

# Čo jesť, keď...

Jarmila  
Mandžuková



Praktický domáci lekár

# Čo jest, keď...

Jarmila  
Mandžuková



**Praktický domáci lekár**



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Z českého originálu *Co jíst když...* preložila Mgr. Ľubica Janeva

Copyright © Jarmila Mandžuková 2003

Slovak edition © Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2011

Návrh obálky Zdeněk Bašta – GRAFIX

Grafická úprava Jozef Vysoký

Prvé vydanie

Vydalo Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava roku 2011

Zodpovedná redaktorka Magdaléna Belanová

Text redakčne upravila Mgr. Anna Kališková

Technická redaktorka Darina Mrláková

Vytlačilo KASICO, a. s., Bratislava

Číslo publikácie 9030

**ISBN 978-80-07-02052-8**

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na [www.priroda.sk](http://www.priroda.sk).

Môžete si ju aj objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Koceľova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel./fax: 02/55 42 51 60

E-mail: [obchod@priroda.sk](mailto:obchod@priroda.sk)

**[www.priroda.sk](http://www.priroda.sk)**

---

*Za odbornú pomoc ďakujem MUDr. Milade Bäumeltovej.*

*Autorka*

---

# Obsah

|                                                     |    |                                                    |    |
|-----------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|----|
| <b>ÚVOD</b>                                         | 9  | <b>... vás trápí hnačka</b>                        | 48 |
| <b>VŠETKO PRE ZDRAVIE</b>                           | 11 | <b>... vás páli záha</b>                           | 51 |
| <b>PRE ZDRAVÉ SRDCE</b>                             | 11 | <b>... máte ťažkosti so žalúdkom</b>               | 53 |
| <b>Čo ješť, keď...</b>                              |    | <b>DÔLEŽITÁ PEČEŇ</b>                              | 55 |
| <b>... chcete predísť ateroskleróze</b>             | 11 | <b>Čo ješť, keď...</b>                             |    |
| <b>... máte srdcovú arytmiu a nepravidelný pulz</b> | 17 | <b>... máte ťažkosti so žľazami</b>                | 55 |
| <b>... sa vo vašej rodine vyskytla mŕtvica</b>      | 18 | <b>STAROSTI S OBLIČKAMI</b>                        | 59 |
| <b>PROBLÉMY S KRVNÝM TLAKOM</b>                     | 18 | <b>Čo ješť, keď...</b>                             |    |
| <b>Čo ješť, keď...</b>                              |    | <b>... máte ťažkosti s obličkami</b>               | 59 |
| <b>... máte vysoký krvný tlak</b>                   | 18 | <b>... ste náchylní na infekcie močových ciest</b> |    |
| <b>... máte nízky krvný tlak</b>                    | 22 | <b>a močového mechúra</b>                          | 62 |
| <b>CHOLESTEROLOVÁ HROZBA</b>                        | 23 | <b>BOLESTIVÉ HEMOROIDY</b>                         | 64 |
| <b>Čo ješť, keď...</b>                              |    | <b>Čo ješť, keď...</b>                             |    |
| <b>... máte vysoký cholesterol</b>                  | 23 | <b>... vás trápia hemoroidy</b>                    | 65 |
| <b>STRUČNE O KRVI</b>                               | 29 | <b>KRČOVÉ ŽILY</b>                                 | 68 |
| <b>Čo ješť, keď...</b>                              |    | <b>PEVNÉ KOSTI A ZDRAVÉ KLBY</b>                   | 70 |
| <b>... ste málokrvní</b>                            | 29 | <b>Čo ješť, keď...</b>                             |    |
| <b>... chcete predísť krvným zrazeninám</b>         | 34 | <b>... vás trápí artritída</b>                     | 70 |
| <b>CUKROVKA</b>                                     | 37 | <b>... vás trápí artróza</b>                       | 72 |
| <b>PROBLÉMY S TRÁVENÍM</b>                          | 40 | <b>... máte bolesti kĺbov</b>                      | 73 |
| <b>Čo ješť, keď...</b>                              |    | <b>... vás sužuje reumatizmus</b>                  | 74 |
| <b>... chcete podporiť trávenie</b>                 | 41 | <b>... máte opakované zlomeniny kostí</b>          | 77 |
| <b>... vás často nafukuje</b>                       | 43 | <b>... vás ohrozuje osteoporóza</b>                | 78 |
| <b>... vás trápí zápcha</b>                         | 45 | <b>PRE SILNÉ SVALY</b>                             | 81 |

