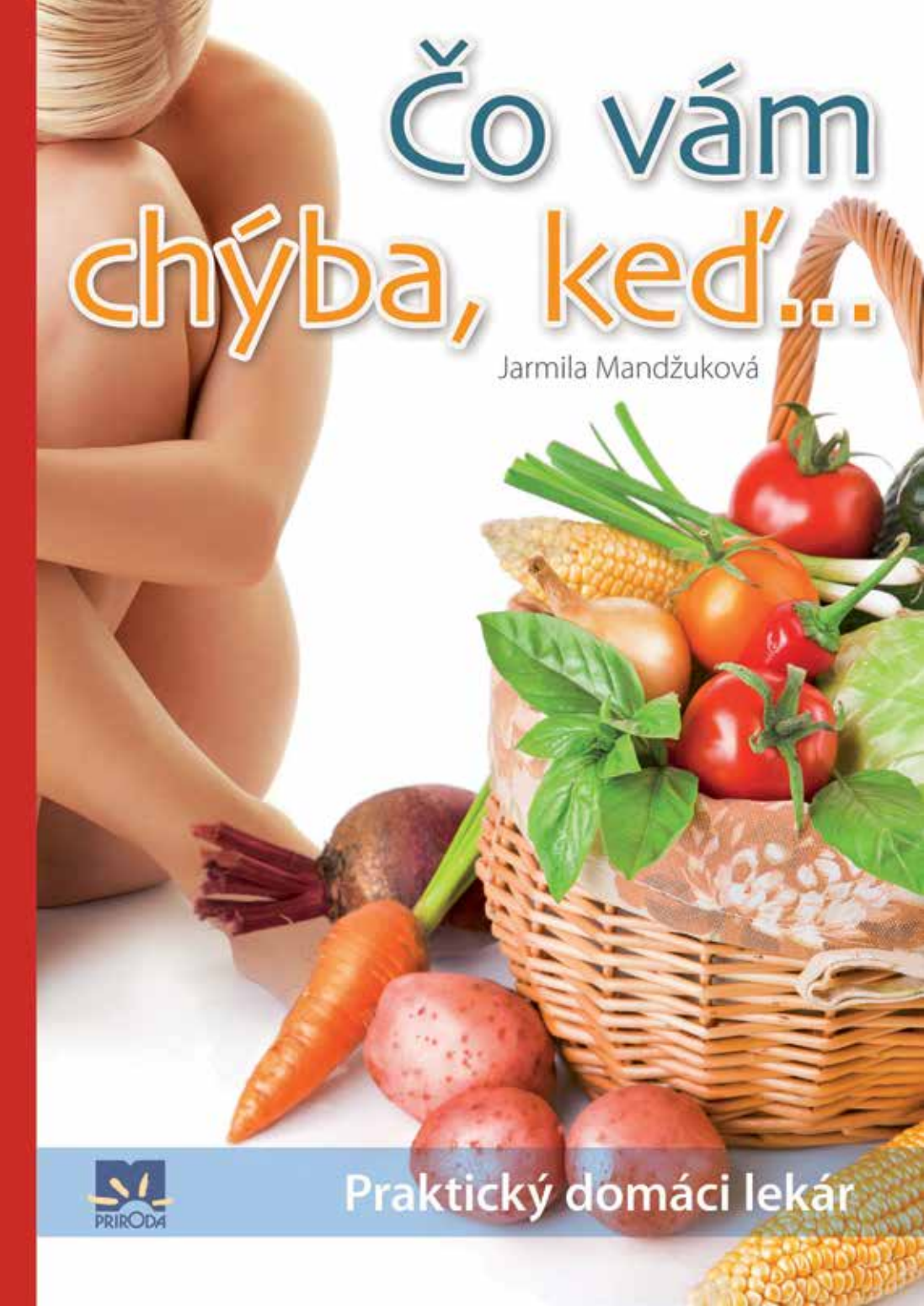


The background of the cover is a composite image. On the left, the back and arms of a person with blonde hair are visible, hunched over. On the right, a wicker basket is overflowing with fresh vegetables, including red tomatoes, green basil, a corn cob, and green onions. Several red potatoes, a carrot, and a beet are placed on the surface in front of the basket.

Čo vám chýba, 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.

Copyright © Jarmila Mandžuková 2012

Slovak edition © Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2012

Z českého originálu Co nám chybí, když...

