



Připravuje: Jaroslav Zajíček

KOLAGEN

Říká vám to něco?

Většině lidí asi moc ne. Zpravidla si představí jakési farmaceutické produkty, které od lékaře vyfasoval jejich dědeček, když začal brát za své jeho pohybový aparát a přestalo zabírat i Švejkem uznávané mazání Opodeldok. Ženám se pak možná vybaví i zatraceně drahé kolagenové kosmetické produkty. My se ovšem na kolagen díváme jinak...

Zkusíme se zamyslet, zda je reálné, že by postupy, naznačené v úvodu, aplikoval náš dávný předek – a kupodivu snadno zjistíme, že je to nesmysl. Náš dávný předek se prostě choval jinak. Položme si tedy otázku: Co děláme špatně?

Žvýkáte u televize kůže?

Pokud se mě některá klientka zeptá, co má dělat, když ji bolí klouby, zpravidla odpovím otázkou: „A žvýkáte u televize kůže?“ Okamžitě vykulí oči

a ptá se: „Cože? Kůže?“ „Ano, kůže,“ odpovím, „protože kdybyste byla pra ženou, váš muž by byl jistě lovcem, a zatímco by lovil, vy byste sedávala u ohýnku a žvýkala kůže. A takové žvýkání kůží by vám problém s bolavými klouby odstranilo!“ Chápu, že by to nebyla zrovna ideální zábava, nicméně právě kůže obsahují velké množství kolagenu – a právě ten se účastní obnovy většiny tkání v těle. Příklad se žvýkáním kůží samozřejmě myslím jako nadsázku a po klientkách žvýkání kůží skutečně nepožaduji. Jak tedy na to?

Kolagenové vychytávky

Většina lidí dnes zakoupí v hyper-supermarketu „kvalitní“ libové maso a neuvědomuje si, nebo spíš netuší, že bílkovina masa se skládá z mnoha druhů aminokyselin. Jde o aminokyseliny esenciální, tedy nezastupitelné, které tělo musí přijmout, protože si je nedovede vytvořit. Dále tu jsou aminokyseliny semiesenciální, nezbytné pro zdravý rozvoj dítěte, a neesenciální aminokyseliny, které si za určitých podmínek vytvořit dovedeme. Dospělý člověk potřebuje ke zdravě-

mu životu celkem 8 esenciálních aminokyselin (v tabulce jsou označeny tmavě červeně) a dítě ještě o dvě semiesenciální více (v tabulce označeny zeleně), tedy 10. Ostatní aminokyseliny v tabulce jsou neesenciální a člověk by je teoreticky dodávat nemusel, protože tělo si je dovede vyrobit z dodaných esenciálních aminokyselin samo. Vše tedy funguje, jak má, jen když tělu dodáme aminokyseliny v plné skladbě, a nejlépe i v ideálním pomě-

ZASTOUPENÍ AMINOKYSELIN V KOLAGENU (V %):

Alanin – 9
Arginin – 7,6
Kyselina asparagová – 5,7
Kyselina glutamová – 10,3
Glycin – 22,6
Histidin – 0,6
Hydroxyprolin – 11
Hydroxylysin – 0,5
Isoleucin – 1,3
Leucin – 2,9
Lysin – 4
Methionin – 0,8
Fenylalanin – 2,3
Prolin – 13,1
Serin – 3,1
Threonin – 1,8
Tryptofan – 0,6
Tyrosin – 0,4
Valin – 2,4

ru, což samotné libové maso neumí. Aminokyseliny jsou sice rozloženy ve všech tkáních jatečných zvířat, ale v různém poměru. To lze snadno dokladovat moudrostí našich předků při zabíjačkách. Dokázali využít totiž úplně všechno! Řada lidí se přitom klepe hnusem při představě, že by měli pozřít guláš z klížky, tlačenkou, sulc, ovárek, aspik a další kolagenové vychytávky, které bývaly pravidelnou součástí jídelníčku našich předků. Paradoxně zdánlivé vylepšení naší zdravé stravy vede k mnoha degenerativním procesům a vytváří velmi širokou škálu onemocnění, jež pak musíme – často neúčinně – léčit.

