

# Můj recept

Konečně začíná velké jarní odhalování. Odkládáme kabáty, otevíráme okna a snad i své duše...

## Co do toho dáváte?



**M**ám jednu kamarádku, která peče nadpozemsky dobré dezerty. Jsou to koláče na celý plech, takže je třeba je na jednotlivé porce rozkrájet. Kdo si pak svůj čtvereček vezme, musí se hodně snažit,

aby jej udržel pohromadě a aby dostatečně otevřel pusku. Koláč má totiž kromě vlhkého a výborného těsta i nejméně stejně vysokou vrstvu příchutě. Má-li těsto tloušťku dva centimetry, patří další dva centimetry máku nebo tvarohu, jablkům, čokoládě, mandlím, švestkám... A na tom všem případně ještě trůní nějaký báječný posyp. Vůbec vám tu nechci dělat chutě na sladké, protože hlavním tématem čísla jsou potraviny, po kterých se hubne, a to dezerty zrovna moc nejsou. Jde mi o něco jiného – o lásku, protože o čem jiném se má psát květnový úvodník? Nemyslím teď lásku, o níž se říká, že prochází žaludkem, ale

tu, kterou člověk věnuje nějaké činnosti a kterou současně cítí k lidem, pro něž danou věc dělá. A konečně mi jde o lásku a úctu k sobě samému, protože bez ní se nám nic pořádného nemůže podařit. Kamarádkyňiny famózní koláče jsou jasným důkazem lásky. Když se od ní my ostatní pokoušíme vymámit recepty na ty skvělé sladké výtvořky, pokaždé nás odbude, že jsou to úplně normální koláče, jen do nich přidává modlitbu a myšlenky na ty, pro něž peče. Myslím, že tenhle návod na úspěch platí pro každé vaření i pro každou jinou činnost. Pokud jste to dosud nedělali s láskou, tak teď v květnu to zkuste. Vsadím se, že budete vytvářet úžasné věci. Pokud to budou třeba právě ty božské koláče a pokud se vás pak budou strážníci ptát, co do toho dáváte, můžete odpovědět: „Nepoznali jste to? No přece lásku!“

**Opravdu láskyplný čas vám přeje**

*Ladna*

Vítejte | U NÁS

*+ Mé objevy tento měsíc*

### \* JÍDLO A POEZIE

Básník Alois Marhoule je členem mezinárodního PEN klubu a děti se o něm určitě jednou budou učit. Vydal už 11 básnických sbírek a v nové knížce Kuchař básníkem, básník kuchařem si trochu odskočil i k jiným žánrům: kromě básní tu přečtete fejetony, úvahy a rovněž své recepty, které s danými texty vždy nějak souvisí. Jelikož moc rád vaří, a navíc dbá na zdravý jídelníček, doporučuji tuto poetickou inspiraci s klidným svědomím.



### \* POHLAZENÍ PRO JÁTRA

Nevím, jak vaše, ale moje játra v zimě pracovala hodně intenzivně. Takže nemohu nic zkazit, když mi na pomoc přijde ostropestřec mariánský, přesněji výtažek z něj: silymarin, který umí regenerovat jaterní tkáň. V doplňku stravy Ostropestřec Plus Farmax jsou navíc další dvě látky: cholin, který přispívá k udržení normální činnosti jater a k dobrému metabolismu tuků, a extrakt z klanoprašky čínské, která je silným antioxidantem.



## I PEČUJÍCÍ POTŘEBUJE PĚČI

**Zúčastnila jsem se kurzu relaxačních technik, které pomáhají proti syndromu vyhoření.**

**To je stav duše, kdy víte, že to, co dnes a denně děláte, už prostě dál dělat nevládnete, protože k tomu nemáte sílu.** Kurz pořádala nezisková organizace Alfa Human Service, která se zabývá podporou a vzděláváním rodičů pečujících o děti se zdravotním postižením. Kdo se někdy delší dobu o někoho 24 hodin denně staral, ať už o nemocného člena



rodiny nebo třeba o stárnoucí rodiče, tuší, jaký to je „záhuľ“. Rodin, kde matka zůstala doma a stará se o své dítě s těžkým zdravotním handicapem, je v České republice na 23 tisíc. Do sedmého roku života dítěte jim stát pomáhá formou takzvané rané péče. A dál? To ať si v tom plavou sami. Proto si moc vážím lidí z Alfa Human Service, že na pečující rodiče myslí a pomáhají jim. I oni přeci potřebují, aby o ně někdo pečoval. **Víc najdete na [www.alfabet.cz](http://www.alfabet.cz)**

*Pište nám, dostanete dárek*

### JAK CHRÁNÍTE DĚTI I SEBE PŘED KLÍŠTATY?

Napište nám na e-mailovou adresu [bleskzdravi@cncenter.cz](mailto:bleskzdravi@cncenter.cz) nebo pošlete dopis na adresu BLESK ZDRAVÍ, Komunardů 42, Praha 7. Tři nejlepší tipy zveřejníme a autorům pošleme dárek: **balíček Cannaderm Robátka obsahující šampon, intimní hygienu a krém proti opruzeninám za 505 Kč. Kosmetika je vhodná pro děti nebo dospělé s velmi citlivou pokožkou.**



**OTÁZKA měsíce pro vás! Podělte se o zkušenosti!**