Preložila Mgr. Ľubica Janeva 2012

Návrh obálky Renato Magát

Grafická úprava Jozef Vysoký

ISBN 978-80-07-02170-9

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách

v celej Slovenskej republike

alebo si ju môžete objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Kocel'ova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel.: 02/55 42 51 60

E-mail: obchod@priroda.sk

www.priroda.sk

Obsah

ČO VÁM CHÝBA, KEĎ	7	... počítujete jarnú únavu	62
... máte afty	7	... máte kašeľ	63
... máte akné	9	... máte kožné ťažkosti	66
... máte alergiu	11	... máte kŕčové žily	68
... máte Alzheimerovu chorobu	13	... máte krvný tlak – nízky	70
... máte anginu pectoris	15	... máte krvný tlak – vysoký	72
... máte angínu	17	... máte kvasinkové infekcie	75
... máte artritídu	19	... máte lupienku	76
... máte artrózu	22	... ste málokrvní	79
... máte astmu	24	... máte menštruačné ťažkosti	81
... máte aterosklerózu	27	... máte mozgovú mŕtvicu	84
... máte bolesti brucha	27	... máte mravčenie v nohách	86
... vás bolí hlava	29	... máte nádchu	87
... vás bolí hrdlo	31	... máte nadváhu	89
... vás bolí chrbát	33	... máte problémy s nechtami	91
... máte bradavice	35	... vás trápi neplodnosť	93
... máte celulitídu	36	... máte nervové bolesti	95
... máte cukrovku	38	... trpíte nespasťou	97
... máte problémy s ďasňami	41	... máte obličkové kamene	99
... máte depesie	42	... máte opar	102
... máte dnu	45	... máte osteoporózu	103
... máte hemoroidy	48	... máte pásový opar	106
... máte zvýšený cholesterol	49	... máte problémy s pečeňou	108
... máte chrípku	52	... máte problémy s pleťou	110
... máte chronický únavový syndróm	55	... ste prechladnutí	112
... máte zníženú imunitu	57	... ste v prechode	112
... vám hrozí infarkt	59	... máte problémy s prostatou	115
... máte jačmeň na oku	62	... máte rakovinu	117
		... ste v rekonvalescencii	120

... máte reumatizmus	122	... máte problémy s vlasmi	147
... máte sennú nádchu	124	... máte vrede	150
... máte problémy so sluchom	125	... máte zápal močových ciest	152
... sa spálite na slnku	126	... máte zápal priedušiek	154
... máte problémy so srdcom	127	... máte zápal spojoviek	156
... máte srdcovú arytmiu	130	... máte zápalovú črevnú chorobu	157
... pociťujete stres	132	... máte zlomeninu	159
... máte studené ruky a nohy	135	... máte problémy so zrakom	159
... máte svalové bolesti	136	... máte problémy so zubami	161
... máte syndróm karpálneho tunela	137	... máte zvýšenú teplotu	163
... máte syndróm nepokojných končatín	138	... máte žľčové kamene	165
... máte problémy so štítnou žľazou	140	VITAMÍNY A MINERÁLY	168
... máte trombózu	141	ĎALŠIE UŽITOČNÉ INFORMÁCIE	176
... ste unavení	143	POUŽITÁ LITERATÚRA	179
... pociťujete úzkosť	146		

Upozornenie!

Uvádzané informácie, návody a rady predstavujú základné všeobecne platné odporúčania a v nijakom prípade nemôžu nahradiť pokyny vášho lekára. Každý organizmus je iný, a preto si vyžaduje individuálny prístup.

Úvod

Príroda je prvý lekár, človek druhý.

Paracelsus

Veľký úspech kníh *Čo jesť, keď...* a *Čo piť, keď...* ma inšpiroval napísať voľné pokračovanie *Čo chýba, keď...*

Na stránkach tejto knihy zistíte, aké vitamíny, minerály a stopové prvky potrebujete na zvládnutie choroby alebo zdravotného problému, alebo ako si môžete posilniť organizmus. Zrozumiteľne je v nej uvedených viac ako osemdesiat bežných chorôb či chronických ťažkostí.

Dozviete sa aj užitočné rady, ako v prípade konkrétnej choroby zostaviť jedálny lístok, čo radšej vôbec nejesť, prípadne aký potravinový doplnok užívať. Súčasťou knihy sú aj zaujímavé tipy na liečivé rastliny a ďalšie prírodné zdroje, ktoré vám pomôžu zlepšiť váš zdravotný stav a zvýšiť odolnosť organizmu proti chorobám.

