

květen 2023 • zdarma

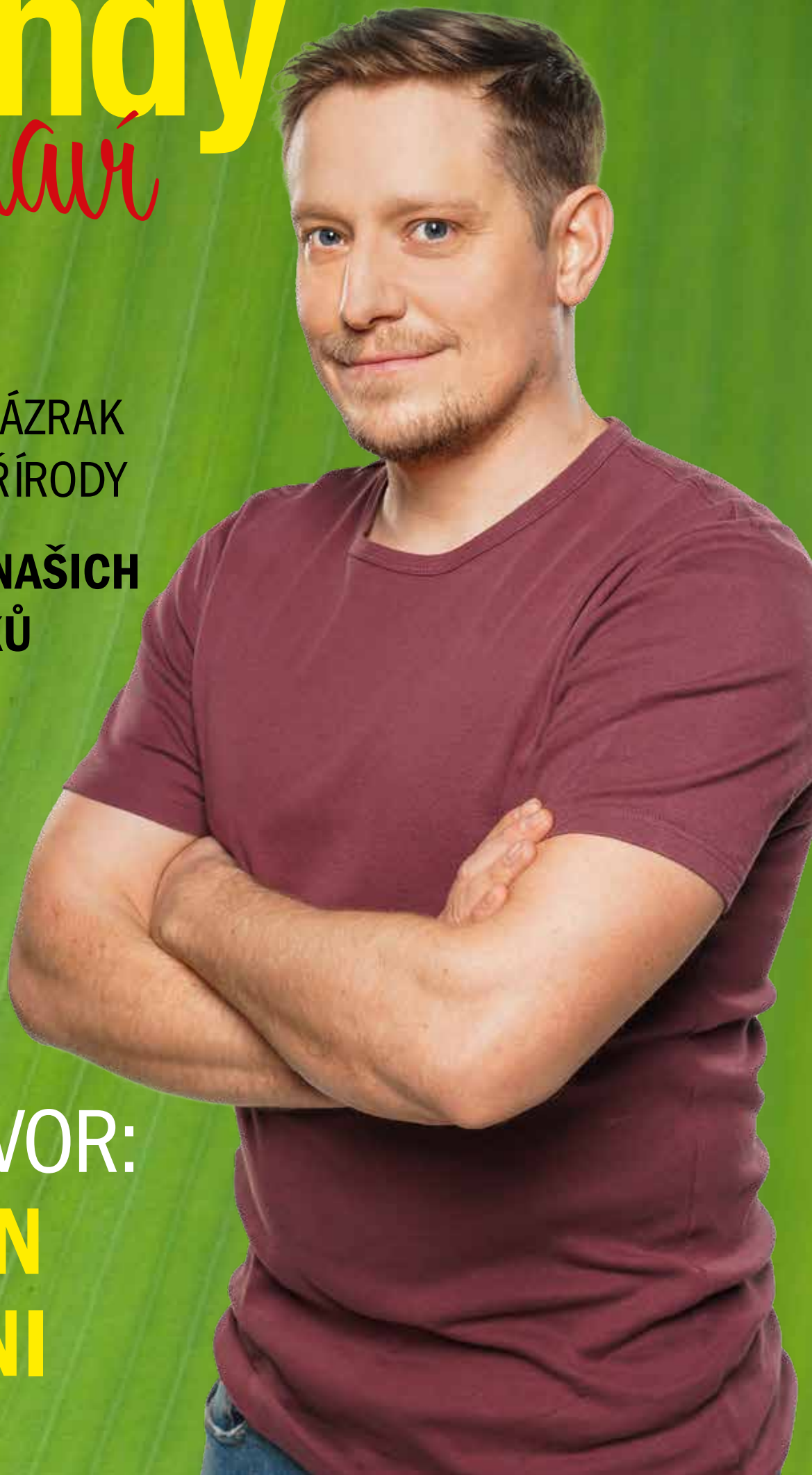
Trendy a zdraví

PAMĚŤ

RYBÍ OLEJ - ZÁZRAK
Z NORSKÉ PŘÍRODY

TAJEMSTVÍ NAŠICH
PRADĚDEČKŮ

ROZHOVOR:
**ŠTĚPÁN
BENONI**





PAMĚŤ – někdy nás podrží a někdy nechá ve štychu

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Znáte to přísloví, že do 40 je to hloupost a od 40 skleróza? Člověk zapomíná, chodí pozdě, nestíhá toho tolik, kolik by chtěl. Jistou měrou k tomu možná přispívá IQ jedince, ale základ je organizmus, co je fit a bez stresu a také jistá míra vnitřní disciplíny a uspořádanosti běžného života.

Ale co je to vlastně paměť?

Jelikož je paměť nedílnou součástí našich životů, definice je velmi důležitá. Ale co je mnohem důležitější, je fakt, že paměť bereme jako samozřejmost. Protože kdybychom si do důsledku představili jedince bez paměti, znamenalo by to, že vše, co je nedílnou součástí našich každodenních životů, by se převrátilo naruby.

Pamatujeme si, kdo jsme, jak vypadáme, jak vypadají naši rodiče, příbuzní, sousedi. Pamatujeme si, kde bydlíme, co nám chutná, co rádi nosíme. Ztráta paměti v celkovém měřítku by znamenala nejen naprostou ztrátu identity, ale pravděpodobně i zánik.

A teď tedy zpět k té definici:

Paměť je schopnost centrální nervové soustavy uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech. Jde o proces vstěpování (kódování), uchovávání (retence) a vybavování (reprodukce) zkušenosti.

Všeříkající a všeobjímající. Jistě byste našli spousty dalších definic, ale pro naše účely tato bude dostačující. Paměť nejen že stojí za tím, kdo jsme, za naší identitou, ale stojí také za tím, jak jsme úspěšní v tom, co děláme, jak jsme výkonní a v neposlední řadě, jak dlouho si do vysokého věku uchováváme své vlastní vědomí a vzpomínky.

Pokud bychom se chtěli bavit o postupné ztrátě paměti o nemocech, které jsou s tím spojeny, bylo by to na mnoho stran velmi zajímavého povídání. Proto se zkusíme pro začátek zaměřit pouze na „zdravého jedince“ s běžnou denní náplní.

Které procesy potřebujeme a které nás nejvíce trápí?

