

3. vydání



JÖRG ZITTLAU

# Jak se léčit vhodnou stravou



- Co jíst či nejíst při konkrétních nemocech
- Vitaminy, bylinky, potravinové doplňky
- Rady pro 55 nejčastějších nemocí a potíží

 PRESS

# Jak se léčit vhodnou stravou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Dr. Jörg Zittlau**

**Jak se léčit vhodnou stravou – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

Dr. Jörg Zittlau

# JAK SE LÉČIT VHODNOU STRAVOU

3. vydání



CPress  
Brno  
2017

# JAK SE LÉČIT VHODNOU STRAVOU,

## 3. vydání

**Dr. Jörg Zittlau**

**Překlad:** Zlata Zvolánková

**Jazyková korektura:** Kateřina Štábllová

**Odborná korektura:** Irena Kilíková

**Obálka:** Pavel Ševčík

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

**Technický redaktor:** Radek Střecha

Original title: Der Lebensmitteldoktor. Den individuellen Nährstoffmangel bei Alltagsbeschwerden natürlich ausgleichen by Dr. Jörg Zittlau

© 2005 by Südwest Verlag,

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-1392-9

ISBN e-knihy 978-80-264-1413-1 (1. zveřejnění, 2017)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2017 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 24 806.

© Albatros Media a. s., 2017. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

3. vydání

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.



# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>Středomořská dieta a sója pro všechny?</b>	<b>7</b>
<b>Princip stravy odpovídající potřebám</b>	<b>9</b>
<b>Co vám přinese tato kniha?</b>	<b>9</b>
<b>Impulzy k léčení sama sebe</b>	<b>10</b>
<b>Vědecké podklady</b>	<b>10</b>
<b>Afty</b>	<b>11</b>
<b>Akné</b>	<b>13</b>
<b>Alergie</b>	<b>15</b>
<b>Astma</b>	<b>19</b>
<b>Bolení v krku</b>	<b>23</b>
<b>Bolest hlavy a ztuhlost šíje</b>	<b>25</b>
<b>Bolesti břicha</b>	<b>27</b>
<b>Bolesti kloubů (artritida a artróza)</b>	<b>31</b>
<b>Bolesti v zádech</b>	<b>35</b>
<b>Bolestivost svalů (fibromyalgie)</b>	<b>38</b>
<b>Cestovní obtíže způsobené přesunem v časových pásmech</b>	<b>40</b>
<b>Citlivost na počasí</b>	<b>42</b>
<b>Cukání končetin</b>	<b>44</b>
<b>Cukrovka (diabetes mellitus)</b>	<b>46</b>



<b>Deprese</b>	<b>50</b>
<b>Dna</b>	<b>53</b>
<b>Hučení v uších (tinnitus)</b>	<b>55</b>
<b>Hyperaktivita</b>	<b>57</b>
<b>Kašel</b>	<b>61</b>
<b>Klimakterické obtíže (potíže v přechodu)</b>	<b>65</b>
<b>Kocovina</b>	<b>69</b>
<b>Kopřivka</b>	<b>71</b>
<b>Kožní vyrážka (dermatitida)</b>	<b>75</b>
<b>Křečové žíly</b>	<b>79</b>
<b>Lupénka (psoriáza)</b>	<b>83</b>
<b>Menstruační potíže</b>	<b>85</b>
<b>Migréna</b>	<b>89</b>
<b>Močové kameny (urolitiáza)</b>	<b>93</b>
<b>Nadměrné pocení</b>	<b>97</b>
<b>Nadváha</b>	<b>99</b>
<b>Nadýmání, větry</b>	<b>104</b>
<b>Nervové bolesti (neuralgie)</b>	<b>108</b>
<b>Neschopnost koncentrace a učení</b>	<b>110</b>
<b>Nízký krevní tlak (hypotenze)</b>	<b>114</b>
<b>Oči a zarudnutí spojivek (zánět spojivek)</b>	<b>118</b>
<b>Opar (herpes labialis)</b>	<b>121</b>
<b>Oslabená obranyschopnost</b>	<b>123</b>
<b>Osteoporóza (ubývání kostní hmoty)</b>	<b>127</b>
<b>Popáleniny a sluneční úpal</b>	<b>131</b>
<b>Poruchy spánku</b>	<b>134</b>
<b>Problematické nehty na rukou a nohou</b>	<b>138</b>
<b>Průjem</b>	<b>140</b>



<b>Premenstruační syndrom (potíže)</b>	<b>144</b>
<b>Rýma, nachlazení</b>	<b>147</b>
<b>Říhání a pálení žáhy</b>	<b>150</b>
<b>Snížená potence</b>	<b>152</b>
<b>Sucho v ústech</b>	<b>155</b>
<b>Svalové křeče</b>	<b>157</b>
<b>Vypadávání vlasů a jiné problémy s vlasy</b>	<b>159</b>
<b>Vysoký krevní tlak (hypertenze)</b>	<b>163</b>
<b>Zánět dásní (parodontóza)</b>	<b>167</b>
<b>Zápach z úst</b>	<b>170</b>
<b>Zubní kazy</b>	<b>172</b>
<b>Zvracení a nevolnost</b>	<b>174</b>
<b>Žlučnickové potíže</b>	<b>176</b>
<b>Nejdůležitější biologické látky pro vaše zdraví</b>	<b>178</b>
<b>Balastní látky, vláknina</b>	<b>178</b>
<b>Přírodní zdroje balastních látek</b>	<b>179</b>
<b>Nenasycené mastné kyseliny</b>	<b>179</b>
<b>Bakterie kyseliny mléčné</b>	<b>181</b>
<b>Minerály – stopové prvky</b>	<b>184</b>
<b>Vitaminy</b>	<b>201</b>
<b>Jaká potravina pro kterou nemoc?</b>	<b>217</b>

Dr. Jörg Zittlau studoval filozofii, biologii a medicínu sportu. Pracoval ve vědě a výzkumu, v roce 1992 změnil zaměstnání, stal se vědeckým žurnalistou. Napsal četné bestsellery o zdravém způsobu života, psychologii a výživě. Žije se svojí rodinou v Brémách.

Knihla pojednává o principech správné výživy. Výživou se dá mnoho zdravotních problémů nejen podchytit, nýbrž mnohým dokonce předejít. Autor uvádí nejnovější poznatky medicíny výživy orientované na praxi, které jsou snadno dosažitelné.

Sestavte si s jeho pomocí svůj optimální stravovací plán, který vám bude chutnat, a přitom bude zdravý!





# Úvod

„Strava by měla být vaším lékem, léky by měly být vaší stravou.“ To řekl řecký lékař Hippokrates před téměř 3 000 lety a jeho věta by měla zůstat i po staletích ukazatelem cesty medicíny, i když bylo vynalezeno mnoho nových léčebných metod. Stejně tak i dnes mnoho dalších lékařů i odborníků na výživu, léčitelů i bylinkářek je zajedno v tom, že výživě musíme věnovat velkou pozornost, aby lidskému zdraví prospívala a pomáhala i při léčebných terapiích.

## Jogurt místo chemických léků

Díky rozvoji moderní vědy v posledních stoletích se dostala tato stará pravda do pozadí. Naděje směřovaly jen k lékům pocházejícím z chemických laboratoří. Všichni byli přesvědčeni, že lék působí tím lépe, čím koncentrovanější látku obsahuje. A tak zde už přirozeně nezbylo místo pro zázvorový kořen, medvědí česnek nebo kelímek jogurtu. U těchto potravin a léčivých rostlin se totiž jedná o komplexně působící směsi. Vyvíjí se tisíce nových léčiv a posílají se ke klinickým studiím, aby se dokazovala jejich účinnost.

Výsledky všech těchto snah ale přinesly rozčarování. Četné nemoci jako rakovina, AIDS, revma, artróza, cukrovka i samotná banální rýma moderní medicíně tvrdošjně odporují. A to, že lidé v zemích s vyšší životní úrovní žijí déle než dřív, s tím má moderní medicína jen málo co dělat. Důvodem jsou zlepšené pracovní a hygienické podmínky. V této zemi už nikdo nemusí pracovat 12 hodin denně v dolech, jeho nemocniční lůžko nemusí stát vedle lůžka nemocného tyfem a doba, kdy se ke konzervování potravin užívaly olověné dózy, je už také pryč.

