# POZDRAV Z THAJSKA

 Koncem února, rozhodl jsem se, že po mnoha letech opět navštívím velmi příjemnou krajinu – thajské království. Jak roky přibývají, stává se člověk poněkud teplomilnějším, neboť, jak praví ajurvéda: Každému s věkem v těle přibývá živlová energie studeného větru. Navíc miluji jižní moře, jaro v nedohlednu a poslední kapičkou bylo zjištění, že se z Prahy dá letět přímo do KRABI, což je jedno z nejznámějších turistických center jižního Thajska, Takže v pošmourném sychravém dnu v teplé bundě nastupujete „na Havlovi“ do letadla a za 11 hodin, sic poněkud rozlámaný a nevyspalý, ocitáte se v tropickém ráji. Těch 11 hodin na sedačce Boeingu Dreamliner není komfortně strávený čas, ale musíme si uvědomit, že před nějakými sto lety by nám taková cesta trvala dlouhé měsíce – a hlavně by nás ani nenapadla…

 Thajsko je buddhistickou zemí, kde po dlouhá staletí vládli mocní, ale většinou velmi moudří králové, kteří se dobře starali o rozkvět země a blaho svého lidu. Tak je tomu i dnes, kdy už role krále je spíše ceremoniální a symbolická. Lež pro Thajce, jichž je kolem 70 miliónů, naprosto nepostradatelná a svého krále a jeho rodinu milují. Tož, člověk si může jen tiše povzdechnouti…

 Tato otevřená náruč zvaná Thajské království četným turistům po celý rok nabízí v podstatě tři možnosti. Tropické moře s množstvím skutečně exotických ostrovů a ostrůvků – Andamanské moře je po mém soudu to nejkrásnější, navíc vyhřáté na nějakých 28 stupňů (a to i v únoru), dále cestování divokrásnou zemí s milými a úslužnými obyvateli. Navštěvovat můžete buddhistcké chrámy, sloní i jiné farmy (třeba hadí…), impozantní geologické výtvory a další poklady přírody. A pak je zde, na severu země, Bangkok se 7-8 milióny obyvateli. Jen tamní čínská čtvrť jich má na milión… Pravý tradiční název hlavního města obsahuje tuším dvacet slov a zjednodušeně znamená Město andělů.

 Myslím, že Thajsko je tou nenavštěvovanější zemí. Sezona nikdy nekončí, jen v létě tam trochu prší, ale převážně v noci. Jezdí tam mnoho Čechů, Poláků, Rusů, trochu méně Němců, o to více Švédů a jiných seveřanů. Z mimoevropských turistů, jsou to Australané, řekl bych víc než Američané, Číňané, Japonci, Korejci, Arabové, dále Malajci a Indonézani. Ti pak spíše za prací. A nakonec obrovské množství Indů – ti pak za prací ( - odhaduji, že každá 4. restaurace v turistických oblastech je indická), ale i jako bohatí turisté. Thajsko působí na lidi z různých končit naší milé Země jako silný magnet. Je tam hezky, příjemně a levně.

 Samostatnou kapitolou je jídlo. Myslím, že netřeba představovat thajské pokrmy. Tam jsou autentické a mnohem chutnější než v oblíbených thai restaurantech po světě. Naprostou většinou se jedná o jednoduché vzdušné místnosti se stolečky i na chodníku. Thajci opravdu kmtají. Nikdo nečeká. Jenou jsem si to měřil v jednom z těch nejlevnějších „open air“ bufetů. Thajka mi vykouzlila v rozpáleném woku neskutečně chutné jídlo, kde byly žluté smažené nudle, česnek, koriandr, rudé papričky a čerstvé krevety na 7 minut. Není fast food jako fast food… Dále jsou velmi oblíbené indické pokrmy a také kupodivu italské (piizzy, pasty…) Thajci i Indové se naučili zvládat jiné žádané kuchyně.

 A na závěr referátu trochu té zdravovědy. Doufám, že informace spíš přivítáte, než že by rušily vaše vnitřní blaho a celkovou pohodu. Všude v tropech, ne jen v Thajsku (i když tam asi nejvíce) bývají pokrmy na naše poměry hodně kořeněné a hlavně pálivé. Rád bych upozornil, že každé koření je i lékem a vše má tedy smysl. Bohužel, s výjimkou západních, civilizovaných kultur, kde je v popředí chuťové hledisko. Feferonky a pepř ničí parazity. Zlepšují trávící oheň, pomáhají výkonné složce imunity útočit na nebezpečné buňky. Kombinace pepře a kurkumy (tedy piperinu a curcuminu) prokazatelně ničí rakovinové buňky. Kurkumový prášek ve vlažné vodě zastavuje průjem. Skořice s medem léčí cukrovku 2. typu. Platí to pro lehčí případy a hlavně, začne-li se včas. Špetky nastrouhaného muškátového oříšku  se šťávou z limetky v malém množství studené vody zastavuje žaludeční nevolnost. Papaja je nejdokonalejší prevencí rakoviny tlustého střeva. V této diagnóze tradičně držíme světové prvenství. Papaja se musí jíst na lačno jako samostatné jídlo – pochopitelně čerstvá. Opět tichý povzdech…

 Cože se mi to nepřihodilo (spíš přihodilo☺) poslední den, před odletem do vlasti. Najednou, z ničeho nic, průjem. Voda, voda, samá voda… Odjezd na letiště na 3 hodiny. To snad není pravda, říkám si, celých 14 dní naprostá pohoda a teď toto?! Koupil jsem hned sáček mleté kurkumy, nasypal trochu do petky s vodou a takto vyzbrojen, vydal jsem se na předlouhý exodus. V letadle jsem by již bez jakýchkoliv příznaků. Važme si moudrosti a laskavosti přírody a jejího Stvořitele. Jedna ze tří hlavních zásad Buddhismu zní: Neubližujte! Jak prosté – jak těžké. Platí to pro každého bez výjimky. I pro nás lékaře. A ještě než se s vámi, milí čtenáři Sféry rozloučím, jako malý bonus něco praktického pro ženy z přírodní dílny. Přeji stálé zdraví. A neubližujte – ani sobě.

 Do misky vložíte 2 lžíce živého 10% jogurtu, 1 lžíci práškové kurkumy a půl lžíce tekutého medu. Prsty vytvoříte směs. Vznikne taková nažloutlá pasta. Tu si nad umyvadlem nanesete na obličej, oči při tom zavřeny. Pak je klidně otevřete. Masku nechte působit asi 15 minut. Budete možná trochu připomínat Papuánce při nějakém obřadu, tak zbytečně po tuto dobu nechoďte mezi lidi. Pak teplou vodou smyjete. A slibuji, že vaše plť bude mládnout a zbavovat se všech nečistot, pupínku i vrásek.

 Zevní i vnitřní úsměv přeje

 MUDr. Tomáš Lebenhart