|                                                |     |                                        |     |
|------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|
| <b>Čo ješ', keď...</b>                         |     | <b>... máte unavené oči</b>            | 108 |
| ... máte bolesti vo svaloch                    | 81  | ... vám slzia oči                      | 108 |
| ... máte ochabnuté svaly                       | 81  | ... vás bolia oči                      | 108 |
| ... máte bolesti chrbta                        | 81  | ... vám červenejú očné viečka          | 108 |
| ... ste náchylní na zranenia svalov            | 82  | ... máte zápal spojoviek               | 108 |
| ... pri vstávaní máte bolesti v lýtkach        | 82  | <b>PRE LEPŠÍ SLUCH</b>                 | 109 |
| ... máte kŕče v nohách a v lýtkach             | 83  | <b>Čo ješ', keď...</b>                 |     |
| ... sa v noci budíte so silnými kŕčmi v nohách |     | ... sa vám zhoršuje sluch              | 109 |
| a v lýtkach                                    | 83  | ... máte bolesti v uchu                | 110 |
| <b>PRECHLADNUTIE</b>                           | 83  | <b>PRE ŽIARIVÝ ÚSMEV</b>               | 110 |
| <b>Čo ješ', keď...</b>                         |     | <b>Čo ješ', keď...</b>                 |     |
| ... máte nádchu                                | 83  | ... vás bolia zuby                     | 110 |
| ... vás bolí hrdlo                             | 85  | ... chcete predchádzať zubnému kazu    | 111 |
| ... kašlete                                    | 87  | ... chcete predchádzať paradentóze     | 113 |
| ... máte zvýšenú teplotu alebo horúčku         | 90  | ... máte krehkú zubnú sklovinu         | 114 |
| ... máte chrípku                               | 92  | ... máte zubný kameň                   | 114 |
| ... zvyšujete svoju odolnosť proti chorobám    |     | ... túžite po bielych zuboch           | 114 |
| z prechladnutia                                | 96  | ... máte zápaly v ústach               | 114 |
| <b>BOLEŠŤ HLAVY</b>                            | 98  | ... vám často krvácajú ďasná           | 115 |
| <b>Čo ješ', keď...</b>                         |     | ... máte občas popraskané kútiky úst   | 116 |
| ... vás bolí hlava                             | 98  | ... vás trápia afty                    | 116 |
| ... chcete predísť bolestiam hlavy             | 101 | ... mávate opary                       | 117 |
| <b>ZDRAVÝ SPÁNOK</b>                           | 102 | <b>MEDZI ŽENAMI</b>                    | 117 |
| <b>Čo ješ', keď...</b>                         |     | <b>Čo ješ', keď...</b>                 |     |
| ... vás trápi nespavosť                        | 102 | ... ste tehotná                        | 117 |
| <b>PRE LEPŠÍ ZRAK</b>                          | 106 | ... ste v klimaktériu                  | 119 |
| <b>Čo ješ', keď...</b>                         |     | ... trpíte premenštruačným syndrómom   | 122 |
| ... vám slabne zrak                            | 106 | ... máte bolestivú a silnú menštruáciu | 124 |
| ... vám zlyháva zrak, najmä v tme              | 107 | ... užívate antikoncepcné pilulky      | 125 |

|                                                |     |                                                 |     |
|------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|-----|
| ... sa bránite celulitíde .....                | 126 | ... chcete predísť rakovine žalúdka .....       | 146 |
| ... ste zimomravá .....                        | 127 | ... chcete predísť rakovine hrubého čreva       |     |
| ... máte modrasté kapilárne siete na nohách    | 127 | a konečníka .....                               | 147 |
| ... vás ohrozuje osteoporóza .....             | 128 | ... chcete predísť rakovine pľúc .....          | 147 |
| ... fajčíte .....                              | 128 | ... chcete predísť rakovine prsníka .....       | 148 |
| ... pijete často alkohol .....                 | 128 | ... chcete predísť rakovine krčka maternice ..  | 148 |
| <b>MEDZI MUŽMI</b> .....                       | 129 | ... chcete predísť rakovine močového mechúra    | 149 |
| Čo jesť, keď...                                |     | ... chcete predísť rakovine prostaty .....      | 149 |
| ... ste v andropauze .....                     | 129 | ... chcete predísť rakovine kože .....          | 150 |
| ... máte problémy s prostatou .....            | 129 | <b>VŠETKO PRE VAŠU POHODU</b> .....             | 151 |
| ... vás trápi impotencia .....                 | 130 | Čo jesť, keď...                                 |     |
| <b>SEX</b> .....                               | 131 | ... sa po prebudení cítite unavení a malátni .. | 151 |
| Čo jesť, keď...                                |     | ... predpoludním v práci bojujete s únavou      |     |
| ... trpíte sexuálnymi poruchami .....          | 131 | a s poklesom výkonnosti .....                   | 151 |
| ... potrebujete afrodiziaká .....              | 133 | ... bojujete s chronickou únavou .....          | 153 |
| <b>KEĎ HREŠÍTE</b> .....                       | 134 | ... žijete v trvalých obavách .....             | 156 |
| Čo jesť, keď...                                |     | ... ste popudliví, emočne nestabilní            |     |
| ... máte návyk na určité lieky .....           | 134 | a reagujete prehnane na určité situácie ..      | 156 |
| ... fajčíte .....                              | 135 | ... sa cítite zle a nedokážete sa tešiť .....   | 157 |
| ... jete priveľa mäsa .....                    | 137 | ... vás trápia tiky .....                       | 157 |
| ... maškrtíte sladkosti .....                  | 138 | ... máte náhle závraty .....                    | 158 |
| ... často pijete alkohol .....                 | 140 | ... pociťujete úzkosť .....                     | 158 |
| ... denne vypijete niekoľko šálok kávy či čaju | 141 | ... citlivo reagujete na zmeny počasia .....    | 159 |
| ... často pijete kokakolu .....                | 142 | ... trpíte občasnými výpadkami pamäti .....     | 159 |
| ... často sledujete televíziu .....            | 142 | ... sa často rozčuľujete .....                  | 159 |
| <b>OBÁVANÁ RAKOVINA</b> .....                  | 142 | ... reagujete podráždené a nervózne .....       | 160 |
| Čo jesť, keď...                                |     | ... máte agresívne prejavy .....                | 160 |
| ... chcete predísť rakovine ústnej dutiny,     |     | ... bojujete so stresom .....                   | 160 |
| hltana a pažeráka .....                        | 145 | ... máte depresiu .....                         | 164 |