Prakticky každoročně se léky dostávají na titulky novin kvůli zhoubným vedlejším účinkům. Léky na snižování cholesterolu vede k ubývání svalové hmoty, prostředek proti bolesti ruší krevní oběh nebo žaludeční stěny, antidepressiva mění povahové vlastnosti pacienta. Tento seznam by mohl být nekonečně dlouhý a vzbuzuje pochybnost, zda cesta léčit nemoci izolovanými účinnými látkami, se kterými se člověk po tisíciletí své vývojové historie nesetkal, je opravdu blahodárná.

## Středomořská dieta a sója pro všechny?

V poslední době se množí námitky proti moderní medicíně a v souvislosti s těmito pochybnostmi se vrací do povědomí Hippokratova věta. Stále silněji roste v lidech poznání, že strava je něco víc než jen zdroj pohonných



látek pro naše tělo. Správně zvolenými potravinami můžeme předcházet nemocem a taky je léčit, ale není snadné tyto myšlenky uvádět do života. Potravinová scéna je zalidněna četnými „znalci“, kteří o potravinách zasvěceně hovoří a přesvědčují nás, že se máme v každém případě žít jen způsobem, který nám navrhnou oni. Od vegetariánů k syrové stravě, od Atkinsonovy diety k bioenergetické stravě, od příznivců GI diety k ortomolekulárním pojídačům vitaminů.

Jedni propagují müsli místo salámu, jiní zelený čaj místo kávy ke snídani, ale pro všechny je společné, že svoji cestu považují za vhodnou pro všechny lidi bez výjimky.

Při tom se ale množí námitky, že neexistuje univerzální výživa, která je vhodná pro všechny lidi.

Například mořské řasy, které obsahují jod a které jsou v Japonsku denně na stole, u nás vedou k těžkým problémům se štítnou žlázou, protože nejsme na tak vysoké hodnoty jodu v potravě zvyklí. Také obyčejná sója má pozitivní vliv na srdce a krevní oběh především na Dálném východě, ale ne v Evropě, jak nedávno uvedla jedna holandská studie.

Lidé v Tibetu pijí čaj s tučným buvolím máslem a cítí se dobře. Kdybychom něco takového dělali my, měli bychom trávicí problémy – a problémy s nadváhou.

Ani vysoce vychvalovaná středomořská dieta nemá žádnou univerzální platnost. Řečtí vědci zjistili, že se sice délka života ve Španělsku a v Řecku prodloužila, ale už ne v Německu a v Holandsku. Zde dosahují přísní stoupci středomořské stravy dokonce nižší délky života. V západní Evropě působí denní dávka zeleninové stravy plovoucí v olivovém oleji totiž jinak než na lidi žijící na Krétě nebo na Sardinii, kteří jsou na tyto pokrmy zvyklí po staletí.

Proto neexistuje žádný důvod myslet si, že globalizace potravy je pro nás dobrá. Proč by nám měla vyhovovat eskymácká dieta? Průměrný Středoevropan se hrozí pomyslení na to, že by měl sníst denně kila tuleního masa a tučných ryb a jen velmi málo čerstvého ovoce a zeleniny. Náš organismus je přece zvyklý na úplně jinou stravu a tato teorie je podložena také medicínským výzkumem. Budeme-li konzumovat extrémně mnoho tučného rybího masa, nebudeme v žádném případě zdravější. I přesto, že je rybí tuk velmi zdravý a neměl by chybět ani v našem jídelníčku. Kompletní přechod na eskymáckou stravu by pro nás byl zhoubný, naše trávení a látková výměna by se s ním nesrovnaly. Zcela jistě bychom trpěli nedostatkem určitých minerálů, vitaminů a látek, které pocházejí z rostlin. Asi bychom měli nakonec problémy, jako kdybychom se denně stravovali ve stáncích rychlého občerstvení.



## Princip stravy odpovídající potřebám

Vedle geografických rozdílů existují ještě četné jiné aspekty, které se při posuzování skladby jídelníčku musejí zohlednit. Sportovci potřebují jinou výživu než lidé, kteří nesportují. Vrháč koulí nebo vzpěrač musí mít jinou výživu než maratónský běžec nebo triatlonista. Kdo pracuje v kanceláři musí jíst jinak než tesař na stavbě a kdo má náročnou duševní práci, musí se stravovat zase jinak než ten, který vykonává monotónní činnost.

Potřeba živin časné ráno se výrazně liší od večerní potřeby, kde jde o to, abychom se uklidnili. Mladí nepotřebují tytéž výživné látky jako dospělí, a že v těhotenství potřebuje žena více vitaminů a minerálů, je dávno známo. Muži potřebují úplně jiný stravovací plán než ženy, přičemž ale v žádném případě (jak se mnozí domnívají) muži nemusejí jíst více masa.

Také nemoci a funkční poruchy potřebují specifickou úpravu jídelníčku – jak v terapii, tak již v prevenci. Takže lidé s hrozící nebo už rozvinutou osteoporózou by se měli zříci více než ostatní všech krémových hotových výrobků (např. tavených sýrů), protože v nich jsou látky, které blokují náš příjem vápníku. Diabetici nemusejí chodit velkým obloukem kolem sladkého, ale měli by kořenit tyto výrobky trochou skořice. A kdo stále trpí nějakou infekcí, ten nepotřebuje ani echinaceový čaj ani vitamin C v tabletách, nýbrž kelímek živého jogurtu, dvě porce syrové stravy a vypít denně tři šálky čaje z pelyňku brotanu.

Často nám vhodná strava pomůže i při tom, abychom strávili lépe den. Kdo se například ráno nemůže rozhybat, přestože snídá zdravě müsli a ovoce, měl by si naplánovat změnu své snídani. Protože celozrná snídani, bohatá na minerály, je pro něj možná právě to špatné. Protože je-li naše tělo ve stresu, nebo má-li před sebou vyčerpávající práci, funguje lépe právě se snídání, která obsahuje méně vápníku a vitamínu C a více sodíku a vitaminů B (chléb se sýrem).

## Co vám přinese tato kniha?

V knize naleznete četné příklady chorob a neduhů, seřazené od A do Z, a spoustu rad, jak si můžete vyřešit právě tyto zdravotní problémy stravou.

Přečtěte si, co můžete se svým problémem podniknout, které potraviny musíte vynechat, kterým jídlům byste měli dávat přednost a jak je máte připravovat. Je to jednoduché, protože uvedené potraviny dostanete všude na trhu, v obchodech s biopotravinami nebo v koutcích se zdravou výživou ve všech hypermarketech. Přestavba vašeho jídelníčku se dá provést někdy jednoduše, aniž byste museli vyhledat nové druhy potravin. Ne vždy totiž musíte jídelníček změnit zcela od základů, někdy stačí jen některá jídla vypustit a některá omezit.



### Impulzy k léčení sama sebe

Je potřeba samozřejmě vědět, co od této knihy očekáváme. Rady týkající se změny jídelníčku samozřejmě nepůsobí tak rychle jako lék. Je to dáno tím, že se nejedná o vlivy izolovanými látkami (léčivými), nýbrž o vliv celého komplexu látek, jejichž působení se projeví až po určitém čase. V případě osteoporózy (ubývání kostí) nedodáváme organismu vápník ve vysokých dávkách, nýbrž dodáváme ho s potravinami, ve kterých je podíl vápníku vyšší, a kde kvůli rovnováze s dalšími minerálními látkami není vápník ve většině. Tento přístup samozřejmě potřebuje svůj čas, než se projeví výsledný efekt. (Samozřejmě netýká se to akutních případů, jako jsou těžké bakteriální infekce, které potřebují okamžité léčení antibiotiky.)

Nechceme vás učinit závislými na lécích, léčebných metodách a terapeutech, a tím riskovat, že se časem dostanete opět do nesnází. Chceme vám pomoci, abyste se sami zbavili svých problémů. Rady v této knize by se daly přirovnat k jakési jemné medicíně: pacient není léčen, dostává jen impulzy, které uvedou jeho vlastní léčebný systém do pohybu.