Drahí čitatelia,

nezdravý životný štýl a zlé stravovacie návyky majú na svedomí zníženie imunity a zdravotné ťažkosti. Žiaľ, väčšina ľudí tento poznatok podceňuje a až pri prvých problémoch sa začne o tento fakt zaujímať. Zrejme sa však nenájde nikto, kto by spochybňoval význam vitamínov, minerálov, stopových prvkov a ďalších látok pre ľudský organizmus. Výskumy odhaľujú čoraz viac oblastí ich pôsobenia v ľudskom tele a dôležitosť pre rovnováhu a zdravie každého jedinca. Niektoré z týchto látok sú súčasťou stravy, iné treba dopĺňať ako prevenciu a občas aj ako liečebný prostriedok. Vtedy zvyčajne nastupujú do hry potravinové doplnky a voľnopredajné lieky, na ktorých užívanie nabáda všadeprítomná reklama. Potravinové doplnky nie sú samospasiteľné. Ak ich budete užívať, neznamená to, že nebudete musieť nič zmeniť na svojom životnom štýle. Navyše nekontrolované a prehnané užívanie prípravkov môže byť pre organizmus nebezpečné.

Úprimne si prajem, aby vám informácie v tejto knihe pomohli k pevnejšiemu zdraviu, duševnej pohode a zlepšeniu kvality vášho života.

Jarmila Mandžuková

www.jmandzukova.cz

Moje odporúčania

- ▶ Potravinové doplnky majú stravu obohacovať, nie ju nahrádzať. Preto by ste ich nemali užívať, aby ste nahradili nedostatok ovocia, zeleniny, celozrnných potravín a ďalších zložiek zdravej výživy.
- ▶ Potravinové doplnky nemôžu nahradiť škody napáchané zlozvykmi a nevhodným spôsobom života, ako je fajčenie, zvýšená konzumácia alkoholu, nedostatok pohybu atď.
- ▶ Reklama sa snaží niekedy presvedčiť, že doplnky získané z prírodných zdrojov sú stopercentne prírodné. Ale väčšina potravinových doplnkov, nech sú z akéhokoľvek zdroja, sa určitým spôsobom spracúva.
- ▶ Na každom balení potravinového doplnku si prečítajte návod na užívanie a neprekračujte odporúčané denné dávky.
- ▶ Na každom balení potravinového doplnku by mal byť uvedený údaj, ako a kedy sa má doplnok užívať: nalačno, pri jedle, s pohárom vody a pod. Riadte sa návodom na užívanie.
- ▶ Skôr ako začnete potravinový doplnok užívať, prečítajte si zoznam prísad. Je to dôležité predovšetkým pre tých ľudí, ktorí trpia alergiou.
- ▶ Potravinové doplnky, najmä koncentrované, môžu mať výrazné účinky. Sledujte svoje reakcie a pri prejavoch ťažkostí prestaňte doplnok užívať.
- ▶ Tehotné a dojčiace ženy, deti a starí ľudia by mali o užívaní potravinového doplnku informovať svojho lekára.
- ▶ Ak ste chorí alebo trpíte na nejakú chronickú chorobu, poraďte sa o užívaní potravinových doplnkov so svojim lekárom. Niektoré môžu ovplyvniť pôsobenie a účinnosť liekov, ktoré užívate. Váš lekár by mal vedieť o všetkých prípravkoch, ktoré užívate.
- ▶ Sledujte údaje o lehote, do ktorej by sa mal potravinový doplnok spotrebovať. Po tomto dátume ho neužívajte.

Bude vás zaujímať

- ▶ Na zostavenie kompletného jedálneho lístka využite prehľad vitamínov, minerálov a stopových prvkov a ich najbohatšie potravinové zdroje, ktorý nájdete na s. 168 – 178 .

Čo vám chýba, keď...

... máte **afty**

Malé pluzgieriky v ústnej dutine – afty sú veľmi nepríjemné a dokážu negatívne ovplyvniť každodenný život. Aj keď nejde o vážnu chorobu, môžu vám brániť normálne jesť, piť a rozprávať.

Prečo máte afty

Nie je presne známe, čo spôsobuje afty, ale objavujú sa najmä u ľudí so skrytou infekciou, zníženou imunitou a málo pestrou stravou. Afty môže vyvolať aj zlá zubná hygiena, nesediaca zubná protéza, môžu byť dôsledkom stresu po veľkej záťaži, na ich vzniku sa môžu podieľať aj hormóny, napríklad u žien pred menštruáciou, alebo jednostranne zameraný jedálny lístok bez dostatočného množstva dôležitých živín. Niektorí liečitelia sa domnievajú, že často sa opakujúce afty môžu byť alergickou reakciou na niektoré konzervačné činidlá v potravinách (napríklad kyselinu benzoovú či sorbovú) alebo reakciou na určité látky v potrave. Afty postihujú najmä mladých ľudí, častejšie ženy ako mužov.

