělo v první řadě chrání mechanismy takzvané nespecifické imunity. Patří sem například kožní a slizniční bariéra. Zjednodušeně řečeno, kůže a sliznice jsou vybaveny důmyslným brněním, které nepropouští škodlivé organismy dál do těla.

Bakterie a viry se nacházejí všude kolem nás: ve vzduchu, který dýcháme, a také v jídle, které jíme. **Zaživací trakt je tak největší plochou lidského organismu, která přichází do kontaktu s nejrůznějšími patogeny a alergeny z potravy. A musí si s tím umět poradit.**

Užívat probiotika se v každém případě doporučuje vždy souběžně s antibiotiky. Pokračovat byste měli ještě nějakou dobu po ukončení antibiotické léčby. Kúra slouží jako prevence průjmu a dalších poruch trávení.

KDE VŠUDE V TĚLE JSOU BAKTERIE?

V našich ústech je jich velké množství, v jícnu méně a v žaludku nejsou již prakticky žádné. Tam totiž „úřaduje“ kyselina chlorovodíková, která rozkládá potravu. Jak je potom možné, že proniknou až do našich střev? Protože je to jejich přirozené prostředí, kde žijí.

A je jich tam spousta. V tenkém střevě je přes 500 bakterií na mililitr. Jejich počet se poté zvyšuje a na konci tlustého střeva je to už dvojnásobek. Celkové množství mikroflóry je tedy obrovské, převyšuje dokonce počet všech buněk našeho těla.

Některé bakterie si jednoduše vyvinuly mechanismy, které jim umožní projít zažívacím traktem bez újmy. Většinou jsou to ty prospěšné. Abychom pochopili důvody, proč jsou pro naše zdraví tak důležité, musíme si vysvětlit alespoň základní buněčné mechanismy, které zodpovídají za jejich příznivý vliv. Takže pozor, krátká lekce biologie začíná.

JAKÁ JE ZÁKLADNÍ IMUNOLOGICKÁ PODSTATA PŮSOBNÍ STŘEVNÍCH BAKTERIÍ?

Stěna žaludku a střeva je pokryta mucinem, což je speciální bílkovina tvořící hlen. Ten chrání sliznici před mechanickým poškozením a usnadňuje průchod potravy zažívacím ústrojím. Velmi důležitý a praktický je fakt, že vrstva hlenu zároveň udržuje na místě protilátky, na které se vážou nebezpečné patogeny, čímž se zneškodní. Pro tvorbu mucinu a protilátek je velmi významná právě činnost střevních bakterií. Aby všechno fungovalo, jak má, je potřeba, aby zajišťovaly takzvaný fyziologický zánět. Právě ten pak stimuluje žlázy a povrchové buňky sliznice k pro-

dukci hlenu a lymfatickou tkáň k množení bílých krvinek, které vytvářejí potřebné protilátky.

Představme si tedy, že v našem zažívacím traktu se neustále odehrává jakási soutěž, jejímž výsledkem je v ideálním případě rovnováha mezi počtem „hodných“ bakterií a původci různých chorob.

JAKÉ JSOU NEJNOVĚJŠÍ STUDIE?

Helicobacter pylori je velmi rozšířená bakterie a našemu zdraví příliš neprospívá. Někteří pacienti s ní žijí bez jakýchkoliv problémů, ovšem když se přemnoží, dokáže narušit žaludeční stěnu a vznikne žaludeční vřed. Na studii, která vyšla v odborném časopise *GI & Hepatology News*, si můžeme ukázat celkový efekt „hodných“ bakterií na imunitu.



V rámci výzkumu vědci zkoušeli vymýtít *Helicobacter* u dětí právě pomocí probiotických bakterií. Je potřeba vědět, že *Helicobacter* je velmi rafinovaná bakterie: vyvinul hned několik mechanismů, díky nimž se mu daří přežít v prostředí nízkého pH v žaludku, které jinak živým organismům nesvědčí. Zjednodušeně řečeno – má například schopnost vypnout geny, které umožňují buňkám sliznice produkovat mucin. Tím naruší ochrannou bariéru, což mu dovolí zachytit se na stěně žaludku.

Ukázalo se však, že laktobacily jsou schopné aktivovat podobnou skupinu genů a tím obnovit překážku v řádění bakterie Helicobacter. Dále produkují takzvané bakteriociny, které mají přímé antibakteriální účinky. Stejný efekt mají některé laktobacily a bifidobakterie proti nežádoucím bakteriím osidlujícím naše střevo.

MŮŽE PROBIOTICKÝ NÁPOJ CHRÁNIT PŘED ANGÍNOU?

Může. Prokázal to výzkum německých autorů Glücka a Gebberse publikovaný v The American Journal of Clinical Nutrition. Vědci využili nápoj se směsí čtyř probiotických kmenů k léčbě chronických infekcí horních dýchacích cest. **Výsledek? Po čtyřtýdenní terapii se celkový počet škodlivých streptokokových bakte-**

riálních kmenů v dýchacích cestách zkoumaných pacientů významně snížil! Jak si to vysvětlit? Lymfatické tkáně střev a horních dýchacích cest jsou vzájemně propojené podobně jako cévní systém.

Některé druhy bílých krvinek tak mohou kolovat ze střeva krevním a mízním oběhem a teprve po určitém čase se vrací zpět. Vědci se domnívají, že probiotika z nápoje či jogurtu začnou pracovat ve střevech, čímž povzbudí bílé krvinky k činnosti. Ty pak patrně cestují do horních cest dýchacích a tady vytvářejí protilátky proti patogenům.

JE POTŘEBA UŽÍVAT PROBIOTIKA?

Existují studie, které tvrdí, že nejefektivnější je jíst jogurt s probiotickými kulturami. Prostředí jogurtu tvoří pro bakterie

živnou půdu a ty tak přežívají ve větším počtu. Některé druhy bakterií se však do jogurtů nepřidávají.

Výrobci potravinových doplňků dnes již kapsle obohacují o směs oligosacharidů, které zajišťují přežití co nejvyššího počtu kultur. Doplnkovou léčbu probiotiky bychom měli zahájit vždy v období, kdy je náš imunitní systém oslabený sezonním přívalem bakteriálních a virových onemocnění, a všeobecně při poruchách imunity.

Pro běžnou údržbu mikroflóry stačí jíst pravidelně jogurty obohacené o laktobacily a bifidobakterie.

ZA CO VŠECHNO MŮŽOU PROBIOTIKA

Nejspíš by vás nenapadlo, že kvalita střevní mikroflóry může mít také vliv na vznik nebo průběh takových onemocnění, jako jsou ekzém, záněty horních cest dýchacích, civilizační onemocnění, k nimž patří vysoká hladina cholesterolu a s ní spojená ateroskleróza, cukrovka, žaludeční a dvanáctníkové vředy atd. Množství a druh bakterií ve střevech ovšem ovlivňují také rychlost růstu u dětí nebo dozrávání imunitního systému.

P

POMOCNÍCI IMUNITY

NASAĎTE ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINU, DOSTATEK SPÁNKU, DOBROU NÁLADU A POHYB + DALŠÍ TIPY A TRIKY, JAK NASTARTOVAT IMUNITU A UBRÁNIT SE BĚŽNÉMU PODZIMNÍMU NACHLAZENÍ I CHŘÍPCE NEBO ANGÍNĚ. A CO DĚLAT, KDYŽ UŽ VÁS BACILY NAPADNOU A ONEMOCNÍTE.

36 ÚČINNÝCH POMOCNÍKŮ PROTI VIRÓZÁM

POMALU PŘICHÁZÍ PODZIM A S NÍM I BĚŽNÉ KAŽDOROČNÍ VIRÓZY, RÝMY, KAŠLE, NACHLAZENÍ. NEMLUVĚ O LETOŠNÍM STRAŠÁKU Č. 1 JMÉNEM COVID 19. IMUNITU ALE MŮŽETE CÍLENĚ PODPOŘIT A TÍM NA VŠECHNY BACILY VYZRÁT.

Nejvíce pro svou imunitu uděláte v běžném denním provozu.

Tohle je pět absolutně základních předpokladů, že zimu přečkáte bez úhony.



1 SEŘÍZENÉ ZAŽÍVÁNÍ

Téměř ze 70 procent zodpovídá za imunitu střeva, jeho správná funkce je proto zásadní. Činnost střev podpoříte konzumací potravin s vysokým obsahem vlákniny a probiotických kultur, které významně stimulují imunitu a zabraňují růstu patogenních bakterií. Do jídelníčku tedy zařaďte zakysané mléčné výrobky, hnědou rýži, jablka a hrušky, celozrnné pečivo, kyselé zelí nebo čaj kombucha.

2 HLAVA A RUCE V TEPLE

Přes hlavu nám uniká až 30 procent tělesného tepla, proto právě v zimním období jsou čepice a klobouky velmi efektivním prostředkem, který nás jednak zahřeje a jednak ochrání před nachlazením. Nejlepším materiálem je flís a vlna. Co se týká rukou, nestrkejte zmrzlé prsty do kapes, ale noste ru-



Činnost střev podpoříte konzumací potravin s vysokým obsahem vlákniny a probiotických kultur, které významně stimulují imunitu.

kavice. Ruce v kapsách brání pohybu ramen, který pomáhá zlepšit průtok krve a regulovat tělesné teplo.

3 DOBRÁ SPOLEČNOST

Lidé se silnými společenskými vazbami předčí v délce života osamocené jedince zhruba o 20 procent. A mají i lepší imunitu. Socializovaní lidé jsou uvolnění, cítí se bezpečněji, což podle psychologa Sheldona Cohena z Carnegie Mellon University v Pittsburghu přispívá k jejich lepšímu fyzickému zdraví.

4 SLADKÝ SPÁNEK

Kvalitní a dostatečně dlouhý spánek je zásadní pro regeneraci celého organismu a udržení správné funkce mozku. „Potřeba spánku je u každého jiná, denní minimum pro dospělého člověka by však mělo být 6–8 hodin,“ vysvětluje

farmaceutka Klára Minczinger ze společnosti Generica. Nezdavější je spánek noční, který probíhá mezi půlnocí a druhou hodinou ranní.

5 RANNÍ ROZCVIČKA

Třicetiminutovou rozcvičku je dobré zařadit alespoň třikrát týdně. „Pravidelná, přiměřená fyzická aktivita posiluje imunitní systém. Snižuje také hladinu triglyceridů, nebezpečných tuků, které jsou spojované se srdečním infarktem, zlepšuje látkovou výměnu, přispívá ke zdraví svalů, kostí, kloubů, a co je nejdůležitější, vyplavuje endorfiny, které redukuje stavy deprese, úzkosti a zlepšují náladu,“ potvrzuje praktická lékařka Barbora Hirnerová.

6 ČOKOLÁDA

Opravdu sem patří? Jistě. Ale jen ta kvalitní s vysokým po-



dílem kakaa. To totiž obsahuje významné množství antioxidantů. Narazíte-li někde na nápoj z nepražených kakaových bobů, bez obav si zahřešte.

7 RYBY

Jsou bohaté na kvalitní bílkoviny a omega-3 mastné kyseliny, ale také na zinek, který jednoznačně potřebujete, chcete-li schopné imunitní buňky.

Nejlepší jsou samozřejmě čerstvé ryby, ale když je neseženete, volte mraženou variantu. Uzené makrely nikoli.

8 BOBULE

Tím myslíme borůvky, rybíz, ostružiny, maliny... Máte-li je v mrazáku z léta, teď je vytáhněte. Obsahují hodně vitamínu C a ty tmavé taky flavonoidy, které se v těle chovají jako antioxidanty.

9 MRKEV

Je plná beta-karotenu, který zvyšuje počet bílých krvinek, především T-lymfocytů, které účinně regulují imunitní systém. Dopřát si ji můžete syrovou, v podobě salátu nebo čerstvé šťávy. Vždy doplňte kapkou oleje!

10 HLÍVA

Organismu dodává všechny látky, které jsou potřebné pro správné fungování imunitního systému. Navíc uvolňuje ztuh-

lost kostí, svalů a šlach, upravuje krevní tlak a snižuje hladinu cholesterolu.

11 CIBULE A ČESNEK

Jsou osvědčené vitaminové

bomby, které mají antibakteriální a protiplísňové účinky. Obsahují minerály a stopové prvky. Pokud nejste s to slupnout stroužek česneku nebo sníst oloupanou cibuli, přidávejte je alespoň do hlavních jídel, salátů a pomazánek.



POMOŽTE SI ALTERNATIVNĚ

PŘIROZENÁ HOMEOPATIE

Homeopatie je velmi oblíbenou metodou při prevenci onemocnění i potlačení jeho prvotních příznaků. Tyto preparáty mějte doma celou podzimní a zimní sezonu.

12 OSCILLO- COCCINUM

Je ideální prevencí v období chřipek a nachlazení. Zároveň léčí symptomy, jako jsou horečka, rýma a svalové bolesti.

13 SILICEA 15 CH

Zmírňuje záněty nosohltanu

a angíny, účinný je při opakovaných zánětech středního ucha, zimní rýmě a zánětu průdušek. Užívat by jej měly zejména děti s chronickými virózami.

14 PŘÍPRAVEK ECHINACEA 5 CH

Doporučují lékaři užívat přes celé zimní období, jelikož má protizánětlivý a imunostimulační účinek. Brání vzniku infekcí a kožních zánětů.

15 NUX VOMICA A SPOL.

Homeopatik specializovaných na rýmu je hodně, protože

s trochou nadsázky je každá rýma jiná. Pokud máte vodnatou rýmu, která by se dala popsat jako „pořád mám kapku u nosu“, ucpaný nos a kýcháte, dobrou volbou bude Nux vomica 9 CH (dávkování 5 granulí 2 až 5× denně podle potíží). Při rýmě leptající nosní dírky, což má za důsledek bolavě odřený nos, se užívá lék připravený z cibule Allium cepa 9 CH; dávkování je stejné jako u předchozího homeopatika.



Lapachu
se přezdívá strom
života, božské síly
a energie. sušenou
kůru používali
jihoameričtí indiáni
k léčbě mnoha
nemocí.

KOUZELNÉ BYLINKY

**Pro posilování
imunitního systému
jsou bylinky výborné.
Tyto jsou podle nás
nejlepší.**

16 RUDÉ LAPACHO

Podporuje činnost jater, ledvin a sleziny a pomáhá ničit mikroorganismy vyvolávající infekční choroby.

17 RAKYTNÍK

Je cenný antioxidant, který obsahuje vitaminy C, A, D, E a K, rutin, flavonoidy a alkaloidy. Tento unikátní koktejl zlepšuje činnost jater a kardiovaskulárního systému, podporuje tvorbu červených krvinek a napomáhá vylučovat žluč.

18 ŽENŠEN

Zvyšuje imunitu, pomáhá tělu vypořádat se s následky stresu z přepracování a odstraňuje některé symptomy, jako jsou únava a slabost po nemoci v době rekonvalescence.



LÍBEZNÁ AROMATERAPIE

Éterické oleje, které se kapají v průběhu celého dne do aromalamp, vypařují do vzduchu esence a ty účinně posilují obranyschopnost organismu a ulevují při úzkosti a depresích.

19 SMĚS ÉTERICKÝCH OLEJŮ DRUHÝ DECH

od Nobilis Tilia posiluje dýchací systém a ulevuje při nachlazení, chřipce a zahle-
nění, podporuje vykašlávání
a celkově zpříjemňuje dýchání.
Více informací na webu eshop.
nobilis.cz

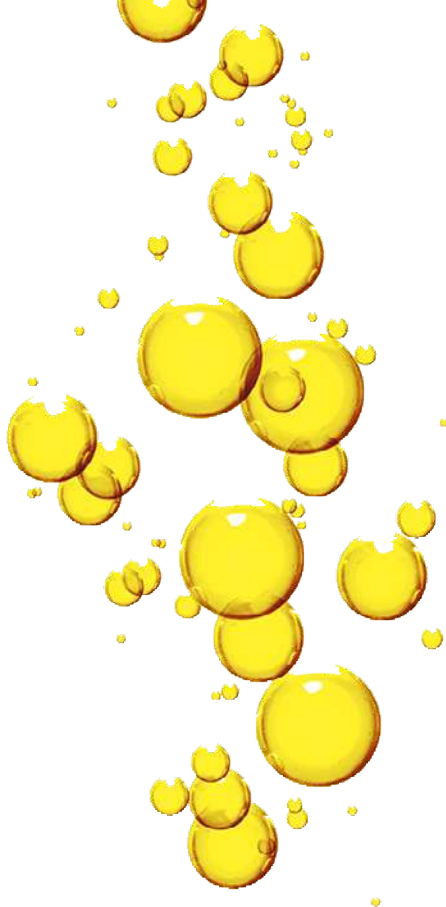


20 EUKALYPTOVÝ ÉTERICKÝ OLEJ

Je vhodný při onemocnění horních cest dýchacích, které účinně uvolňuje, usnadňuje dýchání a působí protiinfekčně. Zároveň posiluje imunitu a povzbuzuje organismus v boji proti nemoci. Pořídíte například v lékárně.

21 ESENCIÁLNÍ SMĚS OLEJŮ ON GUARD

Obsahuje vybrané byliny, které pomáhají obnovit správnou funkci imunitního systému. Účinný je především v boji proti kašli a zánětech dýchacích cest. Více informací na webu www.doterraoleje.cz.



3 RYCHLÁ ŘEŠENÍ CO ZABERE NA...

• PÍCHÁNÍ A BOLEST UŠÍ

Zánět středního ucha, odborně řečeno otitida, je nepříjemné a bolestivé onemocnění, které trápí zejména děti. Jak zmírnit bolest a předejít vzniku nemoci?

22 BOROVÁ VODA

Aby nedošlo ke vzniku samotného zánětu, je při rýmě potřeba udržovat zvukovod čistý. K tomu vám skvěle poslouží borová voda, kterou budete ucho dítěte pravidelně vykapávat. Po nakapání si dítě lehne na postižené ucho, aby mohl

sekret odtékat (na polštář dejte ručník). Současně se doporučuje použít nosní kapky – ty pomáhají ke splasknutí otoku sliznic a obnovení funkce Eustachovy trubice.

23 HOMEOPATICKÁ POMOC

K úlevě od nepříjemné bolesti homeopati doporučují hned několik léků. *Aconitum napellus* 9 CH se užívá na zánět vyvolaný, lidově řečeno, „nafoukáním do ucha“. Bolest nastupuje náhle, teplota vystoupá nad 38 stupňů. Malý pacient má horkou kůži, ale nepotí se, zároveň je neklidný a nevydrží v posteli. Užívá se 5 granulí s hodinovým odstupem – dokud

bolest nepoleví. Belladonna 9 CH se také používá při rychle nastoupivší bolesti a horečce, nicméně uleví dětem, které se potí. Dávkování je stejné jako u předchozího léku. Pokud bolest nastupuje pozvolna a teplota nevystoupá nad 38 stupňů, doporučuje se užívat 3 až 4× denně 5 granulí Ferrum phosphoricum 9 CH.