Jemná medicína samozřejmě nepůsobí vždycky. Kde nestačí vitaminy ze stravy, doporučíme vám odpovídající vitaminové preparáty. Podobně to platí i o minerálech. Chceme vám poradit skutečně objektivně, takže strach z potravinových doplňků z lékárny nemáme, a proto vám je doporučujeme tam, kde jsou účinnější než samotná strava. Tam, kde jsou postradatelné, a to je velmi často, vás na ně neupozorňujeme, nebo dokonce výrazně poukazujeme na prospěšnost jejich neužívání.

### Vědecké podklady

Jistě vás napadne, odkud čerpáme své znalosti. Naše vědomosti jsou postaveny na základě:

- osobních zkušeností četných lékařů, léčitelů a pacientů,
- obsáhlých vědeckých poznatků, ke kterým v současnosti došla moderní medicína,
- přístupu k „výživě orientované na individuální potřeby“ podle německého léčitele Heinricha Tonniése, který ozřejmil, že je nemožné, aby jedna forma výživy byla zdravá pro všechny lidi.

A jinak myslíte na výrok velkého filozofa Bertranda Russella: „**Zdraví nás činí šťastnými,**“ ale opačně to platí také: „**Šťastný člověk neomecňuje se tak snadno jako nešťastný.**“



# Afty

## Příznaky

- Bílé skvrny na ústní sliznici s červeným, zaníceným krajem. Zejména při jídlu způsobují silné bolesti. Vyskytují se většinou na tvářích, jazyku nebo patře.

## Příčiny

Zatím nám není známo, co vlastně afty způsobuje. Dříve se diskutovalo především o možnosti, že afty vznikají jako alergická reakce na různé toxické látky obsažené například v chemicky ošetřovaném ovoci a zelenině.

Ústní sliznice je úzce spojena s naší psychickou stránkou. Důkazem toho je, že stálý stres spojený se strachem či agresí vysušuje sliznici a ta je pak náchylnější k infekcím a zánětům.

## Co pomáhá ústní sliznici

### Vitamin B<sub>12</sub>, kyselina listová, železo a zinek

Vědci dokázali, že pacienti, u kterých se afty často opakují, trpí nadprůměrným nedostatkem těchto biologických látek. Některé studie přinesly povzbudivé výsledky. Poté, co se zlepšil přísun těchto látek, došlo k výraznému snížení výskytu aftů. Zvláště úspěšně působil zinek a oba vitaminy B, čemuž se nelze divit, když si uvědomíme, jak jsou tyto látky důležité pro imunitní systém a funkci sliznic. Zajímavý je fakt, že pacienti, kteří trpí afty, mají současně i nedostatek železa. Pravděpodobně se jedná o vedlejší projev nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>, protože tyto látky (vitamin B<sub>12</sub> a železo) hrají hlavní roli v krevním hospodářství. Nedostatek kyseliny listové a vitamínu B<sub>12</sub> vede spolu s nedostatkem železa ke snižování krvetvorby. Užívání železitých přípravků je zpravidla jen málo účinné, proto by se jimi měly afty ošetřovat jen v krajním případě.

## Vybudování střevní flóry

Preparáty zinku a vitamínu B bychom neměli užívat bez lékařského doporučení, protože právě předávkování vitamínem B může afty způsobit. Lepším řešením je úprava jídelníčku. Pomocí probiotických jogurtů (bez barviv a aromatických látek) vybudujeme střevní flóru – právě ve střevech je vytvářen vitamin B<sub>12</sub>. Místo müsli, ovesných vloček a jiných cereálií, které svými fytáty ztěžují příjem zinku, si ráno raději dopřejte sýr a celozrnný chléb. Zásobením kyselinou listovou zajišťuje listový salát, brokolice, květák,



růžičková kapusta, kadeřavá kapusta, rajčata, burské oříšky a okurky. Pozor, kyselina listová je velice citlivá na vzduch, teplo a světlo. Zelenina by se tedy neměla dlouho skladovat ani vařit.

### Rooibos

Patří k léčivým rostlinám s velmi silným účinkem proti zánětům sliznic. Kromě toho působí antialergicky, což by mohlo mít význam, pokud přijmeme výše uvedenou teorii, že afty vznikají jako alergická reakce na toxické látky. Jedna japonská studie dokládá úspěšné použití rooibosu při terapii Behcetovy nemoci (těžké onemocnění sliznice úst a genitálií).

Vyplachujte si ústa 4–5krát denně čajem z rooibosu. Po vypláchnutí čaj spolkněte, zárodky, které se při vyplachování vyloučily, se v žaludku zničí.

#### **Příprava čaje:**

*Zalijte 1 polévkovou lžici čaje 1 šálkem vařící vody, nechejte 5 minut luhovat, pak přecedte.*

### Zajímavosti

Rudbekie (třapatka nachová – echinacea) je po dlouhou řadu let známa jako prostředek, který posiluje imunitní systém; vědecké studie její účinnost potvrdily.

Stále se opakující afty jsou znamením oslabené imunitní obrany v ústní sliznici. Můžete ji posílit šalvějovým ústním sprejem z lékárny (případně echinaceovým). Další opatření k posílení imunitní ochrany je pití čaje z pelyňku brotanu.

### NAŠE RADY

- Dlouhodobě jezte denně porci probiotického jogurtu. Pozor, během akutního výskytu aftů nepožívejte žádné mléčné produkty, vede to ke zpomalení ozdravné tvorby sliznice a ke zbytečnému zatížení lymfatického oběhu.
- Omezte cereálie k snídani, místo toho snídejte chléb se sýrem a tu a tam se salámem.
- Konzumujte více listové zeleniny, rajčat a zelí.
- 5krát denně si vypláchněte ústa rooibosovým čajem. Čaj vařte ze zeleného rooibosu, protože fermentací ztrácí čaj účinnost.



# Akné

## Příznaky

- Nejprve se objeví vřídek s černou tečkou.
- Později se objeví zanícení, které se zvětší do puchýřku naplněného hnisem.

## Příčiny

Hlavní příčinou akné je zrohovatění mazové žlázy. Maz pak nemůže vytékat, průchody jsou uzavřené a zanítí se. Tento proces vyvolává nadměrná aktivita mazové žlázy. Mnoho postižených se domnívá, že vliv na tvorbu akné má konzumace sladkostí. Tato okolnost však není prokázána. Vedlejší roli bezesporu hraje psychika. U pacientů s akné je často patrná psychická nevyrovnanost, kterou pacienti nezřídka vyrovnávají větším příjmem sladkostí. Mlsání tak není příčinou akné, ale jen doprovodným jevem.

## Opatrně s jodem!

Různé studie prokázaly, že velké množství jodu ve stravě může vyvolat kožní změny podobné akné. Kdo tedy jí mnoho ryb, řas (především preparátů z mořských řas), měl by zvážit, zda právě toto není příčinou akné. Někteří léčitelé a lékaři vidí také v běžné jodové soli jednu z možných příčin vzniku vřídků na kůži.

## Akné a alergie

Tématu akné a strava už bylo věnováno hodně výzkumů a také toho bylo hodně napsáno. Výsledky však nejsou jednotné. Dá se ale říct, že pacienti s akné trpí často kromě toho nějakou alergií, která ještě zesiluje svědění kůže. Jinými slovy – ne každé akné je důsledkem alergie, ale často jsou příznaky akné alergiemi zesilovány.

## Co vaší kůži pomáhá

### Vitamin A

Hraje v normální funkci kůže důležitou roli. Pacienti s akné mají stále nedostatečné hodnoty vitamínu A v kůži, ačkoliv v potravě vlastně dostatečné množství této látky požíli. Je to upozornění, že jim chybí něco, co by transportovalo vitamin A do pokožky. Kromě potravin, kde je dostatek vitamínu



A (oranžové ovoce a zelenina), je vhodné přidat do pokrmů například olej z pšeničných klíčků nebo ořechy s vysokým obsahem vitamínu E, protože tato látka uvolňuje vitamin A z tělesných zásob v játrech.