|                                                                   |     |                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| ... potrebujete načerpať energiu .....                            | 167 | ... máte šupinatú pleť .....                  | 188 |
| <b>RADY (NIE)LEN PRE ŠTUDENTOV</b> .....                          | 169 | ... máte ochabnutú pleť .....                 | 188 |
| Čo ješť, keď...                                                   |     | ... máte hnedé škvrny na pokožke .....        | 188 |
| ... sa neviete sústrediť .....                                    | 169 | ... sa vám tvoria vačky pod očami .....       | 189 |
| ... potrebujete podporiť pamäť a zlepšiť<br>duševnú činnosť ..... | 170 | ... túžite po sviežej pleti .....             | 189 |
| ... potrebujete pevné nervy na skúšky .....                       | 172 | ... chcete predchádzať tvorbe vrások .....    | 191 |
| ... sa potrebujete rýchlo osviežiť .....                          | 173 | <b>PROBLÉMY S POKOŽKOU</b> .....              | 192 |
| <b>VŠETKO PRE ZDRAVIE A KRÁSU</b> .....                           | 174 | Čo ješť, keď...                               |     |
| <b>AKO STARNÚŤ POMALŠIE</b> .....                                 | 174 | ... máte ekzém .....                          | 192 |
| Čo ješť, keď...                                                   |     | ... vás trápi psoriáza .....                  | 193 |
| ... chcete spomaliť starnutie .....                               | 174 | ... mávate bradavice .....                    | 195 |
| <b>BOJ S OBEZITOU</b> .....                                       | 177 | ... sa obaríte alebo popálite .....           | 195 |
| Čo ješť, keď...                                                   |     | ... vás uštipne hmyz .....                    | 196 |
| ... chcete schudnúť .....                                         | 177 | ... máte drsnú kožu na lakťoch či kolenách .. | 197 |
| <b>PROBLÉMY S VLASMI</b> .....                                    | 178 | ... máte popraskané päty .....                | 197 |
| Čo ješť, keď...                                                   |     | <b>PRE PEKNÉ NECHTY</b> .....                 | 197 |
| ... vám vypadávajú vlasy .....                                    | 178 | Čo ješť, keď...                               |     |
| ... máte lupiny .....                                             | 181 | ... sa vám lámu nechty .....                  | 197 |
| ... sa vám mastia vlasy .....                                     | 182 | ... máte biele škvrny na nechtoch .....       | 198 |
| ... máte suché vlasy bez lesku .....                              | 182 | ... máte pozdĺžne ryhy na nechtoch .....      | 199 |
| ... vám predčasne šedivejú vlasy .....                            | 183 | ... sa vám tvoria zábery .....                | 199 |
| ... sa vám lámu vlasy .....                                       | 183 | <b>BLAHODARNÉ A ZÁROVEŇ</b>                   |     |
| ... túžite po zdravých hustých vlasoch .....                      | 183 | <b>NEBEZPEČNÉ SLNKO</b> .....                 | 199 |
| <b>PROBLEMATICKÁ PLEŤ</b> .....                                   | 185 | Čo ješť, keď...                               |     |
| Čo ješť, keď...                                                   |     | ... sa idete opaľovať .....                   | 199 |
| ... vás trápi akné .....                                          | 185 | ... ste sa spálili .....                      | 200 |
| ... máte suchú pleť .....                                         | 187 | <b>ODPOVEDE NA OTÁZKY, NA KTORÉ</b>           |     |
| ... máte mastnú pleť .....                                        | 187 | <b>STE DOTERAZ NEPOZNALI ODPOVEĎ</b>          | 201 |
|                                                                   |     | Čo ješť, keď...                               |     |

|                                               |     |                           |     |
|-----------------------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| ... žijete vo veľmi znečistenom prostredí     |     | <b>MINERÁLY</b>           | 210 |
| (v blízkosti ciest alebo v husto              |     | Vápnik                    | 210 |
| obývaných oblastiach)                         | 201 | Horčík                    | 210 |
| ... pravidelne pijete chlórovanú vodu         | 203 | Fosfor                    | 211 |
| ... máte alergiu                              | 203 | Draslík                   | 211 |
| ... vám býva nevoľno pri cestovaní            | 204 | Sodík                     | 211 |
| ... sa vám zle hoja rany                      | 205 | Chlór                     | 211 |
| ... strácate chuť a čuch                      | 205 | Zinok                     | 211 |
| ... sa vám štikúta                            | 205 | Železo                    | 211 |
| <b>BOHATSTVO V POTRAVINÁCH</b>                | 207 | Selén                     | 212 |
| <b>VITAMÍNY</b>                               | 207 | Chróm                     | 212 |
| Vitámín A (retinol)                           | 207 | Jód                       | 212 |
| Vitamíny skupiny B                            | 208 | Meď                       | 212 |
| Vitámín B <sub>1</sub> (tiamín)               | 208 | Mangán                    | 212 |
| Vitámín B <sub>2</sub> (riboflavín)           | 208 | Kremík                    | 212 |
| Vitámín B <sub>3</sub> (niacín)               | 208 | Kobalt                    | 213 |
| Vitámín B <sub>5</sub> (kyselina pantoténová) | 208 | Fluór                     | 213 |
| Vitámín B <sub>6</sub> (pyridoxín)            | 208 | Molybdén                  | 213 |
| Vitámín B <sub>12</sub> (kobalamín)           | 209 | <b>ĎALŠIE LÁTKY</b>       | 213 |
| Biotín (vitamín H)                            | 209 | Bielkoviny                | 213 |
| Kyselina listová                              | 209 | Sacharidy                 | 213 |
| Kyselina paraaminobenzoová (PABA)             | 209 | Vláknina                  | 213 |
| Bioflavonoidy                                 | 209 | Tuky                      | 214 |
| Vitámín C                                     | 210 | Omega-3 mastné kyseliny   | 214 |
| Vitámín D                                     | 210 | Antioxidanty              | 214 |
| Vitámín E                                     | 210 | <b>POUŽITÁ LITERATÚRA</b> | 216 |