24 OBKLADY

Chladivé obklady ulevují od bolesti a potlačují rozvoj zánětu. Na kost za uchem přiložte na zhruba 10 minut ledový obklad (pokud nemáte ledový polštářek, zabalte pytlík zmražené zeleniny do utěrky). Důležité také je, aby dítě často smrkalo, ovšem ne velkou silou. Pokud mu smrkat nejde, zkuste mu odsávat hlen z nosu – tím zlepšíte průchodnost trubice a vzdušnost prostoru středního ucha.

Nejrychlejším a nejlevnějším způsobem, jak snížit teplotu i o dva stupně, jsou studené zábaly nebo sprcha.



• CHŘIPKU A TEPLOTU

Pokud začnete cítit horkost v obličeji, bolest kloubů a svalů, je to už jen malý krůček k tomu, dostat pořádnou chřipku. Proto je lepší podchytit příznaky, dokud je ještě v zárodku. A když se rozvine, pořádně ji doléčit.

25 ZÁBALY

Nejrychlejším a nejlevnějším způsobem, jak snížit teplotu i o dva stupně, jsou studené zábaly (nebo sprcha). Velké prostěradlo namočte do studené vody, vyždímejte a obtočte kolem těla. V teplé dece v posteli vydržte 5 až 10 minut – dokud prostěradlo nezteplá. U dětí se doporučují zábaly pouze na ruce a nohy, případně

namočit předloktí nebo nohy do studené vody.


26 KOUPEL

Osvědčená metoda našich babiček, která se s oblibou praktikuje dodnes. Pocení můžete podpořit hodně teplou koupelí, po které ihned zalezete do postele a pořádně se zachumláte, a pitím teplého čaje s citronem a medem. Do koupele můžete přidat i několik kapek eukalyptového, levandulového, mátového či čajovníkového éterického oleje. Jeho vdechování vám pomůže k uvolnění dutin.

27 HOMEOPATICKÉ NAKOPNUTÍ

Pro rychlejší a kvalitnější zotavení po prodělané chřipce je možné užívat Sulfur iodatum 15 CH v případě, že u vás přetrvávají lehce zvýšené teploty,

pobolívají vás klouby, doznívá kašel a cítíte se stále unaveně. Je to lék doléčující zánět. Pokud se cítíte slabě a v průběhu chřipky jste se hodně potili, zkuste China 9 CH (3× denně do odeznění příznaků či po dobu 1 týdne).



Důležité je dbát na zvýšený příjem tekutin – kromě pramenité vody bez bublinek se prolévejte horkým čajem s citronem nebo s nastrouhaným čerstvým zázvorem.

• **ZDUŘELÉ UZLINY A „KNEDLÍK“ V KRKU**

Bolest v krku, nateklé mandle a zvětšené uzliny bývají prvotním znakem angíny.

Jestli nechcete skončit na týden či čtrnáct dní v posteli s antibiotiky, doporučujeme:

28 ČAJE A OBKLADY

Bolest a pocit škrábání a pálení v krku zmírníte starým dobrým Priessnitzovým obkladem (na studený vlhký kapesník přiložíte igelitový sáček nebo potravinou fólii a poté krk obvážete teplým šátkem nebo šálou – po 15 minutách sundejte). Důležité je dbát na zvýšený příjem tekutin – kromě pramenité vody bez bublinek se prolé-

vejte horkým čajem s citronem nebo s nastrouhaným čerstvým zázvorem.

29 KLOKTÁNÍ

Přináší podrážděnému a bolestivému krku obrovskou úlevu. Kloktat můžete slanou vodu, Vincentku, vývar z řepíku lékařského, heřmánku nebo šalvěje, padesátiprocentní slivovici nebo vodu s citronovou šťávou, propolisem, či tea tree olejem.



30 LÉČIVÝ LEKTVAR

Účinné jsou i bylinkové čaje. Na záněty v krku pomáhá odvar ze šalvěje. Ta je podle všech zdrojů téměř zázračná, ale pozor na předávkování, může působit omamně, až toxicky. Neměli byste vypít více než 3 šálky najednou a neužívat ji déle než 14 dnů. Svařte polévkovou lžící listů s cca 3 dcl vody, nechte trochu vychladnout a pijte.

Přísun vitaminů je alfa a omegou pro silnou obranyschopnost organismu i brzké uzdravení. Ale funguje hlavně jako prevence. Pokud u vás chřipka nebo silné nachlazení již vypukly, budou vám rozpustné tabletky k ničemu. Lepší je ovoce.

• RÝMU A NACHLAZENÍ

Rýma je sice běžná, ale stejně otravná. Zde jsou tři tipy, které vám nosní dutiny vycídí, a vy budete moci opět hladce dýchat.

31 MEGADÁVKA VITAMINU C

Přísun vitaminů je alfou a omegou pro silnou obranyschopnost organismu i brzké uzdravení. Funguje hlavně jako prevence. Pokud u vás chřipka nebo silné nachlazení již vypukly, budou vám rozpustné tabletky k ničemu. Každý den proto snězte několik kusů čerstvého ovoce (pomeranče, kiwi, jablka), dobré jsou i čerstvě vylisované ovocné šťávy.

32 SLEPIČÍ VÝVAR

Silný slepičí vývar se spoustou

zeleniny a ideálně vylepšený feferonkou uvolní ucpaný nos, dodá tekutiny i energii pro boj s nachlazením. Slepice je na vývar ideální, pokud ji nemáte v mrazáku a nemůžete rychle někde koupit, použijte kuře, ale pokud možno z farmy, ne velkochovu, to vám moc síly nedá. Silná polévka je i z hovězí kližky. Nešetřete cibulí, česnekem, přidejte čerstvý zázvor a všechnu zeleninu, kterou doma máte.



33 **POSTEL**

Na rýmu a nastuzení nejlépe platí teplo a klid. Takže si uvařte čaj, polévku, připravte oblíbenou knihu, zalezte si do postele a zkuste tam vydržet alespoň den či dva a co nejvíc spát. Uvidíte, že se vám výrazně uleví.

• **ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE**

Trápí desetkrát více ženy, a v zimě obzvlášť, ale nevynechává ani muže. Jak se mu vyhnout a co pomáhá?

34 **NOHY V TEPLE**

Slyšeli jste to od babičky, maminky, tety či lékařky už tisíckrát? Všechny měly pravdu. Nejlepší prevencí je, když zabráníte prochladnutí. I podle moudré čínské medicíny lépe zvládne-

te, když vám fouká na krk, než když vás zebou nohy.

35 **PITNÝ REŽIM**

Naučte se pravidelně po celý den pít, ideální je voda a bylinné čaje. Pitná kúra může pomoci i při počátečních stadiích problému. Měchýř je nutné pořádně propláchnout, nejlépe bylinkami, které eliminují bolest. Poříd'te si už namíchaný urologický čaj nebo vyzkoušejte čaj z medvědice, řebříčku a jitrocele, který by se měl pít aspoň dvakrát denně. Vynechte kávu.

36 **BRUSINKY**

Brusinky mají silné antibakteriální účinky a blokují uchycení bakterií. Je to přírodní protizánětlivý prostředek, který doporučují i lékaři. Kupte si na zimu do zásoby sušené brusinky, které budete mít stále po ruce.

KAUZA C

NEJZNÁMĚJŠÍ

VITAMIN

KDYŽ POSÁDKA FRANCOUZSKÝCH NÁMOŘNÍKŮ, JAK SE PATŘÍ ZDECIMOVANÁ KURDĚJEMI, DORAZILA ZABÍRAT PŮDU V DNEŠNÍM KANADSKÉM QUÉBECU, TAMNÍ INDIÁN JIM NA ZDRAVOTNÍ POTÍŽE PORADIL ČAJ Z KŮRY MÍSTNÍHO STROMU. ZABRALA. TAK SE ÚDAJNĚ ZAČAL PSÁT PŘÍBĚH VITAMINU C.

V roce 1536 naši předci samozřejmě nemohli tušit, proč jim život zachránila docela obyčejná tůje, jaké dnes máme na zahradách. Věřili v její kouzla. A možná měli pravdu. Později – když se výzkum posunul – se laboratorně potvrdilo, že listy či jehličí tohoto stromu obsahují 50 mg vitamínu C na 100 gramů.

ZELÍ CHYTRÉHO NÁMOŘNÍKA

Nebyla to ale samozřejmě jen tůje, která pohnula dějinami zdravotní vědy. Námořníci měli bystré pozorovací schopnosti, ostatně šlo jim o život. Všimli si, že **kurděje, které oproti**

**dnes rozšířeným představám nezahrnují zdaleka jen vy-
padávání zubů, ale i celkové
oslabení organismu vedoucí
k úmrtí, nemají rády čerstvé
ovoce a zeleninu.**

Traduje se, že proslulý mořeplavec druhé poloviny 18. století James Cook dbal na zdraví svých lidí velmi pečlivě. Když jeho lodě dorazily ke břehu, jako první vyhnal muže, aby na palubu naložili ovoce, zeleninu a zelené rostliny. Na rozdíl od ostatních posádek se ta Cookova měla dobře. Místo obligátních sucharů, jejichž dlouhodobá konzumace stála za potížemi mořeplavců, snídali pšenici vařenou s koprēm. A každý z nich měl nárok na kilo kysaného zelí týdně. Výsledek takových opatření? Žádný z Cookových námořníků během tří objevitelských výprav nezemřel. Jen pro srovnání: ostatní posádky umíraly po desítkách, moře někdy brázdily koráby mrtvých, protože nemoci podlehli úplně všichni na palubě.

250 mg

JEN TOLIK VITAMINU C ZVLÁDNE NAŠE TĚLO PŘIJMOUT JEDNORÁZOVĚ. ZBYTEK VYLOUČÍ MOČÍ.

60 %

AŽ TOLIK VITAMINU C SE ZNIČÍ VAŘENÍM. OVOCE A ZELENINU PROTO ZAŘAZUJTE DO JÍDELNÍČKU I ČERSTVOU. ŠETRNEJŠÍ NEŽ VAŘENÍ JE MRAŽENÍ. TI, KDO UŽÍVAJÍ „CÉČKO“ PREVENTIVNĚ, TRPÍ BĚŽNÝMI VIRÓZAMI MÉNĚ NEŽ TI, KTEŘÍ SE O JEHO PŘÍJEM NIJAK ZVLÁŠTĚ NESTARAJÍ. STONÁNÍ S VITAMINEM C JE KRATŠÍ A MÉNĚ VÁŽNÉ.

„CÉČKO“ POPRVÉ NA SCÉNĚ

Dnes nám přijde přirozené, že abychom byli zdraví, potřebujeme tělo zásobovat určitými látkami. Ať už jídlem, nebo prostřednictvím různých doplňků. V oněch námořnických dobách ale byly tyto znalosti o dopadu výživy na člověka teprve na začátku, vitaminy se postupně začaly vynořovat z mlhy.

Přispěl k tomu například polský biochemik Casimir

Funk. Na základě svého bádání přišel v roce 1911 s teorií, že v přirozené stravě existují čtyři látky, které chrání organismus před čtyřmi závažnými nemocemi té doby; kromě kurdějí to byla beri-beri, pelagra a křivice. Postupem času se z oněch látek vyklubaly nám známé vitaminy C, B1, B3 a D. Ostatní vitaminy opustíme a budeme se věnovat „céčku“. Jak už ukázala historie plná mrtvých námořníků,

nejsme schopní si jej syntetizovat sami, musíme jej do sebe dostávat zvenčí. Jsme na tom stejně jako primáti nebo morčata, většina zvířat to ale dokáže.

CO UŽ VÍME

Moderní výzkum potvrdil hned několik důležitých účinků vitamínu C. **Považuje se za silný antioxidant**, což je slovo, na které jsme si zvykli. Víme ale, co vlastně znamená? Základním termínem, který v této souvislosti lékaři používají, je oxidativní (někdy též oxidační) stres. Zjednodušeně řečeno, je to stav, kdy náš organismus nezvládá odstraňovat všechny škodlivé produkty metabolismu, jinak též volné kyslíkové radikály. Ty vznikají a budou vznikat vždycky, ovšem funguje-li tělo, jak má, jeho rovnovážné mechanismy zvládnou se kyslíkových radikálů zbavit. Pokud je tělo příliš vyčerpané nebo nemocné, má v „úklidu“ těchto škodlivin re-



zery a nastane zmiňovaný oxidativní stres. Není dobré, když je mu organismus vystavený delší dobu, pak se na něm může značně podepsat. Třeba v podobě rozvoje cukrovky, vzniku nádorů, onemocnění srdce a cév. „Céčko“ patří mezi bojovníky s těmito volnými radikály.

CHRÁNÍ SRDCE I OČI

Už se například ví, že lidé, kteří jedí dostatek tohoto vitamínu v ovoci a zelenině, čelí menšímu riziku, že se u nich vyvinou některé nádory, konkrétně plic, prsu a tlustého střeva. Pochyb-

nosti trochu panují v tom, jestli ochranu před rakovinou poskytuje vitamin užívaný pouze v tabletkách. **Céčko z čerstvých potravin se také považuje za prevenci ochrany céva srdce**, otázka je, do jaké míry pomáhá lidem, kteří už nějakým onemocněním trpí. Podle některých studií „céčko“ zvyšuje hladinu HDL cholesterolu (takzvaného „hodného“) a snižuje hladinu jeho LDL složky („zlého“). Spolu s dalšími látkami pozitivně působí na oči, konkrétně může chránit zrak před degenerativními změnami, jako je například makulární degenerace nebo šedý zákal.

A CO IMUNITA?

Většina z nás jej pravděpodobně užívá v momentě, kdy cítíme, že na nás něco leze. Na celosvětovém přesvědčení, že vysoké dávky vitamínu C posilují imunitu a pomohou, když kolem létají bacily, se podepsal zejména vědec Linus Pauling. Sám užíval „céčko“ v obrovských dávkách a považoval to za důvod, proč je zdravý až do vysokého věku. Nicméně výzkum dosud tyto schopnosti vitamínu C tak úplně nepotvrdil: lidé, kteří užívají „céčko“ preventivně, trpí prý běžnými virózami méně často než ti, kteří se o jeho příjem nijak zvlášť nestarají. Jedno velké pozitivum ale věda potvrdila. Stonání s vitamínem C je kratší a méně vážné. A to je rozhodně nezanedbatelný benefit.

ODKAZ DOKTORA PAULINGA

Právě přesvědčení, že vysoké dávky céčka bezpečně ochrání před chřipkou a spol., šířené doktorem Paulingem, způsobily, že o Američanech se říká, že mají nejdražší moč – přebytek vitamínu, které jejich tělo nevstřebá, prostě vyčurají. A Pauling, jinak mimořádně uznávaný nositel dvou Nobelových cen, za to sklízí dodnes kritiku. Také proto, že **panuje spor, jestli je vůbec třeba „céčko“ dodávat prostřednictvím tabletek, když člověk jí dostatečně pestrou stravu**. Je samozřejmě diskutabilní, zda lidé s omezenými finančními možnostmi nejsou v tomto směru v nevýhodě. Další věc je, že vařením se vitamín C částečně ničí. Odhaduje se, že ve vařených potravinách zůstává asi jen polovina množství vitamínu v porovnání s těmi syrovými.

Dostane do sebe každý adekvátní množství z čerstvého ovoce a zeleniny?

ROVNOU DO ŽIL

Relativně zdravý člověk by měl do sebe denně dostat cca 100 mg „céčka“, doporučených pět porcí ovoce a zeleniny by tak mělo stačit. **Více potřebují například kuřáci.** A když už jsme u Paulingem propagovaných koňských dávek – asi by tleskal nejnovějšímu trendu.

Poslední léta se diskutuje (a samozřejmě také prakticky zkouší), jak působí vitamin C v obrovských dávkách podávaný do žíly. Některé výzkumy říkají, že když tělo bojuje s nemocí, potřebuje 10 až 15krát vyšší množství vitaminu C v krvi, než je jeho fyziologické množství. Když si to představíte, je prakticky nemožné sníst tak velkou porci ovoce a zeleniny, aby požadavky těla pokry-

Nedostatek vitaminu C se může projevit jako únava, svalová slabost, bolesti kloubů a svalů, krvácející dásně a častější infekční onemocnění.

PROSLULÝ
MOŘEPLAVEC
DRUHÉ POLOVINY
18. STOLETÍ JAMES
COOK DBAL
NA ZDRAVÍ SVÝCH
LIDÍ PEČLIVĚ.
KDYŽ JEHO LODĚ
DORAZILY KE
BŘEHU, JAKO PRVNÍ
VYHNAL MUŽE,
ABY NA PALUBU
NALOŽILI OVOCE,
ZELENINU A ZELENÉ
ROSTLINY.

„CÉČKOVÉ“ SUPER STAR

Denně byste podle zdravotních doporučení do sebe měli dostat alespoň 75–90 mg vitamínu C. Někteří odborníci doporučují i 250 mg. Nejvíce ho najdete v ovoci a zelenině. Následující plody patří k jeho nejbohatším zdrojům. Přesné množství „céčka“ závisí na druhu plodu i místu, kde vyrostlo. Pamatujte

také na to, že při tepelné úpravě množství vitamínu C klesá.

Druh	ve 100 g/mg
Šípky	747
Rakytník	450
Rybíz černý	166
Nať petržele	179
Paprika	150
Křen	120
Brokolice	114
Růžičková kapusta	96

la. Tabletky také nepomohou, protože zažívacím ústrojím se vstřebá pouze omezené množství; vitamin je zkrátka nutné dostat přímo do krve.

LÉČBA NÁDORŮ? ZATÍM TÁPEME

Podle lékařů se pak rozšiřuje spektrum nemocí, které „céčko“

může pomáhat léčit. „Oxidativní stres hraje důležitou roli při zánětech dýchacího ústrojí, ale i při alergiích, např. astmatu a alergické rýmě,“ uvádí lékařka Hana Jarošová z Bioregeneračního a rehabilitačního centra Říčany u Prahy, která má s podáváním „céčka“ do žíly svým pacientům zkušenosti. Podle jejích slov pomáhá také lidem s atopickým ekzémem,

lupénkou nebo třeba osteoporózou. Horkým tématem je také léčba nádorů pomocí vysokých dávek „céčka“. Zda to bude léčba budoucnosti, se teprve ukáže...

CÉČKOVÝ PROPAGÁTOR

Kvantový fyzik a biochemik Linus Pauling získal dvě Nobelovy ceny ve dvou různých kategoriích. V pozdějších letech svého života se začal věnovat propagaci zdravého životního stylu. Postavil ho na potřebě vysokých dávek vitamínu C. U nás v roce 2015 vyšla v nakladatelství Argo jeho kniha věnovaná právě tomuto tématu Jak déle žít a lépe se cítit.

KOLIK HO POTŘEBUJETE

VEK A POHLAVÍ	DOPORUCENE MNOZSTVÍ
Děti do 6 měsíců	40 mg
Děti 7–12 měsíců	50 mg
Děti 1–3 roky	15 mg
Děti 4–8 let	25 mg
Děti 9–13 let	45 mg
Chlapci 14–18 let	75 mg
Dívky 14–18 let	65 mg
Dospělí muži	90 mg
Dospělé ženy	75 mg
Těhotné ženy	85 mg
Kojící ženy	120 mg

Pokud kouříte, přidejte si k uvedeným hodnotám navíc 35 mg.