Jak již bylo řečeno, paměť zahrnuje tři základní deje tomu stavební kameny:

- proces vštěpování informací
- proces uchovávání informací
- proces vybavování informací

To, jaké informace vstřebáváme, záleží na učebním procesu, na prostředí, ve kterém učení probíhá, na tom, v jakém rozpoložení jedinec právě je. Pokud si vezmeme výuku ve škole, pak vizuální pomůcky velmi napomáhají tomu, kolik si z daného tématu odneseme.

Většina lidí si pamatuje: 10 % z toho, co čtou, 20 % z toho, co slyší, 30 % z toho, co vidí, 50 % z toho, co slyší a vidí, 70 % z toho, co řeknou, a 90 % z toho, co dělají. Tato škála nám mimo jiné říká, který způsob vstřebávání informací je nejúčinnější.

Zdaleka nejlepší je vstřebávání informací více smysly. Kvalita vštípení informací má totiž následně vliv i na to, jak dlouho si bude člověk schopen tyto informace vědomě podržet. Protože k učení používáme v základu dvě různé paměti, tu **mechanickou** a pak tu

logickou. Jistě pro Vás není těžké uhodnout, že efektivnější je ta logická.

Mechanismy učení

Na základní škole nám neustále opakovali, že základem je naučit se učit. Ti talentovaní vystačili s tím, co slyšeli v hodinách, ti méně talentovaní si to museli doma „zopáknout“ a ti ještě méně hledali způsoby, jak do hlavy dostat to, co se tam ne a ne udržet.

Kromě toho, jak jsme již zmínili v předchozí kapitole, že je dobré využívat pro vstřebávání informací více smyslů, důležité je, jak by měl proces samotný probíhat. Důležitá je koncentrace, schopnost soustředit se na danou věc. Pokud se dítě nebo student učí doma, neměl by mít na stole nic, co by ho rozptylovalo a odvádělo od soustředění na učenou látku. Puštěná televize, rádio, nebo někdo další, kdo jej rozptyluje, se na výsledku jednoznačně projeví.

Také je dobré mít pořádek na stole. A to platí i v práci. Pokud máte na stole více věcí, protože je potřebujete všechny řešit, stejně Vás to bude odvádět od aktuálně vyřizované položky. Tedy ideálně čistý stůl, čistou mysl a plné soustředění.

Správná životospráva patří k věci

Paměťová centra sídlí v mozku a mozek je orgán lidského těla, který stejně jako všechny ostatní orgány potřebují správnou

Důležitá je koncentrace, schopnost soustředit se na danou věc.

Acutil®

Paměť a koncentrace • Doplněk stravy



Zapomeňte na zapomínání!

Acutil obsahuje vyvážený poměr látek pro podporu paměti a koncentrace

Omega-3 mastné kyseliny **Fosfatidylserin**

Ginkgo biloba

Vitamín E

Vitamín B12 a kyselina listová

ACUTIL. Doplněk stravy. S: Rybí olej 500 mg (kyselina dokosahexaenová 250 mg, kyselina eikosapentaenová 40 mg), extrakt z Ginkgo biloba 60 mg, fosfatidylserin 15 mg, vitamín E 5 mg, kyselina listová 250 µg, vitamín B12 5 µg. **I:** Doplněk stravy pro podporu paměti a koncentrace. **KI:** Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku. Acutil obsahuje alergeny ze sóji a ryb. **ZU:** Bez konzultace s lékařem či lékárníkem se nedoporučuje k užívání těhotným nebo kojícím ženám, pacientům užívajícím antikoagulancia či antiagregancia, diabetikům či před plánovanou operací. Není určen k podávání dětem. **D:** 1 kapsle denně s jídlem. Vhodné je dlouhodobé užívání. **B:** 30, 60 kapslí. **V:** Wassen International Ltd. Velká Británie. Doplněk stravy, není hrazen zdravotními pojišťovnami.

Trendy a zdraví

výživu a dostatečný odpočinek. Předpoklad, že budu podávat excelentní výkony, a přitom nebudu spát, relaxovat a dobře jíst, je více než lichý.

Pestrý jídelníček je možné samozřejmě ještě obohatit o některé vitaminy, bylinné výtažky, či další výživové doplňky. Z těch užitečných sem patří zajisté v první řadě omega mastné kyseliny. Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny jsou důležité pro duševní vývoj dětí a mladých lidí, ale i ve stáří jsou důležitou složkou pro podporu duševní kondice. Doplňky s omega mastnými kyselinami jsou důležité zvláště pro jedince, kteří neradi zařazují do svého jídelníčku ryby a rostlinné oleje, protože se jedná o esenciální látky, které tělo jinak než příjmem z potravy nezíská.

Z dalších užitečných látek je to například hořčík, jehož absence nebo nízká hladina může vést mimo křeče i k depresím. Hořčík velice úzce souvisí s mentální kondicí člověka. Mírní deprese, má pozitivní vliv na únavu a vyčerpání organismu. Stejně tak další prvek zinek má příznivý vliv na psychiku organismu. A nesmíme zapomenout na vitaminy, konkrétně vitamin E a pak také vitaminy řady B. Jsou důležité pro vstřebávání některých látek, ale také se podílí na látkové výměně. Vitamin E pak chrání buňky před oxidačním stresem, vychytáváním volných radikálů.

Z bylin je s pamětí asi nejvíce spojen jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba*). A stejně tak by bylo možné říci, že díky své oblibě je to

jedna z mála bylin, kterou zná laická veřejnost spíše pod latinským než pod českým jménem. Extrakt z jinanu je doporučován při nedostatečném prokrvování mozku, obtížné koncentraci, závratích nebo při demenci. Je to také jedna z bylin, kterou najdete jak v léčivech, tak v doplňcích stravy.

Na úplný závěr

Zkusme si na závěr zopakovat některá užitečná pravidla:

- je dobré mít ve všem systém, chaos paměti neprospívá
- správná životospráva
- pravidelný denní rytmus
- vhodné mechanismy učení
- soustředění lze cvičit
- řád a pořádek, prostor na učení nebo práci

Zdroje a užitečné odkazy:

Škvorová, J., Škvor, D.: Proč zlobím? Lehká mozková dysfunkce LMD/ADHD, 2006, Triton.

Rusina R.: Paměť a její poruchy, Neurologie pro praxi, 2004, 205.

Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, 2008, Svojtka.



Existují dva nejdůležitější minerály pro lidské zdraví

Běžná strava je v dnešní éře průmyslového zemědělství a chemizovaných potravin hypermarketového typu chudá na nutriční látky a základní minerály, které jsou pro lidské tělo nepostradatelné.

