

Osmisměrka: České přísloví.....

D	K	V	A	K	F	O	Z	O	L	I	F	Š	P	U
Ě	O	T	O	Č	K	A	M	A	Z	O	N	K	A	B
L	T	S	U	C	G	A	N	T	U	K	A	T	R	Y
B	V	E	D	H	A	I	K	Ř	Í	D	A	L	A	T
A	A	B	Ž	A	L	D	E	J	I	T	O	R	P	O
M	B	Z	E	O	U	Á	D	V	S	H	H	O	E	V
O	A	A	D	S	G	T	I	D	U	A	O	Z	T	N
N	A	K	Š	U	B	Z	O	R	Z	B	Ř	N	N	A
T	E	O	O	T	E	P	K	A	E	E	V	E	A	K
É	C	M	D	H	A	O	R	K	L	S	E	S	R	L
R	I	I	D	O	A	D	M	Č	O	A	K	J	D	E
K	L	N	T	E	Í	R	M	Y	A	Š	R	A	A	Ž
Y	S	Í	N	R	Č	E	D	T	Z	J	Í	M	V	N
L	Í	K	K	T	O	K	U	Z	B	N	C	K	K	A
É	Č	A	P	P	E	N	A	L	T	A	E	A	E	M

AMAZONKA, ANTUKA, AUTOALARM, AZBEST, BAŠTA, BRLOH, BZUKOT, CÍRKEV, CITRON, ČÍSLICE, DEČKA, DĚLBA, DÍRKA, DIVIZE, DLAŽBA, DOLINA, DRAHOKAM, ENZYM, FILOZOFKA, GULAG, HAZARD, CHAOS, JAMKA, KOMINÍK, KOŠÍK, KOTVA, KŘÍDA, KVADRANT, MANŽELKA, MONTÉRKY, OKRUH, OTOČKA, PARAPET, PENALTA, PODSTATA, PROTIJED, ROZBUŠKA, SENZOR, SERIÁL, TYČKA, UBYTOVNA.

NAŠE DĚDINY - zpravodaj obcí Bohuslavice, Březnice a Salaš. * Vydává Římskokatolická farnost Březnice, Březnice 14, 760 01 Zlín. * Své příspěvky můžete vložit do poštovní schránky farního úřadu v Březnici, poslat elektronickou poštou na adresu: nase.dediny@volny.cz nebo předat členům redakční rady. * Redakce si vyhrazuje právo na úpravu a krácení rukopisů, při výběru dává přednost textům stručným. *Nevyžádané příspěvky se nevracejí.

* Zpravodaj je vydáván za podpory Obce Březnice a Obce Bohuslavice.

* Určeno pro vnitřní potřebu farnosti. * Uzávěrka čísla: 10.8.2022.

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

ÚČTOVÁNÍ LÉTU

Účtování létu

Obloha modrý ubrus prostřela
by s létem účty složila.
Zlaté hrozny už nám stoly zdobí
měsíc září už víno vaří.

Léto už se tiše ztrácí
a talíře slunečnic ukazují zralou líc.
Lehké babí léto letí
k zemi padá žlutý list.

Čas rychle pádí
létu patří účtování
děkování za stín slunečnic
i za pár kapek deště
v suchopárném létě.

Jindřiška Švajdová



Ilustrace: J. Švajdová

ZPRÁVY Z NAŠICH DĚDIN

Všichni jste srdečně zváni na pouť k sv. Bartoloměji v neděli 28.8.2022. V Březnici bude sloužena mše svatá ráno v 8:00 hod., v 10:00 hodin a v 15:00 hodin svátostné požehnání.

Do pokladniček na zpravodaj Naše dědiny jste darovali: v Březnici 780,- Kč, v Salaši 250,- Kč, v Bohuslavicích v kapli 500,- Kč a v obchodě Hruška 400,- Kč. Děkujeme.

V neděli 4.9.2022 požehná P. Jaroslav Polách při mši svaté v kostele i kaplích aktovky všem školákům.

Pěší pouť na Provodov se uskuteční 10.9.2022. Odchod od kostela bude v 8:00 hodin.

Zveme vás na pouť ke kříži u Majáku - mše svatá zde bude sloužena 18.9.2022 v 15:00 hodin.

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bud 21.9.2022.

Redakční rada časopisu přeje všem úspěšný start do nového školního roku.

Škola jest místo posvátné

Znovu je před námi začátek školního roku. Co si počít? Přichází nám na pomoc jeden školní řád z roku 1921, kde se píše: „Škola jest místo posvátné. Navštěvujte ji pilně, v pravý čas, vždy čistě umytí, učesaní a oblečení, připraveni k vyučování.“

Že se do školy musí, je nám od zavedení povinné školní docházky jasné. A že nemáme do školy chodit špinaví, smradlaví a otrhaní dá se při troše dobré vůle i pochopit. Ale tvrzení, že škola je místo posvátné, to je už dost silné kafe. Kde můžeme najít ve škole ono posvátno? Někoho možná napadne, že dříve býval ve třídě kříž a ve škole se učilo náboženství. Dnes bývá v církevních školách na začátku školního roku mše svatá. Dobrá, to jsou možná stopy posvátna.

Bez ohledu na to, zda chodíme do školy církevní či jiné, platí pro křesťany Ježíšova slova z Matoušova evangelia: „Neboť kde jsou dva nebo tři shromážděni ve jménu mém, tam jsem já uprostřed nich“ (Mt 18,20). Ve škole, protože je společenstvím, tedy máme šanci potkat samotného Krista. Jak to ale udělat, abychom ho ve třídě nebo na chodbě nepřehlédli? Mladý novic se zeptal otce opata: „Proč necháváš před výběrem svých žáků nejprve každého zájemce pohlédnout do rybníka?“ Opat odpověděl: „To je velice jednoduché: Když mi řekne, že vidí ryby, tak ho přijmu. Pokud mi ale odpoví, že vidí svou tvář, odmítnu ho.“ Je třeba nezavírat okenice, ale rozvíjet vztahy k druhým, protože jen tak Krista ve vaší škole potkáte. Jednou to bude váš spolužák, jindy učitel, školník, nebo snad i paní ředitelka.

Všichni asi víme, že škola slouží ke vzdělávání. Toto slovo souvisí se slovem dělat, tedy makat. Vzdělávání je vždycky makačka. To proto, že musíme překonávat následek prvotního hříchu, kterým je mimo jiné šváb sedící na našem mozku, tedy nedokonalost našeho poznání. Jan Werich kdysi prohlásil: „Kdo ví, je vyhnán z ráje blbosti“. Toto vyhnání z ráje nejen něco stojí, ale také to bolí. Protože my jsme většinou zvyklí odpočívat dříve než se unavíme. Biblická kniha Přísloví říká, že kdo má poznání v nenávisti, toho moc dobrého v životě nečeká (srov. Př 1,29). Ježíš o sobě říká, že je pravda a pravdy se dobíráme poznáním. To je tedy další prostor, kde se ve škole můžeme s Kristem potkat. Najít Boha vetkaného ve stvoření a v jeho dokonalosti.