Čo vám chýba

Pravdepodobnou príčinou tvorby áft býva jedálny lístok s nízkym obsahom **vitamínov skupiny B**. Ak zvýšite vo svojej strave príjem tohto vitamínu, výskyt áft by sa mal výrazne obmedziť. Medzi nevyhnutné patrí najmä **kyselina listová** (vitamín B₉) a **vitamín B₁₂** (kobalamín). Ak mávate afty častejšie ako dvakrát do roka, ukazuje to na problém s imunitou. Je dôležité zvýšiť aj príjem **vitamínu C**, ktorý posilňuje odolnosť organizmu, pomáha pri hojení a je dôležitý pre zdravé sliznice. Účinnosť tohto vitamínu zvyšujú **bioflavonoidy**, chemické látky, ktoré sa nachádzajú predovšetkým v ovocí. K tvorbe áft prispieva aj nedostatok stopového prvku **zinok**, ktorý je dôležitý pre obranyschopnosť organizmu. Ak trpíte opakovanými a veľmi bolestivými aftami, mali by ste užívať multivitaminový prípravok.



Dajte si na tanier

- ▶ Dôležitá je **pestrá a vyvážená strava**. Jej súčasťou by mali byť **celozrnné potraviny, tmavozelená listová zelenina, zemiaky, orechy a obilné klíčky**. Skvelou potravinou sú aj semená, najmä tekvicové, ktoré sú bohatým zdrojom zinku a ďalších nevyhnutných látok.
- ▶ Pomocou kvalitných **jogurtov** s probiotickými baktériami si vybudujete črevnú mikrofóru, lebo v črevách sa vytvára potrebný vitamín B₁₂. Zdrojom tohto vitamínu sú aj morské riasy.
- ▶ Bohatým zdrojom vitamínu C a bioflavonoidov sú **černice, čerešne, slivky a čierne ríbezle**.
- ▶ Mohlo by sa predpokladať, že **cibuľa** svojou páľčivou chuťou bude dráždiť sliznicu ústnej dutiny, ale opak je pravda. Sírne zlúčeniny v cibuli pôsobia preventívne. Ak ju pravidelne zaraďujete do jedálneho lístka, preukázateľne zabraňuje tvorbe áft.
- ▶ Jedlá a šaláty z rôznych druhov **listovej zeleniny, brokolice, karfiolu, kelu, rajčiakov a uhoriek** by mali byť pravidelnou súčasťou jedálneho lístka, lebo obsahujú potrebnú kyselinu listovú. Zeleninu neuskladňujte dlho a varte ju iba krátko.

Čo nepatrí na tanier

- ▶ Príčinou áft môže byť častá konzumácia dráždivej stravy a niektoré potraviny, ako paprika a citrusové plody.
- ▶ Vyhýbajte sa soli a veľmi slaným a kyslým jedlám (napríklad nakladanej zelenine) a tvrdým cukríkom. Vynechajte silnú čiernu kávu, alkohol a nežujte žuvačky. To všetko dráždi ústnu sliznicu.

Zdravie v každom dúšku

- ▶ Odporúča sa pravidelne piť prírodný **čaj Rooibos** (bez príchute) a vyplachovať si ním ústa. Tento lahodný čaj má pozitívne účinky proti zápalu slizníc.

Moje tipy

- ▶ Proces hojenia podporuje kloktanie alebo výplach úst odvarom z **rumänčeka alebo zo šalvie**.

-
- Pomáha aj potieranie áft výťažkom z austrálskeho čajovníka, známeho ako **tea tree oil**.

... máte akné

Akné je skôr nepríjemná záležitosť ako choroba. Hlavným nebezpečenstvom akné je vznik druhotnej infekcie, ktorá môže viesť k vytvoreniu trvalých jamiek a jaziev na tvári.

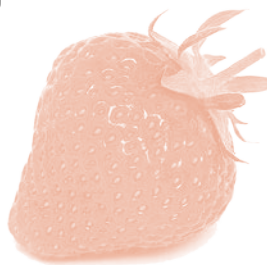
Ďalšie informácie pozri na s. 110 – pleť.

