

KDYŽ SKONČÍ OBDOBÍ ŽRANIC...

Vánoce jsou svátky nejen klidu a míru, ale také přejídání. Na štíru jsme jak s kvantitou, tak s kvalitou – maso a masné výrobky, alkohol, sladkosti s margarínovým tukem... Svému tělu dáváme pěkně zabrat a případná kila navíc zdaleka nemusejí být tím nejhorším důsledkem.



Horší než kila navíc

Ještě více by nás měly znepokojovat jiné příznaky - zpomalené vyprazdňování, z toho plynoucí prudký vzestup kyselosti v tkáních, což zase umožní extrémní nárůst počtu kvasných a knilobných bakterií v trávicím systému. Že se toto v našem těle odehrává, bezpečně poznáme podle již zmíněného zpomalení defekace, spojené s nadýmáním a říháním. Rozhodně přitom nejde o bezpečný stav. Jedná se totiž o signály poškození ba až vyrazení imunitního systému z činnosti. Období svátečních žranic je tak vždy logicky také dobou prudkého nárůstu zdravotních potíží - respiračních, kardiovaskulárních, gastritických, žlučnickových... Prudce se však zhoršují i dlouhodobé nemoci, stoupá krevní tlak, zhoršuje se krevní obraz...

V čem spočívá příčina? V bakteriálních kulturách tlustého střeva. Zde je usídlena stěžejní část našeho imunitního systému, pro jehož dobré fungování platí za zásadní dokonalá spolupráce bakteriálních kultur ve střevní trakci. Ta za normálních okolností zaručuje ideální imunitu, kdy nejsme schopni dostat prakticky žádnou nemoc. Vyváženost tohoto prostředí představuje věc velice křehkou a sebemenší odchylka od normálu může znamenat velké zdravotní potíže.

Rovnováha nadevše

Náš střevní trakt je přitom osídlen natolik hustě, že pro mnohé může být velice udivující informace, že se zde nacházejí až 2 kg bakterií! Představme si nepatrné rozměry bakterií a dojde nám, jak obrovský počet jich musí na tu váhu být. Tím více by nám mělo záležet na tom, co v našich střevech bydlí.

Z tohoto pohledu je zcela nesmyslná snaha žít jako skleníková rostlina a pobývat ve sterilních podmínkách, jak hlásá moderní medicína. Konec konců i věda už dokázala, že alergie nejsou ničím jiným, než důsledkem faktu, že - zjednodušeně řečeno - dostatečně nezaměstnáváme svůj imunitní systém.

Vhodné naopak je podporovat imunitní systém pravidelným podáváním různých typů bakterií a uvědomit si, že mezi těmito mikroorganismy zuří neustálá válka. Právě tento boj přitom vede k žádoucí rovnováze v naší střevní trakti a tím i v imunitním systému. Platí tedy, že pokud jedna ze stran války vyhrává, je potřeba podpořit druhou stranu a navrátit životně důležitou rovnováhu.

Recept jménem pickles

Postupů, jak dodat bakterie do trávicího traktu, je vícero, ale během vánočních svátků a po nich se jakonejjednoduší jeví připravovat si rychlokvašné zeleninové saláty pickles, které jsou mimořádně bohaté na živé bakterie a umějí zásadním způsobem omezit hnilobné pochody, které ve svém těle rozběhneme konzumováním stravy nesprávného složení, k němuž během opuletých svátečních hodů dochází v obzvláště zvýšené míře.

Z pohledu přípravy nejde o nic složitějšího. Hodí se jakákoli syrová tvrdší zelenina, většinou kořenová – mrkev, celer, červená řepa, ale i zelí červené a bílé, kedlubna atd. Dobré je přidat i něco ostřejšího, třeba křen, chceme-li mít něco chuťově výraznějšího. Suroviny nastrouháme na hrubším struhadle, přisypeme malé množství himálajské soli a důkladně promneme tak, aby směs pustila šťávu – čím více, tím lépe. Pak vezmeme zavařovací sklenici se šorubovacím víčkem a směs do ní velice důkladně napěchujeme s tím, že povrch pokud možno urovnáme tak, aby nevyčnívaly žádné kusy. To je sřejmě důležité proto, že trčící kusy by mohly chytat plíseň. Ze stejného důvodu – jako prevenci proti plesnivění – pečlivě ořeme stěny uvnitř sklenice nad směsí. Sklenici necháme stát na kuchyňské lince při pokojové teplotě přikrytou víčkem tak, že jím otočíme proti směru závitů; vytvoří se tím mezera, díky níž může produkt dýchat.