Na závěr bych se chtěl připojit ke slovům brněnského biskupa Konzubla, který je autorem tohoto článku, a současně s ním vám popřát do nového školního roku, abyste Boha viděli v lidech kolem sebe a abyste doufali, že ho zahlédnete ve studnici svých vědomostí, které nemusí být až tak hluboké, ale měly by být čisté.

P. Jaroslav Polách



Ilustrace: Radim Bárta

SRPEN 2022

Udělejte si vycházku k mokřadu na Záhutí

V loňském roce vybudovaný mokřad na Záhutí láká k příjemnému výšlapu Březnicí.

Na konci místní části Filip - pod fotbalovým hřištěm - najdete malé tůňky, které byly vybudovány vedle vodního toku (pravostranného bezejmenného přítoku potoka Březnice od Filmových ateliérů).

Primárně mokřady slouží k zadržování vody v krajině a k zlepšení životního prostředí. Tento takzvaný biotop, specifický výskytem organismů vyžadujících ke své existenci a prosperitě stálý účinek povrchové vody, byl zrealizován díky 100% dotaci Státního fondu životního prostředí.

Letos o prázdninách bylo toto místo zatraktivněno i novými lavičkami a informativní tabulí.

Zkuste si udělat procházku na toto zajímavé místo a objevit tak další příjemný kout naší obce.

Josef Hutčeka, starosta obce Březnice



Krejčovství vedl mistr František Javůrek (dům vedle mlýna), měl také učně Zdeňka Přílučika z Javorníka a Josefa Marcaníka. Tímto řemeslem byli vyučeni také Oldřich Večeřa a Leopold Vejtasa, oba ze Strání. **Švadleny** byly Emilie Kollerová, Anna Nejezchlebová, Marie Vašků (rozená Postavová) a Vlasta Vyoralová (Hynková).

Holičství provozoval pan Lakomý, který se odstěhoval do Přerova a po něm nastoupil Josef Brtníček z březnických pasek. Dnes jsou to **kadeřnice** Zdeňka Čejková, Zdeňka Řezníčková a Katka Vyoralová.

Kominictví - do Bohuslavic docházel z Malenovic kominík pan Urban. V 60. letech se kominíkem vyučili naši občané František Vaculík a František Jaroš, nyní je kominíkem Martin Drábek.

Poštovní doručovatel pan Potůček k nám docházel z malenovické pošty, později byla zřízena pobočka v domě č. 114. Nyní je pošta v budově obecního úřadu.

Obecní bubeníci chodívali, než byl zaveden místní rozhlas - pan Plšek z horního konce (Záhorovi) a pan Ondra z dolního konce.

Knihovníkem býval František Ondra v domku na školní zahradě.

Trafiku měla tetička Vávrová v domě č. 22 (dnes Emil Klívar).

Autodopravce Ladislav Vyoral (Matůš). Benzinová pumpa byla před Janochovým č.14.

Zdravotní sestry - Lidka Chromková, Leona Hanáčková.

Na život obce měla také velký vliv řada **učitelů**, kteří učili jak v nejstarší škole na křižovatce, staré škole u hřiště a v současné škole a školce.

V současných Bohuslavicích jsou i nové profese:

- Lesnictví** - Martin Trčka
- Zámečnictví a umělecké kovářství** - otec a syn Hujíčkoví
- Zemní práce a nákladní doprava** - Miroslav Prachař
- Zemní práce** - Stanislav Vávra
- Autoservis** - Libor Buchta, Vladislav Říha, Štěpánkovi
- Autolakovna a benzinová pumpa** - Petr Habrovanský
- Těžba dřeva** - Robert Slezák
- Opravy lékařské techniky** - Marek Sukup
- Výroba slaného pečiva** - West rodina Večerkova
- Projektant** - ing. Jaroslav Gajdůšek
- Architektka** - ing. arch. Jana Puškáčová

a možná i další, na které jsem v této chvíli zapomněla, ať se tedy sami přihlásí.

Všechna řemesla byla a jsou potřebná a šikovných řemeslníků si lidé vždy velmi vážili. Ráda jsem proto vzpomněla na naše spoluobčany, kteří svou poctivou prací nechali v našich Bohuslavicích zlatou stopu.

Františka Lysoňková

Pohostinství měl Stanislav Vyoral (Metúd) a vedle Marie Řezníčková - její hospoda spadla při povodni v r. 1958. Obě byly na křižovatce.

Cementář pan Alois Buchta starší ručně vyráběl v dílně v Javorníku betonové tašky, poloroury, dlaždice i obrubníky. Později podnikal v podobném řemesle a to byl **terasář**.

Zedníci byli Antonín Mlček, Alois Hanáček, František Chromek, Alois Pavlačík a Stanislav Klacek. Obkladači - Josef Gajdůšek (Pepánek), Alois Pavlačík.

Malíři a natěrači - Zdeněk Svozil, Josef Postava, Josef Volařík, Rudolf Plšek, Bohumil Březa, Ladislav Vyoral (Barvička), František Postava, později Antonín Chromek.

Elektrikáři - Rostislav Balajka, Miroslav Mozga, Jaroslav Vyoral (Hynek), Pavel Velický a František Kučera.

Instalatéři - Josef Jaroš, Jiří Ondrašík, pan Fajgara, později Jiří Višenka, Václav Tomek, Ivo Klívar a Petr Huťka.

Podlahář byl Jaroslav Višenka a **sklenář** - Josef Lhotský.

Klempíři - Ladislav Lysoněk, František Gajdůšek (Kolda), později Josef Vítek (ze Strání).

Tesaři - pan Těžký, Vincenc Kadlec, Ludvík Prachař, František Kozmík.

Kolářství menší bylo u Černických na dolním konci. Mnohem větší kolárnu i s pilou vlastnil Bohumil Kolář směrem na Kopaninu, pod lesem Dražky.

Stolářství bylo jediné, majitelem byl František Balajka (naproti školního mostu). Jako stolář pracoval i hluchoněmý Bohumil Popelka. Později byl stolářem Vít'a Chromek, dnes Stanislav Kučera.

Košíkář byl Jan Machourek. Dodnes mám jeho výrobek - prádelní koš. Jako děcka jsme mu pomáhali loupat vrbové proutí, které měl naskládáno v potůčku u domu, aby neschlo.

Koželuh byl můj otec Josef Svozil, vyučil se v Koželužnách Otrokovice u firmy Baťa.