PROBIOTIKA VÁS ZBAVÍ KIL I DEPRESE

ŘÍKÁ SE, ŽE 70 % NAŠEHO IMUNITNÍHO SYSTÉMU SÍDLÍ VE STŘEVECH, TAKŽE BYCHOM SE MĚLI PĚKNĚ SNAŽIT, ABY FUNGOVALA DOBŘE! PŘÁTELSKÉ BAKTERIE, KTERÉ SE VYSKYTUJÍ PŘIROZENĚ V NAŠEM ZAŽÍVACÍM TRAKTU, V SOBĚ SKRÝVAJÍ MNOHEM VÍCE POTENCIÁLU, NEŽ JSME SI DOSUD MYSLELI.

Podle posledních studií dokážou probiotika nejen posílit imunitu a trávení, ale také zabránit úzkosti či snížit nadváhu a vysoký krevní tlak. A to stojí za zkoušku! Dají se získat v tabletkách, ale rovněž se vyskytují v potravinách, které jsou zpracovány kvašením. Pokud jste zdraví, vaše střevní mikroflóra obsahuje přes sto trilionů přátelských bakterií (to je desetkrát více, než je počet buněk v těle). Při takovém množství nemůžete pochybovat o jejich pozitivním vlivu na zdraví. **Tito drobní pomocníci mají za úkol regulovat správné trávení, posílovat imunitní systém a ničit špatné bakterie způsobující choroby.** Probiotika vytvářejí tělu klíčové živiny a jako „vedlejší účinek“ jejich snažení je i to, že pomáhají potlačit nesnášenlivost laktózy a potíže s vyprazdňováním.

Vědci zjistili, že probiotika mají zásadní roli v řízení neurofyziologických poruch, jako je úzkost, deprese a další příznaky s tím spojené. Jogurty s živou probiotickou kulturou tedy prokazatelně zlepšují náladu.

VŠE V ROVNOVÁZE

Když jsou probiotika s choroboplodnými bakteriemi v optimálním poměru, tedy převažují zhruba v poměru 5 : 1, můžete být v klidu, máte naprosto ideální zažívání. To je ale v dnešní době spíše vzácnost. Tuto rovnováhu si narušujeme každodenními hříchy, jako je pití alkoholu, kouření cigaret, požívání tučného jídla nebo nadužívání léků. Nejčastěji si probiotika v těle vyhubíme kvůli léčbě antibiotiky. Proto lékaři doporučují, aby pacienti během této terapie také preventivně užívali probiotické pilulky. Bez nich totiž hrozí náchylnost ke kvasinkovým infekcím v močových a pohlavních cestách, průjmům, ale také k nervové podrážděnosti a špatnému spánku.

JAKO NA OBLÁČKU

Ano, probiotika mají vliv

i na duševní pohodu. Pro lidi, kteří zápasí s úzkostmi a depresemi a jsou odkázáni na každodenní požívání pilulek zvedajících hladinu serotoninu, tedy takzvaného hormonu štěstí, je objev studie vedené na torontské univerzitě nadějí na konci tunelu. Tamní vědci původně sledovali vliv probiotik na chronický únavový syndrom a při tom zjistili, že probiotika mají zásadní roli v řízení neurofyziologických poruch, jako je úzkost, deprese a další příznaky s tím spojené. Ke stejným závěrům došli i vědci ve Francii. Nejde sice zatím o metodu zakotvenou v běžné medicínské praxi, vše je zatím ve stadiu experimentu a existuje řada jejich odpůrců.

Ale není od věci tento způsob přírodní léčby aspoň vyzkoušet. Vždy je lepší zkusit vše, než se pustíte do léků, které jsou pro tělo zátěží a mívají nezřídka i nepříjemné vedlejší účinky.

Pro zachování dobré nálady si tedy pro začátek nakupte jogurty s živou probiotickou kulturou. Zní to sice směšně, ale internet je plný pozitivních zkušeností lidí, kteří díky dosažení správného poměru probiotik ve střevech pocítili velkou změnu na své psychické kondici.

ZHUBNĚTE S KOMBUCHOU

O příznivém vlivu přátelských bakterií na redukci nadváhy však není vůbec pochyb. Jak již bylo řečeno, popohání zažívání, tím pádem celý metabolismus. **Tělo tedy zpracovává potravu rychleji, efektivněji a beze zbytku vyloučí z těla odpad, který by se jinak usazoval a dělal neplechu. Také prokazatelně snižuje chuť k jídlu!** Takže kouzlu probiotik už propadly i hollywoodské krásky, které se pyšní ultraštíhlým pasem. O síle živých

bakterií ví své věčná dietářka a fanyнка očistných kúr Gwyneth Paltrow. V rozhovoru pro americký Esquire se rozpovídala o tom, jak se díky probiotickému jídelníčku skládajícimu se z korejského kimči (kvašeného zeli), japonské polévky miso a tempehu cítí skvěle, má více energie a také výrazně zeštíhlela v oblasti pasu. Stejnou cestou si svou dokonalou postavu udržuje i hvězda seriálu Pravá krev Anna Paquin, která popíjí přírodní kvašený nápoj kombucha. Halle Berry sdílí stejné chutě a ke kombuše si také dopřává každé ráno sklenici acidofilního mléka. Serveru TMZ se svěřila, že díky těmto nápojům má krásnější pleť, štíhlejší křivky, protože cítí menší potřebu jíst sladké, a její zažívání funguje jako naolejo-



Gwyneth Paltrow

vaný stroj. Mezi další fanyanky probiotické diety patří mimo jiné také herečka Demi Lovato nebo zpěvačka Katy Perry. Skvělé výsledky ale pociťují i běžní smrtelníci. **Na kanadské univerzitě Laval podávali po dobu dvanácti týdnů že-**

nám s nadváhou jako doplněk stravy speciálně zvolené druhy probiotik a výsledky byly ohromující. Testované dobrovolnice zhubly o necelé dva kilogramy více než ženy se stejným režimem, jež nedly probiotika.



JAK VYBÍRAT A UŽÍVAT PROBIOTIKA?

1 V lékárně sáhněte po preparátu složeném z více kmenů bakterií. Nejlepší potravinové doplňky by měly obsahovat nejvíce prověřené kmeny, jako jsou *Lactobacillus acidophilus*, *Bifi dobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus* a *Bifi dobacterium bifidum*.

2 Dobře označený doplněk stravy má na etiketě jmenovat rod (*Lactobacillus* nebo *Bifi dobacterium*), druh (*lactis* nebo *casei*) a kmen (často písmena nebo číslice). Pokud na etiketě nic takového nenajdete, raději nekupujte.

3 Žaludeční kyseliny dokážou zabít velmi mnoho užitečných bakterií, zatímco cestují zažívacím traktem. Měli byste proto dbát na vyšší příjem probiotik. Ideálně si dejte deset milionů bakterií v jedné dávce!

4 Výzkumy potvrdily, že probiotika podávaná ve formě potravinových doplňků jsou silnější než jogurty či nápoje. Nezatracujte ale tyto pochoutky, protože podle odborníků právě jejich probiotické složky jsou pro tělo nenahraditelné a násobí účinek doplňků.

K

KDYŽ TĚLO STÁVKUJE

**JSOU AUTOIMUNITNÍ NEMOCI
A ALERGIE DANÍ ZA POKROK? JAK
A PROČ TĚLO BOJUJE SAMO PROTI SOBĚ?
PROČ POČTY POSTIŽENÝCH NA CELÉM
SVĚTĚ RAPIDNĚ STOUPAJÍ?
+ CO SI O TOM MYSLÍ ODBORNÍCI?**

ALERGIE

DAŇ ZA POKROK?

PŘED TŘICETI ČTYŘICETI LETY BYLY OJEDINĚLÉ. DNES KAŽDÉHO DRUHÉHO POLOŽÍ NA LOPATKY. ZAMÁVÁ S NÁMI ROZKVELLÁ KYTKA ČI OŘECH. PŘIBÝVÁ TĚCH, KTERÍ NEPROJDOU KOLEM KOČKY, ANIŽ BY SE ZAČALI DUSIT. ČÍM VÍC KÁCÍME, MÝTÍME, BETONUJEME, ČISTÍME A DEZINFIKUJEME, TÍM VÍCE NÁM NAŠE PROSTŘEDÍ ŠKODÍ. NEŠKODÍME SPÍŠ SAMI SOBĚ?

TEXT JUDITA BEDNÁŘOVÁ / FOTO SHUTTERSTOCK



Alergie je chronické onemocnění, které **postihuje takřka 50 % Evro-**

panů. Stejný počet Američanů přinejmenším jednou alergií trpí také a další davy jen o své konkrétní alergii zatím nevědí. **Na světě trápí odhadem přibližně 250 milionů lidí nějaká závažnější alergie potravinová,** která eskaluje stále více a více. Od roku 1997 se počet těchto případů zvýšil o 50%. Vědci si lámou hlavy, proč jsou, zejména ve vyspělém světě, potravinové alergie na takovém vzestupu, ale zatím se žádného definitivního rezultátu nedobrali. Leč vesměs poukazují na jedno – například 17 milionů Evropanů a 15 milionů Američanů, kteří trpí potravinovou alergií, doplácí na moderní způsob života. Obžerství, holdování ne-správnému jídlu, snahu mít vše a ve velkém... A to se zdaleka netýká jen alergie potravinové.

ZPÁTKY K DINOSAURŮM

Nebo aspoň do dob, kdy jsme žili v souladu s přírodou a příroda v souladu s námi. Příkladem budiž případ Jaspера Lawrence, Kalifornšana, jehož alergie dohnala k nevídanému. Dnes obchoduje s nebezpečnými parazitickými červy, aby pomohl nemocným, tak jako nedávno pomohl sám sobě. Ale od začátku: Různé alergie, jimiž 46letý Lawrence trpěl, vyústily v těžké astma, které ho zcela invalidizovalo. Už mu nezabíraly ani vysoké dávky prednisonu. Nemohl si hrát s dětmi, problém mu dělalo vystoupat několik schodů vedoucích k jeho domu. Pak jednou uviděl kuriózní **dokument BBC pojednávající o souvislosti mezi ustupujícími alergiemi a přítomností parazitárního měchovce ve střevě člověka.** Lawrence do té doby přečetl o alergiích takřka vše

a dosud neznámý fakt v něm vzbudil naději. Ponořil se do studia knih a internetu a tzv. „hygienická hypotéza“ uznávaného anglického epidemiologa profesora Davida Strachana, o niž se právě výzkum s měchovci opíral, ho naplnila obrovskou nadějí. **Podle této teorie jsou „moderní“ nemoci, které zejména v průmyslově vyspělých zemích exponenciálně rostou – alergie, astma, diabetes, Crohnova choroba, roztroušená skleróza či autismus – výsledkem nevhodných autoimunitních odpovědí.** Chlorovaná pitná voda, vakcíny, antibiotika, sterilní prostředí raného dětství, to vše narušuje vnitřní ekologii těla. Zbavili jsme se mnoha parazitů a bakterií, kteří bývali naší přirozenou součástí. **Rozhozený organismus na to reaguje autoimunitním onemocněním, při kterém se imunitní systém obrací sám proti sobě,** a stává se tak přecitlivějším

na zcela neškodné antigeny – ať už pyl, prach, kočky či určité skupiny potravin. Jasper Lawrence objevil také výzkum profesora Davida Pritcharda, imunologa z Nottinghamské univerzity, prokazující, že pacienti infikovaní měchovcem takřka nikdy netrpěli žádným autoimunitním onemocněním. Jeho následné pokusy potvrdily, že tito paraziti jsou v přiměřeném množství opravdu schopni regulovat zánětlivé imunitní odpovědi svých hostitelů.

„Najednou mi vše dávalo smysl,“ říká Lawrence. **„Naše posedlost očistou a sterilitou... Vymýcením parazitů v našem těle jsme vylili vanu i s dítětem.** Všichni jsme znepokojeni narušením biologické rozmanitosti ve vnějším světě, zachraňujeme deštné pralesy, ale zcela jsme zničili biologickou rozmanitost sami v sobě. Tak jsem začal jednat...“

LATRÍNY ZABRALY

Lawrence se rozhodl nakazit měchovcem. Nebylo to jednoduché. „Miliarda lidí na světě žije s červy uvnitř svého těla, ale nakazit se v rozvinutém západním světě je oříšek.“ A tak sebral zbytky sil a rozjel se do Kamerunu za svým zachránce nesoucím označení *Necator americanus*. V Kamerunu cestoval do odlehlých vesnic, vyhledával latríny a kolem nich se pak bosý procházel... Vajíčka měchovce se totiž nacházejí ve výkalech. Za jeden až dva dny se vylíhnou larvy a do kontaktu s lidským hostitelem se dostanou tak, že se provrtají jeho pokožkou, nejčastěji chodidlem.

„Ve větším množství může být nákaza měchovci nebezpečná, ale já musel riskovat.

Taky jsem se bál, že se vrátím s ‚nesprávnou‘ nemocí – říční slepotou, elefantiázou, horeč-

Podle světové organizace Allergy je výskyt alergií ve venkovských oblastech mírnější než v městských, což do určité míry podporuje „hygienickou hypotézu“.

kou dengue... Jenže můj život s astmatem už stejně nebyl životem.“

Lawrence se vrátil s nemocí „správnou“. Po několika týdnech zjistil, že vyjde schody. Že si může čuchnout ke kytce, a nic se nestane. „K mým nejhorším alergenům vždy patřily kočky. Dusil jsem se, oči mi natekly tak, že jsem je nedokázal otevřít. Když jsem viděl, že se opravdu uzdravuji, běžel jsem ke své exmanželce, která kočky chovala.

Zazvonil jsem a řekl: Kde máš kočky, jdu se s nimi pomazlit. Myslela si, že jsem se zbláznil, že chci spáchat sebevraždu. Ale já si sedl ke kočce, vzal si ji na klín, hladil ji a... nic se nedělo.“ Vyléčený pacient se rozhodl pomáhat i dalším lidem a červy prodává. Mezi jeho zákazníky jsou pacienti s Crohnovou chorobou, roztroušenou sklerózou, různými alergiemi. Na měchovce, na něž si zřídil vlastní, byť ilegální, „farmu“, nedá dopustit.

ČÍM ROZVINUTĚJŠÍ, TÍM ALERGIČTĚJŠÍ

Problém alergií je široký a měchovec pravděpodobně univerzálním medikamentem nebude. Leč ona filozofie je založená na pravdě. Příliš se vzdalujeme všemu, co je pro náš organismus přirozené. A důsledky nás drtí. **Zatímco dříve jsme běhali po rozkvetlých loukách**

a alergie jsme neznali, dnes známe rozkvetlé louky především z obrázků, a přesto patří pylové alergie k nejčastěji diagnostikovaným chronickým chorobám. Odhaduje se, že pylovou alergií trpí 38 milionů Američanů a v Austrálii se počet sezonních alergií za poslední léta zdvojnásobil. Na Novém Zélandu jsou alergická onemocnění nejčastějším důvodem návštěvy lékaře – v posledních dvou letech vzrostl počet pacientů v ambulancích z průměrných 40 za měsíc na 150–200 za měsíc, přičemž čekací doba na vyšetření je prý až 8 měsíců! Pylovou alergií trpí takřka 8 milionů Britů a 10 milionů Němců.

Podle světové organizace Allergy je prevalence (výskyt) alergií ve venkovských oblastech mírnější než v městských, což do určité míry podporuje „hygienickou hypotézu“. Mezinárodní studie astmatu a alergií

u dětí (ISSAC) uvádí, že největší nárůst astmatu a alergií lze pozorovat v oblastech stále více zatěžovaných industrializací. V Japonsku tak například sennou rýmou trpí více než 20 milionů lidí a některou z alergií trpí úctyhodných 239 milionů Číňanů.

Podle odborníků existuje souvislost mezi vznikem alergií a změnami klimatu. V důsledku vyšších teplot a dřívějšího nástupu jara se zvyšuje množství vzdušných alergenů a zkracuje se doba, kdy alespoň sezonní alergici mohli mít klid. Letos bušili na dveře ordinací s červеныma očima a svěděním v nose první pacienti již v polovině ledna. A podle všeho jich bude víc a víc...

KDYŽ SE TĚLO NENÁVIDÍ

PORUCHU IMUNITNÍHO SYSTÉMU SI OBVYKLE PŘEDSTAVUJEME JAKO NESCHOPNOST ORGANISMU ÚČINNĚ SE BRÁNIT NÁSTRAHÁM, KTERÉ HO OHROŽUJÍ. AUTOIMUNITNÍ NEMOCI JSOU ALE TAKÉ IMUNITNÍ PORUCHOU. S TROCHOU NADSÁZKY BY SE DALO ŘÍCI, ŽE IMUNITA V TOMTO PŘÍPADĚ PRACUJE AŽ MOC. VE SNAZE UBRÁNIT TĚLO PŘED NEBEZPEČÍM, SPOUŠTÍ SEBEDESTRUKTIVNÍ PROGRAM. PROČ ORGANISMUS V PODSTATĚ BOJUJE SÁM SE SEBOU?



Autoimunitní choroby zahrnují širokou škálu postižení jakéhokoliv místa v lidském organismu. Když se imunitní buňky vymknou kontrole, mohou to odnést oči, stejně jako mozek, kůže, střeva či štítná žláza. Dlouho se hovořilo o tom, že výrazně více tento problém postihuje ženy, které mají oproti mužům o něco dokonalejší imunitní systém. Poslední dobou však mezi pacienty, u nichž se autoimunita vyvinula, přibývá i mužů.

PROČ?

Statistiky vypovídají obvykle o tom, že v populaci je cca 10 procent lidí potýkajících se s autoimunitním onemocněním. Odborníci však bývají přesvědčeni, že skutečná čísla jsou mnohem vyšší. Specifikum choroby tkví v její nevyzpytatelnosti a dokonalém masko-

vání. Není divu, že ke konečné diagnóze lékaři dospívají nezdědka po letech. **Statisíce lidí po celém světě jsou potenciálními nosiči zmateného imunitního systému, který postupně ničí vlastní buňky či čeká na příležitost k útoku** – tedy na „vhodného“ spouštěče schopného vyvolat autoimunitní reakci. Pro někoho to může být stres, pro jiného virus, pro dalšího třeba lepek. Když je vše v pořádku, imunitní odpověď, ta úžasná obranná soustava, schopná vyburcovat se proti nežádoucím vetřelcům, bude přiměřená. V dokonalém komunikačním systému mezi buňkami těla a chemickými signály, které produkují, je sdělení jasné: tohle představuje nebezpečí, tohle nikoliv. V případě autoimunitních nemocí se však dotyčný komunikační systém rozpadá.

Vědci identifikovali už více než 80 autoimunitních onemocnění

včetně systémového lupusu, diabetu 1. typu, revmatoidní artritidy, Sjögrenova syndromu, roztroušené sklerózy, chronického zánětlivého onemocnění střev či štítné žlázy. U Sjögrenova syndromu například **bílé krvinky napadají žlázy produkující vlhkost, což se může projevit vysycháním úst nebo očí, ale také postižením plic či pankreatu.** Buňky produkující inzulin v pankreatu imunitní systém napadá i v případě diabetu 1. typu. **Pokud nastane autoimunitní reakce v mozku, může dojít k roztroušené skleróze...**

Existuje mnoho teorií o původu autoimunitních onemocnění. Jejich nárůst v průmyslově vyspělých zemích podle některých odborníků souvisí s přílišnou čistotou, vakcinací a sníženou expozicí bakteriím. Jiní hovoří o čistě psychosomatických příčinách souvisejících s čím dál tím rychlejším životem

a zvyšujícími se nároky. Vědci však stále úplně přesně nerozumí tomu, proč imunitní systém není schopen rozpoznat své vlastní buňky nebo regulovat jejich reakci.