O zbytek se pak postará příroda. Do dvou, tří dnů vystoupá ze směsi tekutina a následný den zase klesne dolů. Jakmile se vsákně zpět, je salát hotový. Máte živý organický produkt plný laktobacilárních kultur, hodujících v vláknině nakvašené zeleniny.

Vadí, nevádí...

Pokud ve sklenici přece jen vznikla nějaká plíseň, musíte ji odstranit. Případné oxidace povrchu směsi a jejího zhnědnutí v důsledku toho se naproti tomu bát nemusíte, není na závadu. Nikterak nevádí ani bílý potah, tvořený bakteriemi, vadí skutečně jen plíseň. Chuť směsi by měla být lehce nakyslá, navinulá, ale příjemná – jako u málo zkysaného zelí.

Pickles můžete jíst samostatně jako salát, nahradit může i přílohy k jídlům. Vedle již zmíněných laktobacilárních probiotických kultur tak do těla dostanete velké množství minerálních látek, vitamínů, enzymů a kvalitní vlákniny. Popsaná sklad-

ba ideálně stimuluje střevní trakci k lepšímu vyprazdňování, dodá tělu řadu výživných látek a velice dobře podporuje chod našeho imunitního systému.

Je třeba si uvědomit, že jsme neustále vystaveni přílivu nejrůznějších bakterií z prostředí a ze stravy. Jeden ze základních ukazatelů stavu těchto bakterií v našem těle pak je správné tělní pH (podrobně jsme se tímto zabývali v čísle 11/2010). Správné pH zajistí trvalé udržení přátelských bakterií v trávicím traktu a umožní nám udržet vlastní, velice výkonný imunitní systém na takovém stupni „provozu“, aby nás účinně ochránil před vším nedobrym, co našemu organismu přináší okolní svět. ■

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře. Kontakt na léčitele na str. 82.



extra tip



Slunce na horách může způsobit slepotu

Mysleli jste si, že na ochranu zraku si musíte dát pozor hlavně v létě u moře? Tak to bohužel není pravda – mnohem horší nebezpečí pro naše oči představuje sluneční záření, kterému jsme vystaveni při pobytu na horách. Záření, znásobené odrazem od bílé sněhové pokrývky je v extrémních případech tak silné, že může dokonce způsobit takzvanou „sněžnou slepotu“, která nám dočasně nebo i trvale poškodí zrak. Bránit se můžete především nošením kvalitních slunečních brýlí s vysokým UV filtrem, vhodné je i omezení pobytu na slunci v poledních hodinách. Pokud na horách hodláte strávit delší dobu, je vhodné chránit zrak také pravidelným užíváním doplňků výživy s luteinem. Tento karotenoid (rostlinný pigment) má podle nedávno provedených vědeckých studií schopnost absorbovat ultrafialové záření a chránit tak citlivé buňky našich očí. Působí vlastně jako jakási biologická ochranná brýle. Lékaři doporučují užívat lutein společně s dalším karotenoidem zeaxanthinem a antioxidanty. Vhodnou kombinaci látek v jedné tabletě nabízí například český přípravek Avilut.

Byliny Mikés

Nákup, prodej a zpracování léčivých rostlin a lesních plodů.
Zpracování surovin na zakázku, poradenská služba
pro technologii výroby, suroviny pro lihovary a likérky.
E-shop bylinky. www.bylinymikes.cz
www.naturway.cz

natur way
přírodní cestou

Bylinné kapsle NATUR WAY® jsou zpracovány za pomoci moderních technologií, kdy bylo mechanickou cestou dosaženo koncentrované suroviny. Na rozdíl od chemických extraktů je zde zachováno komplexní složení účinných látek léčivých rostlin. Takto zpracované části rostlin jsou plněny do želatinových kapslí. Výhodou tohoto procesu zpracování je zvýšení gramáže jednotlivých kapslí bez potřeby příjmu velkého množství kapslí k dosažení denní dávky.

387 71 Čičenice 114
Telefon: +420 383 384 250
Fax: +420 383 381 155
E-mail: mikesova@bylinymikes.cz