Zahradník - Josef Velčovský, říkalo se mu Pepičář. Zahradu se skleníkem měl za potokem naproti jejich domu, který při povodni v r. 1958 spadl a zahradnictví zaniklo.

Kovářství - malá kovárnička byla u Theodora Mrlíka. Mnohem větší a modernější kovárnu a podkovárnu vlastnil pan Zábajník na dolním konci, kde dnes bydlí Milan Přílučík.

Zámečnictví - dříve Michal Varmuža starší, Matouš Hujíček starší a nyní jeho syn Matouš.

Čalouník byl Ladislav Mlček starší z Javorníka.

Ševcovství - Stanislav Klívar měl dílnu v domě č. 114, později doma ševcovali Josef Zbořil na dolním konci a Josef Gavenda.

... a léta běží dál ...

Před 25 lety, 13. září 1997 obec Březnice slavila 600 let první zmínky vzniku s programem:

15:00 slavnostní mše v kostele sv. Bartoloměje se svěcením znaku a praporu obce.

16:30 přivítání občanů a hostů, krátké seznámení s historií obce v místní sokolovně.

20:00 taneční zábava, k tanci a poslechu v sokolovně hrála krojovaná Lhocanka.

V průběhu dne byla možnost shlédnout v základní škole výstavku fotografií obce, obecních kronik a pamětních knih.

Zápis v Zemských deskách práva Olomouckého z roku 1397 uvádí, že moravský markrabě Jošt Lucemburský prodal městečko a tvrz Zlín i s dalšími vesnicemi, mimo jiné i s Březnicí, Zdeňkovi ze Šternberka a na Lukově.

Název tehdejší osady vznikl pravděpodobně vykučováním březového porostu.

Oldřich Vavruša



Farní tábor 2022

V prvním srpnovém týdnu proběhl v Březnici tradiční farní tábor. Pětadvacítka účastníků měla po celou dobu pestrý program, který začal v pondělí návštěvou Filmového uzlu na Filmových ateliérech. Zde si starší děti udělaly svůj vlastní krátký animovaný film a mladší zase měly možnost si pohrát v dětském koutku a následně shlédnout kromě výstavy i několik pohádek v místním kinosále.

Úterý patřilo výletu do Modré a Velehradu. Prohlídka místního archeoskanzenu a oblíbené expozice Živá voda nám zabrala celé dopoledne. Samozřejmě jsme si nenechali ujít ani Velehradskou baziliku.

Zbývající část týdne jsme strávili v Březnici hrami, soutěžemi a plněním úkolů, které pro děti připravila trojice skvělých vedoucích Eliška, Adélka a Hanka.

Zpestřením čtvrtečního dopoledne byla návštěva chovné stanice Bernských salašnických psů u manželů Chovancových na Kohútce. Bonusem tohoto výšlapu na horní konec byla kromě zajímavého povídání o pejscích, ukázky výcviku psů a zmrzliny, i možnost osvěžit se v jejich bazénu.

V pátek se celotáborová hra zakončila ve sportovním areálu, kde jedním z finálních úkolů bylo i osvobození zajatých vedoucích a udolání Jožina z bažin.

Velké poděkování patří sponzorům tábora, maminkám za obědy a svačinky a především Anežce Plevové, Izabele Kupcové, Adélce Žůrkové, Elišce Žůrkové a její kamarádce Hance!

Bohatá fotodokumentace z celého tábora je na:

https://obec-breznice.rajce.idnes.cz/Farni_tabor_01.08.2022_-_05.08.2022/



Josef Hutěčka

Minulost a současnost řemesel v Bohuslavicích

U příležitosti konání 2. ročníku Bohuslavské bečky dne 6.8.2022, jsem byla požádána o vzpomínku na řemesla a služby v Bohuslavicích. Vzápětí se na mne obraceli lidé, že vše dobře neslyšeli a rádi by si o tom v klidu přečetli. Těm, které to zajímá, zde uvádím.

Je mi už 80 roků a tak vám řeknu, co si pamatuji z mého dětství i jaká je současnost. Začnu tedy od bohuslavské bečky. Bečky, sudy i škopky se vyráběly ve dvou **bednářských dílnách**, u Buchtů (kde je dnes autoservis) a u Gahurů (naproti škole). Pamatuji si, když bednáři dělali obrovský sud do vinařství. Museli kolem něho postavit lešení a při skládání dušek chodili dokola a ručně dřevo zatahovali. Vzpomeňme na pantáty bednáře a jejich syny - Jirku Buchtu a Frantu Gahuru, kteří v tomto řemesle pokračovali. Protože neměli následovatele, bednářství v naší obci skončilo.

Nedílnou součástí života na vesnici bylo **zemědělství**. Připomeňme ty naše rolníky, kteří hospodařili na velkých výměřích. Byli to bratři Josef a Jaroslav Chromkovi, Ludvík Fajgara, Jaroslav Vyoral (Slavata), Josef Nejezchleba, František Buchta (vedle obecního úřadu), Rudolf Vyoral (Švihák), Gajdůškovi za potokem (kde bydlí dnes Kučerovi), vedle nich Rosíkovi, dále Václavkovi, Mikeštkovi, Joža Gajdůšek, Jozefek Honzů - Gajdůšek, František Vyoral (Matušů - ten měl bílé koně), Vyoralovi (Kučerovi), František Balajka (Cvakoš), František Kozmík, Vojtěch Řezníček, Kalusovi a František Balajka (naproti školy). Většina z nich chovala i koně. Z Kopanic, moravsko-slovenského pomezí, k nám docházeli dráteníci, sklenáři a zvěrokleštiči.

K zemědělství patří **mlýn**. U nás to bylo stavení číslo popisné 2, směrem k Šarovům. Vlastnil jej pantáta Zapletal. Do tohoto mlýna jezdili formani ze širokého okolí, hlavně z vedlejších Doubrav.

Medkova **pekárna** bývala v domě č. 114, který stával v místě dnešního parčíku před Kaplí. Později provozoval pekárnu ve vlastním domě Leopold Chaloupka na horním konci.

Řezníci byli Adolf Kresta a Rudolf Chlud. Paní Marie Chludová vedla v jejich domě prodejnu masa. Zabijačky prováděli také pan Drábek a Josef Švec, po kterém převzal toto řemeslo Jaroslav Gottfried.

Kuchaři byli Miroslav Kubját starší, Josef Juřena, Drahomíra Krestová, Věra Klívarová a manželé Žárští. **Číšník** byl Drahoslav Juřena. **Svatební kuchařky** - Božena Juřenová, Marie Večeřová a Anežka Klimecká.