Podle existujících údajů je přibližně 75 % euro-americké populace chronicky podhodnoceno v příjmu magnézia a podobně vysoké procento lidí je ohroženo nebo již trpí řídnutím kostí, což zase souvisí s nedostatkem kalcia.

Jak nedostatek magnézia, tak kalcia v našich tělech se neprojevuje viditelným onemocněním zásadního typu, jako je tomu např. při nedostatku vit. C nebo železa. O to je to zákeřnější. U magnézia se většinou jedná o poruchy nervové činnosti (zvýšená dráždivost, křeče, migrény, Alzheimer), lámání nehtů, kazivost zubů, metabolické poruchy vstřebávání tuků, bílkovin a cukrů, nepravidelná srdeční činnost, tachykardie atp. Může to končit tetanií, hypertenzí, mrtvicí nebo infarktem.

V dnešní době je již nutností jak kalcium, tak magnézium doplňovat.

Bohužel drtivá většina lékárenských preparátů obsahuje obtížně vstřebatelné formy hořčíku např. oxid hořečnatý, který podobně jako písek prochází trávicím traktem a vstřebává se ho velmi málo nebo v případě kalcia se obvykle jedná o drcené vápencové kamení navíc bez souvisejících vitamínů a mikroprvků, které tělu umožňují jak kalcium, tak magnézium naplno využít.

Magnesium Biokomplex + B6 se od ostatních doplňků stravy liší zejména vysokou vstřebatelností, která je dána jeho složením. Obsahuje dnes již 5 forem organického hořčíku. Zásadní je magnézium z mořských řas v kombinaci s chelátovou bioformou a chlorofylem doplněný o vit. B6, který podporuje celkovou bioprostupnost magnézia. V ČR neexistuje tak komplexní přípravek. Zákazníci nepocítují vedlejší účinky jako průjemové potíže, což se dostavuje při užívání běžných preparátů.

Přípravek je zajímavý zejména pro lidi, kteří bývají postiženi bolestmi hlavy, migrénami a diabetem. Důležitý je pro sportovce a každého, kdo manuálně pracuje a potí se. Lidé s hypertenzí, srdečně cévními problémy či užívajícími alkohol nebo drůžící diety, by se měli také zajímat o magnesium. Zásadní je pro těhotné a kojící ženy a pacienty, kteří užívají léky zejména diuretické popř. hormonální. Nepostradatelné je u seniorů.

Calcium Biokomplex s vitamínem K2 a D3 přináší zcela revoluční řešení vstřebávání kalcia, které je založeno na organických složkách. Přípravek obsahuje kalcium z mořských řas, organické kalcium i bioformu vápníku v podobě kalcifikovaných aminokyselin. Vápník se používá k prevenci úbytku kostní hmoty, při zvýšené zátěži u sportovců a manuálně pracujících, popř. jako doplněk stravy v období klimakteria. Nepostradatelný je pro těhotenství a kojení. Kalcium napomáhá k normální srážlivosti krve, energetickému metabolismu, správné funkci nervových přenosů a trávicích enzymů. Přítomný vitamín D3 se podílí na správném vstřebávání kalcia a fosforu, je prospěšný pro správné fungování imunitního systému, a společně s vápníkem přispívá k udržení normálního stavu kostí, zubů a svalů. Vitamín K2 - MK -7 je nezbytný pro růst osteoblastů tj. kostní hmoty a bohužel je v běžné stravě u většiny populace deficitní. Velmi důležité a potřebné je správné užívání obou minerálů ve vztahu k sobě navzájem a stravě. Kalcium při souběhu užívání s magnéziem dostává v našich tělech přednost při transferu do krve před magnéziem. Proto, aby se magnézium optimálně využilo, je dobré jeho užívání oddělit od kalcia alespoň o cca 6 a více hodin. Magnesium není dobré kombinovat s mlékem či mléčnými výrobky obecně - protože tyto potraviny přirozeně obsahují kalcium.

Oba přípravky a řadu dalších lze získat na www.medicinka.cz a v lékárnách BENU a PHARMAPOINT.

inzerce

Organické, extra silné, opravdu účinné!



MAGNESIUM BOKOMPLEX

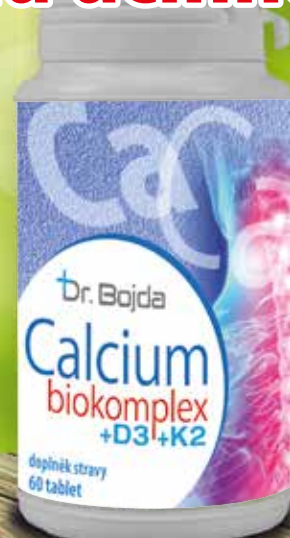
s obsahem hořčíku z mořských řas

- nejúčinnější preparát na českém trhu
- 5 forem hořčíku - 2x organická, iontová, chelátová a biologická
- nejvyšší vstřebatelnost
- vitamin B6 na podporu vstřebávání

CALCIUM BOKOMPLEX

s vitamíny D3 a K2 a s bórem

- nejmodernější kalciový doplněk stravy v ČR
- 3 organické zdroje kalcia
 - Vit. D3 - pro podporu vstřebávání kalcia
 - Vit. K2 - MK-7 pro růst osteoblastů
 - Bór pro vyšší využití a snížení ztrát kalcia



medicinka.cz

DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM OKA
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠELIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH+LOMB
See better. Live better.



DESODROP oční roztok

Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Čisto notifikované osoby: 0477.

www.desodrop.cz

DES-CZ211-0153

GENERICA®



Healsea® 100%
přírodní nosní spreje
bez konzervantů a aditiv

INOVATIVNÍ
LÉČBA PŘÍZNAKŮ
AKUTNÍ RÝMY,
INOVATIVNÍ ČIŠTĚNÍ
A ZVLHČENÍ NOSU



Složení: Symbiofilm®
a izotonický solný
roztok (salinita 0,9 %).

- ✓ čistí a zvlhčuje nos při nachlazení a rýmě
- ✓ odstraňuje alergeny
- ✓ odstraňuje infekční agens /látky

*Žádejte
v lékárně!*

www.generica-bohemia.cz

Zdravotnický prostředek CE
Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání výrobků.

MALTOFERROCHIN

Doplňujte železo s bylinnými kapslemi.