---

# Úvod

## Zdravie je dar prírody, ktorý nie je večný.

Staroveká múdrosť hovorí, že **stravou môžeme ovplyvniť to, ako sa cítime fyzicky, duševne i intelektuálne**. Hoci dlhé storočia sme stravu považovali za liek, v oficiálnej medicíne v posledných rokoch dominuje farmakoterapia a operačné zákroky. Názor, že strava okrem toho, že plní brucho a dodáva energiu, má aj iný a väčší význam, mnohí ustavične negovali. Našťastie, v posledných desaťročiach sa objavili vedecké dôkazy o tom, že potraviny a niektoré substancie, ktoré obsahujú, majú liečivé účinky, posilňujú imunitnú sústavu a pomáhajú pri prevencii a liečbe širokého spektra chorôb.

Žiaľ, informovanosť väčšiny našich obyvateľov sa v posledných rokoch veľmi nezmenila, a preto mnohí ľahko podliehajú reklamám na „úspešné“ drahé lieky, multivitamínové prípravky a ďalšie zázračné preparáty, ktoré väčšinou vôbec nepotrebujú.

### Potrava verzus tabletky

Mnohí ľudia si myslia, že keď budú konzumovať potravinové doplnky, budú zdraví bez ohľadu na stravovacie návyky a životný štýl. Neuvedomujú si, že syntetické vitamíny a minerálne látky pôsobia izolovane, zatiaľ čo vitamíny a minerálne látky prirodzene obsiahnuté v potravinách pôsobia v celom komplexe látok, ľahšie sa vstrebávajú a organizmus ich lepšie využije. Toto komplexné pôsobenie človek nedokáže napodobniť. Doplnky z „chemickej kuchyne“ majú svoje opodstatnenie pri liečbe akútnych ochorení, pre zoslabnutý organizmus po chorobe, u fajčiarov a pod. Ak ste však zdraví a lekár vám neodporučí vitamínovú kúru, mali by ste sa vyhnúť nadmernému užívaniu tabletiiek. Dennú potrebu **vitamínov a minerálnych látok** by mala pokryť každodenne prijímaná strava.

Vo vedeckých kruhoch sa v poslednom čase čoraz častejšie diskutuje o tom, že vitamínové preparáty a minerálne látky, ktorých nekontrolované užívanie sa považovalo za neškodné, môžu spôsobovať zdravotné problémy, napríklad poškodenie nervov, žalúdočné ťažkosti, problémy s pečeňou, oblič-

---

kami a pod. Ak sa predávkujete umelými vitamínmi, ich nadbytok sa stane jedovatým odpadom. Na jeho vylúčenie z tela spotrebujete veľké množstvo drahocennej energie. Šéf najvyššieho francúzskeho zdravotného úradu Jacques Bernier varuje, že dlhšie pravidelné užívanie vitamínov nesie so sebou zjavné riziko. V súčasnosti sa toxické účinky prejavujú pri čoraz menších dávkach.

Autorka tejto knihy si kladie nemalý cieľ. Bola by rada, keby kniha bola vašim praktickým a užitočným radcom nielen v chorobe, ale aj v zdraví, lebo vychádza z myšlienky, že chorobám treba predovšetkým predchádzať a až potom ich liečiť. Zdravotný stav každého jedinca úzko súvisí so spôsobom života, ktorý vedie. Autorka sa snažila túto problematiku podať „ľudskou rečou“ vrátane praktických a jednoduchých rád. Upozorňuje, že toto nie je vedecké dielo, ale pokus priblížiť všetkým, ktorí o to prejavia záujem, problematiku prevencie a liečby niektorých najbežnejších chorôb prirodzenými a jednoduchými metódami, najmä úpravou jedálneho lístka.

Drahí čitatelia, uvidíte, že aj tie najobyčajnejšie potraviny môžu poskytnúť efektívnu pomoc pri najrôznejších ochoreniach, neduhoch a ťažkostiach. Ich hlavnou úlohou je, že obsahujú biogénne, prírodné, a teda prirodzené, ľudskému organizmu blízke a dobre prijímané ochranné a podporné látky bez vedľajších škodlivých účinkov.