Obchodníci - Vojtěch Lapčík ve svém domě, Bohumil Hoferek na č. 114, na horním konci Vyoralovi (Konzumákovi), Jan Koller měl malou prodejnu u Janochů v č. 14, na staré hospodě později fungovala prodejna Wicho a bývalou prodejnu potravin Jednoty později provozovala rodina Čejkova (Bohuslavanka), nyní je zde prodejna Hruška.

Jód

Jód je nezbytný pro správný vývoj lidského organismu. Je naprosto zásadní pro buněčný metabolismus. Činí základní součást hormonů vylučovaných štítnou žlázou, které jsou důležité při vývoji pohybové soustavy a mozku v raných fázích vývoje. Jeho nedostatek v dospělosti se nejviditelněji projevuje strumou - nenádorovým zvětšením štítné žlázy, lidově zvaným „vole“.

Jaké jsou příznaky nedostatku jódu?

Při nedostatku jódu se mohou projevit potíže jako pomalý růst u dětí, suchá a šupinatá kůže, zhoršená činnost mozku, váhové výkyvy, slabost, únava a vypadávání vlasů. A kde tedy najdeme jód? Zařaďte do svého jídelníčku potraviny bohaté na jód - například mořské řasy (konkrétně kombu, wakame a nori) a nebo jodizovanou kuchyňskou sůl.

Milí čtenáři, přeji vám dostatek všech správných minerálů, z kterých budete mít zdraví jako skála a příjemný konec léta.

Pavla Žilinská



PŘEHLED AKCÍ NA SVAHU ZLÍN 2022

25.6. SAMEY smsticket.cz

23.7. GLEB goout.net

28.7. POLETÍME? smsticket.cz

11.8. POKÁČ smsticket.cz

26.8. CARNIVAL HOUSE

27.8. LUNETIC smsticket.cz

3.9. VIKTOR SHEEN smsticket.cz

SVAH ZLÍN Zlínský kraj

novysvahzlin novysvahzlin www.svahzlin.cz

... a v křišťálové knize dětství listuju

Z odjíždějícího vlaku prázdniny nám již sbohem dávají, a my pozvolna k času barevných podzimních proměn směřovat se chystáme. I když vím, že každického dne vážit si máme, letní výheň ráda oželím a s netrpělivostí na vlídný milostivý podzim čekám. Rok od roku nás ta naše Matička Země stále větším letním parnem častuje.

Smyšlenkám o neohřívající se Planetě, tak těm já ani za mák nevěřím. Vždyť postačí na naše dětská léta zavzpomínat. Třicítka na teploměru spíše vzácností byla a její život, ten jepičí trvání měl. Afrických dnů, kdy člověk sotva dechu popadá a čerstvý letní vánek už jen stěží hledá, těch nekompromisně přibývá. A my dary stínů s vděčností přijímáme a za osvěžení douškem pramenité vody rádi poděkujeme.

Žalostný pohled na tu vyprahlou a sluncem trýzněnou krajinu, se naskýtá. Na všechny ty žiznivě rostlinky, jenž úpěnlivě o trošku vláhy prosí.

A na tom našem, salaškém suchém kopci, dešťových slzí se nám jen zřídka dostává.

Každíčkou kapku, kterou nám nebe sešle, do nejrůznějších nádob pod rýnami chytáme. Do příští spršky však málokdy jen vydrží.

A očekávaná úroda? Ta povětšinou pod stromy leží. Do modra se pod trnkami země seschlými plody zbarvila. A ze zahrady možno občas i jakýsi smutný povzdech zaslechnout. „To mohlo být písniček, kdyby toho zatroleného sucha nebylo.“ Tristní situaci snažím se tlumit námitkou, že alespoň za hojivé balzámy na záda ušetříme.

A též stopečka trnkových kapek z loňských zásob, na bol spolehlivě zabírá. V kombinaci s nějakým tím frkem, zármutek většinou zažehnán bývá.

Mudrují dva filosofové: „Tož sem slyšel, že Češi sú ti největší ožralci. Že hen výzkumy ukázaly, že první místa, na špici jakýchsi pofiderních světových žebříků, zaujímajú.“

„Tož to mňa ani v patě neleží, odpoví druhý, lebo já su Moravák.“

Letní žár snad možno trochu čmácháním ve vodě zmírnit se dá. Postačí jen plovárnu vyhledat a nějaký ten slušivý koupací šat na sebe navléknout.

Problém s rozkošným plavacím úborem zřejmě dámy v minulosti řešit ani tak moc nemusely. V Británii pro ně prý, začátkem osmnáctého století, jakási drožka se šatnovou kabinkou vynalezena byla. Koník pak tuto budku do vody odtáhl a madam, do plavek oděná, po schůdcích do hlubší vody k plavání sestoupila. Může být, že vzhled plavek až tak důležitý nebyl, ale zase možná o kadeřníky se sličné plavkyně přetahovaly, když jim jen hlava z vody čouhala.

Voda, ve které se rádi v letních hicech chladíme, zřejmě o hodně teplejší bude, než ta, ve které si František Venclovský svůj sen splnil. Jako první Čechoslovák zdolal kanál La Manche. Uvádí se, že kvůli mořským proudům, uplavál více než padesát šest kilometrů za patnáct hodin a dvacet šest minut. Jeho výkon byl obdivuhodný už také proto, že dálkovému plavání se začal věnovat až po úrazu krční páteře, kdy mu ochrnutí hrozilo. „Já su tak šťastné!“ Slavná věta, kterou třicátého července, před jednapadesáti lety pronesl, jistě většině známá bude.

Je součástí kolagenu - bílkoviny, která je nezbytnou složkou kůže, kostí a pojivových tkání. Společně se zinkem se měď podílí na lepším využití cukrů a se železem zase napomáhá tvorbě červených krvinek. Také se účastní tvorby kožního pigmentu - melaninu. Znamé jsou též protizánětlivé účinky mědi a její vliv na zmírňování křečí.

Jaké jsou příznaky nedostatku mědi?

Nedostatek tohoto prvku v těle se projevuje anémií, neurologickými poruchami, brněním končetin, slabostí, zhoršeným metabolismem cukrů, poruchami imunity, poruchami tvorby kostí a vaziva nebo poruchou růstu vlasů a nehtů. A jak nedostatku mědi předcházet? Vsaďte na prevenci pomocí potravin, jako jsou houby shiitake, tofu, sezamová semínka, sladké brambory, kešu oříšky nebo také hořká čokoláda.

Chrom

Chrom je důležitý minerál, který hraje významnou roli při aktivaci některých enzymů a v syntéze mastných kyselin. Účinkuje společně s inzulinem, je proto nezbytný pro využití cukru v organismu.

Jaké jsou příznaky nedostatku chromu?