Prečo máte akné

Akné vzniká, keď sa v mazových žľazkách a korienkoch chlpkov vytvára príliš mnoho mazu. K zvýšenej tvorbe mazu môžu viesť hormonálne zmeny, ktoré prebiehajú v organizme dospievajúcich. Typické nepekne vyrážky na tvári, krku a chrbte postihujú takmer tri štvrtiny dospievajúcich. U chlapcov máva táto choroba ťažší priebeh. Veľkú úlohu pri výskyte akné zohráva aj psychika a dedičnosť. Pravdepodobnosť, že dieťa v puberte ochorie na akné, ak naň trpeli obaja rodičia, je päťdesiatpercentná. Aj keď sa akné väčšinou spája s pubertou, môže sa vyskytnúť v každom veku. U žien môže menštruácia alebo tehotenstvo spôsobiť hormonálne poruchy, ktoré vyvolávajú akné. Odborníci na alternatívnu medicínu dávajú akné do určitej súvislosti so zhoršenou činnosťou obličiek.

Čo vám chýba

Mnohé prípravky na liečbu akné sú založené na **vitamíne A**. Dostatok tohto vitamínu, prípadne **karotenoidov** (provitamínu A) v strave pôsobí pozitívne na stav kože, dokonca sa niekedy považuje za vitamín peknej kože alebo kožný vitamín. Podporuje obnovu bunkovej štruktúry, zabraňuje predčasnemu starnutiu kože a vzniku vrások. Tento vitamín výrazne prispieva k oživeniu pleti. Za kožný minerál sa považuje i **zinok**, ktorý znižuje zápalové reakcie v koži, zvyšuje odolnosť proti akné a podporuje hormonálnu rovnováhu. Zinok možno aplikovať i vonkajškovo ako zinkovú masť. Cenným spojencom je **vitamín E**, ktorý pomáha hojiť postihnutú pleť. **Vitamíny sku-**



piny B pôsobia ako prevencia vzniku akné. **Vitamín B₄** (kyselina listová) a **vitamín B₆** (pyridoxín) sú veľmi prospešné, ak sa výskyt akné zhoršuje s menštruačným cyklom alebo v prechode. **Vitamín B₇** (biotín) udržiava pleť sviežu a podporuje jej zdravý vzhľad. Významnú rolu zohráva aj **vitamín C**. Jeho nedostatok spôsobuje väčšiu náchylnosť na infekciu a znižuje obranyschopnosť organizmu. Pleť s akné sa môže niekedy zapáliť, čo spôsobuje bolesť a nepekné jazvy. Zlepšenie akné môžu zabezpečiť aj potraviny bohaté na **selén**.

Dajte si na tanier

- ▶ Jedzte vyváženú stravu, konzumujte veľa **čerstvého ovocia a zeleniny**. Vynikajúce sú **jahody a marhule**. V jedálnom lístku by nemalo chýbať **chudé mäso, hydina, plody mora, celozrnné potraviny, orechy a všetky semená (tekvicové, sezamové, ľanové...)**.
- ▶ Pravidelná konzumácia **jogurtov so živými kultúrami** posilňuje imunitnú sústavu a je súčasťou bojového arzenálu proti akné.

Čo nepatrí na tanier

- ▶ Ak vás trápi akné, obmedzte solenie a vyhnite sa údeninám, údenému mäsu, čipsom, vyprážaným a mastným jedlám vrátane zemiakových hranolčekov a konzervovaným jedlám.
- ▶ Vyhýbajte sa aj koreneným a kyslým jedlám, obmedzte cukor, sladkosti, potraviny z bielej múky, čokoládu, limonády a kokakolové nápoje.

Zdravie v každom dúšku

- ▶ Pravidelne pite **prhlavový čaj**, ktorý ovplyvňuje látkovú premenu, čistí krv a pomáha odstrániť aj úporné akné. Môžete užívať aj prhlavový sirup, ktorý predávajú v predajniach zdravej výživy.

Moje tipy

- ▶ Na akné je vhodné prikladať raz až dvakrát denne vatový tampón namočený v oleji z čajovníka – **tea tree oil**, ktorý trochu zriedíte vodou.
- ▶ Na problematickú pleť sa odporúča aj repíková masť, ktorá má výrazné protizápalové účinky.

- Môžete vyskúšať aj **jojobový olej**, ktorý patrí medzi najcennejšie prírodné oleje. Obsahuje protizápalové zložky, ktoré pomáhajú v starostlivosti o aknóznu pleť.
- Na podporu imunitnej sústavy sa odporúča užívať **echinaceu**, ktorá sa nachádza v mnohých potravinových doplnkoch a bylinných sirupoch.