ZA VŠÍM HLEDEJ PSYCHIKU

„Některé z autoimunitních nemocí, jako je revmatoidní artritida, ulcerózní kolitida nebo autoimunitní zánět štítné žlázy, byly řazeny mezi psychosomatické nemoci lékařem Franzem Alexanderem již v 50. letech minulého století,“ přibližuje problém Tereza Hodycová, lékařka a psychosomatka z pražského centra Be Balanced. „Dodnes jsou odbornou veřejností považovány za onemocnění, kde jsou příčiny vzniku a další průběh symptomů silně ovlivňovány psychickým stavem.“ Spouštěčem valné většiny autoimunitních onemocnění tak podle

odbornice často bývá stresové přetížení. „**Laicky by se to dalo vysvětlit tak, že tlak na řídicí systémy v těle je zvenčí už tak obrovský, že jej začnou upouštět uvnitř, proti buňkám vlastních tkání.**

Z psychologických aspektů lze obvykle u pacientů vysledovat určitou formu potlačované agrese – chci být hodná holka/kluk, k okolí si nesmím nic dovolit, tak to raději ‚spolknu‘. Na straně druhé lze však pozorovat i jistou duševní zranitelnost, člověka se lehce něco dotkne, vyvede ho z míry, ale snaží se to na sobě nedat znát a o to tvrději pracuje, o to více se snaží. Symptomatika a konkrétní specifické příčiny jednotlivých autoimunitních onemocnění se ale různí – každý člověk má svoji Achillovu patu jinde, je náchylnější k jiným podnětům, jiným příznakům.“

Podobně smýšlí i lékař Pavel Šácha v článku Autoimunitní



Vědci identifikovali už více než 80 autoimunitních onemocnění včetně diabetu 1. typu, revmatoidní artritidy, roztroušené sklerózy, chronického onemocnění střev či štítné žlázy.

nemoc – je léčitelná?, který publikoval na webu celostnimedice.cz. Mimo jiné v něm píše: „V databázi 210 klientů, kteří trpí některou formou autoimunitní nemoci, jsem vyzoroval tyto opakující se skutečnosti: **V dětství to byly hádky rodičů, rozvod rodičů a situace spojené s ponižováním, poškozováním, zesměšňováním, ztrapňováním ze strany sourozenců, spolužáků a blízké společnosti.** Tehdy jim vznikl

základ nízkého sebevědomí a programu sebedestrukce. V období puberty, zvláště u dívek, jsem zaznamenal nápadnou přítomnost mentální anorexie. I zde byla podkladem nízká sebedůvěra, snaha uplatnit se, falešný vzor v podobě celebrity, modelky, útěk z domova... V době dospělosti konflikty s partnerem, jejich vlastní rozvody a ztráta zaměstnání...“

VÝZKUM STÁLE NA ZAČÁTKU

Příčin vzniku autoimunitních onemocnění je více. Vědci zaznamenali i souvislost s expozicí slunečního světla a příjmem vitamínu D. **Obavy lidí ze slunce a vzniku rakoviny kůže mohou mít paradoxně zase jiný negativní dopad.** „Některé studie zjistily, že lidé s autoimunitními chorobami,

jako je roztroušená skleróza, mají pravděpodobně nižší hladiny vitamínu D než ostatní lidé,“ je přesvědčen Noel R. Rose, profesor molekulární mikrobiologie a imunologie a ředitel Výzkumného centra pro autoimunitní onemocnění Johna Hopkinse v Bostonu. „Autoimunitní onemocnění jsou častější, pokud žijete dále od rovníku. To platí jak pro roztroušenou sklerózu, tak pro diabetes 1. typu či například lupus.“

Podle organizace AARDA (Americké sdružení pro autoimunitní nemoci) je výzkum této choroby stále v začátcích a zatím nejsou k dispozici žádné jisté léčebné a preventivní strategie. **Trochu nešťastná je podle této instituce také skutečnost, že jednotlivé autoimunitní choroby spadají pod lékařský obor zahrnující příslušnou anatomickou část.** Odborníci však upozorňují

POTRAVINY, CHEMIE I OVZDUŠÍ

CIM JE DANO

DRAMATICKÉ

PRIBYVANÍ TECHTO

CHOROB?

Stoupající výskyt autoimunitních onemocnění může být dán dnešní rychlou dobou s tlakem na výkon, který pro citlivější osobnostní typy může být ničivý. Toxické vlivy prostředí, ať už jsou to aditiva v potravinách, rezidua chemických látek v pitné vodě či znečištění ovzduší, situaci ještě zhoršují.

Tereza Hodycová
(lékařka)

na to, že autoimunitní onemocnění nejsou vždy jasně vyhraněná a neomezují se na jedinou část těla. Pokud někdo trpí jedním autoimunitním onemocněním, je reálné riziko, že se k němu přidruží další.

„Existuje korelace mezi celiakií a například diabetem typu 1, autoimunitním onemocněním štítné žlázy, Sjögrenovým syndromem, autoimunitním onemocněním jater, zánětlivým onemocněním střev či Addisonovou nemocí,“ říká známá dietoložka Shelley Case.

Zdá se, že autoimunitní choroby budou v budoucnosti představovat zásadní téma medicínského výzkumu. V současné době například vědci začínají zjišťovat, že autoimunita může hrát důležitou roli v mnoha chronických stavech, jako jsou například kardiovaskulární onemocnění.

ZUZANA DOUCHOVÁ

OBEZITA ŠKODÍ

PSYCHOLOŽKA
A NUTRIČNÍ
PORADKYNĚ
ZUZANA
DOUCHOVÁ
SLEDUJE
VE SVÉ PRAXI
CHVÁLYHODNÝ,
ZDÁNlivĚ
PROSTÝ CÍL,
ABY JEJÍ
KLIENTKY BYLY



ŠŤASTNÉ, ZDRAVÉ A HLAVNĚ V POHODĚ. TVRDÍ, ŽE KDYŽ O SEBE DBÁME, DOBŘE SE STRAVUJEME A POHYBUJEME, MYSLÍME POZITIVNĚ, POMÁHÁME TĚLESNÉ KONDICI A TÍM POSILUJEME IMUNITU. JAKO BONUS K TOMU NAVÍC I HUBNEME. COŽ IMUNITĚ TAKÉ PROSPÍVÁ.

Proč obezita oslabuje imunitní systém?

Přebytek tuků, cukrů a průmyslově zpracovaných potravin, nedostatek pohybu, konzumace alkoholu a zvýšený stres, to jsou faktory negativně ovlivňující nejen naši váhu, zdraví, ale i imunitní systém. Nadváha a obezita je většinou způsobena právě nevhodně složeným jídelníčkem a nezdravým životním stylem, což je přesně to, co naši imunitu oslabuje. S obezitou je také spojena řada zdravotních komplikací a chronických zánětů v těle, a imunitní systém tak pracuje nonstop, proto pak hůře zvládá akutní záněty a virová onemocnění. Imunitní systém naopak posiluje to samé, co je doporučováno pro snížení tělesné hmotnosti, tedy dostatek ovoce a zeleniny, fermentované

výrobky s probiotiky, tučné ryby a rostlinné oleje bohaté na omega 3 mastné kyseliny a vitamin D a samozřejmě dostatek pravidelného pohybu na čerstvém vzduchu a snížení stresu.

Máte široký záběr služeb, jak si vysvětlujete, že se na vás obrací ženy hlavně kvůli hubnutí?

Je to tak, většina žen se na mě sice obrací s tím, že chtějí zhubnout nebo zlepšit jídelníček, ale už nechodí s tím klasickým „předepište mi dietu a poradte, co dělat“, ale jsou to většinou ženy, které si už různými dietami bohatě prošly a zjistily, že to zdaleka tak jednoduché není. Cítit se ve svém těle dobře není jenom o jídle, cvičení a počtu kil. Přijdou, protože vědí, že jsem zároveň psy-



choložka a už trochu tuší, že téma hubnutí bude souviset i s psychikou, emocemi, mírou stresu a našeho sebevědomí. Jdu na to trochu jiným přístupem, než má většina poradců, přes celkovou sebepečí a práci s psychikou.

Takže imunita je pro ně až na druhém místě?

Spíš ještě dál. Ženy toho mají v dnešní společnosti strašně moc, spoustu povinností, různých rolí, jsou neustále pod

tlakem na výkon. Jídlo pak často používají jako zdroj uvolnění, naplnění a potěšení, což je jeden z důvodů, proč je hubnutí tak náročné. Sebepečí je učím, jak se uvolnit, opečovávat, naplnit i jinak a jídlo a cvičení zahrnout do toho celku. Hlavní změna tak není v drastických omezeních a dietním režimu, nejde vůbec o to být na sebe ještě přísnější a tvrdě cvičit, naopak, naučit se být na sebe hodná.

ROZHOVOR

Promiňte, ale kdyby tohle byla jistá cesta a řešení, netrpí vyspělý svět chronickou obezitou.

Jenomže většina žen touhle cestou právě nejde, jdou na to přes výkon a tvrdý dril, a až když se ke mně dostanou, pochopí, že to jde i jinak a že je to hlavně o celkové změně: aha, takže to například souvisí s tím, že se mám naučit říkat ne, nemám tolik pracovat a honit se, mám si vyřešit vztahy, přehodnotit priority v životě, nastavit si jinak životní styl, kde to není jen o výkonu a přežívání. A to je opravdu hodně náročný úkol, psychicky se srovnat a jít do celkové změny. Je to určitě náročnější než jednoduše týden jíst podle nějaké diety. Má to ale efekt trvalý a dlouhodobý na rozdíl od diet.

Mužům pomáhá spíše ten tvrdší režim a pevný řád, zaměření na výkon. U žen to nefunguje. Potřebujeme zvolnit.

Tak co tedy podle vás máme dělat, když chceme hubnout a přitom být zdravé?

Naučit se mít sama sebe ráda, umět se podporovat, poslouchat své tělo, hlídat si, kam a do čeho energii dávám a kde jí naopak ztrácím. Když jsme vyčerpané a vystresované, tak saháme daleko častěji po sladkém, tučném, pijeme třeba i více alkoholu a na pravidelný pohyb nemáme prostě energii a chuť. Naopak když jsme uvolněné, odpočaté, v klidu, tak máme daleko více tendence jíst zdravěji, hýbat

ROZHOVOR

se a pečovat o sebe. A právě naučit se, jak být psychicky v pohodě a pracovat s každodenním emočním a mentálním stresem, to je alfa omega úspěšného hubnutí.

Zní to vlastně docela jednoduše.

Zdá se to být jednoduché, ale v praxi je to pořádná dřina. I proto to mnoho lidí odkládá, co nejdále to jde. V drtivé většině nejdřív zajdou za výživovým poradcem nebo trenérem, a když to třeba opakovaně nezafunguje, což se může a nemusí stát, až pak se obrátí na psychologickou pomoc. Ano, kdybychom se všichni uměli o sebe takhle hezky starat, nebylo by určitě tolik obézních a nemocných pacientů. V to věřím, ale naprosto chápu, jak je to náročné uskutečnit v denní praxi.

ZUZANA DOUCHOVÁ

- Terapeutka, lektorka, koučka, absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy.
- Je spolumajitelkou terapeutického centra My Life Studio.
- Je odbornou garantkou iniciativy Vím, co jím a piju.
- Je autorkou zdravých ekuchařek a online kurzu Ženské hubnutí.

KOSTI UBÝVAJÍ VÍC TĚM, KTEŘÍ SE NEHÝBOU

OSTEOPORÓZOU TRPÍ ASI 75 MILIONŮ LIDÍ V EVROPĚ, USA I JAPONSKU. ŘÍDNUTÍ KOSTÍ ZTĚŽUJE ŽIVOT NEMOCNÝM, JEJICH RODINÁM A ZDRAVOTNICKÉ SYSTÉMY STOJÍ SPOUSTU PENĚZ.

V České republice trpí touto „tichou epidemií“ **téměř půl milionu žen a 200 tisíc mužů.** Přibližně další milion lidí je postižen osteopenií – prořidnutím kostí, které se od osteoporózy liší pouze tím, že celkový úbytek kostní tkáně je menší. **Kostní hmota roste hlavně v dětství**

a mládí. Po 35. roce věku jí v těle člověka postupně ubývá. Dramatičtější situace nastává u žen v období menopauzy. Nedostatek estrogenů je vedle genetických vlivů hlavní příčinou vzniku nemoci. V tomto období ztrácí každá žena nejméně třetinu kostní hmoty, a riziko zlomenin tím významně narůstá. Po 65. roce věku jsou už na tom obě pohlaví stejně.

Mužům i ženám se snižují těla obratlů, takže nemocní mezi 65 a 70 lety se „zmenší“ někdy až o 7 cm. Vedle věku, úbytku ženských hormonů a dědičných vlivů hrají však při vzniku osteoporózy důležitou roli i faktory, které můžeme ovlivnit.

Nejvíce můžeme pro své kosti udělat v době, kdy „rostou“. Strava dětí by proto měla obsahovat přiměřené množství vhodných zdrojů vápníku a dalších látek, které jsou důležité pro ukládání vápníku do kostní hmoty. **Důležitý je také dostatek rozmanitého pohybu na čerstvém vzduchu**, který by úměrně zatěžoval pohybový aparát a také zvýšil **zásobení organismu vitaminem D**. Je dokázáno, že děti věnující se denně 40 minut intenzivněji fyzickým aktivitám mají pevnější kosti než jejich méně aktivní vrstevníci. **Pohyb, strava s dostatkem vstřebatelného vápníku a přiměřený pobyt**

na slunci, který je důležitý pro vývoj vitaminu D, má význam i v dospělosti. Minimálně může přirozený úbytek kostní hmoty zpomalit.



KDYŽ CHŘIPKA ÚTOČÍ

ŘÍKÁ SE, ŽE LÉČENÁ TRVÁ SEDM DNÍ
A NELÉČENÁ TÝDEN. DOSTAT SE Z NÍ
JE KAŽDOPÁDNĚ BOJ, JEHOŽ FÁZE JSME
PRO VÁS DOPODROBNA ZMAPOVALI.

Pokaždé jakmile **člověk nakažený chřipkou kýchne, vyloučí ze sebe asi 2000 kapének obsahujících nakažlivý virus,** což je ohromující číslo. Pro-
to se v kritickém období (což

je vlastně v době koronaviru pořád) nevydávejte do společ-
ných prostor bez roušky. A když
v tramvaji potkáte někoho se
skelným pohledem, držte se co
nejdál. **Nakazit se totiž můžete během vteřiny, aniž to postře-
hnete.** Stačí vdechnout jedinou

kapénku obsahující vir anebo se dotknout například kliky, které se předtím chytil nemocný, a chřipka vás dostane, respektive vy dostanete ji.

Jakmile si v takovém případě neumytýma rukama promnete oči nebo nos, buďte si jistí, že do pár hodin budete s bacilonosičem na jedné lodi. **Virus se bude po vdechnutí vznášet vašimi nosními dírkami a „vpíjet“ se do dýchacích cest.** A bohužel, na rozdíl od jednoduchého nachlazení, které útočí na nos a hrdlo, virus chřipky může cestovat až do plic. V takovém případě veškerá legrace končí...

Jak na nákazu zareaguje vaše tělo? Okamžitě přejde do útoku. Začne doslova chrlit protilátky a T lymfocyty (druh bílých krvinek), jež mají za úkol zničit virus chřipky, sotva se objeví. Ve výhodě jsou přitom ti, kteří byli očkovaní proti konkré-

nímu kmenu chřipky, jenž je právě ohrozil. Protilátky by tak měli mít v zásobě a nemoc by se neměla projevit. Následující řádky se tedy týkají neočkovaných jedinců.

PRO PRVNÍ DNY

Prvních pár hodin po nákaze se s vámi pocitově ještě nic moc neděje, neuvědomujete si, že tělo právě pracuje na plné obrátky a dalo by se přirovnat ke „kopírce“ virů, jako by vypouštělo po celém těle praskající vodní balonky (tj. infikované buňky), které rozlévají nákazu všude, kam můžou. A i když se stále cítíte relativně normálně, pro své okolí jste v této fázi už vysoce nakažliví. Proto vždy kýchejte do kapesníku, jenž spolehlivě zachytí choroboplodné kapénky. Nikdy nevíte...

ČTVRTÝ DEN A DÁL


Čtvrtý den si tělo uvědomí, co

všechno se v něm děje a začne virový šok pociťovat na plné obrátky. Váš imunitní systém už není schopný držet krok se zuřivým šířením chřipky a klasické příznaky jako pocení, bolest hlavy, svalů, únava, rýma a kašel vás srazí jako nákladní vlak. V tuto chvíli nepomůže nic jiného než se přestat tvářit, že se vás chřipka netýká. Je důležité nechat všechno plavat a jít si lehnout do postele.

Chřipku neumučíte speciálními „chřipkovými“ nápoji či tabletkami, tělo si s ní musí poradit svými vlastními prostředky.

Volně prodejné léky pomohou tělo jen nakrátko zmobilizovat a potlačit příznaky, ale rozhodně nejsou řešením. Organismu přitom jeho boj usnadníte tím, že budete v klidu. Jakmile jím totiž proudí viry, potřebuje veškerou svou zbylou energii investovat do boje s nepřáteli a k regeneraci.

Tím, že se na chvíli „překoná-



Pokud jste poslechli své tělo a ležíte v posteli, musíte čekat na to, co pro vás vykonají T-lymfocyty, které právě mají plné „ruce“ práce, což se může projevovat horečkou. Nesnižujte ji uměle, pokud nepřekročí 38 °C.

te“, nadopujete se léky a půjdete do práce, dáváte sami sobě ránu pod pás. Pokud signály svého těla budete ignorovat, dostane se do nouzového režimu a imunitní systém začne stávkovat.

Může se stát, že z ničeho nic nebudete mít sílu na základní úkony, jako například vstát z postele. To vám tělo jasně dává najevo, co máte dělat. Protože v tomhle stavu byste

skutečně neměli chodit mezi lidi.

Začnete-li v této fázi kašlat, jde o velmi dobré znamení, že se tělo začíná čistit a odplavuje z plic odumřelé buňky a nečistoty. Někdy se samy nechtějí pustit, proto vzniká suchý kašel. Když nasadíte speciální sirup (skvěle funguje jitrocelový či cibulový), odumřelé částičky se promění v hlen a snadněji se dostanou ven.