Nedostatek chromu se nejčastěji projevuje u starých lidí nebo u podvyživených dětí, které přijímají málo minerálních látek v potravě. Dlouhodobý nedostatek chromu zhoršuje schopnost organismu využívat cukr, což vede ke zvýšení jeho množství v krvi a následně k cukrovce. Dalšími příznaky nedostatku chromu je hubnutí, vysoký cholesterol, náladovost, únava a neplodnost. Vyhněte se zdravotním potížím a zařaďte preventivně do své stravy potraviny s vysokým obsahem chromu, zejména pivovarské kvasnice, hrozny, sladké brambory, brokolici, oves a zelené fazolky.

Křemík

Křemík je hned po železe a zinku třetí nejrozšířenější stopový prvek lidského organismu. Nejvyšší zastoupení má v pojivových tkáních. Je součástí šlach, fascií, i samotného kolagenu. Dále je významně pokryt v průduškách, průdušnicích a průdušinkách. Najdeme ho také v aortě. Křemík je obsažen v nehtech, vlasech a v řasách. Je důležitý pro mineralizaci kostní tkáně, správnou činnost mozku a pomáhá chránit žaludeční sliznici. A kromě toho všeho je nepostradatelný také pro náš imunitní systém.

Jaké jsou příznaky nedostatku křemíku?

Protože se nachází v běžně konzumovaných potravinách, nedostatek křemíku bývá spíše vzácný. Pokud nastane, může se projevit pochmurnou náladou, špatnou kvalitou vlasů a nehtů, ale také v krajním případě potížemi jako osteoporóza nebo arterioskleróza. Hlídejte si dostatečný příjem křemíku a vyhněte se zdravotním komplikacím pomocí vhodné stravy. Nejvíce křemíku najdete v celozrnných obilovinách a pseudo obilovinách, bohatým zdrojem jsou také luštěniny a dokonce byliny jako kopřiva dvoudomá a přeslička rolní. Je pravidlem, že více křemíku mají obiloviny a zelenina s vyšším obsahem vlákniny, jako například kedlubna nebo ovesné vločky, okurky a kukuřice.

Selen

Selen je minerál působící jako antioxidant, který chrání tělo před poškozením volnými radikály. Pomáhá předcházet řadě závažných onemocnění - například nádorovému bujení, kornatění tepen, cirhóze jater, artritidě nebo mozkové příhodě. Podílí se na správné funkci štítné žlázy. Zachovává pružnost tkání, která se stářím přirozeně klesá. Nedostatek selenu v mladém a zdravém těle je velmi vzácný. Jeho nedostatek se projevuje spíše u lidí ve vyšším věku.

Jaké jsou příznaky nedostatku selenu?

Lidem se vlivem nedostatku selenu mohou projevovat příznaky jako únava, snížená funkce štítné žlázy, reprodukční poruchy, stařecké skvrny, jaterní cirhóza nebo snížená imunita. Stojí tedy za to myslet na prevenci! Dostatečný příjem selenu snadno podpoříte stravou bohatou na para ořechy, tofu, celozrnné těstoviny a také konzumací hub shiitake.

Chlor

Chlor ve formě chloridu je nezbytný elektrolyt, který běžně najdeme v soli. Společně s draslíkem a sodíkem kontrolují udržování správného tlaku a rovnováhy vody v krvi. Dále je chlor důležitý k vytváření žaludeční kyseliny, nezbytné pro dobré trávení. Pokud se však hodně potíte, máte průjem nebo zvracíte, můžete se snadno dostat do deficitního stavu.

Jaké jsou příznaky nedostatku chloru?

Takový nedostatek se nejčastěji projeví potížemi jako svalová slabost a křeče, únava nebo apatie. Dále můžete být dehydratováni, ztratit chuť k jídlu nebo pociťovat nevolnost. A jak v případě nedostatku chloru doplnit? Do lidského organismu se chlor nejčastěji dostává ve formě chloridu sodného, což je běžně používaná kuchyňská sůl.

Zinek

Přestože se jedná o stopový minerál, v našem těle se vyskytuje v poměrně velkém množství a hraje důležitou roli pro naše zdraví. Zinek chrání imunitní systém, pomáhá bojovat proti nemocem, přispívá k ochraně zraku a u mužů dokonce podporuje jejich sexuální apetit.

Jaké jsou příznaky nedostatku zinku?

U nejmenších dětí se nedostatek zinku projevuje například zpomaleným růstem, v období puberty může vést mimo narušení růstu i k narušení pohlavního dozrávání. U dospělých vidíme často únavu, poruchy imunity, padání vlasů, lámavost nehtů, kožní problémy, zhoršení zraku, špatnou hojivost ran a zlomeniny kostí. Předcházejte těmto zdravotním neduhům včas a podpořte své zdraví potravinami bohatými na zinek! Mezi jeho dobré zdroje patří luštěniny, oříšky a semínka, celá zrna a dokonce i čokoláda.

Měď

Věděli jste, že měď není jen průmyslově využívaný kov, ale hraje také důležitou roli v našem organismu? Uvádí se, že měď je v našem organismu společně s železem a zinkem jedním s nejhodněji zastoupených esenciálních prvků. Podílí se na stavbě kostí a činnosti centrálního nervového systému.

O tom, že se voda stále vzácnější stává a že ji rok od roku ubývá, svědčí též omezení plaveb lodí na Baťovém kanále. Průtoky největší moravské řeky, v důsledku extrémního sucha, k historickým minimům klesly. Tak z toho zcela jistě milovníci projížďky malebnou krajinou, radost mít nebudou. Ale možná, že rybky veselící vystrojí a své klidné, nikým nerušené šplouchání, tak rádně oslaví. Hodně slov bych na papír položil musela, kdybych zde jen část slavných prázdninových výročí připomenout měla. K tomu, bohužel, prostoru se nedostává. A tak poslední zmínku, s vodou spojenou, ráda bych italskému mořeplavci věnovala.

Třetího srpna uplynulo pět set třicet let od chvíle, kdy se Kryštof Kolumbus nesmazatelně do světových dějin zapsal. Tak mne napadá, jakou odvalu museli všichni ti námořníci, kteří se do neznámých končin vydali, mít? Plachty byly napnuty, objevování cizích tajemných končin odstartováno, a svět toho roku, do nového věku vykročil!

Netajím se tím, že nejsem zastáncem vyholených zahrad, kde namísto zeleného koberce z trávy, možno jen suchá místa zahlédnout. Není zde života! Nic nenahradí zážitek z louky květy poseté a tajemnými obyvateli osídlené. Netuším, kolik živočichů, ze žití se radujících, své zázemí v této naší voňavé říši našlo.

Bzučící čmeláci se včelkami, o sladký nektar se přetahující, ta hojnost motýlích krasavců, kteří jako poletující klenoty z květu na květ usedají, a bázlivá ještěrka, která si mne ostrážitě z bezpečné vzdálenosti, zvědavě testuje.