**Upozorňujem**, že kniha nie je určená na to, aby ste si sami stanovili lekársku diagnózu. Uvádzané návody a rady sú len najzákladnejšie odporúčania a v nijakom prípade nemôžu nahradiť odborné pokyny vášho lekára pri liečbe konkrétnej choroby. Navyše, každý organizmus je individuálny, a preto si vyžaduje individuálny prístup.

**Princíp** je jednoduchý. V kapitole, ktorá rieši váš zdravotný problém, sa dozviete konkrétne údaje o **potravinách s liečivým účinkom**, ktoré môžu ovplyvniť vývoj vašej choroby, aj o **vitamínoch, mineráloch a ďalších látkach**. Potom si nalistujte poslednú časť knihy s názvom **Bohatstvo v potravinách**, kde sa dozviete, ktoré potraviny sú najbohatším zdrojom vitamínov, minerálov či ďalších látok odporúčaných na prekonanie choroby.

Prijemnú zábavu pri čítaní tejto knihy,  
úľavu od ťažkostí a najmä veľa zdravia želá

**Jarmila Mandžuková**

# Všetko pre zdravie

## PRE ZDRAVÉ SRDCE

Choroby srdca naháňajú hrôzu väčšine ľudí, lebo všetko, čo poškodí tento orgán, môže skôr či neskôr vážne ohroziť život. Akékoľvek opakované sa vyskytujúce bolesti srdca si preto vyžadujú okamžité lekárske vyšetrenie.

Mnohé výskumy potvrdzujú, že spôsob výživy je jeden z rozhodujúcich faktorov zdravia a že ovplyvňuje predovšetkým choroby srdca.

### ČO JESŤ, KEĎ...

... chcete predísť ateroskleróze (kôrnateniu tepien)

Ateroskleróza postupuje pomaly a nepozorovane. Hovorí sa, že je to choroba „dobrého a sedavého spôsobu života“. Jej príčinou je nevhodný životný štýl, nedostatočná výživa a dedičné faktory. Upchajú sa cievy (zmenší sa ich vnútorný priemer), predovšetkým cholesterolom, a to zamedzí prietok krvi. Ak sa v dôsledku upchatia ciev obmedzí zásobovanie srdca krvou, vzniká infarkt myokardu. Mozgovú mŕtvicu spôsobuje zvyčajne prerušenie prívodu krvi do niektorých častí mozgu.

Štatistiky tvrdia, že v produktívnom veku sú infarktom oveľa viac ohrození muži ako ženy. Predpokladá sa, že ženské pohlavné hormóny majú istý ochranný vplyv na svalovinu srdca.

### Liečivé účinky potravín

Riziko srdcových chorôb môže významne znížiť pravidelná konzumácia niektorých potravín. Je dokázané, že pri vyššej spotrebe **celozrnných výrobkov** sa znižuje riziko chorôb srdca a obehovej sústavy. Spôsobuje to vysoký obsah vlákniny a ďalšie ochranné látky, ktoré pozitívne znižujú hladinu tukov v krvi.

---

**Cviklu** by ste nemali podceňovať, lebo liečivá moc sa jej pripisovala už pred dvetisíc rokmi. Zvyšuje pevnosť kapilár a znižuje tlak krvi. Pravidelná konzumácia cvikly chráni pred aterosklerózou, mozgovými príhodami, hypertenziou a ďalšími chorobami cievnej sústavy.

**Uhorka** sa považuje za ľudový liek na srdcové problémy. Je to vynikajúca a osviežujúca zelenina a navyše pomáha organizmu zbaviť sa škodlivých látok, ktoré sa v ňom hromadia.

Ďalšie potraviny s významným množstvom účinných látok, ktoré pomáhajú predchádzať infarktu, kŕnateniu ciev a vysokému krvnému tlaku, sú **špenát, rajčiaky a paprika**. Tieto, ale aj ďalšie druhy zeleniny by mali byť pravidelnou súčasťou každého jedálneho lístka.

Pri prevencii srdcových chorôb je určite namieste vziať si za vzor zvyky starých mám a čo najviac používať **cibuľu a cesnak**. Slávny lekár prvého storočia Dioskuridés napísal, že cesnak „čistí tepny a otvára ústa žilám“. Vedci v súčasnosti potvrdzujú, že cesnak je cenným prínosom pre zdravie srdca a ciev.

V Stredozemí, kde je vysoká spotreba **citrusových plodov**, sa choroby srdca a obehovej sústavy vyskytujú oveľa zriedkavejšie než u nás. Štúdie z toho vyvodzujú, že majú vysoký obsah vitamínu C a ďalších substancií, ktoré pozitívne ovplyvňujú krvný obeh a srdcovú činnosť. Preto konzumujte viac sviežich citrusových plodov a čerstvo lisovaných štiav. Je to určite prospešnejšie, ako užívať vitamínové tabletky.



**Broskyne** považovali v starej Číne za ovocie dlhého života. Pri srdcových chorobách sa odporúča konzumovať surové plody, ale aj kompóty a šťavy.

**Datle** u nás ešte celkom nezdómácneli, ale ich chuťové a výživové vlastnosti si zaslúžia pozornosť. Okrem iného by ste ich mali konzumovať preto, lebo pomáhajú predchádzať kŕnateniu ciev.

---

Jedna lyžica **tekvicových a slnečnicových semien** denne pri ťažkostiach so srdcom vykoná za dva mesiace obrovskú prácu pri eliminácii škodlivín. Tieto semená sú vhodnou prevenciou srdcových chorôb.