### Zinek

Je pokládán doslova za kožní minerál. Když chybí, mohou se vyskytnout záněty kůže. Vyšší dávky zinku mohou pomoci při léčbě už rozvinutého akné.

Potraviny s vysokým obsahem zinku jsou např. sýry, ústřice, pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky, sezam, mák. Pozor! Fytáty z cereálií, jako jsou ovesné vločky, cornflakes a müsli, brzdí příjem zinku; pacienti trpící akné by měli příjem těchto potravin snížit. Hodnoty fytátů v celozrnných výrobcích jsou naproti tomu bezproblémové. Léky jako penicilin, tetracyklin, izoniazid a diuretika čerpají ze zinkových rezerv.

### Opatrně s preparáty vitamínu B!

Také vysoké dávky vitamínu B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub> mohou vyvolat akné. Je to opět důkaz toho, jak citlivě reaguje látková výměna kůže na extrémní dávky účinných látek. Akné zmizí, pokud se preparáty vysadí.

### Zajímavosti

Pravděpodobnost, že dítě v pubertě onemocní akné, pokud jím trpěli oba rodiče, je asi 50%. Nemá cenu si stěžovat na výživu, zánětlivé onemocnění kůže dostalo dítě do kolébky.

Ozařování UV zářením jako „aknéterapii“ dermatologové doporučují. Ozařování působí protizánětlivě a tím, že kůže zhnědne, získá i lepší vzhled. Současně však UV záření způsobuje vyšší produkci mazu, takže asi u třetiny pacientů se po ozařování počet vřídků zvýšil.

### NAŠE RADY

- Nemějte strach ze sladkostí!
- Ráno snídejte chléb se sýrem místo müsli. Jezte více ořechů, do salátu dávejte olej z pšeničných klíčků.
- Jíte doplňky výživy z mořských řas? Pokud trpíte akné, měli byste s nimi přestat.





# Alergie

## Příznaky

- Příznaky alergie jsou závislé hlavně na dvou faktorech:
  - na vlastnostech látek, na které jsme alergičtí,
  - na fyzicko-psychickém stavu alergika.
- Alergické příznaky mají velký rozsah. Od rýmy a slzení očí (při alergiích na pyl, domácí prach) přes křeče v dolní části břicha (při alergiích na potraviny) a vyrážky na kůži (při alergiích na kov) až k astmatickým záchvatům, které mohou ohrozit život (může je vyvolat především prach, pyl, včelí jed nebo zvířecí srst).

## Příčiny

Problém alergiků spočívá v tom, že žírné buňky jejich imunitního systému produkují při setkání s určitými látkami příliš mnoho histaminu. Histaminy mají za normálních okolností tendenci ulehčit jednotkám imunitního systému práci tím, že si připraví bojiště. K tomu patří např. rozšíření krevních cév a zúžení průdušek. V organismu alergika se však může stát, že se příprava bojiště přežene – krevní cévy se příliš rozšíří, voda se tlačí do sousedních tkání, dojde k otokům a zánětům. V nejhorším případě dojde k anafylaktickému šoku, což může mít následky ohrožující život.

## Ovlivnitelnost stravou

Každý, kdo je alergický na potraviny, může proti své nemoci něco podniknout. Otázkou je, zdali ti, kteří trpí sennou rýmou nebo alergií na domácí prach mohou svoji nemoc ovlivnit změnou stravy. Každé alergické onemocnění je koneckonců porušení imunity. To znamená, že všechno, co může imunitnímu systému v jeho práci překážet, může alergii zhoršit, a všechno co práci imunitního systému podporuje, ji může zmírnit. Bezpochyby je to strava, co náš imunitní systém nejvíce ovlivňuje. Jednotlivé látky, které potraviny obsahují, mohou působit i na ty nejmenší jednotky imunitního systému.

## Všeobecné rady k výživě alergiků

Celer je alergen číslo 1, proto by se ho měli vyvarovat všichni alergici. Ostatní problematické potraviny by se měly v rámci týdne v jídelníčku rozložit tak, aby se nejedly ve stejný den ryby, kuřecí maso, případně slepičí



vejce, jakož i mléčné produkty a mrkev, abychom tím neprobudili naši alergii.

Měli byste sami vyzkoušet, na které potraviny reagujete alergicky, a pak společně s alergologem byste si měli připravit zvláštní eliminační dietu. To znamená, že některé potraviny naprosto vyloučíte ze svého jídelníčku, a tím dosáhnete zlepšení zdravotního stavu. Jestliže se ani poté příznaky nezmění, pak je pravděpodobné, že potraviny, které jste vypustili, u vás alergickou reakci nevyvolávají. Eliminační dieta je jako ověřovací postup výrazně spolehlivější než běžný kožní test u lékaře.

V každém případě je vhodné, abyste do stravy přidávali co nejméně přísad a vyvarovali se potravin, které hodně přísad obsahují. Například omezte barvené potraviny (barevné žvýkačky, cukrovinky, barevné limonády, koly).

## Co při alergiích pomáhá

### Magnézium (hořčík)

Odborníci z Göttingenu prokázali, že magnézium svým antagonistickým působením vůči vápníku „přesvědčuje“ žírné buňky o tom, aby odevzdávaly méně histaminu do krevního oběhu. Magnéziová kúra má smysl jen tehdy, pokud může začít čtyři nebo pět týdnů před vypuknutím alergie. Přírodní hořčík můžete sehnat v lékárně.

### Flavonoidy

Kvercetin, myricetin a kaempferol blokují uvolňování histaminu z aktivních žírných buněk. Zvláště důležitý je kvercetin. Proti horku je odolný, ale při skladování potravin se ho hodně ztrácí. Najdeme jej v jablkách, žluté cibuli, zelených fazolích, stejně jako v rooibosu a jasmínovém čaji.

### Vitamin C

Váže část přebývajících histaminu a přemění jej v neškodné kyseliny. Vitamin je především v kiwi, citronech, jablkách, rajčatech a paprikových luscích. Mějte ale na paměti, že citrusové plody mají nadprůměrně velký alergizující potenciál! Kakao, pšeničné klíčky, žitné a ovesné celozrnné výrobky obsahující med zlepšují zhodnocení vitamínu C.

### Dieta chudá na histamin

Tato dieta je založena na snížení podílu histaminu ve stravě. Histamin vzniká v potravinách, zejména když jsou dlouho skladovány.

Zde je seznam potravin s velkým obsahem histaminu, kterých byste se měli pokud možno vyvarovat:

- tuňák: až 13 000 mg v kg
- sardinky: 110 až 1500 mg v kg
- sardele: 180 mg v kg
- ementálský sýr: až 550 mg v kg
- harcký sýr: cca 400 mg v kg



- holandská gouda: 30–180 mg v kg
- modrý plísňový sýr: asi 160 mg v kg
- camembert: 40–60 mg v kg
- čedar: cca 35 mg v kg
- salám: až 280 mg v kg
- vestfálská šunka: 40–160 mg v kg
- kyselé zelí: 6–200 mg v kg
- špenát: 30 mg v kg
- kečup: asi 20 mg v kg

## Pozor na víno

Dokonce i ekologická vína se zpravidla čistí živočišnými látkami jako třeba měchýřem z ryby vyzy nebo kaseinem (látka obsažená v mléce). Na viných etiketách čteme jen zřídka něco o „živočišných přísadách“. Proto dnes mají některé obchody s přírodními produkty a zasilatelé vín v sortimentu „veganská vína“, která jsou odkalována látkami jako např. keramzit.

Další možností, jak se vyhnout úpravě vína pomocí živočišných přísad: láhev vína přímo od vinaře, obsahující ještě „vinný kámen“ nebo „depot“ (to jsou výrazy pro přírodní zakalení) necháme den stát kolmo dnem vzhůru a pak opatrně přelijeme. Možná tím trochu vína ztratíme, ale zase tam zůstane – na rozdíl od většiny čistících metod – jeho původní, plná chuť.