Optimálně vstřebatelná forma dvojmocného železa (bisglycinát železnatý) zajistí spolu s bylinným komplexem nejvyšší možné vstřebání a využití iontů železa organismem a to bez jakýchkoliv vedlejších účinků.



Zcela přírodní
složení



Vhodné
pro vegany



Bez
konzervantů



Vhodné
pro diabetiky



3+

Od tří
let

- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

novinky a tipy

ESTD 1962

Kendamil®

Prémiová kojenecká a batolecí mléka



Z plnotučného mléka



Bez palmového oleje



DHA rostlinného původu



Prebiotika GOS a FOS

www.kendamil.cz

Health
ACADEMY

Důležité upozornění: Kojení je nejlepším a nejpřirozenějším způsobem výživy kojenčů. Kojenecká výživa by měla být užívána jen na radu nezávislých odborníků z oboru medicíny, výživy nebo léčiv nebo jiných osob profesionálně se zabývajících péčí o kojenče a malé děti. Způsob použití a další informace na obalech. **Informace určené pouze pro odborníky ve zdravotnictví.**
Distributor/Zadavatel a šířitel reklamy: Health Academy s.r.o, Zbraslavská 22/49, 159 00, Praha 5, Česká Republika.

MediSpend

Řešení pro perorální podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfágií
- ✓ Pro děti 2+, seniory a další

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Fagron
personalizing
medicine

MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchuť, proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

www.fagron.cz





Tajemství našich pradědečků aneb co už babičky stihly zapomenout

Všem konzervativcům se na tomto místě omlouvám, ale nemohla jsme si odpustit toto malé vybočení, zvláště proto, že impulz k tomuto článku nevzešel od ženské půlky populace, ale od té mužské. Nerada bych proto upřela našim dědečkům a pradědečkům díl zásluh na tom, že některé tradice se ještě neztratily a jak doufám, ani neztratí, i když nás k tomu naše vlastní pohodlnost tlačí.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Kizil, kornelky, mušmule, malterna, kotna, pihva, žoravina, pod těmito skoro magickými jmény se skrývá spousta znalostí našich předků, které tím že nebyly zase až tak populární, tak se jejich znalost mezi lidmi snížila na minimum. Ale naštěstí dokud má člověk chuť naslouchat, tak těch, kteří jsou ochotni se podělit o své bohatství vědomostí, je stále ještě dost.

Do sklenice, či do lahve...

Moje teta říká, že správná hospodyňka zavaří vše v okruhu 10 kilometrů od svého domu. Dnes už to tak pochopitelné není, ale i tak ráda využívám, co nám matka příroda nabízí. Mám raději ovoce než zeleninu, protože co se nesní, z toho

se upeče a ze zbytku se zavaří, nebo to skončí v likérech nebo pálenice. A to už je pěkný výčet toho, jak se lidé dříve zabezpečovali na zimu.

Jahody, meruňky, švestky, rybíz. Takové běžné téma na rozpravu o tom, jak vzkvétají naše zahrádky. Když jsem si ale pořídila do zahrady rakytník, okruh lidí, s kterými bych to probrala, se rapidně zmenšil. Když jsme pak vysadili dřín, zjistila jsem, že jsem jako trosečník na opuštěném ostrově. A pak jsem uvařila svou první mišpuládu a byla jsem tak říkajíc „v loži“. Baví mě experimentovat na poli ovocných likérů. Ale ještě víc mě baví ta originalita, to, co nikdo nezkusil, protože nemusel, nechtěl nebo nemohl.

Mišpuláda je paráda

Ano, ano, mišpule to byly, které zapřičily, že se Vám v rukou ocitl článek o zapomenutých stromech, keřích a „kdejakém bylí“. Mišpule není nic nového, je to nenápadný, ale půvabný stromek, nejvíce bych ho asi připodobnila k *FRŇÁKOVNÍKU*, pro ty, kteří mají také rádi pohádky. Plod je taková malá koule o průměru asi 5 centimetrů. Ale než z toho malého plodu získáte sklenici marmelády, dost se při tom zapotíte. Na druhou stranu mišpule jsou něco jako hrnečku vař. Ale vezměme to pěkně popořádku a systematicky.



Mišpule obecná (*Mespilus germanica*), někdy se tedy můžete setkat s pojmem **mišpule německá**, je spíše keř, výjimečně strom, dorůstající výšky kolem 5 metrů. Plodem je malvice, která ovšem dozrává až s prvním mrazem. Po přemrznutí je plod měkký, a uvnitř úžasně sladký. Jeho zpracování vyžaduje jistou dávku houževnatosti. Jádru uvnitř nejde jen tak oddělit, a tak nejjednodušším způsobem, jak zpracovat, je opláchnuté ovoce zalít vodou, rozvařit na kaši, přepasírovat a až poté ovocnou kaši dále zpracovávat. Jelikož jsou mišpule bohatým zdrojem vlákniny, máte při vaření pocit, že musíte stále a stále dokola dolévat vodu. Ovšem mišpulová marmeláda, aneb **MIŠPULÁDA**, jak jí s oblibou říkám, je opravdu velmi dobrý chuťový počín. Ten kouzelný dědeček (tedy ne můj), který mi líčil, jak na to, říkal, nejlepší je do marmelády svařit badyán. Já mohu doporučit také pro ovonění tonkové boby. Pro ty, kteří to neznají, je to taková přirozená náhrada vanilky, vhodná do pečení, vaření i do marmelád a likérů.

Mišpule je bohatým zdrojem nejen vitamínu C a vlákniny, jak již bylo řečeno, ale také minerálních látek, jako jsou draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor a mangan. Hodnoty těchto minerálů se asi tak nejbližší podobají avokádu a takové ovoce jako jablko, či kiwi, nechává daleko za sebou.

Dřínky

Drobné plody plné vitamínů. To by vám řekly naše babičky. **Dřín obecný** (*Cornus mas*) je keř nebo nízký strom pohybující se v rozmezí 2-6 metrů vzrůstu. Co je zajímavé, tento nenápadný keř byl v minulosti často využíván jako velmi dobře tvarovatelná rostlina do živých plotů. Dřín má rád slunečná místa a spíše sušší půdu. Je také důležitým zdrojem potravy pro opylovače, a hlavně jedním z prvních kvetoucích na jaře, což je velmi důležité pro včelíčky.



