

## Radí vám bylinář Pavel Váňa



**Před rokem mi operovali kyčel a od té doby necítím nohu. Prý při operaci zavádili o kořen nervů a přes rehabilitaci a různá vyšetření mi dosud nikdo nepomohl. Ztratila jsem naději, že budu chodit. Pomohly by při necitlivosti nohy nějaké bylinky?**

**Marie (dotaz e-mailem)**

Váš problém by mohl vyřešit černý bez. Z jeho plodů uvaříme šťávu, kterou pak smícháme v poměru 1:1 s alkoholem a užíváme 1 polévkovou lžici denně. Dále doporučuji pít 2x denně čaj z pupečnicku asijského a semen bělotrnu (jednu polévkovou lžici spaříme 1/4l vařící vody a necháme 20 minut louhovat).

**Mamince bude letos 78 let. V posledních letech začala nebývale hubnout (váží 56 kg, před 10 lety vážila 75 kg). Navštívila snad všechny možné specialisty, kteří nepřišli na příčinu, říkají, že je to stářím. Netušíte, v čem by mohl být problém?**

**J. P., Telč (dotaz e-mailem)**

Problém vaší matky může tkvět ve špatné schopnosti tenkého střeva dodávat organismu všechny důležité živiny. Doporučuji vyrobit směs z medu, pomletých ovesných vloček, ořechů a pískavice řeckého sena. Vše dáme stejným dílem, promícháme a denně užíváme 2–3 polévkové lžice.

**Již přes půl roku slyším v pravém uchu šum podobný tepu. Ve dne to ještě jde, ale v noci je to hrozné. Beru lék Betaserc, zinek, vitamín C, ale zatím je to stejné. Při větší zátěži je ten „tep“ slyšet více. Jsou na to nějaké bylinky?**

**Miloslava L. (dotaz e-mailem)**

Zkuste zpívat jogínské AUM (ÓM). Tímto tónem se dosahují vibrace, které směřujeme směrem k nemocnému místu. Je to velmi jednoduché, ale pro začátečníka je dobré se poradit s nějakým jogínem.

**Potřebujete poradit s nějakým zdravotním problémem a spoléháte na přírodní prostředky? Napište nám do redakce či na e-mail (adresy najdete v tiráži), obálku či zprávu označte pro přehlednost heslem BYLINÁŘ PAVEL.**



**V březnovém, červencovém a srpnovém Receptáři vyšly první díly seriálu o stravování podle pravidel tradiční čínské medicíny.**

**Cílem výživy podle pěti prvků je vyrovnávání disharmonií a tím i prevence nemocí – stravovat bychom se přitom měli podle svého typu a také podle panujícího ročního období.**

## Výživa podle pěti prvků

(období podzimu, prvku Kovu a ostré chuti)

Období podzimu je přiřazeno prvku Kovu. Ten je symbolem „sklizně života“, kdy pomalu přichází stáří. Orgánem přiřazeným ke Kovu jsou plíce, jež kontrolují kožní funkce, otvírání a zavírání pórů, vylučování potu a mladistvý vzhled pleti. Zároveň hrají z pohledu tradiční čínské medicíny důležitou úlohu v obranyschopnosti organismu. Vzhled a stav pokožky, kožní nemoci a nečistoty jsou důležitými ukazateli stavu orgánů příslušících Kovu – tj. plic a tlustého střeva. Akné a nečistá pleť je většinou důsledkem oslabení tlustého střeva. Potraviny podporující funkci „kovových“ orgánů mají ostrou chuť. Ostrá chuť rozptyluje a ruší stagnaci (nehybnost), řídí energii směrem vzhůru. Na podíl prvku Kovu ukazuje také bílá barva – například kvěťák patří svou jemnou chutí k elementu Země, obsahuje však díky barvě i malý podíl Kovu.

### Co jíst na podzim

Potraviny ostré chuti otvírají póry a mají proto potopudné účinky. Těto reakce můžeme využít například při nachlazení – je vhodné popíjet zázvorový čaj nebo horké svařené víno, kterými vyženeme počínající nachlazení z těla (nikdy nepoužíváme u již propuknuvší horečky!). Ideálním pokrmem pro toto období je dušená celozrnná rýže s ostrým kořením, která tonizuje plíce a posiluje naši obranyschopnost. Malé množství ostrých a teplých potravin harmonizuje nízký krevní tlak, nedostatek

## HOROSKOP

Období	září 2009											
	BERAN	BÝK	BLÍŽENCI	RAK	LEV	PANNA	VÁHY	ŠTÍR	STŘelec	KOZOROH	VODNÁŘ	RYBY
šťastné												
neutrální												
kritické												
ZDRAVÍ	☀	☾	☾	☾	☀	☀	☀	☀	☀	☾	☀	☀
LÁSKA	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
PRÁCE	☀	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☾	☀	☀

energie a oslabený krevní oběh, který se projevuje studenými končetinami. Ostré a osvěžující potraviny (viz tabulka), jako je například celozrnná rýže v kombinaci s česnekem a křenem, zvlhčí plíce a pečují o mladistvě svěží pleť.