... máte alergiu

Alergia je prehnaná reakcia organizmu pri styku s dráždivou látkou – alergénom. Alergén sa môže do tela dostať rôznymi cestami. Súčasná medicína tlmí alergické prejavy antihistaminikami, kalcinom a kortikoidmi. Prírodná liečba má na ovplyvňovanie alergií vypracovaných mnoho liečebných postupov, ale, žiaľ, ich účinnosť slabne a často sa stáva, že ľudia alergicky reagujú na látky a liečivé rastliny, ktoré donedávna slúžili ako osvedčené antialergiká.

Ďalšie informácie pozri na s. 24 – astma a na s. 124 – senná nádcha.

Prečo máte alergiu

Každý organizmus má zložitý obranný systém, ktorý bráni vnikaniu pôvodcom chorôb. Prebieha to nenápadne až dovtedy, keď obranné sily prestanú pribúdajúcu záťaž (vzduch, konzervačné látky atď.) zvládať, reagujú alergicky a zvyšuje sa produkcia histamínu. Alergia je teda zvýšená citlivosť organizmu na niektoré faktory z okolitého prostredia, ktoré sa nazývajú alergény. Najčastejšími alergénmi sú plesne, lieky, prach, chemické prísady v potravinách a v konzervách. Medzi najtypickejšie prejavy alergie patria nádcha, pálenie a slzenie očí, dýchavičnosť a vyrážky. Preukázala sa aj priama súvislosť medzi alergiou a funkciou pečene a žľaz. Liečba alergie spočíva aj v posilnení týchto orgánov. Alergické prejavy v populácii začínajú mať takmer epidemiologický charakter a alergikov stále pribúda. Medzi najčastejšie liečené choroby patrí senná nádcha a astma.



Čo vám chýba

V budovaní ochrany proti alergii je dôležitý **vitamín C**, ktorý je najvýznamnejším prirodzeným antihistaminikom. Viazne časť nadbytočného histamínu.

nu, premení ho na neškodné kyseliny, ktoré sa vylúčia z tela, a napomáha tak liečbu alergie. Dostatočné množstvo **vápnika** dokáže alergické reakcie mierniť alebo celkom odstrániť. **Vitamín B₃** (niacín) znižuje vylučovanie histamínu a môže viesť k rýchlemu zlepšeniu príznakov alergie, najmä sennej nádchy. Aj astmu možno zlepšiť dostatočným prívodom tohto vitamínu do organizmu.

Dajte si na tanier

- ▶ Dávajte prednosť **biopotravinám**, ktoré nie sú zaťažené pesticídmi a ďalšími škodlivými látkami.
- ▶ **Kyslé mliečne výrobky** so živými baktériami *acidophilus* alebo *bifidus* sú nevyhnutné na posilnenie odolnosti organizmu. Alternatívne možno užívať aj probiotické potravinové doplnky.
- ▶ Bohatým zdrojom vitamínu C sú **paprika, brokolica, kel, mrkva, zelené bylinky, čierne ríbezle, jahody a citrusové plody**. Pamätajte však, že práve citrusové plody majú nadpriemerne veľký alergizujúci účinok. Môže sa objaviť precitlivenosť na kyselinu citrónovú, ktorá sa často používa ako konzervačný prostriedok a nachádza sa v mnohých potravinách.
- ▶ Ideálne potraviny s protizápalovými účinkami sú **zelené šaláty, mrkva, cvikla, brokolica, karfiol, cibuľa, pór, reďkovky, cesnak, kapusta, uhorky a zemiaky**. Pomáha aj konzumácia sezónneho ovocia, predovšetkým **broskyň a sliviek**.
- ▶ Liekom proti alergii môže byť aj tuzemský **med**. Užíva sa 1 lyžica denne v priebehu niekoľkých mesiacov pred peľovou sezónou. Vďaka tomu by alergická reakcia mala byť menšia ako zvyčajne, lebo pomalým dávkovaním alergénu v mede sa organizmus pripraví na silnejšiu dávku peľu v jarnom období. Najlepšou voľbou je získať med od včelára z blízkeho okolia. Táto liečba nie je účinná s medom dovážaným zo zahraničia.

Čo nepatrí na tanier

- ▶ Medzi najčastejšie zdroje alergénov patrí mlieko a niektoré mliečne výrobky (ementál, gouda, camembert, čedar), potraviny obsahujúce lepok

(múka, chlieb, pečivo, keksy), vajcia (predovšetkým bielok), morské ryby, plody mora, orechy, sójové bôby a výrobky zo sóje, chemické prísady do potravín, zeler, kyslá kapusta, špenát, kečup a pochutiny ako káva a alkohol.