NÁSLEDUJÍCÍ DVA DNY

Dobře, že jste poslechli své tělo a ležíte v posteli! Teď musíte čekat na to, co pro vás vykonají T-lymfocyty, které právě mají plné „ruce“ práce, což se může projevit horečkou. Nesnižujte ji uměle, pokud nepřekročí 38 °C. Horkost dává tělu najevo, že se v něm odehrává těžký boj. Jakmile ho necháte proběh-

nout, léčení se urychlí. Pokud máte bolesti hlavy či svalů, sáhněte po lécích tlumících bolest a nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin a vitamínu C. Právě ty přímo podpoří bílé krvinky v jejich práci. Nepodceňujte ani kašel, obvykle zdánlivě neškodné bakterie v krku mohou při chřipce sestoupit až do plic. A když se rozmnoží, hrozí zápal plic.

VÍTĚZNÝ TÝDEN

Pokud jste stonali poctivě a vyhnul se vám zmíněný zápal plic, po zhruba sedmi dnech váš imunitní systém nakonec zvítězil nad chřipkovým virem. Zánět je na ústupu, stejně jako všechny ošklivé příznaky. Ale pozor! I teď můžete být stále nakažliví. Bude trvat dalších několik dní, než budete moci chodit bez rizika mezi lidi a provádět i fyzicky náročnější úkony.

NEJVĚTŠÍ ZBRAŇ PROTI VIRŮM

SPÁNEK, VITAMINY A KLID

KORONAVIRUS COVID-19, KTERÝ ZPŮSOBIL CELOSPOLEČENSKOU PANIKU, SE ZATÍM JEVI JAKO RELATIVNĚ ZBABLÝ PATOGEN. TROUFNE SI PŘEDEVŠÍM NA SLABŠÍ A VEDLE SENIORŮ POUŠTÍ OPRAVDVOU HRŮZU ZEJMÉNA NA JEDINCE S OSLABENOU IMUNITOU. COŽ ZNAMENÁ JEDINÉ – POSÍLENÍM ODOLNOSTI ORGANISMU SE MU LZE POSTAVIT ČELEM.

Co vyplývá z dosa-
vadních poznatků?
Nemoc se vyzna-
čuje opravdu vel-
mi vysokou nakaž-
livostí. V cca 95 % případů se
však nemocní zotavují. U zná-
mých případů úmrtí předchá-
zely nákaze tímto koronavirem

obvykle jiné, vážnější zdravotní
problémy. Okolo 80 % pacien-
tů má podle různých ukazatelů
mírný průběh onemocnění. Není
však dobré nákazu bagateli-
zovat, protože s virem a jeho
všemi možnými důsledky dosud
nikdo nemá dostatečné zkuše-
nosti. Jakékoliv prognózy jsou

nejisté a respekt je přinejmenším namístě. Zatím se ukazuje, že v nebezpečí jsou vesměs lidé nemocní či s oslabeným imunitním systémem, přičemž tato definice sedí i na ty, kteří si s vlastní odolností zahrávají prostřednictvím nevhodné životsprávy.

SPÍŠ NEPŘÍJEMNOST NEŽ NEBEZPEČÍ

Ve srovnání s předcházejícími generacemi žijeme ve skutečném blahobytu. Naplněné police v obchodech i v domácnostech, absence hladovějících. Největší starostí současníka není, jak se najíst dosyta, ale jak omezit přejídání. Tloustneme, ale zároveň paradoxně mnohdy trpíme podvýživou, protože v rostoucím břichu máme všechno možné, jen nedostatek živin, které tělo skutečně potřebuje.

Náš způsob života se dramaticky změnil: méně cvičení, méně času stráveného venku, méně ryb, ovoce, zeleniny, ale více masa, cukru a rafinovaného jídla. Sešli jsme velký kus z cesty životního stylu vhodného pro náš druh. Naše jídlo je sice dokonale sofistickované, zvládá dosáhnout dobu své sklizně či porážky čím dál tím rychleji, jenže jeho nutriční hodnoty tak padají ke dnu. Od sváteční nedělní pečeně jsme přešli k masu a uzeninám třikrát denně. Disponujeme nákladnými medikamenty, z nichž mnohé sice zachraňují životy, ale zároveň jsou „predatory živin“. Pokud už ve strachu z rakoviny vůbec vyjdem na slunce, jsme namazaní vrstvou krému – co na tom, že na vitamín D stojí celý náš imunitní systém...

Přitom je jisté, že pokud se koronavirus či jakýkoliv jiný podobný patogen pokusí ohro-

zit jedince s dobře fungujícím imunitním systémem, pravděpodobně se mu podaří vyvolat onemocnění mírné, případně vůbec žádné. „Co je nejdůležitější? Dobře jíst, dobře spát a zbavit se stresu,“ upozorňuje například v této souvislosti velmi respektovaná imunoložka Caroline Sokol. „Víme, že pro většinu lidí je nákaza koronavirem spíše nepříjemnost než něco, co může být nebezpečné či život ohrožující. Vyvážená strava je základ. Stejně důležité je však snížit stres, který zvládne potlačit i ten nejlépe vybudovaný imunitní systém. A to, co vaše imunita doslova miluje, je kvalitní spánek. Ten je přímo spjatý s naší imunitní odpovědí na viry a bakterie,“ upozorňuje.



**Pokud se
koronavirus pokusí
ohrozit jedince
s dobře fungujícím
imunitním
systémem,
pravděpodobně se
mu podaří vyvolat
onemocnění mírné,
případně vůbec
žádné.**

MUŽI JSOU NA TOM HŮŘE

Prozatímní statistiky ukazují, že koronavirus do této chví-

le nejvíce ohrožoval dospělé vyššího věku, a to především muže. Analýza, kterou na jaře zveřejnilo Čínské centrum pro kontrolu a prevenci nemocí, hovoří o tom, že ač byly ženy nakaženy zhruba ve stejném počtu jako muži, úmrtnost mužů byla o dost vyšší. Ostatně muži byli více zasaženi koronaviry i v případě vypuknutí ohnisek SARS či MERS.

I když SARS postihl více žen než mužů, podle studie zveřejněné v *Annals of Internal Medicine* byla úmrtnost mužů až o 50 procent vyšší. Muži mnohem více umírali i během epidemie španělské chřipky v roce 1918.

Vědci mají za to, že v těchto epidemiích působí několik faktorů, z nichž některé jsou



biologické a jiné mají kořeny v životním stylu. Pokud jde o vyvolání imunitní odpovědi proti infekcím, jeví se muži jako slabší pohlaví. „Ženy s viry bojují lépe,“ prohlašuje i Sabra Klein, vědkyně zabývající se studiem rozdílů imunitních reakcí v závislosti na pohlaví. **Ač důvody této skutečnosti ještě nejsou přesně známy, jisté je, že svou roli hraje i životní styl, který je u mužů obecně méně kvalitní.** „Například od začátku vypuknutí epidemie úředníci veřejného zdraví zdůrazňují důležitost častého a důkladného mytí rukou, aby se zabránilo infekci,“ říká odbornice. „Jenže několik aktuálních studií prokázalo, že muži – a dokonce i ti ve zdravotnictví – věnují umývání rukou mnohem méně pozornosti než ženy. Stejně tak se méně zajímají o složení stravy. A také méně spí...“


STRES VIRY VÍTÁ

Je zajímavé, kolik odborníků hovoří v souvislosti s podporou imunity a bojem s virovými nákazami právě o mimořádné důležitosti kvalitního spánku. Jeden z nejvýznamnějších spánkových odborníků a autor řady knih na toto téma Michael Breus říká: **„Dostatečně spát je jedním z nejlepších způsobů, jak můžeme zlepšit naši imunitu a bránit se před viry a nemocemi. Spánek je přirozený imunitní posilovač.“**

Vědci obvykle soudí, že k tomu, aby proběhl kompletní spánkový cyklus, je nutné spát alespoň osm hodin, během nichž se vyplavují důležité hormony potřebné pro tvorbu buněk imunitního systému. „Jedním ze způsobů, jak spánek pomáhá imunitnímu systému, je i to, že podporuje produkci T-buněk,“ říká doktor Breus. „T-buňky jsou bílé

krvinky, které hrají rozhodující roli v reakci imunitního systému na viry. Jejich aktivace je důležitým krokem pro to, aby si tělo poradilo s útočníky.“ To, co naopak aktivaci zmíněných buněk snižuje, je vedle nedostatku spánku i chronický stres.

Už na počátku 80. let dva vědci – psycholožka Janice Kiecolt-Glaser a imunolog Ronald Glaser – v této souvislosti zkoumali studenty medicíny. Mimo jiné zjistili, že jejich imunita každoročně významně klesala vlivem prostého stresu ze tří denní zkoušky. Účastníci testu měli v tu dobu méně přirozených bojovných buněk, které jsou schopné účinně se utkat s virovými infekcemi, a častěji podléhali onemocněním. Ne nadarmo se o stresu hovoří jako o „imunitním zabijáku“. Aktuálně na jeho nebezpečí poukazuje i profesorka z americké Northwestern University Catherine Belling, která se zabývá výzkumem



Lidé se bojí nákazy, nezřídka propadají panice. Jenže čím více stresu zažíváme, tím zranitelnějšími se stáváme vůči virům.

role strachu a úzkosti ve zdravotnictví. V případě současné epidemie koronaviru doslova hovoří o začarovaném kruhu: **„Lidé se bojí nákazy, nezřídka propadají panice. Jenže čím více stresu zažíváme, tím zranitelnějšími se stáváme vůči virům, protože stres tlumí naši imunitní odpověď.“** Jednoduše řečeno: čím více budeme žít ve stresu z potenciální nákazy, tím zvyšujeme její pravděpodobnost.



Prozatímní statistiky ukazují, že koronavirus do této chvíle nejvíce ohrožoval dospělé vyššího věku, a to především muže.

TROCHA HISTORIE VIRY STÁLE PŘEKVAPUJÍ

HROZBA SARS

Byl listopad roku 2002 a v jedné jihočínské provincii zemřel zemědělec s příznaky nejasné virové infekce. Nemoc se šířila, umírali další lidé. Čínské úřady sice podnikly určité kroky pro její kontrolu, nicméně Světová zdravotnická organizace byla o situaci informována až v únoru následujícího roku. Někteří odborníci míní, že ztráta čtyř měsíců měla za následek fatální zpoždění ve snaze zastavit šíření epidemie, z níž se nakonec vyvinula pandemie. Během několika týdnů se SARS rozšířil po ce-

lém světě, objevil se v takřka 40 zemích. Virové onemocnění s 10procentní úmrtností vedlo obvykle k poklesu krevního kyslíku, horečce, dušnosti a potenciálně smrtelnému zápalu plic. Odborníci doporučovali přísnou izolaci pacientů, pokud možno v podtlakové místnosti, aby se viry nešířily ven. Zdravotnický personál měl v kontaktu s postiženými dodržovat maximální stupeň ochrany. Ačkoli epidemie byla nakonec zvládnuta s „pouhými“ osmi stovkami obětí, Světová zdravotnická organizace několikrát varovala, že ještě zdaleka nemáme vyhráno.

NEBEZPEČNÝ MERS

Další z řady koronavirů není o nic hodnější než jeho bratříček SARS (MERS dosahuje vyšší úmrtnosti) i současný COVID-19. Děsí plicními záněty a selháváním ledvin. U lidí byl poprvé prokázán před osmi lety v oblasti Arabského poloostrova, odkud se v příštích letech rozšířil dál. Na rozdíl od SARS či současného koronaviru je naštěstí pomalejší a vzájemný přenos mezi lidmi je vzácnější. I zde jsou co do nebezpečí první na ráně lidé s oslabenou imunitou a senioři. I tato nákaza se zpočátku tváří jako „obyčejná“ chřipka: projevuje se horečkou, kašlem, únavou. Jenže stav se často dále zhoršuje, bývají výrazně zasaženy dýchací orgány i ledviny. V případě rozvinutí těchto komplikací bývá úmrtnost poměrně vysoká.

ZABIJÁK JMÉNEM CHŘIPKA

Pandemie chřipky na počátku 20. století zahubila více lidí, než kolik jich padlo v 1. světové válce. Říkalo se jí španělská. Před ní si na milion životů vyžádala ruská chřipka, po ní přibyla ještě asijská a později hongkongská. Před časem nás děsila chřipka mexická. Pokaždé stejný typ chřipky, ale jiný kmen, avšak pokaždé stejné obavy a stejné nebezpečí. Jen v USA podlehne rok co rok „obyčejné“ chřipce 36 000 lidí. Obavy vzbuzuje i skutečnost, že je extrémně nakažlivá a podobné viry lze najít u prasat a domácích drůbeže. Úzký kontakt mezi lidmi a těmito zvířaty umožňuje výměnu genetického materiálu mezi různými kmeny chřipky. Nejčernější odhady spekulují o tom, že tak může vzniknout podobně ničivý kmen, jako byl ten španělský, dodnes považovaný za příčinu největší epidemie v historii.

V SOULADU S PŘÍRODOU

**MÍSTO DO LÉKÁRNY ZKUSTE VYRAZIT NA LOUKU. BYLINY TOTIŽ SKUTEČNĚ FUNGUJÍ. V ROZHOVORU TO TVRDÍ ZASTÁNKYŇE CELOSTNÍ MEDICÍNY, INTERNISTKA A BYLINKÁŘKA ALENA HAMPLOVÁ.
+ CO DOKÁŽE MED, ECHINACEA A ČESNEK?**

SILNÁ TROJKA: MED

POTRAVINA I LÉK



PATŘÍ MEZI NEJZDRAVĚJŠÍ
SLADIDLA, POSILUJE PŘIROZENOU
OBRANYSCHOPNOST ORGANISMU, HOJÍ
RÁNY, MÁ SCHOPNOST NIČIT BAKTERIE. TO JE
JEN MALÝ VÝČET PŘÍZNIVÝCH ÚČINKŮ, KTERÉ
VZÁCNÝ VČELÍ DAR NA NAŠE ZDRAVÍ MÁ.

ÚL JAKO PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Tak jako má každý svého lékaře, měl by mít každý svého

včelaře, který mu dodá med. Tohle heslo zastávají i rumunští vědci z Ústavu pro výzkum a vývoj včelích produktů, kteří získali výtažek z propolisu, jenž byl v zemi následně uznán jako lék. Není to ale

pouze Rumunsko, které zařadilo apiterapii (léčba včelími produkty) do řádného lékařského studia, působení medu na lidské zdraví vychvalují i ve Francii nebo v USA – vědci z univerzity v Saint Louis došli na základě prováděné studie k závěru, že melitin (toxin), jenž včelí jed obsahuje, působí na virus HIV. **Nám laikům ale stačí, že je med také zdrojem důležitých vitaminů (A, D, K, E), minerálních látek (hořčíku, křemíku, vápníku, železa), bílkovin a aminokyselin, a tudíž je pro náš organismus elixírem zdraví a dlouhověkosti.**

POKLAD LIDOVÉHO LÉČITELSTVÍ

To, že med funguje jako přírodní antibiotikum, má protizánětlivé účinky a posilující vlastnosti, dokázali lékaři teprve počátkem minulého století. Vyznavači tradiční medicíny

Teplota čaje by neměla přesáhnout 50 °C, aby si med uchoval léčivé účinky.

však na zlatavý nektar nedají dopustit již několik tisíciletí. Starodávné lékařské knihy charakterizují med jako lék, který má blahodárný vliv na lidi v každém věku. Naši předci jej využívali například při zánětech horních cest dýchacích (přidávali ho do plicních čajů nebo teplého mléka), **při léčbě žaludečních vředů a chudokrevnosti, s jeho pomocí mírnili také nespavost, nervozitu, plynatost a zácpu.** Staří Římané zastávali názor, že med by měl být základní složkou výživy každého sportovce, neboť zlepšuje svalovou a srdeční činnost. Díky obsahu glukózy a fruktózy je okamžitým zdrojem energie.

O LŽIČKU VÍČ

Výzkumy prokázaly, že léčivé látky z medu se uvolňují postupně – měsíce až roky, v zá-

vislosti na konkrétní teplotě. Celkový úbytek enzymů v horkém čaji je asi 10 procent, proto při slazení nešetřete a přidejte ho klidně o lžičku více.

RECEPTY S MEDEM

MEDVĚDÍ MLÉKO

Potřebujete: 200 ml mléka, panák rumu, med

Postup: Do ohřátého mléka přilijte rum a 2 lžíce medu. Zamíchejte a ihned podávejte.

MEDOVÁ BOMBA

Potřebujete: černá řepa, med

Postup: Odřízněte špičku černé řepy a vnitřek vydlabejte. Do třetiny objemu nalijte med a nechte přes noc stát. Med do rána vytáhne z řepy šťávu. Lžící šťávy smíchejte s teplým mlékem (150 ml). Užívejte 3× až 5× denně.

MRKVOVÝ SALÁT S JABLKY

Potřebujete: 400 g mrkve, 400 g jablek, pár kapek oleje, šťávu ze 2 citronu, trochu citronové kůry, 80 g medu

Postup: Nastrouhejte mrkev, přidejte neoloupaná nastrouhaná jablka zakapejte olejem, vmíchejte tekutý med. Přidejte šťávu i kůru z citronu. Promíchejte.

ECHINACEA

PROTI INFEKCI



ČESKY TŘAPATKA NACHOVÁ JE BYLINA POCHÁZEJÍCÍ ZE SEVERNÍ AMERIKY. OBSAHUJE ŘADU LÉČIVÝCH LÁTEK, KTERÉ ZVYŠUJÍ SCHOPNOST ORGANISMU V BOJI PROTI VIRŮM A BAKTERIÍM. K LÉČBĚ ZDRAVOTNÍCH NEDUHŮ JI POUŽÍVALI UŽ STAŘÍ INDIÁNI, KTEŘÍ JÍ PŘEZDÍVALI SLUNEČNÍ OBLOUK.

AKTIVUJE KRVINKY

Blahodárné účinky třapatky potvrdilo i mnoho vědeckých studií prováděných od konce 19. století. Pokud chcete aktivovat imunitní systém a dostat se zpátky do kondice, neměla

by echinacea ve vaší domácí lékárnice chybět. V zimním období plném chřipek, angín a nachlazení je tahle malá nachová rostlinka nejlepší prevencí i přírodním lékem. Unikátní mix glykoproteinu, polysacharidu, flavonoidu a esenciálních olejů aktivuje lymfocyty (typ

bílých krvinek), které jsou schopny pohltnout původce infekce přímo v organismu a produkovat protilátky. **Echinacea tak působí jako přírodní antibiotikum jak proti virům, tak bakteriím. Kromě toho ji lékaři doporučují i jako podpůrný prostředek při léčbě bronchitidy, zánětu močových cest, infekce uší nebo bolesti zubů a dásní.** Pokud ale trpíte alergiemi či astmatem nebo jste-li těhotná či kojíte, poraďte se o vhodnosti jejího užívání se svým praktickým lékařem.



Lze ji využít i k ošetření řezných ran, spálenin, křečových žil, lupénky, oparu, kožních infekcí či ekzému.

ZÁZRAČNÉ OBKLADY

Spektrum využití třapatky je rozmanité. Kromě vnitřního užití v podobě kapek, sirupu či čaje ji lze využít i zevně k ošetření řezných ran, spálenin, křečových žil, lupénky, oparu, kožních infekcí či ekzému. Zakoupit ji můžete v lékárně ve formě mastí nebo tinktury.