Plody jsou malé peckovičky – takzvané dřínky, ale dozrávají naopak velmi pozdě, koncem léta a spíše začátkem podzimu. Nezpracované dřínky patří mezi ty plody, které moc nechutnají. Ale zpracováním do šťáv, marmelád či likérů poskytují úžasně vyváženou chuť.

Co se týče obsahových látek, nejdůležitější je vitamín C, kde se dřín řadí na úroveň rakytníku, šípku, či černého rybízu. V zimních měsících tak byly dřínkové marmelády zdrojem vitamínů, když nebylo čerstvé ovoce.

Klikva

Klikva je velmi zajímavou plodinou. Pamatuji si, že se nakládané klikvy podávaly ke svíčkové, když se maminka pustila do svátečního vaření. Mně to nikdy nechutnalo, ale historie tohoto plodu je velmi zajímavá.

Klikva velkoplodá (*Oxycoccus macrocarpus*), **Klikva maloplodá** (*Oxycoccus microcarpus*) a **klíva bahenní** (*Oxycoccus palustris*) jsou příbuzné rostliny naší borůvky a brusinky. Mimo vysoký obsah vitamínu C obsahuje další látky prospěšné lidskému zdraví, hlavně anti-oxidanty. Klikva se stejně jako brusinky, doporučuje při infekcích močových cest a také trávicího traktu.



Mišpule je bohatým zdrojem nejen vitamínu C a vlákniny



Štáva byla pro svou nahořklou, ale osvěžující chuť oblíbená dlouho před tím, než se začalo uvažovat o jejích léčivých vlastnostech. Džus jako nápoj vojáků při díkyvdání, plody oblíbené mezi námořníky (díky jejichž konzumaci neměli kurděje). Plod je ovšem nejvíce požitelný až přejde prvním mrazem. A co se stalo s touto plodinou? Ta přirozeně rostoucí je ohroženým druhem, vyskytuje se na rašeliničkových polštářích, vyžaduje vysokou vlhkost a kyselou půdu. Snad proto její místo u svičkové nahradila méně ohrožená brusinka.

Moruše nejsou jen na hedvábí

Když jsem poprvé dostala ochutnat plod podobný ostružině, nebyla jsem si jistá, co vlastně to jím. Plod je hodně sladký a chuť málo výrazná. Přesto se můžete u nás setkat s jeho výskytem, i když to pravda není pravidelný obyvatel českých zahrádek.

Morušovník černý (*Morus nigra*), je statný až 15 metrů vysoký strom. Plody jsou málo sbírány ke konzumaci právě kvůli své víceméně mdlé chuti. Přestože se jedná o rostlinu s původním rozšířením Írán až Kavkaz, v teplejších částech Evropy docela zdomácněl díky bourci morušovému, jehož je potravou. Mimo černou variantu se můžete setkat i s **morušovníkem bílým (*Morus alba*)** a **morušovníkem červeným (*Morus rubra*)**.

Stejně jako ostatní již zmíněné rostliny je morušovník zdrojem vitamínu C a dalších antioxidantních látek. A díky rozmanitosti druhu také předmětem dalších studií.



Trnka je zdrojem vitamínu C, tříslovin. Dále obsahuje pektiny, organické kyseliny.

A nakonec trnky z trnky

Výčet by nebyl kompletní, (i když kompletní asi stejně nebude, protože je jistě více zapomenutých stromů a keřů) kdybych nevedla trnku. A opět jde špatně od jádra a opět je nejlepší až po prvních mrazících.

To jsem tak jednou dostala z jedné nejmenované lékárny láhev domácího trnkového sirupu. Voněl po ovoci a po koření. A když jsem zjistila, že je z trnky, tedy té pravé, přišlo mi ho líto. Zpracovat trnku, to je dost podobné jako u mišpule. Až přemrzne, tak se sbírá, vaří, lisuje a pak zase vaří. Naředit ho a vypít jako obyčejný sirup, to prostě nešlo. A tak jsem do toho malého zázraku dolila něco kvalitního alkoholu a nechala zaležet. V téhle formě ho už taková škoda nebyla. Ale pojďme si říci něco o trnce.

Slivoň trnka (*Prunus spinosa*), nebo také jen trnka či slivoň trnitá, jak ukazuje latinský název. Keř dosahující výšky kolem tří metrů, s oblibou v sušších stano-
vištích, okraje lesů, kamenité půdy, skalní svahy, slunná místa. Literatura popisuje i sběr květu, ale plod to asi vyhrává svou všestrannou využitelností.

Trnka je zdrojem vitamínu C, tříslovin. Dále obsahuje pektiny, organické kyseliny. V minulosti se

chuti trnkového sirupu například maskovala chuť preparátů s jodidem draselným. Trnka se používala i ke kloktání, případně díky tříslovinám při průjemových onemocněních. Používá se do sirupů, likérů a trnkových vín a samozřejmě i na pálenku.

Na závěr

Jedna zajímavost na závěr. Zdá se, že není ojedinělý fakt, že zapomenuté ovocné stromy vydávají své poklady, až když plody pořádně přemrznou, tedy na začátku podzimu. Jejich sbírání je často náročné a ani se plod nedá snadno sníst. Musí se složitě zpracovat, a pak teprve dává svůj užitek. Není to tedy tak, že jsme zapomněli schválně? Zapomněli jsme, protože jsme chtěli, protože jsme nechtěli složitě sbírat a složitě zpracovávat. Chceme si ovoce utrhnout nebo nejlépe koupit a sníst. Nic namáhavého před ani potom. Ale ti lidé, co se cpou mišpulemi a běhají v mrazu, mají třeba přes osmdesát let, a budou sbírat i příští rok a další a další.

Je tak snadné zapomenout na zajímavé věci. Čas je neúprosný a co si nenapišeme, nebo jinak nezaznamenáme, rozplyne se časem, jako by ani nebylo. Ale na druhou stranu k záchraně stačí tak málo, jen poslouchat, pamatovat si a předávat dál.

Zdroje a doporučená literatura:

Chevallier A.: Rostliny léčí, Slovart, Praha, 2008.

Korbelař J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha, 1973.

Rystonová I.: Průvodce lidovými názvy rostlin, Academia Praha, 2007.

Castleman M.: Velká kniha léčivých rostlin, Columbus 2004.

Grau J., Jung R., Münker B.: Bobulovité, užitkové a léčivé rostliny, Ikar 1996.

Ercisli E. et al.: Phytochemical and antioxidant characteristics of medlar fruits (*Mespilus germanica* L.), J. of App. Botany and Food Quality, 2012.