## Po antibiotikách je třeba obnovit střevní flóru

Američtí mikrobiologové poukázali na to, že antibiotika zvyšují riziko alergie dýchacích cest, protože poškozují střevní flóru, a tím imunologickou rozlišovací schopnost. Cizí těleso dorazí do dýchacích cest, narazí na relativně nepřipravený imunitní systém a ten zareaguje přehnaně. Odborníci proto doporučují provést po terapii antibiotiky důkladnou obnovu střevní flóry. K tomu slouží nejen probiotický jogurt a kefír se svými bakteriemi kyseliny mléčné, ale také potraviny s vysokým obsahem polyfenolů, protože tyto látky slouží jako základ pro střevní flóru. Vysoký podíl těchto látek je v čokoládě, červeném víně, v celozrnné žitné mouce a ve většině druhů zelí. Hodně polyfenolů obsahuje zelený čaj. Polyfenolová bomba je cistusový čaj nebo cistusové tablety.

### ***Cistusový čaj připravíme dle návodu:***

*Kávovou lžičku čaje přelijeme šálkem vařící vody, necháme 5 minut luhovat, přecedíme a pijeme dva šálky denně.*



### Zajímavosti

**Silný stres** vyvolává propuknutí alergie. Alergie, které lidé získali ze stresu (zkoušky, pracovní povinnosti, rozvod, ...), přetrvávají i poté, co už stres odezněl.

**Léky proti stresu** působí lépe, když je užijeme se sklenicí grapefruitové šťávy. Tento efekt byl objeven docela náhodně, když se chtěla nepříjemná chuť léku překrýt sklenicí ovocné šťávy. Štáva jižního ovoce zřejmě brzdí vyplavování enzymů z tenkého střeva, které by jinak zpomalovaly přechod léčivých látek do krevního oběhu.

**Kvercetin jako všechny flavonoidy** se vyskytuje hlavně v okrajových vrstvách rostlin i v jejich listech. Jezte tedy jablka i rajčata neloupaná. Rajčata z konzervy neobsahují vůbec žádný flavonoid.

**Kadeřávek** by se měl sklízet, když jeho listy ožehne první mráz. Přesto zůstanou listy příliš tvrdé, než aby se mohly jíst syrové. Aby byly požitelné, musíme je asi 40 minut vařit. Po uvaření přidáme trochu oleje, aby se zlepšilo vstřebávání biolátek. Pozor, kadeřávek by se již podruhé neměl ohřívat, jinak se uvolňují škodlivé nitráty.

**Neustlaná postel** může vypadat nepořádně, ale podle londýnské Kingstonské university chrání před alergiemi. Pověstní roztoči z domácího prachu potřebují k přežití vlhkost. Tu nenajdou, když postel necháme rozestlanou. Samozřejmě platí, že neustlané postele nejsou 100% ochrana před alergiemi.

### NAŠE RADY

- Žádný celer! Vyvarujte se stravy bohaté na histamin.
- Pijte během dne rooibosový nebo jasmínový čaj. Příprava: čajovou lžičku čaje přelijte šálkem vařící vody a nechejte 3 minuty luhovat. Pak čaj přecedte. Oba čaje jsou k dostání ve specializovaných obchodech s čajem. Nekupujte ale čaje aromatizované!
- Jste-li alergičtí na pyl, měli byste si před sezonou udělat magneziovou kúru.
- Naplánujte si ve svém jídelníčku více syrové stravy, abyste si zvýšili přísun vitamínu C. Dávejte přednost biovýrobkům, protože ty nejsou zatíženy pesticidy.
- Konzumujte raději domácí ovoce a zeleninu. Naše středoevropské tělo je na tuzemské plody zvyklé a nemusí mít denně na talíři něco exotického.



# Astma

## Příznaky

- Ztížené dýchání (nárazová nadechnutí, ale nedochází k uvolněným výdechům), pocit úzkosti a tlaku na prsou, křečovitý kašel.
- Astmatický záchvat je často doprovázen silným strachem, nemocný je zcela fixován na své plíce a je dezorientován.
- Příznaky mohou za několik minut zmizet, ale někdy trvají i několik hodin.

## Příčiny

U pacientů do 40 let je příčinou astmatu v 90% alergie. U pacientů nad 40 let vzniká astma často jako průvodní jev zánětu pohrudnice a jiných plicních onemocnění.

Průdušky, dýchací svaly a alergie mají k psychice velký vztah. Astma patří k psychosomatickým nemocím, astmatické záchvaty přicházejí často při duševním zatížení. V psychosomatice představuje astmatický záchvat něco jako potlačovaný pláč, jako nějaký druh „záchvatu pláče plic“. Pro tuto tezi hovoří skutečnost, že některé astmatické záchvaty končí pláčem právě u těch pacientů, kteří v dětství zažívali odmítání a výčitky, když své rodiče křikem a pláčem volali k sobě.

## Pozor na výživu!

Potravinové alergie se neprojevují jen v trávicím systému, ale i v dýchacích cestách. U dospělých mohou vést k alergickému astmatu hlavně tresky, garnáti, kiwi, lískové ořechy a hořčice, u dětí kravské mléko a slepičí vejce.

## Půst uvolňuje plíce

Léčebný půst stabilizuje střevní prostředí. Dojde při něm k tomu, že se v trávicím traktu rozšíří více užitečných než škodlivých bakterií. Tento efekt vede k lepšímu trávení. Kromě toho dnes víme, že užitečné střevní bakterie vyrovnávají množství histaminu, jehož nadprodukce by mohla vést k alergickým reakcím, jako je slzení, senná rýma, kopřivka a astma. Léčebný půst by tedy mohl mít v rámci léčení alergie smysl.

Postní kúry k terapeutickým účelům by se však neměly provádět bez odborného vedení. V nemocnici často skončí lidé, kteří zkolabují při sou-



kromých postních kúrách. Lepší alternativou pústu je z pohledu kvality střevního prostředí nekolikatýdenní kúra s probiotickým jogurtem.

## Co při astmatu pomáhá

### Vitamin E

Odborníci poukazují na to, že dostatečný přísun vitamínu E snižuje náchylnost k astmatickým onemocněním. Kdo pochází z rodiny, kde se astma vyskytovalo, a je k alergii náchylný, měl by dbát na to, aby udržoval dostatečné množství vitamínu E ve svém organismu. Dostatečné množství tohoto vitamínu můžeme nalézt v pšeničných klíčcích a ořeších, ale pozor – ořechy bývají častým alergenem. Sezam a jeho oleje snižují vylučování meziproductů látkové výměny vitamínu E močí. Je však sporné, zda podávání vitamínu E formou preparátu může pomoci v situaci, kdy už astma propuklo. V jedné studii Městské nemocnice v Nottinghamu ve Velké Británii byla tato naděje už jednou pohřbena, protože ani šestitýdenní léčení 500 mg přírodního vitamínu E denně neprokázalo na zdravotním stavu pacientů žádný efekt.

### Vitamin A a C

Především děti s astmatickým onemocněním mají zvýšenou potřebu obou vitamínů. Nedivme se tomu, protože vitamin C loví přebytečný histamin z tkání, což má při vzniku astmatu klíčovou funkci. Kromě toho vitamin C stimuluje vyplavování hormonů z nadledvinek, které se starají o široce rozevřené dýchací cesty. Vitamin A je naproti tomu vitamin sliznic a je nezbytný pro čištění našich dýchacích cest. Pozor však na předávkování! Příliš velké dávky vitamínu C mohou imunitní systém „rozzlobit“ a zvýšit náchylnost k alergiím. Vysoké dávky vitamínu A, který je ve vodě nerozpustný, mohou být dokonce zdraví škodlivé. Bude tedy lepší, když nebudeme používat kupované preparáty z lékárny, ale raději se postaráme o správné složení naší stravy. Snězte denně pěknou porci syrové i vařené zeleniny. Surová (čerstvá, ne dlouho skladovaná) je vhodná s ohledem na obsah vitamínu C, který nesnáší horko, a vařená zelenina je vhodná pro lepší využití špatně rozpustného vitamínu A.