Ty květy, nikdo tu nesázal. A drobní obyvatelé? Jistě své nuzné příbytky za přírodní ráj rádi vyměnili.

Jaké štěstí, celé to voňavé království tu u mých nohou leží! Postačí se jen dívat a svá srdce vstříc Vesmíru otevřít.

Pro někoho obyčejný kus louky, pro mne místo, tajemstvím opředené, co úlevu duši mé přináší.

V klidu letního podvečera, do vzpomínek se nořím a mou myslí vzácný film znovu probíhá.

A já, jako již nespočetněkrát, v křišťálové knize dětství, listovat počínám.

Podvečerním tichem kutí kos dědinou se nese. To hospodáři ke žnám se chystají. Kohoutí zakokrhání, probouzející se nový den nám ohlašuje. Na rozloučenou, ranní slunce poslední políbení zlatým klasům dává. Čas společného soužití již ke konci se chýlí.

Ostrá kosa mého otce budoucí chléb na zem pokládá. A když ostří se otupí, brousek v kravím rohu ukrytý, rád poslouží. A mamka ten zlatý poklad s kosákem v ruce odebírá a obřislem zralé obilí do snopů váže. Sluníčko svou práci nikterak nezanedbává, a já, chladné osvěžení v kamenném džbánu, do humna mým rodičům, přináším.

A pak již jen snopy v mandelích odpočívající, na kravičku s žebříňákem čekají. A ta naše hodná stračena poslušně úrodu do stodoly odváží. Tam, za pomoci jiných hospodářů, cepy zralá zrna od klasů oddělují. A k Božímú daru, který zanedlouho na stole zavoní, už jen krátká cesta zbývat bude!

Později v té stodole již mlátička stála a dřinu tak o hodně zmírnila. Mého tat'ku během léta, s cigánem si snadno člověk mohl splést. Avšak jen do okamžiku, než tričko vysvlékl. Tam, kde sluníčko přístup nemělo, bílý jak vápenka můj tata byl.

Po těžké robotě dobrého oběda třeba bylo. To zase z kuchyně stařenka jistila. Na zasmaženou polévku, co na teplé plotně čekala, na tu jsem se těšila. Ale ještě více šišečky s mákem, hodně cukrované a řádně putrem polévané, mne vábily. Máku měli všichni dostatek, ten nikde na poli v dědině nechyběl.

Bylo mi dobře v tichém společenství všech těch hodných, pracovitých a poctivých bytostí!

Jak moc bych si přála, byť jen na moment, do mého dětství ještě někdy navrátit se zpět! Byla jsem hodně malá a tak některé zážitky mlha mně zakrývá. Co už jsem ale možná tehdy poskrovnu vnímala, byla ta vzájemná pomoc všech těch rolníků, která samozřejmostí v té době byla.

V myslí mé bych možná ještě první vjemy o účtě k půdě dohledala. Každý pořádný rolník svou zem chránil a s láskou o ni pečoval, neboť velice dobře věděl, že když hlína onemocní, úrodu mu nedá.

Je mně líto, že si lidé své živitelky vážit přestali. Úrodné zeminy šmahem ubývá, a možná to v tom dnešním shonu tak nevypadá, ale válka o půdu již dávno začala!

Jsem ráda za všechny ty vzpomínky, které někdy zcela nečekaně do myslí mé zabloudí.

Pomáhají mně nezapomínat na ptačí zpěv nad zlatými lány obilí, na laskání čirých vánků, na zelený trávník, drobnými kvítky protkaný a na měsíc, co něžné hvězdy po nebi provází.

Jsou mým pomocníkem na cestě plné výmolů, v okamžicích, kdy nebe se zamračí, a svět, plný chyb zdá se být. Pomáhají mně zachovat si můj vlastní čistý svět!

A já, s jejich pomocí, táhnu tu svou káru životem dál a dál...

Klid a mír v duši, naději v srdci Vám všem

Marie Nevěliková

„Vysoká životní úroveň spočívá v tom, že vydáváme peníze, které ještě nemáme, za věci, které nepotřebujeme, abychom imponovali lidem, které nesnášíme.“

/Orson Welles/

Příliš mnoho sodíku v organismu často vede k vysokému krevnímu tlaku a dalším civilizačním nemocem. Pokud však držíte dietu s nízkým obsahem sodíku, používáte diuretika nebo se nadměrně potíte, můžete zase naopak trpět jeho nedostatkem. V tomto případě je dobré minerál do svého těla vhodným způsobem doplnit.

Jaké jsou příznaky nedostatku sodíku?

Nedostatek sodíku může způsobit zvýšenou únavu, kterou mnohdy provází i významnější snížení krevního tlaku. Další potíže by zahrnovaly příznaky společné i pro celou řadu dalších minerálních látek: od svalové únavy, bolestí hlavy až po nevolnost a bušení srdce. Pokud je nedostatek sodíku vystupňovaný, může se projevit pocitem křečí (především v dolních končetinách). A jak tento případný nedostatek sodíku ve svém těle snadno vykompenzujete? Jednoduše: zvýšením množství kuchyňské soli ve vaší stravě.

Fosfor

Fosfor je druhý nejhojněji zastoupený minerál v lidském organismu, jehož valná většina se nachází v kostech a zubech. Aby však byl fosfor plně účinný, musí být jeho množství vyváжено vápníkem. Jeho nejdůležitější funkce spočívá hlavně ve výstavbě a mineralizaci kostí a zubů. Dále se účastní řady enzymatických reakcí a má nezaměnitelnou roli při svalových kontrakcích a energetickém metabolismu, kdy uchovává energii ve formě fosfátových vazeb ve sloučeninách zvaných ATP (adenosintrifosfát).

Jaké jsou příznaky nedostatku fosforu?

Příznaky nedostatku fosforu zahrnují slabost, malátnost, poruchy svalové koordinace, rozvoj osteomalacie (úbytek anorganické složky kostní hmoty) a bolestivost kostí, poruchy imunitní odpovědi, anémii a poruchy funkce trombocytů. A právě proto myslete na prevenci a zařaďte do své stravy potraviny s vysokým obsahem fosforu. Patří sem rýžové nebo ovesné otruby, oříšky a semínka, pšeničné klíčky, brokolice, chřest, květák a sušené ovoce.

Síra

Síra je obsažena v celé řadě molekul, které jsou nezbytné pro fungování těla, i když v mnohem nižších koncentracích než předchozí minerály. To však neznamená, že je síra méně důležitá. Jedná se totiž o hlavní složku bílkoviny, která je součástí enzymů, pojivových tkání, kloubů, kůže, vlasů a nehtů. A především: jakožto jedna ze složek hormonu inzulínu reguluje hladinu krevního cukru.