Lék jménem silný vývar

Představíme si asi nejjednodušší zdroj kolagenu – silný vývar, který si může udělat každý. Jeho pravidelnou konzumaci si lze zajistit dostatečnou dávkou kolagenu pro ideální fungování vlastních tkání. Věda přitom potvrzuje, co věděly už naše babičky – že vývar obsahuje minerály ve formě, kterou naše tělo dokáže snadno absorbovat. Jedná se přitom nejen o vápník, ale také o hořčík, fosfor, křemík, síru a stopové minerály, a zároveň i o látky, obsažené v chrupavkách a šlachách, jako je chondroitin sulfát a glukosamin. Ty dvě poslední jmenované přitom běžně kupujeme za drahé peníze jako doplňky stravy proti artritidě a bolesti kloubů. Výzkumy už přitom před-

více než 60 lety prokázaly, jak důležitá pro naši výživu je želatina. Pomáhá při léčbě dlouhého seznamu chorob včetně peptických vředů, tuberkulózy, cukrovky, svalových nemocí, infekčních nemocí, žloutenky a rakoviny. Dětem pak pomáhá přidávek želatiny do mléka zbavit se zažívacích potíží. Americký vědec Francis Pottenger to vysvětlil tím, že coby hydrofilní koloid želatina přitahuje a drží kapaliny – tedy i trávicí šťávy ve střevech, a tím usnadňuje trávení.

Říkal to už Epikúros

Dokonce už starořecký filozof Epikúros věděl, že polévka na bázi vývaru svede víc, než jen potěšit chuťové pohárky. Totéž si přitom uvědomovat i proslulý gurmán a gastronom Brillant Savarin, který o vývaru soudil: „Potěší žaludek, povzbuzuje chuť k jídlu a připravuje trávení“. Světoznámá americká odbornice na výživu Sally Fallon Morelová věnovala tématu vývar z kostí nejednu přednášku. Věděla totiž, že želatina v domácího vývaru z kostí (tedy nikoli z kostky!) pomáhá sliznici střeva. Mnozí z nás trpí zánětem střeva a jinými střevními problémy, Crohnovou chorobou... Vývar přitom pomáhá k posílení střevní stěny, podporuje imunitu, posiluje trávení. Želatina pak usnadňuje lidem strávit mléko a mléčné výrobky.

Kostní vývar totiž dodává tělu aminokyseliny, které mu pomáhají se detoxikovat.

Správný vývar

Na vývar z kategorie, o níž se tu zmiňuji, by měly být použity kosti zvířat z bio chovů. K vaření zásadně nepoužívejte hliníkové hrnce, hliník je zdraví škodlivý. Solte raději solí mořskou a vůbec nejlépe himálajskou a přidejte do vody i lžici kvalitního jablečného octa, který z kostí dostane do vývaru více minerálů. Vynikající chuť má vývar z kostí, které nejprve na sucho pečeme v troubě na pečicím papíru, dokud nezhnědnou. Pozor jen, abyste je nepřipálili! Kosti poté vkládáme do studené vody a vaříme přinejmenším dvě hodiny i se zeleninou (dva díly cibule a po jednom díle mrkve a celeru), ale také třeba celou noc, nebo i několik dní na velmi mírném plamenu, kdy necháváme vývar tzv. táhnout. Nejkratší dobu se vaří vývar z ryb, nejdéle naopak hovězí. Vynikající jsou na vývar například hovězí kosti s morkem, telecí nožičky, tučná žebra... Správný vývar po vychladnutí zrosolovává a ztuhne. Ten, který ihned nespotřebujete, se vyplatí rozdělit na menší dávky, zamrazit a mít ho tak kdykoli po ruce. Doporučit přitom lze i přidávání želatiny ve formě prášku (z volně pasených zvířat) přímo do polévek, omáček apod. ■

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. 66.

inzerce

**NATUR
APATYKA**

**NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce
přírodních bylinných produktů
s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám
představuje další výrobky z vlastní produkce:**

**Léčivé krémy s obsahem látky
beta-glukan dodávají jednotlivým
vrstvám pokožky ochrannou,
vyživující, ošetřující, zvláčňující,
hydratační, regenerační
a uvolňující péči. Především
látky beta-glukan chrání před
nepříznivými vlivy prostředí
a posiluje imunitní systém na
úrovni kůže.**

**NATUR BALSAM
GLUCAN**
• pomáhá řešit akné
• při lupénce
• na vyrážky



**NATUR CREAM
GLUCAN**
• na bolesti svalů
a kloubů
• na křečové žíly
• na rozpraskané ruce
a paty

SPUSTILI JSME NOVÝ E-SHOP
www.naturapatyka.cz

**NAPIŠTE SI
O NOVÝ KATALOG PŘÍPRAVKŮ
S NOVINKAMI NA ROK 2014**

Seznam prodejen naleznete na
www.naturapatyka.cz

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,
Týnská 21, 110 00 Praha 1
info@naturapatyka.cz, tel.: 727 944 970

www.naturapatyka.cz



CESTA
KE
ZDRAVÍ