Eyduran S.P. et al.: Organic acids, sugars, vitamin C, antioxidant capacity, and phenolic compounds in fruits of white (*Morus alba* L.) and black (*Morus nigra* L.) mulberry genotypes, J. of App. Botany and Food Quality, 2015.

Rybí olej - zázrak z norské přírody aneb co všechno lze ovlivnit dietou s přídatkem Omega-3 mastných kyselin a vitamínu D

Dopřejte sobě i celé rodině sílu norské přírody. Začněte den lžičkou rybiho oleje. Zajistíte si tak odolný organismus, silnou imunitu i správnou činnost srdce, mozku a zdravé kosti. Rybí olej už dnes navíc i skvěle chutná.

Rybí olej je téměř zázračná surovina. Obsahuje totiž velké množství omega-3 mastných kyselin, a je také skvělým zdrojem vitamínů A, D a E. Jeho každodenní užívání vám tak zajistí organismus odolný vůči virům a infekcím, prodlouží správnou činnost srdce, mozku i dobrý zrak a také udrží zdravé a pevné kosti i zuby.

„Omega-3 mastné kyseliny z mořských ryb EPA a DHA mají pozitivní vliv na kardiovaskulární, nebo imunitní systém a také podporují správný vývoj mozku i zdravý vývoj kostí. Organismus je neumí sám vyrábět v dostatečném množství, a tak je třeba mu je dodávat. Protože skvělým zdrojem omega-3 mastných kyselin EPA a DHA je rybí olej, případně olej z mořských řas, doporučuje se konzumace oleje s vysokým obsahem EPA a DHA každý den a to nejen dětem, ale i dospělým. Neměli bychom zapomínat i na seniory, kteří výrazně profitují z konzumace rybích olejů.

Tyto zdravé prospěšné látky totiž také zajišťují správné fungování mozku a mají vliv i na správný vývoj kognitivních funkcí, včetně

pozitivního vlivu na paměť a rychlost vybavování informací“ popisuje RNDr. Pavel Suchánek, výzkumný a vývojový pracovník Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM).

Vitamin D hraje v našem těle významnou roli, napomáhá vstřebávání vápníku a fosforu a díky tomu máme zdravé a silné kosti. Ale to není všechno. Vitamin D také významně přispívá k normální funkci imunitního systému. Jeho nedostatkem přitom trpí podle odborných odhadů až 60–75 % české populace.

Rybí oleje Möller's

Značka Möller's patří mezi nejstarší norské značky. Od samého počátku se Möller's soustředí na výrobu a vývoj doplňků stravy založených na benefitech omega-3 mastných kyselin, které lidé skutečně potřebují a které prokazatelně posilují zdraví. Kromě omega-3 mastných kyselin obsahují oleje také vitaminy A, D a E.

Navzdory všem předsudkům o výrobcích založených na rybím oleji, je značka Möllers tolik oblíbená také kvůli tomu, že její produkty dobře chutnají. Opakovaně získává prestižní ocenění za „Výjimečnou chuť“ od Mezinárodního institutu chuti a kvality v Bruselu (ITQI).

inzerce

MÖLLER'S

OMEGA-3 RYBÍ OLEJ
Z NORSKA



✓ **Bohatý zdroj Omega-3 mastných kyselin EPA a DHA**

✓ **Zdroj vitamínů A, D a E**



ZRAK

DHA a vitamin A přispívají k udržení normálního stavu zraku*



MOZEK

DHA přispívá k udržení normální činnosti mozku*



IMUNITA

Vitaminy A a D přispívají k normální funkci imunitního systému



SRDCE

EPA a DHA přispívají k normální činnosti srdce**



KOSTI

Vitamin D je potřebný k normálnímu růstu a vývoji kostí dětí



Přes 160 let zkušeností

Nejprodávanější značka ve Skandinávii ve své kategorii

Ocenění „Výjimečná chuť“ od Mezinárodního institutu chuti a kvality v Bruselu (ITQI)



Doplňky stravy. *,** Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 250 mg *DHA / **EPA a DHA denně.

Štěpán Benoni: Ve všem můžu být dobrý

Štěpán Benoni je jedním z nejobsazovanějších seriálových herců poslední doby, ale s blondatým sympatákem se můžete potkat i úplně jinde než večer ve vašem obýváku... A tak jsme s osmatřicetiletým hercem kromě jeho úspěšné herecké kariéry probírali i jeho velmi netradiční koníček – pozici strážce parku.



V seriálu ZOO září mimo jiné po boku oblíbené Evy Burešové.

Štěpáne, vaši kariéru rozjel v roce 2005 seriál Ulice. Prý jste ale tehdy seriály pohrdat?

Ostre řečeno, ale něco na tom je...

Vida, přitom dnes jste jedním z nejčastěji obsazovaných seriálových herců. Co se změnilo?

Máte pravdu. Tohle své zvláštní dilema jsem vyřešil časem a pochopitelně věkem. Do Ulice jsem nastupoval v době, kdy jsem ještě studoval konzervatoř, dělal jsem výhradně divadlo a tehdy jsem si i myslel, že ve svém životě budu hrát pouze v divadle. Nicméně jsem si říkal, že by bylo dobré zkusit i seriál. Postupem času navíc pochopil, že co se týče řemesla před kamerou, které je oproti divadlu výrazně odlišné, byl by nesmysl tuhle práci nebrat. Dnes by mě ani nenapadlo seriály pohrdat, určitě ne těmi, ve kterých hraju. (směje se)

Asi i v běžném životě je normální, že si člověk něco myslí a život ho potom naučí...

Samozřejmě. Ale seriály nedělám jen z toho důvodu, že potřebuji vydělávat peníze. A upřímně říkám, že jsem až překvapený z toho, jak hodně mě seriálové hraní baví a užívám si, že se můžu živit prací, kterou jsem si vybral. Jen je zbytečné se vymezovat. Každý člověk by měl své řemeslo neustále zdokonalovat, což můžete jenom tím, že budete tu práci dělat a dělat... Ve všem můžu být dobrý, když chci!

Může se vůbec herec živit jen divadlem?

V dnešní době už může, i když je veliký rozdíl dělat autorské divadlo, nebo být někde „klasicky“ v angažmá. Ale po pravdě řečeno, finančně to není žádná sláva... Proto stále opakuji, že herectví je určitý životní styl, záleží také na štěstí a právě na dalších projektech. Proto jsem rád, že dnes jdu ze seriálu do seriálu.