Konzumácia **mandlí, lieskových orechov a pistácií** zlepšuje činnosť srdca a preventívne pôsobí proti kôrnateniu ciev. Ich konzumáciu však netreba preháňať, pretože sú to energeticky výdatné potraviny. Stačí jedna lyžica denne.

Mimoriadnu pozornosť v boji proti srdcovým chorobám si vyslúžil aj typický ázijský nápoj – **zelený čaj**, ktorý je fyziologicky aktívnejší než čierny čaj. Tonizuje srdcový sval, znižuje krehkosť stien krvných kapilár a celkovo má posilňujúce účinky. Odporúča sa piť šálku čaju (1 čajová lyžička na šálku vriacej vody) 2 až 3 razy denne.

Teraz sa asi potešíte. Je totiž vedecky dokázané, že jeden **pohár kvalitného vína** (najmä červeného) denne znižuje riziko infarktu myokardu. Podobný účinok má aj hroznová šťava, najmä z tmavého hrozna. Vďaka za to predovšetkým účinným rastlinným látkam, ktoré okrem hrozna obsahujú aj jahody, brusnice, jablká, brokolica a kel.

**Bazová šťava** je osvedčený ľudový domáci prostriedok proti kôrnateniu ciev. Túto šťavu by ste však mali tepelne upraviť. Liečivé účinky, ale aj vynikajúcu chuť má bazový likér.

## **Z domácej lekárne – Bazový kávový likér**

2 l plodov bazy, 1 l vody, niekoľko klinčekov, kúsok celej škorice,  
1 kg práškoveho cukru, 1 vanílinový cukor, 1 – 2 lyžice kávy,  
400 – 500 ml rumu

- Umyté plody bazy zalejte vodou, pridajte koreniny a varte 10 – 15 minút. Preced'te, plody pretlačte cez sitko, pridajte cukor a ešte 3 minúty varte. Potom pridajte silný kávový odvar a nechajte pod pokrievkou vychladnúť. Nakoniec prilejte rum, tekutinu naplňte do fľaš a dobre uzavrite. Chuť likéru sa zlepšuje stáťim. Účinný je aj pri chorobách z prechladnutia.

## Liečivé účinky vitamínov, minerálov a ďalších látok

Blahodarný účinok antioxidantov (pozri s. 214) a prírodných ochranných faktorov zabezpečí konzumácia dostatočného množstva ovocia a zeleniny, najmä listovej, zemiakov, ríbezlí, jahôd a citrusového ovocia. Nemali by ste zabúdať ani na šípkový čaj a šípkovú marmeládu, lebo plody šípovej ruže sú našim najbohatším zdrojom vitamínu C.

Konzumácia potravín so zvýšeným obsahom **vitamínu C** zaisťuje lepšiu ochranu pred srdcovými chorobami ako udržiavanie nízkej hladiny cholesterolu nízkotučnou diétou. Nedostatok vitamínu C je výraznou príčinou srdcových infarktov a mŕtvíc, vyvolaných krvnými zrazeninami.

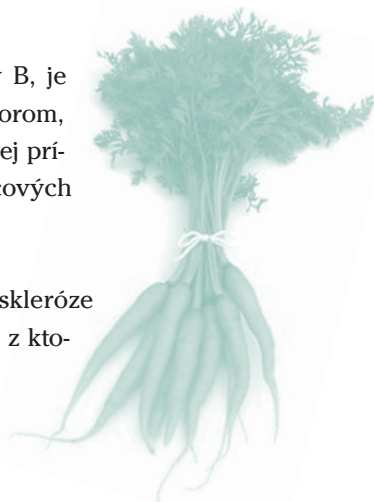
Choré srdce potrebuje také veľké množstvo vitamínu C, že niekedy spotrebuje všetok, ktorý je v organizme dostupný. Potom chýba na ostatné telesné činnosti a funkcie, a to môže mať vplyv na celkovú imunitu organizmu a náchylnosť na rozličné, aj veľmi závažné choroby.

**Bioflavonoidy** sú účinné rastlinné látky, ktoré v spolupráci s vitamínom C zlepšujú pevnosť ciev a kapilár a chránia pred srdcovými chorobami.

Je dokázané, že nedostatok **vitamínu B<sub>1</sub>** oslabuje srdcovú činnosť, znižuje pružnosť srdcového tkaniva a môže byť príčinou oslabenia funkcie srdca, ktorá zvyčajne vedie až k zastaveniu srdca. Vitamín B<sub>1</sub> spolupracuje s ďalšími vitamínmi skupiny B, a preto mnohí kardiológovia odporúčajú túto skupinu vitamínov ako prevenciu srdcových chorôb.

**Kyselina listová**, ktorá patrí do skupiny vitamínov B, je podľa výsledkov mnohých výskumov dôležitým faktorom, ktorý zabráňuje vzniku infarktu myokardu a mozgovej príhody. Jej nízka hladina v krvi môže riziko vzniku srdcových chorôb zdvojnásobiť až strojnásobiť.

**Betakarotén** pomáha účinne predchádzať ateroskleróze a spomaľovať jej rozvoj. Superhviezdu betakarotén, z kto-



---

rého si ľudský organizmus podľa potreby vyrába **vitamín A**, obsahuje zele-  
nina, najmä mrkva, tekvica, špenát a brokolica.