### Magnézium (hořčík)

Co bychom měli vědět: magnézium hraje v našich dýchacích cestách hlavní roli. Vápník přivádí svaly průdušek do napětí, a tím je zabezpečeno zúžení dýchacích cest. Magnézium funguje jako protihráč vápníku, tím se průduškové svaly uvolní a dýchací cesty dosáhnou většího průměru. Přesněji řečeno, vápník zužuje dýchací cesty a magnézium tento efekt zase ruší. Kromě toho vede magnézium žírné buňky našeho imunitního systému k tomu, aby vyplavovaly méně histaminu. Tento efekt je významný pro alergické astmatiky, protože histamin je startovacím impulsem, který vyvolá



jejich nemoc. Uvědomme si, že magnézium je za stresových situací extrémně spotřebováváno, takže lidé, kteří žijí pod stálým stresem, mají magnézia často nedostatek. S ohledem na astma – především na alergické astma – magnézium ani nedokážeme dostatečně ocenit.

Dbejte tedy na výživu bohatou na magnézium: pšeničné klíčky, proso, sezam, lněná semínka, ořechy a čokoládu s vysokým podílem kaka. Tyto potraviny jsou ideální ke snídani, protože ráno jsou dýchací cesty nejužší. Mohlo by být užitečné udělat si osmítýdenní kúru s medvědí česnekem a s magnéziem (3–5 kapek denně podle závažnosti vašich příznaků). Tyto kapsle neseženete v lékárně v ČR, ale možná budete úspěšnější na internetu. Na českém trhu naleznete pouze medvědí česnek v tinktuře, bylinných kapslích nebo sušený.

Mléčný cukr – laktóza – zlepšuje příjem magnézia.

### **Cystein**

Tato látka podporuje vyměšování hlenu v dýchacích cestách a aktivuje obranyschopnost. Zdrojem cysteinu nejsou jen potraviny, které cystein přímo obsahují, nýbrž také jídla s vysokým obsahem methioninu, který se v těle může na cystein přeměnit. Z tohoto pohledu nás důležitými aminokyselinami zásobuje drůbež, celozrnné výrobky (lépe stravitelné jsou žitné), kukuřice, rýže a quinoa (semena merlíku).

### **Zajímavosti**

Náhlá ochlazení vedou k zúžení průdušek. Při velkých mrazech zůstaňte raději doma nebo si omotejte šálu kolem úst a nosu.

Stále ještě panuje předsudek, že děti z astmatu vyrostou, a tak není třeba je bezpodmínečně léčit. Tato domněnka odporuje všem klinickým zkušenostem.

Během spánku jsou průdušky užší, protože v tomto stavu tělo potřebuje méně vzduchu. Toto zúžení trvá ještě nějakou dobu po probuzení, ačkoliv potřeba vzduchu je již zvýšena. Z tohoto důvodu dochází k astmatickým záchvatům většinou časně ráno.

Antibiotika zvyšují riziko astmatu. Malé děti, které dostávají antibiotika během prvních šesti měsíců, mohou onemocnět astmatem s 2,6krát větší pravděpodobností. To je výsledek studie Henry Ford Health System v Detroitu, která byla provedena se 448 malými dětmi. V jednom případě se zvýšilo riziko astmatu dokonce 11,5krát. Vědci vysvětlují tuto skutečnost tím, že antibiotika působí na složení bakterií ve střevě, a tím narušují vývoj imunitního systému. Antibiotika samotná bývají často silným alergenem.



### NAŠE RADY

- Opatrně s potravinami, které by mohly vyvolat alergický astmatický záchvat: treska, krevety, kiwi, lískové ořechy, hořčice, kravské mléko a slepičí vejce.
- Připravte si salát s olejem z pšeničných klíčků nebo sezamovým olejem, snězte denně porci syrové zeleniny a porci vařené zeleniny.
- Sypejte si dezerty, jogurty i müsli pšeničnými klíčky.
- Jezte více rýže místo brambor.
- Dopřejte si denně jeden probiotický jogurt, aby se vám obnovila střevní flóra.





# Bolení v krku

## Příznaky

➤ Projevuje se suchostí, pálením, potížemi při mluvení a polykání.

## Příčiny

Hlavní příčinou je infekce horních cest dýchacích, stejně jako suchý vzduch v klimatizovaných nebo přetopených místnostech. Pokud se objeví na mandlích a v zadní oblasti krku bílý povlak, jedná se o bakteriální zánět mandlí. Často je provázen horečkou.

## Co vašemu krku pomáhá

### Vitaminy

U pacientů s chronickými nebo stále se opakujícími bolestmi v krku se vyskytují často deficity vitaminů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a vitamínu C, které by se měly vyrovnat stravou bohatou na tyto vitaminy: denně 2 porce syrové zeleniny a 1 porci vařené zeleniny, ale žádné kyselé ovoce ani šťávy. Sypejte si na pokrmy pšeničné klíčky a lněné semínko.

### Kofein a tříslovina

Tříslovina ztěžuje život krčním bakteriím a kofein tlumí bolest (test na pacientech se zánětem mandlí ukázal, že kofein tlumil bolesti podobně jako aspirin). Pijte proto denně 3 velké šálky černého čaje a před spolknutím jej podržte chvíli v ústech. Čaj nechejte 2–3 minuty luhovat.

### Zinek

Tento minerál posiluje obranné síly a brání rozrůstání virů v krku. Nejlepší je užívat zinkové cucavé pastilky z lékárny.

### Octová lékárna

Ocet je starý a osvědčený domácí prostředek při bolestech v krku a chrapotu. Namíchejte ve stejném poměru: tmavý ocet, vodu a med (nejlépe nějaký tmavý druh s obsahem třísloviny) a každé 3 hodiny si vezměte jednu kávovou lžičku směsi. Večer po vyčištění zubů vykloukejte ještě vodou s octem (voda a ocet ve stejném poměru).

### Kloktejte odvarem z cistusu

Odvar z řeckého keře cistus obsahuje tříslovinu, která činí sliznici hrtanu odolnější vůči infekcím a drážděním okolního prostředí. Zkracuje se tím průběh nemoci.



Velká přednost kloktání odvarem je to, že ho po vykloktání spolkneme. Tím se odlišuje od většiny kloktadel – tím, že jej spolkneme, dosáhneme ještě detoxikačního efektu. Malým dětem, které ještě neumějí kloktat, doporučujeme cucání cistusových tabletek.

### **Trik s pečenými jablky**

Při bolesti v krku spojené s chrapotem mohou pomoci pečená jablka. Jablka polijeme medem a pak necháme dusit v troubě. Jedí se jak teplá, tak vychladlá. Pektin z jablek působí jemně antibioticky a brání zánětu. Med platil už v dávné asijské medicíně za účinný prostředek proti infekci.

## Zajímavosti

**Pokud nastanou následující doprovodné příznaky**, vyhledejte lékaře: dýchací potíže, krk reaguje citlivě na dotek, bolest uší, horečka přes 39,5 °C, pokud bolest v krku a chrapot trvají déle než 2 týdny.

**Zkontrolujte vlhkost vzduchu v bytě a na pracovišti.** Když je vlhkost pod 45%, vysychají vaše sliznice a stávají se náchylnější ke všem zánětům. V tomto případě se snažte vzduch v místnostech zvlhčit. Postavte nádobu s vodou na topení nebo někam v místnosti pověste mokrý ručník. Přestaňte kouřit. Dýchejte výhradně nosem. Při mluvení buďte uvolnění, nechejte slova plynout. Pokuste se mluvit s co možná nejmenší silou, pohybujte rty a nechejte hlásky volně plynout svými ústy. Posilujte obranyschopnost, pěstujte sport na čerstvém vzduchu.

### NAŠE RADY

- Pro prevenci (v chladném ročním období) a léčení: kloktejte 5krát denně odvar z cistusu.
- Dlouhodobě: dopřejte si více syrové a vařené zeleniny, žádné ostré koření, nejezte kyselé ovoce.
- Při akutních infekcích cucejte zinkové tablety (např. bioaktivní Inflū-Zinek, Zinkovit – užívejte dle přiloženého návodu) a pijte 3krát denně černý čaj.



# Bolest hlavy a ztuhlost šíje

## Příznaky

- Bolest přichází ze zadní části hlavy, rozptyluje se po celé lebce. Pacienti často mluví o pocitu, jako by jim někdo nasadil příliš malou helmu, nebo jako by byla hlava ve svěráku. V noci bolesti ustanou.