OBLÍBENÁ SOUČÁST LÉKU

Víte, že do Evropy se třapatka dostala až na přelomu 17. a 18.

století? Nejprve se používala jako homeopatický lék. **K vědeckým studiím posloužila až začátkem 19. století v Německu díky dr. Meyrovi**, který ji poznal u indiánského kmene Pawnee a využil ji při výrobě tzv. Meyerova čističe krve. Dnes je echinacea součástí více než 250 léků.

RECEPTY

DOMÁCÍ TINKTURA

Potřebujete:

100 g kořene třapatky,
500 ml 60% lihu

Postup: Nasekaný nebo rozdrcený kořen přelijte lihem. Nechte týden louhovat, každý den protřepejte. Poté přefiltrujte a užívejte 1 lžičku denně.

ČESNEK PRO TVRĎÁKY



TENHLE ANTIOXIDANT A PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM V JEDNOM ZNALI UŽ VE STARÉM EGYPTĚ, KDE HO POUŽÍVALI JAKO LÉK NA TÉMĚŘ VŠECHNY CHOROBY. OSVĚDČIL SE JIM ZEJMÉNA PŘI LÉČBĚ CHOLERY A HEMOROIDŮ, SÁZELI NA NĚJ I V PŘÍPADĚ, KDY JIM DOCHÁZELA ENERGIE.

ZÁZRAČNÝ VŠELÉK

Co je na česneku tak zázračného? Jak je možné, že jeden malinkatý stroužek dokáže tolik nabudit lidské zdraví? První vědecký výzkum účinku česneku proběhl koncem 17. století. Dnes se hovoří o více než dvou

stech různých substancích, které z něj dělají účinný léčebný zázrak. **Obsahuje například sírné sloučeniny, vitaminy A, C a E, minerály a stopové prvky, jako jsou draslík, sodík a vápník, enzymy, aminokyseliny a další cenné látky.**

„Důležitou složkou česneku jsou antioxidanty a látka zvaná alicin, která likviduje infekce

a bakterie a zvyšuje odolnost imunitního systému,“ tvrdí lékařka Irina Velsko z floridské univerzity, kde vedla několikaletý výzkum. Ten ukázal, že lidé, kteří často a pravidelně konzumují česnek, mají v krvi více T-lymfocytu (druh bílých krvinek), které pomáhají imunitnímu systému v boji s virovými a bakteriálními infekcemi.

PROTI RAKOVINĚ

Velkou předností česneku je, že je snadno dostupný, levný a má velmi rychlý účinek při léčbě řady zdravotních potíží.

Pokud se vám někdy stalo, že vám po česneku bylo špatně od žaludku, měli jste zažívací potíže nebo vás pálila žába, nebylo to ani tak kvůli množství česneku, které jste snědli, ale z důvodu konzumace středních zelených výhonků. Právě ty mohou u osob

s citlivým žaludkem vyvolat výše popsané obtíže. Jinak je ale česnek naprosto bezpečná potravina. Co víc – posledních studie amerického Národního institutu pro boj s rakovinou hovoří jasně: česnek působí jako dezinfekce a jeho pravidelná konzumace chrání trávicí trakt před výskytem rakovinnotvorných buněk. **Jak to tak vypadá, můžeme česneku vytknout pouze jediné – nepříjemný zápach,** který člověk po jeho požití vydechuje. Proto si poctivou česnečku raději vychutnejte hezky v klidu a pohodlí domova.



RECEPTY S ČESNEKEM

SIRUP PROTI KAŠLI

Potřebujete: 6 stroužků česneku, 8 lžic cukru, 250 ml vody

Postup: Česnek oloupejte, stroužky nasekejte nadrobno a společně s cukrem a vodou povařte 10 minut. Nalijte do sklenice a nechte několik hodin uležet. Scedte a užívejte 2 lžičky 2× denně.

ČESNEČKA SE SYREM

Potřebujete: 4 brambory, 1 cibule, 2 střední paličky česneku, hovězí bujon, sůl, pepř, strouhaný sýr (eidam), chlebové krutony

Postup: Cibuli a česnek nasekejte najemno, brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky. V hlubokém hrnci rozehřejte máslo, krátce osmahněte cibuli, přidejte česnek, orestujte a zalijte horkou vodou. Přidejte brambory a bujon a vařte do změknutí brambor. Osolte a opepřete. Pro silnější efekt můžete přidat ještě 3 stroužky prolisovaného česneku. Horkou polévku servírujte v miskách, ozdobte chlebovými krutony a nastrouhaným sýrem.

ALENA HAMPLOVÁ BYLINY NEJSOU PLACEBO

BYLINKY VYŽADUJÍ AKTIVITU, PROTO CHCE VĚTŠINA PACIENTŮ RADĚJI POLYKAT TABLETY, ŘÍKÁ INTERNISTKA ALENA HAMPLOVÁ, KTERÁ JE ZÁROVEŇ ZAPÁLENOU BYLINKÁŘKOU. O LÉČIVKÁCH VYDALA KNIHU A NĚKOLIK E-KNIH. JEJÍ PRAXE UKAZUJE, ŽE I VE SVĚTĚ MODERNÍ MEDICÍNY MÁ BÝLÍ SVOJE MÍSTO.



ROZHOVOR

Ve své ambulanci kombinujete klasickou západní a alternativní medicínu. Jak to jde dohromady?

Určitě nechci říct, že bychom pacienty měli léčit jen alternativními metodami. Západní medicína je skutečně vyspělá a nabízí spoustu nezastupitelných, život zachraňujících metod. Podle mě by měla nastoupit především v akutních případech nebo u těžších komplikací. V opačném případě by měl člověk nemoc pochopit jako signál, že je něco v jeho životě špatně a je potřeba udělat významné změny – začít řešit své vztahy, stravu, pohyb, myšlení. Medicína by zkrátka měla nabízet celostní pohled na pacienta. Dnes se zaměřuje jen na některé symptomy a je velmi speci-

alizovaná. Každý lékař vidí jen svoji oblast, léčí „svoje“ choroby, ale už se nevěnuje pacientovi jako celku. Kdyby se všechno propojilo, výsledky budou vynikající.

Má hodně pacientů zájem o bylinky?

Kupodivu ne, mnozí chtějí tabletky. Je to jednodušší. Bylinky vyžadují jistou aktivitu ze strany pacienta. Také je potřeba změna životního stylu, jídelníčku, pohybu a především myšlení. Pozitivní mysl je pro zdraví důležitá. No a při užívání bylinek by aktivita měla jít ještě dál – pacient by si sám měl připravit čaj, tinkturu, v ideálním případě si i ty bylinky sám natrhat.

Já bych řekla, že tento „proaktivní“ přístup

ROZHOVOR

ke svému zdraví zastává čím dál více lidí.

Obzvlášť u mladší generace. U nich vidím, že už přemýšlejí o zdraví, nemocích a psychice trochu jinak a mají zájem i o alternativní přístupy.

Jak se na vaše léčebné postupy tváří kolegové lékaři?

Někteří jsou tomu otevření, fandí mi. Jiní se tváří skepticky a mluví o placebo. Ale třeba moje maminka měla léta zdravotní problémy, které jsme nejprve řešily čistě západní medicínou, farmaky. Pomohly ale až bylinky a jiné alternativní postupy. A maminka si říkala: „Pokud to je placebo, tak proč mi nepomohlo placebo z prášků? Vždyť já jsem se chtěla vyléčit léky.“ Je škoda, že

Každý lékař vidí jen svoji oblast, léčí jen „svoje“ choroby, ale už se nevěnuje pacientovi jako celku. Kdyby se vše propojilo, výsledky budou vynikající.

západní medicína vidí placebo jako něco hanlivého. Měli bychom chtít, aby pacient věřil v uzdravení, protože i to mu pomáhá. Navíc se opakovaně už roky přesvědčuju o tom, že bylinky rozhodně placebo nejsou.

Vaše kniha se jmenuje Čarovná lékárna kolem našeho domu. Mohou kolem svého domu sbírat léčivky i lidé ve městě, třeba v parcích?

Knihu jsem psala pro lidi, kteří nemají zahrádku, kde by si mohli bylinky pěstovat. Chtěla jsem jim ukázat, že mohou jednoduše zužitkovat to, co roste kolem jejich obydlí, tedy i ve městech. Tam bych jenom dala pozor, aby nešlo o lokalitu blízko frekventované silnice nebo znečištěnou od psů.

Jak vypadá základní bylinkářská výbava?

Potřebujete základní informace o bylinkách a receptury, jak je zužitkovat. Pak něco prodyšného, do čeho budete bylinky sbírat, třeba plátěný pytlík nebo proutěný košík. Dále nůžky, abyste rostliny nevytrhávali i s kořeny. A doma suché místo, kde je budete sušit.

Na sušení je potřeba hodně místa.

To ano, ale dají se vyrábět různé lékové formy, nejen čaje. Třeba masti nebo likéry. Když je bylin málo, velmi výhodnou formou je tinktura, která vzniká naložením bylin do alkoholu. Mně manžel vyrobil sušičku – několik dřevěných rámu s muší síťkou, které se skládají na sebe. Nebo můžete rostliny sušit ve svazečcích zavěšených u stropu. Je ale potřeba je zavčas hermeticky uzavřít do nádobek, jinak by vyprchaly všechny aromatické látky. A také účinné látky by nebyly v takové koncentraci. Nejlepší je tedy usušit byliny během týdne dvou a pak je uzavřít do sklenice, aby se k nim nedostala vlhkost, hmyz ani světlo.

Na svém blogu píšete o spoustě pozitivních zážitků s bylinami.

Nejčerstvější zážitek mám s řebříčkem. Jsem včelařka a po bodnutí mám vždy hypersenzitivní reakci – napuchne mi ruka nebo se objeví kopřivka. Teď jsem začala místo vpichu otírat rozmělněným řebříčkem a žádnou alergickou reakci nemám. A jakou zkušenost s bylinami považují za zásadní? Jedna moje pacientka měla několik let streptokokovou infekci v rodidlech. Několikrát do roka kvůli tomu brala antibiotika. Když to nepomáhalo, obrátila se na mě a já jí doporučila léčbu tinkturou lichořeřišnice. Po třech měsících se streptokoka zbavila. Nebo jsem teď měla pacienta, co ho čtyři roky trápilo svě-

dění po celém těle. Oběhal několik specialistů, vždycky dostal nějakou kortikoidovou mastičku, ale nic nepomáhalo. Je velká výhoda, že mohu pacienty odesílat na laboratorní vyšetření, která mnohdy ukážou na další zdravotní problémy. Zde se přišlo na počínající celiakii, lehké postižení jater a alergie. Takže jsme nasadili bezlepkovou dietu a čaj z kořene pampeľišky a pupence. K tomu bral vitamin D. Po třech měsících svědění ustalo a pacient se cítí výborně.

Jaký je rozdíl v působení chemických léčiv z lékárny a léčivek z přírody?

Klasická farmaka jsou určena na potlačení jednoho konkrétního symptomu. Analgetika tlumí bolest, antipyretika snižují horečku.

ROZHOVOR

Rostliny mají nespécifické účinky, nepůsobí na jeden symptom. Působí na celé tělo a obsahují komplex účinných látek, které se navzájem doplňují, a nemají tedy takové nežádoucí účinky jako léky. Nevýhodou je, že u bylin se účinek dostavuje pozvolna a není tak razantní. Ale pokud nastane, je dlouhodobý. Ne vždy ale máme sahat po rostlinách. Někdy jsou chemická léčiva opravdu nezbytná a zaplat' pánbůh za ně.

Může si člověk nesprávným užíváním bylin uškodit?

Samozřejmě. Většinou ale bývají nežádoucí účinky velmi slabé. Proto se má dodržovat doporučené dávkování a také po třech

ALENA HAMPLOVÁ

Pracovala v Nemocnici Šternberk, nyní poskytuje ambulantní léčbu na Poliklinice Agel v Olomouci. Má bylinkovou zahrádku, pořádá kurzy o bylinkách a provozuje web mudr-alena-hamplova.cz. K bylinkám ji už v dětství přivedla babička. Jejich léčivou sílu pak znovuobjevila v dospělosti poté, co se kvůli náročné práci v nemocnici, stavbě domu a kmitání kolem dětí zhroutila. Z depresí ji tehdy nedostaly léky, ale právě bylinky.

ROZHOVOR

týdnech užívání minimálně týdenní přestávka, aby si tělo na účinek byliny nezvyklo a ten se nesnižoval. U některých rostlin je vysazení vysloveně nutné, například u kopřivy. Obsahuje spoustu kyseliny šťavelové, která může vést až k poškození ledvin.

Léto je pomalu pryč. Které byliny sbírat teď v září?

To se zaměřuji hlavně na plody černého bezu, šípky, hložinky. Začíná podzim, takže síla rostlin se vrací do kořene, proto se sbírá kořen kostivalu, pampelišky a dalších. Já sbírám i léčivé houby.

OTUŽOVÁNÍM KE ZDRAVÍ

POKUD JDE O ZUŠLECHŤOVÁNÍ TĚLA, DUCHA A ZDRAVÍ, LIDSTVO UŽ ZKUSILO KDECO, A TAK SE OBLOUKEM VRACÍ K TOMU, CO TU UŽ BYLO. ODBORNÍCI RADÍ: OTUŽUJTE SE. ZVYKÁNÍ TĚLA NA CHLAD POSÍLÍ OBRANYSCHOPNOST A JE „IN“. O JEHO POPULARITĚ OSTATNĚ SVĚDČÍ I ZÁPLAVA OTUŽILCŮ NA INSTAGRAMU.

TEXT IVA VOKURKOVÁ / FOTO SHUTTERSTOCK



Sportovní otužování – plavání v zimě ve vodě kolem čtyř stupňů – je v módě. Přispívá k tomu nejen důraz na zdravý životní styl posledních let, ale i film Bohdana Slámy Bába z ledu. Kvůli němu musela přemoci počáteční nevoli k ledové lázni i slovenská herečka Zuzana Kronerová.

A dnes si otužování nemůže vynachválit: „Celý rok jsem nebyla nemocná!“ Že je otužování na vzestupu, potvrzuje i předseda I. plaveckého klubu otužilců Praha Tomáš Prokop: „Dnes se mu věnuje i spousta mladých lidí a sportovců. Třeba proslulý Lamanšský průliv zdolali prakticky všichni čeští borci poté, co trénovali i otužileckou připravenost,“ připomíná.

JSTE ZIMOMŘIVCI?

Není třeba házet flintu do žita. Otužování má i pohodlnější po-

Stačí, když si alespoň občas, pustíte na konec sprchování studenou vodu. Ledová sprcha je samozřejmě nejlepší, ale i jen chladná je pro začátek dobrá volba.

doby. A i ty mají pozitivní vliv na zdraví. Stačí, když si, pro začátek alespoň občas, pustíte na konec sprchování studenou vodu. „Ledová sprcha je samozřejmě nejlepší, ale i jen chladná voda je pro začátek dobrá volba. Pokud se tak činí dlouhodobě, tělo i toto oceňuje, není tak zchoulostivělé,“ povzbuzuje Prokop. Teplotu vody klidně snižujte postupně. **Stačí se zchladit během deseti sekund, pokud budete trénovat pravidelně, brzy vydržíte pod studenou sprchou i tři minuty.** „Za čtyři

až šest týdnů se tělo již pěkně otuží, a výsledky v podobě větší odolnosti se určitě dostaví,“ slibuje náčelník otužilců.

Podle ORL lékaře a nadšeného propagátora otužování Ivana Hybáška organismus ocení i střídání chladna a tepla na dolních končetinách. „Stačí i koupele jen po kolena. A výborným způsobem otužování je sauna,“ říká. Hitem posledních let je i kryoterapie, vystavení těla minus 120°C ve speciální komoře. Extrémní střídání teplot ale není pro každého, varuje východní medicína. Jste-li konstitucí spíše hubení, dlouhodobě vyčerpaní, trpíte na studené ruce a nohy, rychle prochladnete, volte mírnější formy otužování.

Vnímejte svoje tělo a svůj pocit po sauně či ledové sprše – zda vám prospívá, nebo škodí poznáte nejlépe sami.

NEPŘETÁPĚT, CHODIT VEN

Otužovat tělo bychom měli hlavně systematicky, i mimo koupelnu a wellness zařízení. Třeba pohybem na čerstvém vzduchu i za chladného počasí. **Chladný vlhký vzduch prokrvívá sliznice, uvolní dýchací cesty (nos, dutiny, průdušky) a posiluje fungování slizniční i celkové imunity.** Podle plicního lékaře Martina Trefného je to nejlepší způsob, jak předcházet civilizačním nemocem, jako jsou obezita, častá nemocnost pohybového ústrojí, kloubů, zad, nespavost. Přehánět bychom to neměli s oblékáním ani přetápěním. „Neměl by nastat pocit zimy, nebo dokonce třas, to je špatně, ale tělo bychom měli postupně zvykat na chlad,“ radí doktor Trefný. Třeba i spaním při otevřeném okně a častým a důkladným větráním našeho obydlí.

JAK CHLAD PROSPÍVÁ?


Chlad vrací náš organismus k přirozenosti, jak vysvětluje přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie FN Hradec Králové Jan Krejsek: „Donedávna byl člověk prakticky neustále vystaven přírodním podmínkám. Pokud bylo horko, byl v horku. Pokud byla zima, byl v chladu. Na to je biologicky nastaven. Dnes ale tráví život v klimatizovaných nebo přetopených místnostech.“

Životní styl otužilců, ke kterému často patří i rozumné stravovací návyky a dostatek pohybu, tedy lépe odpovídá našemu evolučnímu nastavení a je zdraví prospěšný. **„Kdo to tak nedělá, postupně se pracovává k poruchám nejen imunity, ale těla jako celku,“** soudí autor knihy Imunologie člověka.

JAK ZAČÍT SE SPORTOVNÍM OTUŽOVÁNÍM?

Zimní koupání v ledové vodě není pro všechny, kontraindikací jsou onemocnění srdce a krevního oběhu, ledvin, štítné žlázy či diabetes. Zájemci o sportovní otužování by si proto měli nechat udělat u sportovního lékaře zátěžový test. „Pacient šlape na kole, postupně se zvyšuje zátěž a měří reakce organismu – snímá se EKG, okysličení krve, měří se tep a tlak,“ popisuje průběh testu Trefný. Pro otužování, a to sportovní zvláště, platí dvě zásady: otužujeme se postupně a soustavně. Nejlépe je začít v létě pohybem v přírodě (ideální je běh, cyklistika, turistika nebo vodáctví) a přírodním koupáním. A vytrvat, i když se léto přehoupne do podzimu a začíná se ochlazovat, a k tomu se

nejlépe denně chladit ve sprše. Zimní koupel (může trvat minutu, déle než 22 minut se nedoporučuje) by si měl otužilce podle Prokopa dopřávat ideálně dvakrát, nanejvýš však třikrát za týden. „Vícekrát už je to pro tělo nadbytečná zátěž. Organismus potřebuje určitý čas na regeneraci,“ vysvětluje. Po otužileckém výkonu je žádoucí dostat tělo brzy zpět do teplotního komfortu, a tím předejít nastydnutí nebo podchlazení. „Rychle se osušit, obléci, po ledové koupeli se zahřát třeba lehkým během, dát si teplý čaj,“ radí Prokop. Rozhodně se nezahřívát alkoholem, ale ani teplou sprchou, natož horkou vanou. „Napětí cév by rychle povolilo, prudce by poklesl tlak a člověk by omdlel,“ varuje doktor Trefný.