Mnohí vedci potvrdzujú, že aj **vitamín E** by mohol znižovať riziko vzniku in-  
farktu myokardu. Primerané dávky vitamínu E posilňujú steny ciev a znižujú  
tvorbu krvných zrazenín. Najohrozenejšími osobami, ktoré majú vysokú po-  
trebu vitamínu E, sú muži v produktívnom veku, ženy v klimaktériu a obézni  
ľudia. Najbohatším zdrojom tohto vitamínu sú pšeničné klíčky. Obsahujú aj  
vlákninu a ďalšie nevyhnutné látky, a preto sú v zdravej výžive zaradené na  
popredných miestach.

Početné výskumy potvrdzujú, že ľudia s vyššou hladinou **selénu** v krvi sú  
vystavení o 60 % nižšiemu riziku vzniku srdcovej choroby v porovnaní s tými,  
ktorí v krvi nemajú dostatok tohto minerálu.

Hovorí sa, že **vitamín E** a **selén** chránia srdce. Obidve látky sú pre srdce  
a krvný obeh skutočne veľmi dôležité.

**Draslík** upokojuje a stabilizuje krvný obeh, a tak je nevyhnutné dbať na do-  
statok potravín s jeho obsahom.

Nízka hladina **horčika** býva častou príčinou predčasnej aterosklerózy. Dosta-  
točné množstvo horčika pôsobí ako ochrana, preto sa odporúča denne konzumovať  
aspoň 250 g zeleniny, z toho polovicu surovej. Často obohacujte svoju  
stravu petržlenom alebo pažitkou.

Eskimáci, ktorí potrebujú konzumovať veľké množstvá živočíšnych tukov,  
sú takmer imúnni proti srdcovým chorobám a chorobám obehovej sústavy.  
Úmrtnosť na infarkt myokardu u nich predstavuje asi 3,5 %, kým u susedných  
národov je to až 50 %. V prípadoch, keď sa zistili zvýšené rizikové faktory, sa  
odporúča užívať **omega-3 mastné kyseliny**. Tieto kyseliny sa starajú o to, aby  
cievy zostali pružné a aby klesala hladina tuku v krvi. Znižujú aj vysoký krvný  
tlak, a tak výrazne klesá riziko vzniku infarktu. Najlepší spôsob, ako tieto látky  
zaraďiť do jedálneho lístka, je konzumovať morské ryby.

Mnohé štúdie preukázali, že konzumácia rybacieho mäsa raz či dvakrát týždenne môže znížiť riziko úmrtia alebo vzniku srdcovej choroby až na polovicu. Dostatočný príjem týchto mastných kyselín predstavuje základnú prevenciu poškodenia cievnych buniek.

## ■ Z domácej lekárne – Srdcové víno sv. Hildegardy

V knihe *Tak lieči Boh* od abatiše Hildegardy, ktorá žila v rokoch 1098 – 1179, sa uvádza vynikajúci sirup pre chorých na srdce, ktorý je aj v súčasnosti neobyčajne úspešný.

- Do 1 l prírodného vína dajte 10 čerstvých stoniek petržlenu aj s lístkami a pridajte 1 – 2 lyžice vínneho octu. Desať minút varte na miernom ohni. Nechajte vychladnúť na teplotu asi 40 °C a pridajte 300 g včelieho medu. Fľaše vypláchnite silným alkoholom a naplňte ich vínom na srdce. Dôkladne ich uzavrite. Keď „zacítite svoje srdce“, keď sa zmení počasie alebo sa rozčúlite, užívajte tri a viac lyžíc denne.

## ■ Rady na záver

**Úprava stravy.** Výskumy potvrdzujú, že nadmerná konzumácia najmä červeného mäsa ubližuje srdcu, pretože sa zároveň zvyšuje príjem železa. Z príjmu väčšieho množstva železa sa vytvárajú voľné radikály, ktoré môžu poškodiť bunkové tkanivo. Nadmerné množstvo tohto minerálu môže viesť k srdcovým chorobám. Preparáty s obsahom železa by ste mali brať pod dohľadom lekára.

Aj **cukor a sladkosti** sa ocitajú na zozname nevhodných potravín, lebo preukázateľne existuje súvislosť medzi vysokou spotrebou rafinovaných cukrov a srdcovými poruchami.

**Ak máte nadváhu, schudnite.** Zníženie telesnej hmotnosti je prvým nevyhnutným krokom pre zdravé srdce, cievy a kĺby.



---

**Dýchajte zhlboka.** Hlboké dýchanie a svalové kontrakcie môžu zlepšiť prúde-  
nie krvi do srdca. Odporúča sa vykonávať dychové cvičenia, napríklad joga.

**Nezabúdajte na pohyb.** Cvičenie, pobyt na čerstvom vzduchu alebo joga  
sú skvelou prevenciou srdcových chorôb.

**Nefajčite.** Cigaretový dym obsahuje chemické látky, ktoré veľmi škodia nie-  
len srdcu, ale aj celému organizmu.

**Ak žijete v strese, naučte sa oddychovať.** Dlhodobý a trvalý stres môže mať  
zhubné účinky na telo a môže prispieť k vzniku mnohých chorôb vrátane  
srdcových.

