

PORADNA WALTRAUD GREGOROVÉ

Občas mi otečou žlázy na krku a jeden známý mi poradil obklady krtičníkem. Ale otec tvrdí, že kdysi se krtičníkem léčil u homeopata, když měl potíže s močením.

Jen o málokteré rostlině se dá bezpečně tvrdit, že má jen jednu obsahovou látku a tedy by u ní bylo pravdou, že jí lze léčit jen jednu chorobu!

Krtičník uzlovitý či hlíznatý (*Scrophularia nodosa* L.) obsahuje saponiny, flavonoglykosidy, srdeční glykosidy, organické kyseliny, jeden alkaloid a harpagoid. Krtičník bývá v přírodní léčbě používán proti kožním chorobám, ne však zevně, ale vnitřně!

Příprava čaje: 1 čajová lžička řezané nati se přelije 1/4 litrem vařící vody a nechá 10 minut ustát, pak scedit. Pije se dvakrát denně 1 šálek po doušcích. Kúra by měla trvat 4 až 8 týdnů. Velmi často se stav pokožky o mnoho zlepši.

Velmi je vhodná je kombinace krtičníku s violkou třibarevnou v rovných dílech. V homeopatii se droga používá v ředěních D1 až D3 u zánětů lymfatických žláz a výjimečně i u zástav močení. O užití krtičníku k léčbě kožních chorob hovoří už léčitelé středověku, kteří jej užívali déle i všeobecně při otocích žláz, při léčbě hemeroidů a při zástavě močení. Ve svých spisech o tom hovoří jak Hieronymus Bock, tak i Leonhard Fuchs.

Co se týče vedlejších účinků – pokud se bude krtičník užívat v množstvích shora uvedených, není se čeho obávat. Ale nikde, ani u bylin nepatří si myslet, že čím více, tím lépe!



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:241_Scrophularia_nodosa_L.jpg

Vinařův plátek

Pro 2 osoby dietně s masem

**2 plátky libové vepřové plece
malá bulva fenyklu**

150 g hrozna a 2 dl bílého vína

stonek lahůdkové cibulky

půl kostky drůbežního vývaru

lžička olivového oleje

**5 jalovčinek a půl lžičky rozmarýny
bílý pepř a sůl**

Plátky naklepeme, opepříme a na rozpáleném oleji zprudka restujeme. Když je opečeme z jedné strany a obrátíme, přidáme najemno nasekanou cibulku i s natí. Společně opékáme, pak okořeníme rozdrceným kořením, podlijeme polovinou vína a necháme téměř vyvařit. Podlité trochou vody s kostkou vývaru dusíme doměkka. Pak vydusíme šťávu, přidáme na nudličky nakrájený fenykl, přilijeme zbytek vína a podusíme ještě deset minut. Přidáme rozpůlené kuličky hrozna, které jsme zbavili jader, podle chuti dosolíme a prohřejeme. Podáváme s dušenou rýží. Stejně můžeme upravit plátek krutích prsou, nebo stehenní kuřecí řízek.

Tatána



BIOotázky

VYZNÁTE SE MEZI LOGY?

Na internetu jsem objevil logo, týkající se potravin. Co je zač?

Richard B., Praha

Logo „Zdravá potravina.cz“

Logo „Zdravá potravina.cz“ uděluje Občanské sdružení Zdravá potravina se sídlem v Hlinsku. Získání loga je zcela transparentní, nediskriminační, objektivní a dostupné pro všechny výrobce bez výjimky.



Hlavním důvodem pro uvedení loga, jak uvádí sdružení, je především současná situace, kdy neexistuje podobný projekt, který by řešil zcela elementární problém –

na první pohled rozeznat kvalitní potraviny bez nutnosti pročítání informací na obalu potraviny.

Logo „Zdravá potravina.cz“ má jako hlavní cíl informovat spotřebitele, že daná potravina, která je logem označená, neobsahuje nežádoucí přídavné látky, tzv. Éčka, umělá aroma, byla vyrobena pokud možno v našem regionu a splňuje základní nutriční předpoklady. Logo „Zdravá potravina.cz“ je snadno zapamatovatelné, ztvárněné v podobě zeleného jablka s lístkem na stopce. Lístek může být variantně vyobrazen jako vlajka příslušné země původu potraviny.

Obecné podmínky získání loga

Logo „Zdravá potravina.cz“ si není možné zakoupit, či získat jiným způsobem, než je uvedeno na webových stránkách sdružení. Potravina je ohodnocena dle našeho vlastního unikátního systému hodnocení, kdy potravina získává na základě svých vlastností skóre. Pokud je toto skóre 20 bodů anebo vyšší, může být označena logem „Zdravá potravina.cz“.

Jak hodnotí potraviny?

„Máme unikátní propracovaný systém hodnocení potravin,“ uvádí se na webových stránkách sdružení, „dle osmi

kritérií. Za každé kritérium potravina získává plusové či minusové body. Po jejich sečtení získáme výsledné skóre. Postupně hodnotíme všechny potraviny v naší databázi potravin, je to ale časově velmi náročný proces, proto se potraviny se zveřejněným skóre objevují postupně.“

V hodnocení se objevují kromě očekávaných kategorií jako jsou nutriční požadavky (výše je hodnocena zelenina než například mléko), obsah přídavných látek, nebo obecné požadavky na složení (neobsahuje GMO nebo alkohol) a jsou zahrnuty i takové aspekty, jako je vzdálenost dovážení potraviny, použitý obal (výrobky balené do plastů body ztrácejí) nebo informace uvedené na obalu. Pomocnými kategoriemi jsou také již existující loga jako např. pro výrobky Fair Trade, pro regionální potraviny, logo aKlasa nebo logo pro biopotraviny (za tři body).

Použití loga Zdravá potravina.cz

Logo je registrováno u Úřadu pro průmyslové vlastnictví. Použití loga pro vlastní výrobky, prezentaci či reklamní účely musí být schváleno na základě konkrétní žádosti. Více informací poskytnou na info@zdravapotravina.cz.