## Příčiny

Cervikokraniální bolesti hlavy mají většinou psychické příčiny. Postižení se domnívají, že příčinou bolesti je pracovní stres, vědecky to ostatně bylo potvrzeno. Protože hektické situace v zaměstnání – časová tíseň, strach z výpovědi, konflikty s kolegy, nadřizenými nebo zákazníky – uvádějí v našem těle do pohybu stresové reakce, které mohou ústít v šíjových svalech. Šíje je neustále napjata jakoby k instinktivní obraně před dalšími „ranami do šíje“. Chronické napětí vede nakonec k bolestivému ztvrdnutí svalů, které se může protáhnout až k hlavě. Kromě toho trvalý tlak ve svalech zhoršuje prokrvení ve směru k hlavě, což může mít opět bolestivé následky.

## Co pomáhá, když bolí hlava

### Magnézium (hořčík)

Pacienti, kteří trpí bolestmi hlavy, mívají často nízké hodnoty magnézia. Nesmíme se tomu divit, protože minerál řídí napětí krevních cév a svalů hlavy. Některé studie dokonce poukazují na magnézium jako na účinnou pomoc při léčbě bolestí hlavy – mohlo by podstatně snížit počet onemocnění.

Jak známo, minerály jsou nejlépe zužitkovatelné, užívají-li se v přirozené podobě. Potravin, které mají dostatek magnézia, jsou knäckebröt, lněné semínko, sezam, slunečnicová jádra, rýže. Kromě toho doporučujeme užívání magneziového preparátu a 1–2 čajové lžičky mléčného cukru denně, aby se zlepšilo zhodnocení minerálu, nebo jezte denně jogurt. Případně rovnou si zakupte přípravek, kde je magnézium v kombinaci s mléčným cukrem (pozor na alergie!). Nezapomeňte, že stres, požívání uzenin a přemíry masa zvyšuje potřebu magnézia.



### Vitamin B<sub>6</sub> (pyridoxin)

Mezi všemi vitaminy je to prostředek, který tiší bolest. Musí se ale užívat ve vysokých dávkách. Nejlepší je preparát, který obsahuje kromě vitamínu B<sub>6</sub> ještě i vitamin B<sub>1</sub> a B<sub>12</sub>. Zeptejte se na to v lékárně.

### Olej máty peprné mírní bolesti hlavy

Výzkumy univerzity v Kielu prokázaly, že olej máty peprné mírní ostrost návalů bolesti hlavy. Několikrát denně si udělejte lehkou masáž nad spánky. Olej máty peprné dostanete v lékárnách, má stejnou účinnost jako běžný prostředek proti bolesti Paracetamol nebo Acylpyrin.

### Oregano (dobromysl) ulehčuje

Listy oregana obsahují četné éterické oleje, mimo jiné prostředek tišící bolest – carvacrol.

### *Užívejte je nejlépe jako čaj:*

*1 čajovou lžičku sušené byliny zalijte 150ml vařící vody, nechejte přejít varem, odstavte, přikryjte a nechejte 10 minut luhovat, pak přecedte a pijte 3 šálky denně.*

### Octová lékárna

Při bolestech hlavy pomůže „octový klobouk“. Namočte volný okraj papírového sáčku do jablečného nebo rýžového octa a posadte si jej na hlavu.

Také je dobré, když svaříte stejný díl vinného octa s vodou v širší nádobě, nádobu postavíte na stůl, hlavu nad ni skloníte a přikryjete si šíji ručníkem tak, aby neunikaly páry. Pak budete inhalovat – nosem nadechnete, ústy vydechnete. Doba inhalace by měla být od 10 do 15 minut.

## Zajímavosti

**Bolesti hlavy** u dětí jsou zaviněny převážně špatným sezením. Nejčastější chybou je stůl příliš vysoký v poměru k židli, dítě se musí „vytahovat“ nahoru, dochází k napětí mezilopatkového a pak i šíjového svalstva.

**Šíjové bolesti hlavy** jsou velmi rozšířené – trpí jimi až 88% žen a 69% mužů. Ročně zaviňují 920 případů absence na 1000 zaměstnanců.

### NAŠE RADY

- Zkuste několikátýdenní magnéziovou kúru, po prvních čtyřech týdnech můžete dávkování snížit.
- Denně jezte 1–2 čajové lžičky mléčného cukru nebo si dopřejte jogurt.



# Bolesti břicha

## Příznaky

- Bolesti břicha jsou často spojeny s nadýmáním a pocitem tlaku.
- Kromě bolesti břicha se objevuje i říhání, pálení žáhy, zvracení či pocit plnosti.

## Příčiny

- Nestravitelnost pokrmů.
- Dráždění žaludku.
- Zánět žaludeční sliznice.
- Žaludeční nebo dvanácterníkový vřed.
- Opulentní (příliš bohatý) pokrm.

## Gastritida (zánět žaludku)

Nejnovější výzkumy prokázaly, že na vzniku zánětu žaludeční sliznice se podílí mikroorganismus helicobakter pylori. Žije často v našich žaludcích, aniž by páchal škody. Zda se z něho stane původce nemoci, to záleží na kyselém prostředí v žaludku a na stavu našeho imunitního systému.

## Co vašemu žaludku pomáhá

### Vitamin A

Vybuduje porušenou sliznici v žaludečních stěnách, podporuje imunitní ochranu. Dopřejte si třítydenní kúru s rybím tukem (užívejte podle návodu). Špenát, zelí, dýně a mrkev zásobují váš organismus karotenoidy, které rybí tuk umí přeměnit ve vitamin A.

### Vitaminy E a C

Švédští vědci vyzkoumali, že oba vitaminy vytvářejí ochranu proti helicobakteru pylori. O vitaminu E je kromě toho už dlouho známo, že působí jako antioxidant a „konzervační prostředek“ při působení vitaminu A na žaludeční sliznici. Nasazení odpovídajících vitaminových preparátů však mine cíl. Je zcela dostačující, když obohatíte jídelníček dostatečným množstvím ovoce a zeleniny. Vitamin E je v ořeších (zvláště v mandlích) a rostlinném oleji (zvláště v oleji z obilných klíčků).



### **Vitamin B<sub>3</sub> (niacin)**

Vitamin B<sub>3</sub> pomáhá při pálení jícnu a bolestech při prázdném žaludku. Podporuje příjem vitamínu A, slizničního vitamínu. Niacin je v luštěninách i v sóje, ořeších (především v lískových a mandlích), burských ořích a mase.

### **Vitamin B<sub>6</sub> a magnézium**

Při nesnášenlivosti bílkovin – projevuje se i jako povrchní dýchání, únava a malátnost, pomáhají vitamin B<sub>6</sub> a magnézium (obojí je obsaženo v avokádu, bramborách, luštěninách a ořeších).

### **Papain**

Tento enzym působí podobně jako trávicí enzym pepsin. Podporuje trávení (štěpí živočišné bílkoviny) a působí protizánětlivě. Oba faktory podporují léčení žaludeční sliznice. Absolutní hvězda mezi rostlinami, které obsahují papain, je papája. Je vhodná jako ovocný dezert tak, že ji nakrájíte na proužky a osladíte medem. V kombinaci s jinými ovocnými druhy chutná také dobře. Dbejte ale na to, abyste neudělali salát příliš kyselý.

### **Bakterie kyseliny mléčné**

V jednom výzkumu univerzity na Thajvanu bylo zjištěno, že bakterie kyseliny mléčné posilují efekt léčby helicobakteru antibiotiky – bakterie kyseliny mléčné zabraňují helicobakteru, aby se usadil na stěnách žaludeční sliznice. Efekt, který se dá s úspěchem využít, aniž bychom museli užít antibiotika. Doporučujeme tedy během léčení žaludeční sliznice sníst po lžičkách dva kelímky živého jogurtu denně.