- ▶ Výrazne obmedzte v strave všetky ľukovité rastliny – zemiaky, rajčiaky a papriku. Pri varení zemiakov dávajte do vody veľa rasce.
- ▶ Je vhodné vyvarovať sa potravín, ktoré obsahujú mnoho prísad a konzervantov, ako sú cukrovinky, sladké malinovky, kokakolové nápoje a pod.

Zdravie v každom dúšku

- ▶ Na pitie sa v priebehu dňa odporúča prírodný **čaj Rooibos** bez príchutí a aromatických látok.
- ▶ Niektoré liečivé rastliny sú prirodzené antihistaminiká. Vyskúšajte **čaj z anízu, zázvoru alebo mäty piepornej**, každú bylinu osobitne alebo v zmesi.
- ▶ Príznaky alergie potláča **prhlavový čaj**, ktorý navyše utišuje aj astmatické záchvaty a odstraňuje z tela škodlivé látky.

Moje tipy

- ▶ **Pestrec mariánsky** silne regeneruje pečeň, ktorá je u alergikov zaťažaná.
- ▶ Zaujímavé protialergické pôsobenie možno dosiahnuť pomocou **gem-moterapie**, teda liečby výťažkami z pukov rastlín a stromov. Vhodná je napríklad protialergická zmes čiernych ríbezieľ s betaglukánom, ktorý pomáha pri všetkých druhoch alergií a ekzémoch.
- ▶ Na zmiernenie príznakov alergie dobre pôsobí aj arómoterapia. Na vyčistenie vzduchu použite olej z **eukalyptu** alebo si zaobstarajte rastlinu eukalyptus a umiestnite ju do miestnosti, kde trávite najviac času.

... máte **Alzheimerovu chorobu**

Túto mozgovú poruchu sprevádza strata pamäti a dezorientovanosť. Včasná liečba môže postup choroby spomaliť.

Prečo máte Alzheimerovu chorobu

Lekári doteraz nepoznajú presnú príčinu tejto choroby. V podstate ide o degeneratívne ochorenie mozgu. Spočiatku majú pacienti poruchy krátkodobej pamäti a schopnosti rozhodovať sa. V pokročilých štádiách nastáva strata pamäti a reči a objavujú sa povahové zmeny až nepriateľské správanie alebo odmietanie komunikácie s okolím. Príčiny choroby sa pripisujú aj nedostatočnému prívodu živín do mozgu. Alzheimerova choroba postihuje asi 10% ľudí starších ako 80 rokov. Preukázala sa aj určitá genetická podmienenosť. Výskyt tejto choroby v rodine môže zvýšiť riziko jej vzniku. Napriek tomu, že je Alzheimerova choroba nevyliciteľná, veda stále robí pokroky v liečbe jej jednotlivých príznakov.

Čo vám chýba

Sľubnými prostriedkami, ktoré môžu pomôcť najmä v začiatkových štádiách choroby, sú **antioxidanty**, teda vitamíny C a E, karotenoidy (provitamíny A), zinok a selén. Zabraňujú poškodeniu zdravých buniek a v rôznych prípravkoch sa vhodne kombinujú. Nízke hladiny **vitamínov skupiny B** sa spájajú práve s touto chorobou. Podľa niektorých výskumov sa u pacientov zistili veľmi nízke hodnoty **vitamínu B₁₂** (kobalamínu), ktorý je nositeľom životnej energie a pomáha pri únavových stavoch. **Vitamín B₈** (cholín) zvyšuje schopnosť učiť sa a zlepšuje pamäť chorých. V civilizovaných krajinách trpí mnoho ľudí vo veku nad 40 rokov nedostatkom tohto vitamínu, čo sa uvádza ako jeden z nebezpečných rizikových faktorov tejto choroby. **Vitamín B₁** (tiamín) podporuje pamäť i chápanie a zlepšuje koncentráciu aj u osôb chorých na Alzheimerovu chorobu.

Dajte si na tanier

- ▶ Dôležitá je **vyvážená a pestrá strava** s vysokým podielom vlákniny v podobe čerstvej zeleniny a ovocia, celozrnných potravín a strukovín.
- ▶ Bohatým zdrojom vitamínov skupiny B sú obilné klíčky, ovsené vločky, mliečne výrobky, chudé mäso, morské ryby, vajcia, zelená listová zelenina, melasa, orechy, slnečnicové, tekvicové a sezamové semená. Vhodným doplnkom stravy sú pivovarské kvasnice Pangamin.

