

# JARO a půsty

**○ pět nám po roce přichází překrásný jarní čas. Ti, kteří se neodvážejí podstoupit tradiční čtyřicetidenní půst před příchodem Velikonoc, se alespoň se vši vervou vrhají do všech možných očistných kúr, chtějí své tělesné schránky očistit od toho všeho, co do nich pracně celý minulý rok naskládali. Pomíneme-li vhodnost načasování, kteréžto byla v minulosti spíše dáno nevyhnutelností danou vyčerpáním zásob potravy, a v tomto období tedy pro vyčerpané jedince představovalo další zátěž a v podstatě selekční síto pro přežití těch nejsilnějších jedinců.**

Z hlediska celostní medicíny a vůbec všech tradičních medicínských směrů je pro restart optimální funkce organismu vhodnější spíše půst jednodenní či maximálně třídní, držený však v průběhu celého roku, a to nejlépe po celý život! Neb, jak naše babičky říkávaly, a jistě to nevyčtyly z nejnovějších vědeckých výzkumů, které to mimochodem potvrzují, potravinová restrikce prostě prodlužuje délku života. Babičky to sice pravily šalomounsky – „do polosyta a polopita“ a výsledek sliboval něco ještě mlhavějšího, jako jsou „plná léta“, nicméně i takové polosyté, nedobrovolně se postící myši to potvrzují a žijí o nějakých 37 procent déle než jejich spokojené otlé kolegyně. Vystává samozřejmě filozofická otázka, zda je lépe být polohladový 120 let nebo si dopřávat pouhých 70 či 80 let všeho, po čem srdce touží... Ncméně ze všeho dosavadního poznání a výzkumů vyplývá, že jestliže snížíme běžný denní kalorický příjem na polovinu, dosáhneme opravdu takového prodloužení délky života, a pokud ještě do potravy občas přidáme sorbenty toxinů, které vznikají v našem trávicím traktu, jak to provedli ruští vědci, může se stát, že si tady s pravdoučatý budeme muset hrát ještě v nějakých stopadesáti, alespoň tak to nějak to odpovídá 60procentnímu prodloužení života.

Nu ale, co tedy s těmito všemi informacemi, spoustou lahůdek kolem a ještě k tomu přirozenou lidskou leností?

Zkusme tedy alespoň v tyto jarní dny našemu organismu trošinku odlehčit potravou, která je kaloricky méně vydatná, zato však skutečně nabitá minerály a vitamíny a co je možná ještě důležitější, naše tělo posouvá do optimálnější zásaditější pracovní oblasti. Ted si jistě řeknete, že se jistě bude jednat o velmi složitou a pracovanou dietu, ale jako vždy: v jednoduchosti je krása a pomoc, jak už to tak často bývá, je přímo na dosah ruky!

**Základem této zázračné vyživující, a přitom čistící diety, je obyčejná kopřiva!**

Obyčejná kopřiva – řeknete si, ale ona je spíše neobyčejná a výjimečná. Nejen že obsahuje všechny potřebné minerály, vitamíny i onen chlorofyl, a to dokonce v množství větším než populární chlorela, v sušeném stavu pak ve stejném váhovém množství má více bílkovin než obiloviny a co je velmi důležité, díky obsaženým alkalickým prvkům, jako je vápník, draslík a jiné, vykazuje výraznou alkalickou reakci, která se snad nejvíce projeví v podobě obyčejného odvaru, tedy kopřivového čaje! Žádný bylinný čaj, tedy alespoň z těch, které jsem měřil, nemá pH – tedy



zásaditou reakci – s hodnotou kolem čísla 8. Ještě má jeden výjimečný faktor, který souvisí s antioxidační aktivitou, takzvaný redox činitel, neboli ORP v hodnotách minus 150 se blíží takzvané „živé vodě“ získávané elektrolýzou.

**To jsme tedy zatím kopřivu podrobili chemické a fyzikální analýze, na co ji ale používala tradiční medicína?**

Byl to základní prostředek na čištění organismu, a to díky svým diuretickým, tedy močopudným vlastnostem, díky nim napomáhal u nemoci močového a vylučovacího ústrojí obecně a zprostředkovaně pak u nemocí způsobených kumulací kyselých produktů látkové výměny, jako je dna nebo artritické problémy. Díky antihistaminové reakci je pak vhodná jako pomocný prostředek při alergických onemocněních. Abychom však nemluvili pouze o nad-

zemní části, ale podívali se i trochu hlouběji ke kořenům... Kořen kopřivy je důležitým léčivem při takzvané benigní hyperplazii prostaty, účinek je dán ve velké míře ovlivněním přeměny testosteronu na jeho metabolit DHT, mimochodem ten je zodpovědný nejen za zbytnění prostaty, ale také za vypadávání vlasů, z toho tedy plyne tradiční použití kopřivy na podporu růstu vlasů. Pravda v případě použití kořene na problémy s prostatou je třeba zmínit, že účinná látka má afinitu k alkoholu či tukům a s vodným výluhem valného efektu nedocílíme.

**Ale abyste si nemysleli, že je snad na této vzácné rostlině něco zbytečného a pro člověka neužitečného, velmi byste se zmylili. Ano, na konec budeme mluvit o semenu kopřivy.**

Tuto informaci asi u nás těžko někde uvidíte, ale významní američtí bylináři minulého století zjistili, že semeno kopřivy v tepelně nezpracovaném stavu má takzvané tocorestorativní účinky na ledviny a při pravidelném užívání výrazně zlepšuje jejich filtrační schopnost, a to až do takové míry, že může pomoci člověku, jemuž již hrozí dialýza, například v důsledku poškození ledvin chemoterapií. Semena mají také adaptogenní účinky, zlepšují funkci stresové osy a celkovou odolnost organismu. Možná také proto je v Číně tradičně dávali do posilujících polévek a v dávné minulosti v Evropě starým vyčerpaným koním, aby opět omládli a zlepšil se jejich výkon. Na závěr se tedy podívejme na několik jednoduchých receptů, které mohou zpestřit naši jarní kuchyni.

**Petr Hába**