### **Bramborová polévka s kmínem pro choulostivý žaludek**

Tradiční trávicí prostředek je bramborový škrob se lněným semínkem a kmínem. Tento recept už pomohl mnoha lidem s choulostivým žaludkem:

*Uvařte 2–3 nakrájené brambory i se slupkou, se 2 čajovými lžičkami lněného semínka a 2 čajovými lžičkami kmínu ve dvou litrech vody. Pijte tuto vlažnou polévku během dne po malých dávkách. První dávku vždy vypijte před snídaní na lačný žaludek.*

### **Štáva z bílého zelí**

Americký lékař Carnett Cheney dosáhl velkých úspěchů při léčení zánětu žaludeční sliznice a žaludečních a dvanáctíkových vředů tím, že svým pacientům předepsal dietu ze šťávy z bílého zelí. Jeho úspěch byl založen na vysokém obsahu S-metylmethioninu ve šťávě. Tato látka působí regeneračně na žaludeční stěny a při experimentu dokonce žaludeční a dvanáctíkové vředy zmizely. Zelnou šťávu získáme nejlépe elektrickým odšťavovačem. Další z alternativ je pomletí zelí na masovém strojku. Zelí se ve strojku rozdrtí a tuto hmotu pak vymačkáme přes plátěný sáček. Abyste předešli nadýmání, dejte do šťávy trochu kmínu.

Tato šťávová dieta může trvat celý týden. V této době musíte snížit celkový příjem kalorií nejméně na polovinu a kromě toho byste měli upřed-



nostnit vysoce hodnotnou rostlinnou potravu (především jablka, mrkev, papáju) v kombinaci s potravinami, které obsahují jod, jako ryby (ale žádné konzervované výrobky) a mléčné výrobky.

### **Basilejská mrkvová povidla**

Žádná potravina nezásobuje naše tělo srovnatelným množstvím vitamínu A jako mrkev. Rovněž stojí za povšimnutí její obsah kyseliny listové. Kyselina listová podporuje vstřebávání vitamínu C a vitamínu B<sub>12</sub>. Ostatně mrkev můžeme opravdu považovat za pravou dietní stravu. Obsahuje mnoho biologických látek, málo tuku, málo kalorií, málo bílkovin – pro nemocného se zánětem žaludku je bez velkých problémů. Pozoruhodný je také podíl jodu, který dělá z mrkve ideální doplňkovou stravu při dietě se šťávou z bílého zelí.

#### **Příprava:**

*150g mrkve, 150g brambor, 1/4l vody, 100g jogurtu, sůl, nastroubaný muškátový oříšek.*

#### **Zpracování:**

*Mrkev a brambory nakrájejte na kousky, vložte do vody a vařte do měkka. Zeleninu scedte a protřete sítem. Vymíchejte všechno s jogurtem, nakonec trochu osolte, přidejte trošku strouhaného muškátového oříšku.*

## **Léčivé byliny, které pomohou**

### **Zánět střev a průjem**

**Dubová kůra:** 1 čajová lžička dubové kůry zalitá šálkem vařící vody, nechejte 10 minut luhovat a nakonec scedte. Pijte 2 šálky denně. Pozor! Dubová kůra není vhodná při bolestech v horní části břicha.

### **Podrážděný žaludek s pálením žáhy**

**Koriandrový čaj:** 2 čajové lžičky pomletého koriandru přelijte 200ml vody, nechejte přejít varem, odstavte, nechejte 10 minut stát, pak přecedte. Pijte 3–4 šálky denně, je-li třeba, můžete pít i více.

### **Podrážděný žaludek následkem nervozity**

**Levandulový čaj:** 1,5g levandulových květů (2 zarovnané čajové lžičky) přelijte šálkem vody, nechejte přejít varem, odstavte, přikryjte pokličkou, po 10 minutách přecedte. Pijte 3 šálky tohoto čaje denně.

### **Žaludeční potíže z nervozity**

**Máta pepelná, baldriánový kořen, kmín a heřmánek:** smíchejte rovným dílem všechny přísady, 1 vrchovatou lžičku směsi přelijte šálkem vařící vody, přikryjte, 5–8 minut nechejte luhovat, pak přecedte. Pijte jeden šálek k hlavnímu jídlu.



### **Křečovitě bolesti břicha z neznámé příčiny**

Smíchejte heřmánek a řebříček stejným dílem. 2 čajové lžičky směsi přelijte šálkem vařící vody. Nechejte 10 minut luhovat, pak přeceďte. Pijte denně 3 šálky čaje. Tento čaj pomáhá při křečích v dolní části břicha.

### **Zajímavosti**

**Bolesti břicha** mohou mít různé příčiny. Vznikají-li bezprostředně po nějakém jídle, je třeba opatrnosti, zvažte návštěvu u lékaře.

**Pozor!** Okamžitě volejte rychlou lékařskou pomoc, když se bolesti břicha dostaví náhle, jsou provázeny zvracením, horečkou, zrychleným dýcháním a zrychleným tepem. Mohlo by jít o zánět slepého střeva.

**Také zánět vaječníků začíná bolestmi břicha,** nevolností a drážděním na zvracení. Typické pro onemocnění je, že se bolesti zhoršují při chůzi a břišní svaly jsou stále napjaty.

**Mnoho zánětů žaludeční sliznice** je provázeno zánětem tenkého střeva. V tomto případě hovoříme o gastroenteritidě.

**Pozor na mléčnou dietu.** Při léčbě gastritidy existuje mnoho různých diet, ovšem jen některé mají opravdu smysl. Některé diety více poškodí nežli napraví – např. běžná žaludeční dieta sestávající z vajec a mléčných produktů je nevhodná. Mléko sice může okamžitě po požití neutralizovat žaludeční kyseliny, ale již o 20 minut později dodává ionty vápníku na žaludeční stěny, zvyšuje pH v žaludku, což vede k opětovné produkci kyselin.

### **NAŠE RADY**

- Zvyšte podíl oranžového ovoce a zeleniny ve svém jídelníčku.
- Své pokrmy si sypejte ořechy.
- Při chronických žaludečních potížích jezte denně dva kelímky přírodního jogurtu.
- Při akutních záchvatech bolesti snězte jednu porci basilejských mrkvových povidel.
- Jezte více papáji.
- Vyvarujte se jídel, která nestrávíte. Pacienti s nemocným žaludkem zpravidla mají potíže s kávou, ostrými pokrmy, potravinami s vysokým podílem éterických olejů (např. cibule), velmi tučnou stravou i s koláči.





# Bolesti kloubů (artritida a artróza)

## Příznaky

- Otok na kloubu.
- Obtížný pohyb kloubu.
- Kloub bolí, při ohýbání mohou být slyšet zvuky.
- Artróza napadá především kolena a kyčelní klouby a upozorňuje na sebe nejdříve vrzáním a pocitem napětí při pohybu. Pacient má dojem, že v jeho kloubu něco vězí. V pozdějším stadiu dojde v kloubu k deformaci se silným omezením pohybu.
- Artritida napadá převážně střední a základní klouby na prstech na ruce, zápěstí, lokty, kolena, bazální klouby prstů na nohou a hlezenní klouby. Typická pro ni je ranní strnulost, v pokročilém stadiu se objevují na kloubech, kostních výběžcích a šlachách revmatické uzly.

## Příčiny

Artritida patří k takzvaným autoimunitním nemocem, při kterých se tělo vyloženě obrací proti sobě. Imunitní systém ztrácí orientaci a chová se ničivě proti vlastním zdravým tělesným buňkám kloubní výstelky, což vede k bolestivým zánětům a otokům.

### **U artrózy se rozlišují dvě formy:**

- Primární artróza je důsledek stárnutí nebo přetěžování kloubů, snad taky nadváhy, těžké práce a výkonnostního sportu.
- Sekundární artróza vzniká následkem vrozené změny kloubu, nemoci (revma, cukrovka) nebo nehod (úrazů).

## Co kloubům pomáhá

### **Vitamin C a E**

U mnoha pacientů s artritidou a artrózou je prokázána nedostatečná výživa vitaminy C a E. Je také známo, že obě tyto biologické látky zabraňují zánětům a chrání klouby před volnými radikály. Zvyšte tedy příjem vitamínu C a E ve stravě! Jezte více čerstvého ovoce a zeleniny. Přípravujte saláty s vysoce kvalitními rostlinnými oleji (nejlépe s olejem z pšeničných klíčků).