**Nejlépe je začít
v létě pohybem
v přírodě
a přírodním
koupáním.**

**A vytrvat, i když se
začíná ochlazovat,
a k tomu se nejlépe
denně chladit
ve sprše.**

CO JSTE JEŠTĚ CHTĚLI O OTUŽOVÁNÍ VĚDĚT...

**RÁCHÁNÍ V LEDOVÉ VODĚ ZLEPŠUJE IMUNITU
A SPÁLÍ SE U NĚJ SPOUSTA KALORIÍ, JAK
VYSVĚTLUJE PLICNÍ LÉKAŘ MUDR. MARTIN TREFNÝ.**

NA JAKÉM PRINCIPU SE OTUŽOVÁNÍM ZVYŠUJE OBRANYSCHOPNOST?

Chlad vyvolá v těle několik reakcí. Stažení cév, které zaručuje, že se teplo nedostává do podkoží a odtud ven, ale zůstává ve středu těla. Tím se zabrání ztrátě tepla, dojde k jeho izolaci. Ale protože se do kůže nedostává krev, a tedy ani kyslík, může dojít k poškození až omrzlinám. Takže po několika minutách dochází k opačné reakci a otužilec po celém těle zčervená jako rak. Jednou reakcí je tedy trénování cév. Druhou reakcí je vytvoření co nejvíce tepla. Tím se trénuje metabolismus, štěpí se vyšší cukry na glukózu a zvyšuje se činnost štítné žlázy, která uvolňuje z tuků vyšší mastné kyseliny.

TAKŽE PŘI OTUŽOVÁNÍ ČLOVĚK HODNĚ SPALUJE?

Ano, to je pravda. Teplo vzniká svalovou činností. Svaly začnou pracovat s vyšším napětím, dochází až k třesu. Třes, to je velká svalová aktivita, kterou se tvoří teplo. Otužování je intenzivní cvičení svalů. Takže já si na otu-

žování velmi pochvalují, že místo toho, abych hodinu dřel někde ve fitness, v ledové vodě mi stačí plavat pět minut a mám odcvičeno.

JE POZITIVNÍ VLIV OTUŽOVÁNÍ

NA OBRANYSCHOPNOST DOKÁZÁN VĚDECKY?

EXISTUJÍ STUDIE?

Ano, studie prokázaly, že v okamžiku, kdy se člověk ponoří do studené vody, se mu do krve vyplaví bílé krvinky a lépe se prokrví sliznice v dýchacích cestách. Tím se posiluje odolnost proti nachlazení. To je okamžitá reakce. K vyššímu výkonu je vybuzen i imunitní systém, ale k tomu nedojde hned, ale třeba až v průběhu roku. Neplatí, že se otužilec nemůže nastydnout, ale studie potvrdily, že otužilci jsou méně nemocní.

KDO BY SE OTUŽOVAT NEMĚL?

Lidé, kteří mají onemocnění srdce, ledvin, štítné žlázy a diabetes. Při vystavení těla chladu prudce stoupne v krvi hladina noradrenalinu, který zvyšuje tepovou frekvenci a tlak a má za následek stažení cév v podkoží. To je pro srdce velice náročné. Otuzilec také nesmí trpět chladovou alergií, kdy se při kontaktu s chladem zhoršuje dýchání, nebo dokonce může dojít k záchvatu chladového astmatu.

NEHROZÍ NASTUŽENÍ LEDVIN A VAJEČNÍKŮ?

To se může stát, a aby se riziko minimalizovalo, je dobré se hned po vykoupání převléci do suchého a nezůstávat v mokrých plavkách.



VÍTE, KDO JE WIM HOF?

Wim Hof je držitelem několika světových rekordů pobytu v ledu či plavání pod ledem a svým propracovaným systémem otužování dokazuje, že pravidelné ochlazování zbaví vaše tělo zánětů a zázračně jej zocelí po všech stránkách.

A O CO VE WIM HOFOVĚ METODĚ JDE?

Má tři fáze: dýchací techniku, meditaci a nakonec osobní zkušenost s ledovými podmínkami. Jakmile se naučíte správně dýchat, na řadu přichází meditace. Pomocí ní zvládáte své tělo udržovat v jakémsi klidovém režimu. Teprve poté můžete přejít do třetí fáze – ponoření těla do extrémně ledových podmínek, kdy se doslova koupete v kostkách ledu. Podrobný návod na www.wimhof.cz

KDO SE RÁD OTUŽUJE?



KUCHAŘKA KAMU

Kamila Rundusová aka Kamu v posledních měsících vyznává extrémní otužování spojené s dechovým cvičením a meditací, tzv. Wim Hofovu metodu.

Kamu k němu přivedla náhoda. S Wim Hofem se potkala v Thajsku a pak s ním strávila týden v Polsku přípravou na výstup na Sněžku jen v trenkách. „Bez otužování a dechového cvičení si už nedovedu představit den, stejně jako bez pohybu, a hlavně skvělého, kvalitního jídla,“ hlásala začátkem roku na svém profilu, kde uveřejnila svou fotku z kádě s ledem. Od té doby se o své otužilecké zkušenosti dělí pravidelně, dokonce začala pořádat otužilecké workshopy – jsou beznadějně zaplněné, takže musí neustále přidávat termíny.



HEREČKA NATÁLIE ŘEHOŘOVÁ

Herečka Natálie Řehořová na svém Facebooku často sdílí vtipné posty o tom, kde a s kým se právě vydala do ledové vody.

„Vodu miluju. Jsem vodní tvor. Kromě zimy jsem byla ve vodě pořád. Podzim i jaro. Jela jsem na výlet, šla okolo rybníku, svlékla jsem se a skočila tam. Nebo vidím vodopád a musím pod něj vlézt. Voda mi dává pocit očištění. Natálie vyžrála nad chatrnou imunitou, zatímco dříve byla nemocná nonstop, od doby, co

se otužuje, se jí choroby vyhýbají. „Na začátku to nemá smysl přehánět. Dobré pravidlo pro začátečníky je vydržet ve vodě maximálně tolik minut, kolik stupňů voda má. Když jdete z vody ven, neoblékejte se hned. Teplý čaj v termosce bude velkým přítelem. A hlavně nikdy nechoďte do studené vody sami. Vždy ať s vámi někdo je.“



HUDEBNÍK LUKÁŠ CHROMEK

Mezi vášnivé otužilce patří také kytarista a hudební producent Lukáš Chromek, kterého k „ledu“ přivedla lenost, respektive potíže s ranním vstáváním. „Jako freelancerovi pracujícímu z domácího studia mi to u ‚šéfa‘ dlouho procházelo, ale pak jsem si nalil čistého vína a naordinoval si ledové sprchy hned po probuzení.“ Jako u každého sportu, i tady je třeba pravidelnost. „Ranní minutová ledová sprcha, to je základ. Postupně jsem přidal i venkovní koupání zhruba jednou týdně. Tam začala opravdová láska k nekomfortní zóně,“ směje se Lukáš. „Každé ponoření do ledové řeky je pro tělo, jako kdyby uniklo o vlásek smrti. A když jste z toho venku, říkáte si, co všechno by se dalo se životem dělat. Vaše myšlení se dost rychle projasní. A teď si představte, že to můžete mít každý den a zadarmo!“ Dodává, že i jeho nejbližší reagují na jeho sníženou míru „mimoňství“. „Podle přítelkyně vykazuju daleko intenzivněji známky života... A o to mi vlastně celou dobu šlo.“ Lukáš začínajícím otužilcům doporučuje začít s koncem léta a na zimu nepřestat.

SAUNOVÁNÍ BEZ MÝTŮ

UZNÁVANÝM PŘÍRODNÍM PROSTŘEDKEM ZVYŠOVÁNÍ IMUNITY JE PRAVIDELNÉ SAUNOVÁNÍ. KROMĚ TOHO, ŽE SI ORGANISMUS ZVYKNE NA PRUDKÉ ZMĚNY TEPLIT, ZBAVÍ SE V POTNÍ MÍSTNOSTI I ČÁSTI TOXINŮ. SAUNA SE VŠAK NEHODÍ PRO KAŽDÉHO A TAKÉ JE TŘEBA SAUNOVAT SE SPRÁVNĚ.

TEXT IVA VOKURKOVÁ / FOTO SHUTTERSTOCK



Oslovili jsme
praktického
lékaře a nestora
českého saunování
Antonína
Mikoláška a zjistili
jsme, co od stále
oblíbenější
procedury
doopravdy čekat.



SAUNOVÁNÍ ZVYŠUJE IMUNITU

ANO Aby ozdravný efekt vydržel, musíme se saunovat pravidelně každých sedm dní. „To je dáno poločasem účinku imunoglobulinu A, který se při saunování vyplavuje do těla a chrání sliznice dýchacích cest před průnikem infekce. Po šesti dnech ale jeho ochranný účinek slábne, proto je nejpozději sedmý den potřeba zvýšit jeho hladinu pobytím v horkovzdušné lázni,“ vysvětluje praktický lékař Antonín Mikolášek, který je autorem e-knihy Vítejte, dni saunování.

Kromě produkce imunoglobulinu, který funguje jako bojovník s bakteriemi a viry, zvyšuje horký vzduch i prokrvení organismu a uvolňuje křečovité stažení hladkého svalstva v dýchacích cestách. Tím dojde k uvolnění hlenu a k jeho odkašlání. Zanesené dýchací cesty se uvolní, což ocení obzvláště astmatici a bronchitici.

NEJLEPŠÍ JE BIOSAUNA

NE Lidé, kteří špatně snášejí vysokou teplotu v kombinaci se štiplavě suchým vzduchem klasické finské sauny (už jste si nosní chřípí zkusili chránit stříškou z dlani?), obvykle ocení příjemných 60 °C a 50% vlhkost vzduchu v takzvané biosauně. Ta sice příznivě působí na kardiovaskulární systém a horní cesty dýchací, posílení imunity od ní ale nečekejte. „Typické intenzivní fyzikální prostředí nabízí jen horko-vzdušná lázeň, jinými slovy finská sauna a pára. Ostatní teplotárné objekty, jako jsou biosauna, aromasauna nebo infrasauna, ho neposkytují. A proto ani nestimulují obranyschopnost organismu,“ vysvětluje Antonín Mikolášek.

BĚHEM SAUNOVÁNÍ MUSÍM HODNĚ PÍT

ANO, ALE... Ve skutečnosti je pro vyplavení odpadních látek z těla lepší pořádně se napít před návštěvou sauny a tekutiny opět doplnit až při konečné relaxaci po skončení saunování. „Kdo pije i během saunování, zředí si krev a ta pak ztrácí schopnost nasávat zbytečnou vodu se solí z tkání,“ upozorňuje lékař.

V průběhu saunování vypotíme zhruba půl litru. Ztráty minerálů jsou minimální, takže není třeba se pak prolévat minerálkami. Stačí sklenice kohoutkové vody.

BĚHEM MENSTRUACE JE LEPŠÍ SE SAUNĚ VYHNOUT

NE Není důvod. Jen je třeba počítat s tím, že horko způsobuje větší prokrvení, a může tak zesílit i menstruační krvácení.

Doporučujeme se tedy do sauny vybavit silnějším tamponem nebo menstruačním kalíškem. Jinak má saunování na průběh menstruace spíš pozitivní vliv. Intenzivní teplo totiž uvolňuje svaly a zmírňuje bolesti a křeče provázející nástup a průběh periody. Pobyt v sauně také podporuje uvolňování endorfinů, které nejen zlepšují náladu, ale fungují i jako přírodní analgetika.

SAUNA ZPŮSOBUJE MUŽSKOU NEPLODNOST

NE, ALE... Pravidelné a časté saunování (nejméně jedenkrát týdně po dobu několika měsíců) dočasně mírně snižuje množství kvalitních spermií. „A každé saunování či dlouhotrvající horká koupel má dočasný vliv i na pohyblivost spermií,“ připouští Mikolášek. Jakmile si však muž horkovzdušnou kratochvíli odepře, kvalita ejakulátu se postupně zase vrátí. „Finové, kteří patří mezi nejnáruživější saunisty, figurují v tabulkách plodnosti na předních místech,“ uklidňuje lékař. Pokud ovšem plánujete miminko, měl by si váš partner saunu dva týdny před vašimi plodnými dny raději odpuštit.

ZKAZÍ SE MI MLÉKO

NE Hloupost. Mléko se sráží až při vysoké teplotě (kolem 100 stupňů). Vnitřní teplota saunistky je maximálně 38 °C. Saunování kojení nijak nevaadí. Podle laktační poradkyně Jiřiny Mrázkové ani není potřeba dodržovat speciální opatření, například vynechávat ochlazení v ledové vodě. Díky prokrvení prsní žlázy a zvýšené produkci hormonů se však prsa při saunování nalijí a mléko může začít odkapávat. Některé matky proto přímo v sauně mléko odsávají. Mít se na pozoru se ale vyplatí v případě, že máte zaděláno na zánět prsní žlázy, takzvanou mastitidu. Prokrvení by ji mohlo urychlit.

PRO MALÉ DĚTI JE SAUNOVÁNÍ NEBEZPEČNÉ

NE Naopak, pokud máte k dispozici domácí saunu, můžete tam vzít už čtyřměsíční miminko. Kojenec by ale neměl v potírně pobývat déle než tři až pět minut, pak ho zchlaďte vlažnou sprchou (vynecháme hlavu a zátylek). Batole by se mělo prohřívat nanejvýš osm minut, sprchuje nebo polévá se vlažnou a časem i krátce studenou vodou. S návštěvou veřejných saun se nicméně doporučuje začít až ve školkovém věku. To už by se děti měly ochlazovat i krátkým pobytem na čerstvém vzduchu a ideálně u toho provádět i jednoduché dechové cviky.

JSEM TĚHOTNÁ, DO SAUNY NESMÍM

NE To platí jen u rizikových těhotenství. Pokud jste zdravá a saunovala jste se už před početím, není důvod si horkovzdušnou lázeň od druhého trimestru odpírat, tvrdí přední český porodník Antonín Pařízek. V prvním trimestru se nicméně doporučuje se sauně vyhnout kvůli riziku neurologických změn plodu. Podle Antonína Mikoláška jsou však středoevropští lékaři příliš opatrní. „Až 70 % Finek chodí do sauny po celou dobu těhotenství včetně prvního trimestru, přičemž podle tabulek Světové zdravotnické organizace se zrovna ve Finsku vyskytuje u novorozenců nejméně anomálií mozku,“ argumentuje čísly.

SAUNOVÁNÍ VYSUŠUJE POKOŽKU

NE Horký vzduch i ledová voda pokožku i podkoží intenzivně prokrvují a přívod okysličené krve jim jen prospívá.

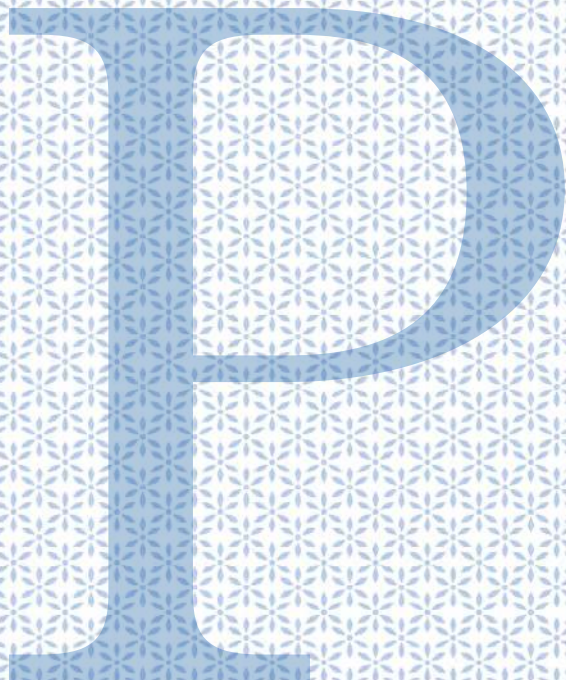
Navíc pokud pocení v sauně doprovodíte kartáčováním problematických partií, efektivně tak zabojujete proti celulitidě a striím. „Zrychlí se metabolismus podkožní tkáně a zlepší lymfatický odtok,“ vysvětluje princip boje proti pomerančové kůži dermatoložka Monika Arenbergerová z pražské Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Čerstvé strie tím pádem rychleji zbledají a urychlí se jejich hojení.

SAUNA ZVYŠUJE ÚČINEK PLEŤOVÝCH MASEK

NE Většina blahodárných látek se z kůže během několika minut odplaví potem, některé sauny dokonce používání kosmetických přípravků uvnitř kabiny zakazují. Účinnější je prokrvenou pokožku ošetřit na konci saunování hydratačním mlékem. Vlasy bychom měli chránit před nadměrným vysoušením už v horké kabině, třeba svázáním do drdolu, a po skončení procedury na ně nanést masku nebo kondicionér.

NEJLÍP SE SAUNUJE VLEŽE

ANO V sedu s nohama dolů dochází k většímu rozdílu teplot mezi chodidly a hlavou. To může vést ke zpoždění cévních reakcí termoregulace a někdy i k závratím, když se člověk postaví. Uděláte proto lépe, když si lehnete, klidně na bok. Poslední dvě minuty saunování se ale doporučuje si sednout, ideálně s chodidly ve stejné úrovni jako hýždě, aby se krevní oběh přizpůsobil vzpřímené poloze a krev se nenahnula do nohou naráz.

A large, stylized blue letter 'P' is positioned on the left side of the page. The background of the entire page is a repeating pattern of small, light blue geometric shapes.

PROJEZTE SE KE ZDRAVÍ

STRAVA MÁ BÝT STŘÍDMÁ, ALE PESTRÁ. HODNĚ ČERSTVÝCH POTRAVIN, OVOCE, ZELENINY, VLÁKNINY. CO NEJMÉNĚ PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÝCH POTRAVIN. + RECEPTY, KTERÉ JSOU TĚLU PROSPĚŠNÉ, POMÁHAJÍ ZVYŠOVAT IMUNITU A JEŠTĚ SI JE ZAMILUJETE.

TY NEJLEPŠÍ RECEPTY NA POSÍLENÍ IMUNITY

IMUNITA SÍDLÍ Z VELKÉ ČÁSTI VE STŘEVECH. PROTO BYSTE SE O NĚ MELI STARAT CO NEJLÉPE. K JEJICH DOBRÉMU STAVU I FUNKCI PŘÍSPÍVÁ HLAVNĚ KVALITNÍ STRAVA. VITAMINY, MINERÁLNÍ LÁTKY, PROBIOTIKA, VLÁKNINU, TO VŠE NAJDETE V JÍDLE A NEMUSÍTE UŽÍVAT ŽÁDNÉ PILULKY. NAŠE RECEPTY VÁS NAVEDOU.

Naši předkové to věděli, my si jejich dlouholeté poznatky jen potvrzujeme vědeckými studiemi: ano, česnek a cibule skutečně působí

proti infekcím. Navíc v chladné a větrané místnosti vydrží celou zimu, stejně jako kořenová zelenina. Mimochodem zdravá dávka česneku je dva syrové stroužky denně plus několikrát týdně přidat nadrcený do jídla.