Jen v posledních dvou letech jste se objevil v Ordinaci v růžové zahradě, měl jste hlavní roli v sérii Duch a vídat vás mohou i diváci nejsledovanějšího seriálu současnosti ZOO. Vybíráte si z nabídek?

Já hlavně rád měním pracovní prostředí. Nerad bych byl šest let v jednom seriálu a nehnul se z místa. A podobně to mám



i s divadlem. Po škole jsem strávil sedm let v angažmá a myslím si, že to byl můj strop. Jsem rád, že jsem šel na volnou nohu a vyhledával nové projekty, byť je pravda, že posledních deset let se věnuji právě víc seriálům. A žádné výtčinky z toho nemám. (směje se)

Jste známý jako milovník přírody, takže nad seriálem ZOO jste asi neváhal, že?

Jasně, zaujalo mě, že se bude natáčet přímo ve skutečné ZOO, jen jsem nedostal roli ošetřovatele lvů, nebo hadů, ale majitele baru. (směje se) Přímo v zoologické zahradě Dvůr Králové jsem bohužel strávil jen pár dní.

Jak to tedy máte se vztahem k přírodě?

Příroda mě vždycky fascinovala a měl jsem potřebu v ní trávit volný čas, ať už jako rybář, nebo třeba jen na procházkách. Narodil jsem sice v Praze, ale už odmala jezdím do jižních Čech a mám pocit, že patřím na Šumavu. Proto jsem se taky před pěti lety přestěhoval, s manželkou jsme přesídlili kousek pod Strakonice do Pošumaví.

Takže se na konci natáčecího dne seberete a vyrazíte směr Jižní Čechy?

Za každého počasí v akci!

Obdivovaný herec z televize a divadla, ale také strážce pořádku v NP Šumava. Štěpán Benoni se vrhá do víru dění v největším národním parku srdnatě a s vášní a jak vidíte na fotkách, nehledě na povětrnostních podmínkách... „Mám na sobě mundur, takže je poznat, že jsem strážce. Docela často se mě lidé jdou sami ptát na cestu, nebo na zajímavosti. Je pravda, že člověk musí mít v hlavě velké množství informací a já se stále snažím si je doplňovat. Přeci jen to není moje profese... Alespoň mám dobrý důvod na sobě makat, učit se a dělat něco jiného. Je to nová výzva,“ vypráví nadšeně o svém (ne)veřejném životě v jihočeských lesích.



Štěpán Benoni coby strážce Národního parku Šumava.

Není to tak úplně vždycky. Ale je fakt, že se snažím organizovat si práci co nejvíce k sobě. Ideální pro mě je, že týden pracuji od rána do noci – přes den točím seriály, večer hraju divadlo, a když mám pár dnů volno, jedu domů za manželkou. A když mám volna ještě víc, můžu se věnovat své druhé vášni.

A tou je?

Využil jsem covidové pauzy, abych si splnil svůj dlouholetý sen. Doučil jsem se potřebné a zvládl zkoušky na strážce národního parku, kterého teď během každého volna dělám jako dobrovolník. Mám tedy ještě svůj druhý život, což mi ohromně vyhovuje. (usměje se)

Řekněte mi jako naprostému laikovi – co má za popis práce strážce národního parku?

V podstatě je ze mě to, co byl dřív veřejný činitel, dnes úřední osoba. To znamená, že mám skutečně legitimaci, odznak, a po konzultaci s vedením parku si vyberu nějaký úsek na chráněné krajinné oblasti a tam chodím, hlídám, kontroluji a radím turistům. Je to informační a strážní služba. Dohlížíte na to, že se neporušuje zákon

114/1992 Sb. Zákon o ochraně přírody a krajiny.

Už jste udělil i nějakou pokutu?

Je pravda, že bych mohl, když vidím nějakou nekalost. (usměje se) Ale zatím ne, ani jsem nebyl svědkem žádného většího přestupku a vše s lidmi vyřeším dohodou.

Kolik lidí potkáváte?

Zrovna Šumava je poslední dobou turisticky dost přetížena, obzvlášť v létě to bývá opravdu masakr. Takže je potřeba se o park trochu starat. I tím, jak se za covidu nikam nemohlo, začali ji hojně navštěvovat i lidé, kteří by jinak jeli třeba do Chorvatska. A pak trochu nevěděli, co tam mají dělat, tak dělali nepořádek. V tu chvíli já zasáhnu. Ale taky zasáhnu v momentě, kdy turisté potřebují s něčím pomoci, nebo když se někomu něco stane. Také najdu něco rozbitého, zkusím to opravit, snažím se i vyzozorovat chráněné druhy zvířet. Je to opravdu všestranné povolání.

Už vás někdo poznal jako herce a myslí si, že něco natáčíte?

Stalo se mi to už mockrát, na druhou stranu jsem až překvapený, že nikdo právě nezminil, že tady něco natáčím... Většina lidí pochopila, že jsem strážce, někteří si tedy mysleli, že to dělám z nouze a říkali: „Ježiš, chudáčku!“ (směje se)

A co vy na to?

Vysvětloval jsem, že být strážcem parku je pro mě čest a životní sen. Občas se s někým vyfotím, ale v tu chvíli se to ve mně bije a s omluvou vysvětluji, že tady v lese nejsem za herce, ale snažím se dělat něco jiného. Ale nemám zatím jedinou špatnou zkušenost, a to ani v případech, kdy jsem lidi za něco napomínal... Spíš jsem pochopil, že když už mě lidé poznají, mě rady si pak asi lépe zapamatují a návštěva Šumavy je pro některé pak ještě silnějším zážitkem.

Takže pozvete na závěr české turisty objevovat krásy Šumavy, nebo raději ne, ať jich tam není ještě víc?

Než jsem se stal strážcem, říkal jsem si, ať sem nikdo nejezdí. Teď to samozřejmě říct nemůžu a všechny rád pozvu. Myslím si, že Šumava je velice výjimečná v rámci celého evropského regionu a návštěvu si zaslouží. Jsou místa, která by člověk ve svém životě měl vidět a tam jich je spousty, které jsou ještě turisticky neznámé, přitom atraktivní. Bez nadsázky řeknu, že na Šumavě se dá strávit život.