Jaké jsou příznaky nedostatku síry?

Pokud má vaše tělo nedostatek síry, často se u vás mohou objevit potíže jako akné, ekzém, svědění kůže a pokožky hlavy, lámavost vlasů a nehtů, bolesti hlavy, žaludeční problémy, deprese, křeče, špatná paměť, pomalé hojení ran, bolest v krku, senná rýma nebo také snížená imunita. Hlídejte si dostatek síry ve svém těle a zařaďte do jídelníčku na síru bohaté potraviny. Jsou to potraviny ze skupiny cibulové zeleniny (česnek, cibule, jarní cibulka, pórek), brukvovitá zelenina, luštěniny (cizrna, čočka, hrách, fazole), ořechy a semena, hořčice nebo exotické ovoce (avokádo, kiwi, banány).

Tyto zdánlivě nepatrné symptomy mohou přerůst i v závažnější zdravotní problémy jako artritida nebo osteoporóza. Účinnou prevencí výše zmíněných stavů je zařazení stravy bohaté na vápník. Z rostlinné říše sem patří různá semínka (zejména sezamová, konopná, chia), luštěniny (fazole, čočka), listová a brukvovitá zelenina (brokolice, růžičková kapusta, květák), nebo také sójové boby (např. ve formě tofu a tempehu). Je důležité si ale uvědomit, že kvůli antinutričním látkám je vápník z rostlinných zdrojů velmi těžko využitelný. Například u proslulého rekordmana v obsahu vápníku máku se ve skutečnosti předpokládá jeho využitelnost pouhých 5 %.

Železo

Věděli jste, že železo patří mezi mikronutrienty, které lidské tělo postrádá nejčastěji? A přitom je pro zdraví našeho organismu velmi důležité. Coby součást proteinu hemoglobinu (tedy červeného krevního barviva) totiž řídí pohyb kyslíku krevním řečištěm. Kromě toho je také klíčovým prvkem dalších proteinů, zejména enzymů, které pomáhají během procesu trávení.

Jaké jsou příznaky nedostatku železa?

Deficience železa v těle se nejčastěji projevuje anémií (neboli chudokrevností), bledostí kůže a sliznic, únavou, slabostí, závratěmi, bušením srdce, sníženou schopností koncentrace a z dlouhodobého hlediska i sníženou imunitou. Prvním krokem prevence vzniku anémie je strava bohatá na železo. Mezi skvělé zdroje patří listová zelenina, hrášek, rozinky, sušené meruňky, fazole a čočka. Ovšem stejně jako u vápníku, i vstřebatelnost železa z rostlinných zdrojů je ovlivněna přítomností antinutričních látek, zejména fytátů, které jeho vstřebatelnost snižují. A naopak zvýšený příjem vitamínu C vstřebatelnost železa zvyšuje.

Draslík

Draslík je základní minerál, nacházející se ve všech buňkách našeho těla. Hlavní úlohou draslíku je udržet správnou funkci nervosvalového systému (reguluje srdeční tep a tlak, ovlivňuje činnost svalů). Dále se podílí na regulaci vody v tkáních a buňkách. Všude tam, kde se v tkáních vyskytují svalová vlákna, draslík zajišťuje, aby tkáň a orgány plnily svoji funkci. Je nezbytný pro tvorbu mnoha enzymů: umožňuje přeměnu krevního cukru na glykogen (tedy skladovatelnou formu energie), který se ukládá v játrech a ve svalcích.

Jaké jsou příznaky nedostatku draslíku?

Při dlouhodobém nedostatku draslíku je možné, že se objeví potíže jako svalová slabost, křeče, bolesti a ztuhlost svalů, bušení srdce, závratě, mdloby, bolesti břicha a nadýmání, necitlivost nebo únava. Hlídejte si dostatek draslíku ve svém těle a zařaďte do stravy banány, papáju, mango, sladké brambory, žampiony nebo avokádo.

Sodík

Jedná se o další minerál, který má v těle svou nepostradatelnou úlohu. Spolu s draslíkem se podílí na hospodaření s vodou a stará se také o správné pH krve. V současné moderní stravě však často přijímáme sodíku nadbytečné množství. Jak je to možné? Sodík tvoří základ většiny ochucovadel a konzervačních látek ve zpracovaných potravinách, jež tak rádi konzumujeme.

Na jedničku s *

Tak jsme si zase po nějakém čase s manželkou řekli, že využijeme možnosti vydat se s partou dobrých lidiček na zájezd, který pořádala místní organizace ČČK. Hned na začátku je třeba říct, že tyto zájezdy mají vždy své kouzlo a bezchybný organizační řád. Jak by taky ne, když srdcem i duší těchto akcí je už léta paní Helenka Klacková, mající v této oblasti moře zkušeností. A ani tentokrát tomu nebylo jinak.



Naši vyhlídkou destinací byl Středočeský kraj. Ale pěkně po pořádku.

První naší zastávkou byly „Koněpruské jeskyně“ u obce Koněprusy, ve kterých se kdysi nacházela Penězokazecká dílna. Krásný byl rovněž výhled na nedaleký lom. Po prohlídce jeskyni jsme se vydali na prohlídku lomu „Velká Amerika“. Pohled na tuto nádhernou přírodní scenérii si v ničem nezadal s místy, které známe například z lokalit v Chorvatsku, včetně průzračné modré vody. Po prohlídce lomu už nás pan řidič nabral směr Beroun, kde jsme měli zajištěno ubytování. S povděkem jsme přijali informaci o přítomnosti nedalekého aquaparku, jehož služeb někteří z nás po dlouhé cestě využili velmi rádi.

Druhý den naše cesta vedla k jednomu z nejznámějších hradů, hradu Karlštejn. Po jeho prohlídce a obědě v přilehlých restauracích jsme se vydali za dalším zajímavým cílem: Jeskyně sv. Ivana s pramenem - Svatý Jan pod Skalou. Tato jeskyně byla v minulosti upravena na skalní kostel. Nad kostelem na skále se tyčí velký kříž, ke kterému i přes velké převýšení vyrazilo 9 statečných členů našeho zájezdu. Odměnou jim byl nádherný výhled do okolí a společné foto. No a pak už následoval návrat „domů“, kde na nás čekala zasloužená večeře, a někteří využili krásného podvečera a poseděli na zahrádkách malebného náměstí.

Následující ráno už jsme se s Bruntálem ale museli rozloučit a čekala nás poslední destinace, kterou jsme chtěli navštívit, a to byl Břevnovský klášter. Krása této památky je opravdu neuvěřitelná. Když k tomu připočtu ještě naprosto špičkový výklad našeho pana průvodce, nezbyvá než říct, že i poslední místo našeho zájezdu prostě nemělo chybu. Po obědě v prostorách přilehlé restaurace jsme už pak nabrali směr k našim domovům.