Milovníci česneku se tak jistí nejen proti virózám, ale dlouhodobě se chrání také proti rakovině tlustého střeva a žaludku.

HOUBY A KOŘENÍ

K tomuto tradičnímu základu pak přidejte trochu exotiky v podobě asijských hub a koření. **Houby šitake nebo reiši spolehlivě nakopnou imunitu.**

Vědecké studie prokázaly, že zvyšují počet bílých krvinek, které bojují s infekcí, když napadne organismus. Navíc také zvyšují jejich aktivitu, krvinky jsou vůči nepříteli agresivnější. **Zásobárnu blahodárných látek je pak i zdánlivě obyčejná, avšak v kuchyni mnohostranně využitelná, hlíva ústříčná.**

Koření jako kurkuma nebo kardamom dnes již seženete běžně v obchodech se zdravou výživou nebo u vietnamských prodejců. Barvou a intenzivní


chutí zahřejí a také obsahují cenné látky, působící protizánětlivě. **Starají se o zažívání, ale také o svěží mozek.**

A samozřejmě nezapomínejte na zakysané mléčné výrobky – to abyste do sebe dostali přátelské bakterie. Jogurt nemusíte mít nudně jen tak, doplňte jej zeleninou a kořením a máte chutný dip s bonusem.

MASO KVŮLI ZINKU

V našich receptech najdete také bílkoviny v podobě masa – **kromě ryb, mořských plodů a drůbeže (nejlépe v biokvalitě či od farmářů) nezapomínejte ani na hovězí.** To obsahuje nezanedbatelné množství zinku, který se podílí na imunitě a pomůže vám dostat se snáze z viróz. Vepřové maso sice krásně zahřeje, ale kromě panenky ho jako povzbuzovač nedoporučujeme. Nebo alespoň ne příliš často.

Když tento zdravý koktejl doplníte oříšky a kouskem čerstvého ovoce denně, imunita vám zajistí krásný podzim i zimu bez viróz...



**Česnek a cibule
skutečně působí
proti infekcím.
Navíc v chladné
a větrané místnosti
vydrží celou
zimu, stejně jako
kořenová zelenina.**

BRAMBOROVÉ RÖSTI S AMARANTOVOU MOUKOU

**DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT, OPÉKÁNÍ 10 MINUT
SUROVINY NA 4 PORCE**

8 lžic amarantové mouky •
1 lžička římského kmínu
• mořská sůl a čerstvě
drcený pepř • 1 velké
vejce • 250 g brambor,
oloupaných a hrubě
nastrouhaných • 100 g
nastrouhaného sýru feta
• hrst nasekané pažitky •
listy polníčku k podávání
• olivový olej na potření
pánve • 4 lžíce řeckého
jogurtu • 2 lžíce naseka-
ného koriandru

1. Smíchejte mouku, kmín, vejce a 4 lžíce vody na hladké těstíčko. Přidejte nastrouhané brambory, sýr, pažitku a směs osolte a opepřete. Rozpalte nepřilnavou pánev, potřete ji lehce olejem.

2. Lžící do pánve naneste několik hromádek těsta a rozetřete je na placičky. Opékejte 2–3 minuty, otočte je a opečte je i z druhé strany dozlatova. Podávejte s jogurtem ochuceným nasekaným koriandrem a s polníčkem.

AMARANTOVÁ ZÁSOBÁRNA

Tuto speciální mouku seženete třeba v prodejnách Country life a vyplatí se tam pro ni zajít, protože v sobě obsahuje zinek, měď a selen, které umí podpořit náš imunitní systém.



MISO POLÉVKA S TOFU

**DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT, VAŘENÍ 5 MINUT
SUROVINY NA 4 PORCE**

1l vody • 1 lžíce sušené
mořské řasy wakame • asi
2 lžíce červené miso pasty
(nejlépe obsahující rybí
vývar) • 150g hedvábného
tofu, nakrájeného na kost-
ky • 2–3 jarní cibulky,
nakrájené na šikmé plátky
k podávání

1. Do vody vložte předem
namočené mořské řasy a minu-
tu povařte. Přidejte na kostky
nakrájené tofu, nechte přejít
varem a do polévky vlijte roz-
míchanou miso pastu v troše
odebraného vývaru. Prohřejte
a ihned podávejte s nakrájenou
cibulkou.

ZAHŘEJTE SE PO JAPONSKU

Miso pastu i řasu wakame koupíte v Country
lifu nebo jiných specializovaných prodejnách.

Japonci polévku považují za základ
dlouhověkosti a můžete si být jistí, že v každé
ze surovin se skrývá hned několik bonusů: řasa

wakame obsahuje vápník, jód a vitamin C.

Miso pasta v sobě skrývá mimo jiné železo,
chrání organismus před škodlivými látkami
a také zahřívá. A mimo jiné je také skvělým

lékem na kocovinu.



NUDLÉ S PÓRKEM A ŠITAKE

DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT, VAŘENÍ 10 MINUT
SUROVINY NA 4 PORCE

350 vaječných širokých nudlí • 1 lžička sezamového oleje • 2 lžíce oleje z podzemnice olejné • kousek čerstvého zázvoru, oloupaný a jemně nasekaný nebo nastrouhaný • 300 g čerstvých hub šitake • 1 pórek, rozpůlený, omytý a nakrájený na nudličky • 3 stroužky česneku, jemně nasekané • mořská sůl nebo sójová omáčka Tamari bez glutamátů a lepku •

hobliny parmazánu k podávání

1. Uvařte nudle podle návodu na obalu a promíchejte je se sezamovým olejem. Rozpalte velkou pánev nebo wok, vlijte arašídový olej a jakmile se rozpálí, vsypte zázvor. Zprudka ho osmahněte a přidejte houby, česnek a lžíci vody. Minutu vařte ve vytvořené páře a pak vmíchejte nakrájený pórek. Míchejte, dokud nezkřehne, dochuťte a podávejte.

VŠESTRANNÁ HOUBA

Houba šitake posiluje imunitní systém (a také potenci) a pomáhá rychle se dostat z nachlazení. Snižuje také hladinu cholesterolu a pomáhá tak chránit srdce a cévy.



KRŮTÍ STEAK SE ŠALVĚJÍ A S PEČENOU ZELENINOU

DOBA PŘÍPRAVY: 15 MINUT, PEČENÍ 30 MINUT
SUROVINY NA 4 PORCE

4 krůtí steaky • sůl a mletý černý pepř • snítka šalvěže • 5 lžíc olivového oleje • 2 lžice balzamik • 2 červené papriky • 1 velká červená cibule, nakrájená na klínky • 2 mrkve, oloupané a překrojené na polovinu • 3 malé červené řepy, nakrájené na čtvrtiny • 150g dužiny dýně, nakrájené na klínky • 1 palice česneku, rozebraná

na neoloupané stroužky • 2 větvičky rozmarýnu a 2 snítky tymiánu • 1 citron

1. Očištěnou a nakrájenou zeleninu vložte do pekáče a promíchejte se 4 lžicemi oleje, balzamikovým octem, bylinkami, solí a pepřem. Krůtí steaky osolte, opepřete, potřete lžící oleje, posypte nasekanou šalvějí a nechte odležet.

2. Troubu rozpalte na 200 °C, přesuňte do ní připravenou zeleninu a pečte doměkka, asi 30 minut, během pečení ji obraťte.

3. Rozpalte nepřilnavou pánev, rozložte na ni krůtí steaky a opékejte z každé strany asi 4 minuty, aby zůstaly šťavnaté. Přendejte na talíř, nechte 3 minuty odležet a podávejte s pečenou zeleninou a skrojky citronu.

BAREVNÉ A BYLINKOVÉ

Čím barevnější jídlo si v zimě uděláte, tím větší spektrum vitaminů a minerálních látek do sebe dostanete.



KOKOSOVÁ RÝŽE SE ŠPENÁTEM A KREKETAMI

DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT, VAŘENÍ 20 MINUT
SUROVINY NA 4 PORCE

600 ml kokosového mléka

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 šalotka • 2 stroužky česneku • 2 biocitrony
- 250 g rýže basmati • 8–12 vyloupaných krevet s ocásky • 1 lžíce nasekané petrželky • sůl a čerstvě drcený pepř
- 150 g baby špenátu • hobliny čerstvého kokosu

1. Krevety vložte do misky a promíchejte se šťávou z jednoho citronu, lžící oleje, solí, pepřem, petrželkou a nechte odležet. Do hrnce vlijte kokosové mléko a 200 ml vody, přiveďte k varu a osolte.

2. Na lžici oleje nechte zesklovatět šalotku a česnek. Vmíchejte lžící nastrohané

citronové kůry, rýži a míchejte, dokud se zrnka rýže neobalí tukem a nezbělají. Přilijte kokosové mléko, promíchejte a přiveďte k varu. Přiklopte a vařte na velmi mírném ohni asi 15 minut.

3. Potom na rýži rozložte naložené krevety, přiklopte poklicí a ještě asi 5 minut vařte, dokud není rýže měkká a krevety růžové. Krevety vyjměte a uchovejte v teple.

4. Špenát vložte do mísy, přesypte na něj horkou rýží, zakápněte olivovým olejem a promíchejte. Podávejte s krevetami, klínky citronu a hoblinami čerstvého kokosu.



MULTIVITAMIN NA TALÍŘI

Špenát je bohatý na betakaroten, kokosové mléko má antimikrobiální účinky. Krevety s minerálními látkami doplňuje ještě vitamin C v citronu.

MRKVOVÉ MUFFINY S KURKUMOU A CITRONOVÝM KRÉMEM

DOBA PŘÍPRAVY: 20 MINUT, PEČENÍ 20 MINUT
SUROVINY NA 10–12 KUSŮ

1 lžíce citronové šťávy • 150 g nastrouhané mrkve • 100 g třtinového cukru • 180 ml řepkového oleje • 2 velká vejce • 100 g špaldové mouky • 125 g hladké mouky • 1/2 lžičky kypřicího prášku do pečiva (bez fosfátů) • špetka soli • 1/2 lžičky kurkumy a 1/2 lžičky mletého kardamomu • 1 biocitron • 50 g lískových jader, nasucho opražených a nasekaných • 50 g nesířených sušených meruněk, nadrobno pokrájených • ananas nebo mango na ozdobu

NA KRÉM: 100 g jemného tvarohu • 1 lžíce medu

1. Předehřejte troubu na 200 °C a důlky ve formě na muffiny vymažte trochou oleje. Vyšlehejte cukr, olej a vejce do světlé pěny. V druhé míse smíchejte obě mouky s kypřícím práškem, špetkou soli a kořením. Sypkou směs zapracujte vařečkou do vaječné směsi a vmíchejte nastrouhanou citronovou kůru, mrkev, nasekané opražené oříšky a meruňky.
2. Těsto rozdělte do formiček a pečte asi 20 minut. Nechte vychladnout na mřížce.
3. Prošlehejte všechny suroviny na krém. Při podávání naneste lžičkou na muffiny.



ZDRAVÝ DEZERT

Tepelně upravená mrkev spolu se zdravými tuky (řepkový olej, oříšky) se odmění pořádnou porcí beta karotenu.

KUŘECÍ STEHNA S BROKOLICÍ, KAPUSTOU A BRAMBŮRKY

DOBA PŘÍPRAVY: 20 MINUT, VAŘENÍ 45 MINUT
SUROVINY NA 4 PORCE

1 lžíce olivového oleje • 1 cibule, nakrájená nadrobno • 4 stroužky česneku, nasekané • 4 kuřecí stehna, klidně bez kůže • sůl a čerstvě mletý pepř • 1 lžička mletého rozmarýnu • 300 g drobných, nejlépe nových brambor • 400 ml vody nebo domácího vývaru • 1 brokolice, rozebraná na růžičky • 200 g kapusty • 4 lžíce crème fraîche • svazek jarní cibulky

1. V kastrole nebo hluboké pánvi opékejte na oleji cibuli a česnek do změknutí, přidejte kuřecí stehna ochucená solí, pepřem a mletým rozmarýnem a ze všech stran je osmahněte. Přidejte pořádně vydrhnuté celé brambory (větší rozkrojte)

a podlijte vodou nebo vývarem. **2.** Přiklopte a vařte na mírném ohni asi 30 minut, dokud brambory a kuře nezměknou. Pak přidejte růžičky brokolice, nadrobno nakrájenou kapustu, nasekanou jarní cibulku, promíchejte a vařte dalších 5 minut. Dochuťte a podávejte.

TAJEMSTVÍ BROKOLICE

Obsahuje významné množství bílkovin, pro imunitu tolik důležitého vitamínu C, železo, selen a vlákninu.



LOSOS V BALÍČKU S CUKETOU A FENYKLEM

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MINUT, PEČENÍ 25 MINUT
SUROVINY NA 2 PORCE

1 velká nebo 2 malé cukety • 2 bulvy fenyklu • 2 lžíce olivového oleje • sůl a čerstvě drcený pepř • 1 lžička hrubě drcených semen fenyklu • 2 filety lososa bez kůže po 180 g • 2 tenké plátky másla • 1 biocitron • 2 snítky kopru

1. Rozpalte troubu na 200 °C. Cuketu omyjte a nakrájejte na dlouhé klínky nebo kolečka. Fenykl rozpulte, vyřízněte tuhý střed a odřízněte kořínek, poté nakrájejte na plátky.

2. Zeleninu promíchejte s olejem, osolte a rozdělte na dva větší kusy alobalu nebo pečicího papíru.

3. Rybí filety osolte, poprašte pepřem a částí nadrceného fenyklu a položte je na zeleni-

nu. Na ryby položte po plátku másla, zakápněte citronovou šťávou, posypte zbylým fenyklem a částí kopru. Konce alobalu nebo papíru uzavřete a balíčky přesuňte na plech. Pečte v předehřáté troubě 20 až 25 minut.

4. Podávejte posypané nasekaným koprem a s plátkem citronu.

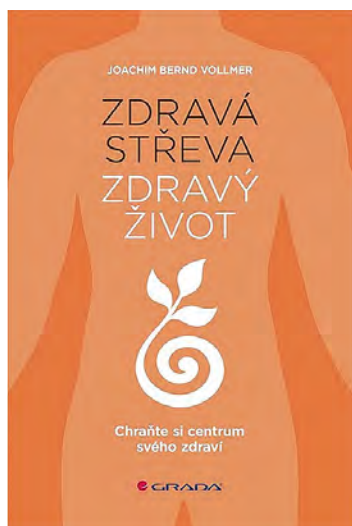
LOSOS A FENYKL

Mimořádně spolu ladí chuťově i obsahem potřebných látek: ryba má hodně omega3 kyselin, zelenina zase vitaminy C a B.



KNIHY

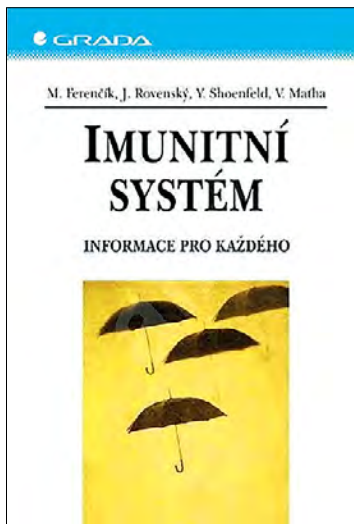
CO BY VÁS MOHLY ZAJÍMAT



ZDRAVÁ STŘEVA, ZDRAVÝ ŽIVOT

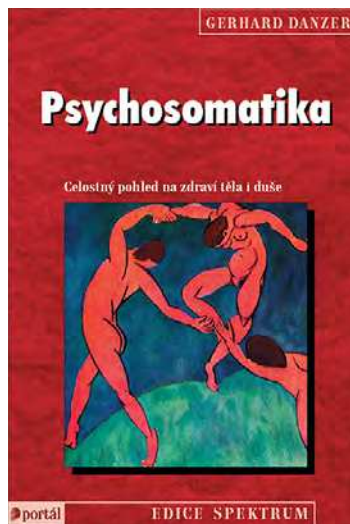
Joachim Bernd Wollmer
Grada, 241 Kč

Je vláknina skutečně zdravá? A kravské mléko nevhodné? Které potraviny zatěžují zdraví a které naopak podporují zdravou a správnou funkci těla? Zkušený terapeut zabývající se celostní medicínou poutavě a srozumitelně objasňuje v oblíbené a populární publikaci souvislost stavu střev s mnohými nemocemi, chronickými bolestmi, alergiemi i psychickým stavem. Vyvrací zažité stravovací omyly a radí, jak se jim vyhnout.



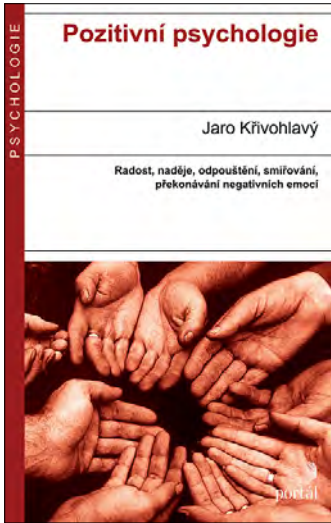
IMUNITNÍ SYSTÉM **kolektiv autorů,** **Grada, 305 Kč**

Překlad skvěle napsané knihy slovenského autorského kolektivu. Publikace je určena zejména studentům SŠ i VŠ studia, laborantům, medikům, farmaceutům, biochemikům, biologům i lékařům, ale i laikům. Tato učebnice má leccos navíc, jsou v ní zařazeny kapitoly o imunotoxikologii, o vztazích nervového, endokrinního a imunitního systému. To jsou okruhy, kterým se většina autorů pro náročnost obvykle vyhýbá.



PSYCHOSOMATIKA **Gerhard Danzer** **Portál, 263 Kč**

Autor a jeho spolupracovníci nejprve uvádějí do oblasti psychosomatiky, nastiňují její historické kořeny i vývoj a charakterizují jednotlivé školy a směry. V druhé části pak rozebírají patnáct klasických psychosomatických onemocnění. Četné konkrétní kazuistiky dokreslují i příklady z literatury, historie apod. Autoři jsou navíc kromě psychologie či medicíny vzděláni i v oborech, jako je filozofie, literární vědy a kulturologie.



POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Jaro Křivohlavý

nakl. Portál, 256 Kč

Jedním z nejvýznamnějších trendů současné psychologie je posun ke studiu pozitivních aspektů lidského života. Náš přední odborník podává přehled tematiky studované v rámci tohoto směru se zaměřením na procesy odpouštění a smířování, jež mají zásadní význam pro porozumění mezilidským vztahům a jejich zlepšování. Pozornost je věnována práci s negativními emocemi, ale i optimismu, radosti, naději.



NÁŠ TIP

DEJ TĚLU ŠANCI

Ivana Stenzlová SmartPress, 369 Kč

Autorka – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy, která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatky moderní západní dietologie a biologie. Přináší zároveň nový způsob vaření, který je postavený na přípravě pokrmů s harmonizačním účinkem. Od snídaně po večeře, od polévek po dezerty.

Nechybí ani základní recepty na domácí kváskový chléb, rostlinná mléka či zdravé domácí fermentované nápoje (kefíry) a postupy pro fermentaci obilnin a luštěnin.