## ČO JESŤ, KEĎ...

... máte srdcovú arytmiu a nepravidelný pulz

Poruchy srdcového rytmu je všeobecný názov pre viaceré poruchy od  
banálnych až po poruchy, ktoré ohrozujú život človeka. Najčastejšou aryt-  
miou je „vynechanie pulzu“. Ak arytmia trvá dlhšie ako niekoľko hodín  
alebo ak pri nej cítite bolesť v hrudníku či dýchavičnosť, mali by ste nav-  
štíviť lekára.

### ■ Liečivé účinky potravín

Pri najrôznejších chorobách srdca, ale najmä pri nepravidelnosti srdcového  
rytmu sa veľmi osvedčil obyčajný **med**. Odporúča sa denne konzumovať  
1 – 2 lyžice medu, ktoré treba pomaly vylízať. **Rumančekový čaj s medom**  
upokojuje zrýchlený pulz a celkovo posilňuje srdce. Najlepšie je piť ho ráno.

### ■ Liečivé účinky vitamínov, minerálov a ďalších látok

**Horčík** pomáha predchádzať poruchám srdcového rytmu a búšeniu srdca.  
Tento minerál je životne dôležitý pre koordináciu nervovej a svalovej činnosti  
vrátane srdcového svalu.

---

Nedostatok **draslíka** vyvoláva veľmi slabý pulz a „vzdialené“ srdcové ozvy.

## Rada na záver

**Pozor na kofeín.** Môžete spraviť veľa pre to, aby sa u vás arytmie vyskytovali oveľa zriedkavejšie a aby vás menej znepokojovali. Pokúste sa postupne vylúčiť zo svojho života kofeín. Ten môže byť jednou z príčin nepravidelného pulzu a faktorom, ktorý tento stav zhoršuje.

## ČO JEŠŤ, KEĎ...

... sa vo vašej rodine vyskytla mŕtvica

Pri prevencii tejto choroby si treba uvedomiť, že spôsob a zloženie stravy sú v tomto prípade rozhodujúce faktory. Z mnohých výskumov vyplýva, že ľudia s nízkym príjmom draslíka v potrave majú zvýšenú náchylnosť na mozgové choroby. Pomer výskytu týchto chorôb je 1 prípad na 2,6 muža a 1 prípad na 4,8 ženy.

Na zníženie rizika ochorenia o 50 % stačí každý deň konzumovať porciu surovej zeleniny alebo ovocia (250 g).

**Rutín**, látka, ktorá sa nachádza v pohánke, je vynikajúci podporný prostriedok pre cievy v celom organizme. Vracia im pružnosť a zlepšuje ich rozťahovanie a sťahovanie.

## PROBLÉMY S KRVNÝM TLAKOM

### ČO JEŠŤ, KEĎ...

... máte vysoký krvný tlak

Vysoký krvný tlak (hypertenziu) označujeme za „tichého zabijaka“, lebo zodpovedá za veľkú časť srdcových problémov. Chorý sa zvyčajne cíti dobre. Vo väčšine prípadov vôbec nevie, že v jeho organizme sa deje niečo zlé, kým sa neobjavia vážne komplikácie.



---

Ak je krvný tlak príliš vysoký, musí srdce pracovať usilovnejšie, aby do orgánov a tkanív v tele dodalo dostatok krvi a tým aj kyslíka. To kladie na srdce a cievy veľké nároky. Vysoký krvný tlak je hlavný rizikový faktor pri zasiahnutí mozgovou príhodou, pri vzniku infarktu myokardu a srdcovo-cievnych chorôb.

## ■ Liečivé účinky potravín

Od začiatku päťdesiatych rokov dvadsiateho storočia sa zverejňujú výsledky výskumov, ktoré potvrdzujú vzťah medzi soľou a vysokým krvným tlakom. Niektorí odborníci však považujú hypertenziu za chorobu vyvolanú skôr nedostatkom vápnika ako nadbytkom sodíka. Je však isté, že nadbytok soli môže už existujúci vysoký krvný tlak ešte zvýšiť a vyvolať následné komplikácie, ako je mŕtvica, srdcový infarkt alebo zlyhanie obličiek. Uspokojivé výsledky môže priniesť iba dlhodobé obmedzenie soli.

Pri mnohých potravinách sa zistilo, že pomáhajú znižovať krvný tlak. Patrí medzi ne aj **sója** a sójové produkty, ktoré obsahujú veľké množstvo prospešných látok.

Pravidelná konzumácia **obilninových vložiek** pomáha znižovať krvný tlak a pôsobí priaznivo pri niektorých chorobách srdca a po infarkte.

Zázračný elixír, ktorý sa odporúča užívať pri vysokom krvnom tlaku, je čerstvá šťava z **cvikly** zmiešaná s medom.

**Zeler** je skutočný poklad, ktorý v mnohých smeroch priaznivo ovplyvňuje ľudský organizmus. Pacienti s vysokým krvným tlakom by mali čo najčastejšie konzumovať zeler, ktorý má blahodarné účinky proti hypertenzii.

**Uhorka**, prípadne uhorková šťava, pomáha pri pravidelnej konzumácii znižovať krvný tlak.

**Cibuľa** znižuje vysoký krvný tlak a obsah tuku v krvi a rozpúšťa krvné zrazeniny. Preto je skvelým preventívnym prostriedkom proti srdcovému infarktu.