Ostré a teplé potraviny jakoby zvedají naši energii i náladu vzhůru. Cítíte-li se smutní (což je známkou oslabení energie plic), pomůže vám více než čokoláda

ostrá svačinka! To vysvětluje i povzbuzující účinky „ostrého alkoholu“, jako třeba kořalky nebo whisky. Pokud ovšem trpíte stavy horkosti (červený obličej, návaly, bušení srdce, pocení během dne, vysoký krevní tlak, vnitřní napětí apod.), ostré a teplé potraviny dávkujte s mírou! ■

Helena Toušková  
(www.studioletna.cz)

Foto: Hana Toušková a Shutterstock

#### POTRAVINY PRVKU KOV

**Horké:** plísňový sýr, kajenský pepř, chilli papričky (i sušené), kari, zázvor, česnek, pepř, nové koření, vysokoprocenní alkohol

**Teplé:** oves, jarní cibulka, pórek, křen, syrová cibule, bažant, koroptev, srnec, rýžové víno (saké), anýz, bazalka, pelyněk, saturejka, estragon, zázvor, kardamom, muškát, koriandr, kmín, koření masala, bobkový list, majoránka, hřebíček, dobromysl, tymián, rozmarýn, pažitka, hořčice, lékořice, kopr

**Neutrální:** rýže, černá řeřicha, husa, krůta, křepelka

**Osvěžující:** řeřicha, ředkvička, bílá ředkev, králík, šalvěj, mátový čaj

#### RECEPTY PROTI NACHLAZENÍ

■ Pravidelně konzumujte čerstvé ředkvičky – je to prevence viróz a ostatních respiračních chorob.

■ Na chřipku: nastrouhejte 150 g čerstvých ředkviček a ve sklenici smíchejte s medem. Na jeden týden uzavřete a nechte táhnout. Poté jezte malý šálek 3x denně.

■ Fritujte několik stroužků česneku a rozmělněte je na prášek. Pak jej smíchejte s trochou cukru a jezte po 2 čajových lžičkách – pomáhá léčit kašel při viróze.

■ Uvařte ve vodě 10 g máty peprné a 10 g rozdrčených hlaviček cibulky. Popíjejte jako čaj – zmírňuje bolesti hlavy u virózy.



inzerce

## Dokážeme se chránit před chřipkovým virem?

### Existuje šance na prevenci?

Znepokojující informace o nových virech chřipky se na nás valí z každé strany: viry mutují a rychle se šíří mezi lidmi, účinek vakcín není naprosto stoprocentní! Jistě však není nutné myslet na konec světa, ale určitě je ten správný čas na připomenutí si některých zásad, které nám mohou výrazně pomoci snížit šanci nákazy chřipkovým virem.

Ze všeho nejdůležitější je mít dobrou imunitu. Pokud náš imunitní systém funguje dobře, snižuje se šance nákazy a zároveň se zlehčuje průběh onemocnění. Posilování imunity znamená v první řadě dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, vyvážená strava s množstvím čerstvého ovoce a zeleniny, pravidelný spánek. V čase epidemií myslíte na časté umývání rukou mýdlem a teplou vodou, použijte jednorázové papírové kapesníky a vyhýbejte se prostorům, kde je velká koncentrace lidí.

Na pomoc si ještě můžeme vzít

imunomodulátory, tedy látky, které pomáhají imunitní systém správně „rozjet“. Asi nejnámější takový imunomodulátor je betaglukan. Imunomodulační účinky gluků byly otestovány a dosud nebyl nalezen biologický druh, který by byl vůči stimulačním účinkům gluků rezistentní.

Další látky, na které byste se měli při posilování imunity zaměřit, jsou vitamin C a bioflavonoidy, který ještě zvyšuje vsřebávání „céčka,“ a zinek, který má vliv na aktivitu T-lymfocytů, tedy speciálního druhu bílých krvinek, strážců naší imunity. Tyto látky lze zakoupit jednotlivě jako doplněk stravy v lékárně, existují ale i speciální výrobky, které se na zlepšování imunity vysloveně specializují a všechny výše zmíněné látky obsahují. Vyzkoušejte doplněk stravy ImunActiv, který je nyní k dostání v novém balení a za ještě příznivější cenu.

Hlavně ale nezapomeňte myslet pozitivně, protože i stres oslabuje imunitu!