Krásnou třešničkou na dortu tohoto zájezdu byla zpráva, že se jedna z našich členek stala v sobotu babičkou, protože jim přibyla do rodiny malá Eliška.

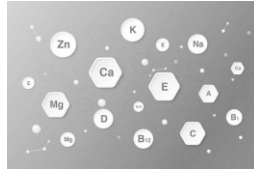
Na závěr bych rád poděkoval naší malé „minipartičce“ za společně strávené chvíle, jakož i ostatním členům zájezdu za prima společnost.

Největší poděkování ale patří na začátku zmiňované Helence Klackové za bezchybnou organizaci. No a nezbyvá, než si přát, že nám snad zase něco „vymyslí“. Už teď se určitě všichni moc těšíme.

Josef Vyoral

TÉMA - Nechybí vám minerály? Jak to poznat a kde je najít?

Když se řekne „minerál“, nejspíš se vám automaticky vybaví něco, co byste hledali spíš v zemi - třeba křemen nebo nějaký jiný nerost. Ve stopovém množství se ale řada minerálů nachází také v potravinách. A právě z nich si je doplňuje náš organismus, protože jsou to látky nezbytné pro zdraví.



Pokud jich nemáme dostatek, mohou se u nás začít objevovat zdravotní potíže. Jak vlastně poznáme, že nám některý z minerálů v těle chybí?

Pojďte se podívat na nejčastější příznaky nedostatku minerálů, posvítíme si na jednoduchou prevenci. Rozpoznat nedostatek minerálních látek není vždy snadné. Často se o jejich deficienci dozvíme až tehdy, když se objeví konkrétní fyzické či psychické obtíže. Nepřehlížejte varovné signály svého těla a hlídejte si příjem důležitých minerálů.

V tomto článku si uvedeme 14 základních minerálních látek. Ve skutečnosti jich existuje mnohem víc, ale my se seznámíme s těmi nejznámějšími a nejdůležitějšími. Dozvíte se, jaké jsou konkrétní projevy jejich nedostatku a v jakých přirozených potravinách je naleznete.

Co když mám podezření na nedostatek?

Při lehčích nespecifických obtížích, jako je například únava a zhoršená kvalita vlasů či nehtů, určitě stojí za to zařadit multiminerální doplněk stravy, který tělo podpoří komplexem nezbytných látek. Velmi ráda doporučuji svým zákazníkům z firmy JUST produkt BASICO. Jedná se o směs minerálních a stopových prvků, které detoxikují a posilují. Tento produkt zvyšuje výkonnost a odolnost našeho organismu. Hlídejte si pestrou a vyváženou stravu, složenou z celistvých, průmyslově nezpracovaných potravin. Dbejte na přiměřený přirozený pohyb a dostatečný spánek. A zamyslete se nad tím, jakým způsobem zvládáte stres.

Závažnější zdravotní problémy často bývají zapříčiněny souhrou vícero vlivů. Jedním z faktorů může být deficit důležitých minerálních látek. Zjistíte-li u svého lékaře deficienci některého základního minerálu, doporučujeme suplementovat tento konkrétní prvek jako samostatný doplněk ve vyšších dávkách. Multiminerál nemusí zaručit přísun požadovaného množství minerálních látek do našeho těla. Nepodceňte ale celkovou terapii, protože u vážnějších obtíží je potřeba chápat suplementaci minerálů spíše jako podpůrnou léčbu.

14 základních minerálů pro vaše zdraví:

Hořčík, vápník, železo, draslík, sodík, fosfor, síra, selen, chlor, zinek, měď, chrom, křemík, jód.

Nejčastější příznaky nedostatku minerálů:

- oslabená imunita (zinek, selen, železo)
- vypadávání a špatná kvalita vlasů (zinek, selen, křemík, jód, fosfor, síra)
- lámavost nehtů (zinek, křemík, vápník, síra, železo)
- ekzém a kožní problémy (zinek, selen, síra)
- bolest hlavy (hořčík, sodík)
- únava (železo, jód, hořčík, draslík, sodík, fosfor, zinek, selen, chrom)
- potíže s pamětí (železo, hořčík, síra, zinek)
- bušení srdce (hořčík, železo, draslík, sodík)
- anémie (železo)
- slabé kosti (vápník, fosfor)
- křeče (hořčík, vápník, draslík, sodík, fosfor, chlor)
- deprese (hořčík)

Hořčík

Hořčík je pro náš organismus jedním z nejdůležitějších minerálů. Podporuje vstřebávání a metabolizaci dalších významných minerálů, zejména sodíku, draslíku, fosforu a vápníku. Významně se podílí na správné funkci svalových kontrakcí, což se týká i činnosti srdce. Pro svoji činnost využívá ionty hořčíku více než 300 enzymů. Některé enzymatické reakce za spoluúčasti hořčíku řídí metabolismus sacharidů a aminokyselin a právě tyto děje jsou důležité pro růst kostí a správné vstřebávání vitamínu C nebo vitamínů skupiny B.

Jaké jsou příznaky nedostatku hořčíku?

Má-li vaše tělo nedostatek hořčíku, můžete pocítovat příznaky, jako jsou neklidný spánek, podrážděnost, závratě, křeče, svalová slabost, únava, deprese (nebo pochmurná nálada) a třes. Tyto na první pohled nepatrné symptomy však mohou přejít i k závažnějším zdravotním potížím, jako je například kalcifikace tkání, tedy k ukládání vápníku ve tkáních, které normálně nejsou zvápnělé. Abyste se těmto zdravotním problémům zdárně vyhnuli, je dobré myslet na prevenci. Zařaďte proto do svého jídelníčku potraviny bohaté na hořčík. A které to jsou? Nejvíce hořčíku obsahují potraviny, jako jsou například špenát, dýňová semínka, fazole lima, hnědá rýže, ořechy (hlavně mandle, kešu a para ořechy), ale také hořká čokoláda.

Vápník

Vápník se mezi všemi minerály vyskytuje v našem těle nejhojněji. Většinu z jeho celkového množství nalezneme v kostech a zubech. Vápník má v těle hned několik úloh: kromě toho, že je základní stavební složkou kostí, se podílí na nervosvalové vzrušivosti, kontrakci svaloviny, regulaci činnosti srdce, účastní se procesu srážení krve a aktivuje enzymy.

Jaké jsou příznaky nedostatku vápníku?

Máte-li nedostatek vápníku, může na to vaše tělo reagovat bolestí svalů nebo kostí zejména v zádech a na krku, dále lámavostí nehtů, zvýšenou kazivostí zubů, nervozitou, depresivními stavy, vysokým krevním tlakem, necitlivostí a svalovými křečemi.