ATLAS CHUTÍ ČECH, MORAVY A SLEZSKA - Regionální kuchařka, druhé vydání

Petra Tajovský Pospěchová



Každý tuzemský region má recepty, které jsou jedinečné. Jihočeské knedlíky s borůvkovým žahourem, podkrkonošské kyselo, valašský skopový guláš, ornamentální chodské koláče, smažený chřest z jihu Moravy nebo patenty s oskerušovými povidly ze Slovácka. Domácí strava je proti té restaurační osobní, spojená s konkrétními lidmi a příběhy. Stojí na běžně dostupných a lokálních surovinách a obvykle nevyžaduje složité postupy.

Poznejte chuťový místopis Čech, Moravy a Slezska:

13 kapitol podle tuzemských etnografických regionů včetně představení základních surovin

135 receptů na polévky, hlavní jídla i sladké, pokrmy všední i sváteční

40 tipů na výlety do přírody i za gastronomickými zážitky včetně map

13 stále živých regionálních tradic z Valašska, Slovácka, Brna, Haná, Slezska, Podkrkonoší, Horácka, Polabí, Prahy, Jižní Čechy, Šumavy, Chodska a Sudet.

Knihu vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz



úvod
Každý tuzemský region má recepty, které jsou jedinečné. Jihočeské knedlíky s borůvkovým žahourem, podkrkonošské kyselo, valašský skopový guláš, ornamentální chodské koláče, smažený chřest z jihu Moravy nebo patenty s oskerušovými povidly ze Slovácka. Domácí strava je proti té restaurační osobní, spojená s konkrétními lidmi a příběhy. Stojí na běžně dostupných a lokálních surovinách a obvykle nevyžaduje složité postupy.



Valaško všemi smysly
Projděte se
Valašsko je úrodná krajina, která se vyznačuje krásnou přírodou a bohatou kultúrou. V tomto článku se dozvíte více o této úžasné oblasti.

Folklor
Folklor je součástí každé kultury a Valašsko není výjimkou. V tomto článku se dozvíte více o tradičních tancích a písních této oblasti.

KVAŠÁKY S ČESNEKEM
Kvašáky s česnekem jsou tradiční jídlo z Moravy. V tomto článku se dozvíte, jak je připravit a jak ho ochutnat.



TELECÍ RÍZEK S LEHKÝM BRAMBOROVÝM SALÁTEM
Telecí řízek s lehkým bramborovým salátem je oblíbené jídlo z Valašska. V tomto článku se dozvíte, jak ho připravit a jak ho ochutnat.

Typické suroviny
V tomto článku se dozvíte, jaké suroviny jsou typické pro Valašsko a jak je používat v kuchyni.



Chraňte sebe i své nejbližší před sluncem

O škodlivém vlivu slunečního záření na naši pokožku ví asi každý. Ne všichni ale tuší, že ve slunečním svitu číhá kromě UVB a UVA další nepřítel, vysokoenergetické viditelné modré světlo (HEV), které proniká do pokožky ještě hlouběji než UV záření a způsobuje hloubkové poškození buněk, předčasné stárnutí pleti a vznik hyperpigmentací.

Až 80 % slunečních paprsků „schytá“ naše pokožka během běžných dní, proto nečekejte na letní dovolenou a sáhněte po kvalitní sluneční ochraně, kdykoli svoji

plet vystavíte slunci. Tu Vám poskytnou přípravky Avène z lékárny s prvním patentovaným širokospektrálním filtrem chránícím nejen před UVB a UVA, ale také před modrým světlem až do vlnové délky 450 nm.

Tento unikátní filtr najdete v přípravcích na obličej pro různé typy pleti: suchou, smíšenou, problematickou se sklonem k akné, nebo můžete zvolit univerzální řešení na obličej a tělo.

Intense Protect SPF 50+ je vhodný pro celou rodinu, včetně kojenců od 6 měsíců,

těhotné ženy nebo osoby s velmi světlou pletí precitlivělou na sluneční záření. Ochrání i vaše jizvy nebo tetování a používat byste jej měli i pokud za sebou máte dermatologický zákrok (IPL, chemický peeling...).

Sluneční filtry obsažené v přípravcích sluneční ochrany Avène jsou šetrné k mořskému ekosystému a nemají žádný dopad na vybraný druh korálů, fytoplanktonu a zooplanktonu.

www.avenecz

(Tajenka), proto letos sáhněte po kvalitní širokospektrální sluneční ochraně chránící nejen před UV zářením, ale také před modrým světlem.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

1 širokospektrální sluneční filtr* chránící před UVB UVA MODRÝM SVĚTLEM

Kůže precitlivělá na sluneční záření

Ultra voděodolný SPF 50+

Kojenci, děti, dospělí, těhotné ženy

www.avenecz * 1. filtr Pierre Fabre.

GENERÁLNÍ PARTNER EVROPSKÉHO DNE MELANOMU www.denmelanomu.cz

GREEN IMPACT INDEX **A B C D**

Autor: Yan	Institut	Šásek	Kavkazská osada	Bývalá SPZ Znojma	Avène	Bývalé španělské platidlo	Jízdou opotřebení	Jemné nádechy
Jev					Ševcovské lepidlo Něco			
1. díl tajenky								
Lotyšský šachový velmistr				Hýkavec Opuchlý				
Chemická značka zlata			Rostliny pcháče Pás korál. ostrovů					
Lákat (ryby)							2. díl tajenky	Druh buvola
Avène	Milha s obsahem kouře	Tady Stejnopis			Japonská potápěčka Konzervovat kouřem			
Dohromady						Zájmeno osobní Žlutohnědé barvivo		
Nevelký blboun nejapný								
Španělsky „zlato“				Slovensky „jíkra“				
Základní faktor dědičnosti				Trojice (knižně)				Pomůcka: aul oro

Správné znění tajenky zašlete do 31.8.2023 na adresu: TrendyMat, Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 Petrovice, e-mail: helena.johnova@trendymat.cz. 5 výherců obdrží praktický dárek.

ŠÉFREDAKTOR: Jana Jokešová, REDAKCE: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, tel.: 604 268 259, e-mail: trendymat@trendymat.cz;
VYDAVATEL: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, IČO: 24223204; místo vydání: Praha, číslo 1/23, ročník V., vychází 22.5.2023, dvakrát ročně – jaro, podzim;
MK ČR E 23654; reprodukce: Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o., Žirovnická 3124, 106 00 Praha 10; tisk: CZECH PRINT CENTER a. s.;
Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce ani autorů článků.

S láskou k přírodě a našim dětem



PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY



ERDOHerbal medový sirup obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

- ✦ **Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.**

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.