Čo nepatrí na tanier

- ▶ Takmer 30 rokov poukazujú vedci na škodlivosť hliníka, ktorý zohráva vo vývoji choroby určitú rolu. Pri príprave jedál nepoužívajte hliníkový riad a pozorne čítajte etikety na pečive a keksoch, lebo prísada E541, ktorá sa používa ako kypriaci prostriedok, je v skutočnosti fosforečnan hlinitosodný.

Moje tipy

- ▶ Niektoré potravinové doplnky môžu najmä v začiatočných štádiách choroby veľmi pomôcť. Medzi tieto prípravky určite patrí ginko dvojľaločné (*Ginkgo biloba*), pupalkový olej, ženšen a koenzým Q10.
- ▶ Funkciu mozgu zlepšuje lecitín, ktorý posilňuje pamäť, zlepšuje koncentráciu, oddďaľuje prejavy mentálneho starnutia a pomáha chrániť pred civilizačnými chorobami.

... máte anginu pectoris

Ak srdce nie je dostatočne zásobené kyslíkom, vzniká zvieravá alebo páľčivá bolesť na hrudi. Bolesť sa väčšinou začína za hrudnou kosťou a vystreľuje do ramien, rúk alebo do dolnej čeluste. Záchvat anginy pectoris môže trvať až 15 minút a vyvoláva ho zvyčajne stres, väčšia námaha, vzrušenie a stavy úzkosti. Ak nebudete venovať dostatočnú pozornosť radám lekára a odporúčanej liečbe, môže sa angina pectoris vyvinúť aj do akútneho srdcového záchvatu. V dôsledku srdcových chorôb u nás zomiera takmer polovica ľudí.

Ďalšie informácie na s. 49 – cholesterol, s. 59 – infarkt, s. 72 – vysoký krvný tlak, s. 84 – mozgová mŕtvica, s. 127 – srdce a na s. 130 srdcová arytmia.

Prečo máte anginu pectoris

Zvieravé a páľčivé bolesti na hrudi sú dôsledkom zníženia prívodu krvi zúženými tepnami zásobujúcimi srdce, čo súvisí s tvorbou aterosklerotických plátov. Najčastejšou príčinou týchto zmien je zvýšená hladina cholesterolu v dôsledku jeho nadbytočnej konzumácie v potrave. Ďalšie rizikové faktory vzniku anginy pectoris sú vysoký krvný tlak, fajčenie, stres, cukrovka, nedo-

statok pohybu a rodinná záťaž. Ak sa vyskytne srdcový infarkt u rodičov, zvyšuje sa riziko výskytu choroby aj u detí. Ženy pred rozvojom aterosklerózy chránia priaznivé účinky pohlavných hormónov. Po hormonálnom prechode však mužov rýchlo dohánajú a vo veku 75 – 80 rokov je častosť výskytu u oboch pohlaví prakticky rovnaká.



Čo vám chýba

Antioxidačné účinky **vitamínu C a E** pomáhajú v prevencii, chránia pred kôrnatením a zlepšujú stav tepien. Vitamín E navyše blokuje usadzovanie škodlivého cholesterolu v tepnách. Pacienti so srdcovou chorobou majú spravidla nízku hladinu minerálu **horčík**, ktorý zabraňuje krčovitým sťahom srdcových tepien. Aj mierny nedostatok horčíka môže zvýšiť riziko srdcových chorôb.

Dajte si na tanier

- ▶ Jedzte **nízkotučnú stravu** s vysokým obsahom vlákniny v podobe čerstvého **ovocia a zeleniny i celozrnných potravín**, čím zvýšite príjem nevyhnutných antioxidantov.
- ▶ Súčasťou jedálneho lístka by mali byť **morské ryby**, lebo sú bohatým zdrojom omega-3 mastných kyselín, ktoré zabraňujú kôrnateniu tepien a zlepšujú prísun krvi do srdca. Rastlinným zdrojom je **ľanový olej**.
- ▶ Pri prevencii chorôb srdca je namieste oprášiť zvyky našich babičiek a konzumovať čo najviac **cibule a cesnaku**. Vedci potvrdzujú, že tieto potraviny sú veľkým prínosom pre zdravé srdce a cievy.
- ▶ V jedálnom lístku by mali byť zastúpené potraviny, ktoré sú prospešné srdcu, napríklad **rajčiaky, paprika, špenát** (najmä čerstvý), **brokolica, zelené bylinky a strukoviny**.
- ▶ Pravidelná konzumácia **mandlí, vlašských a lieskových orechov a pistácií** pomáha zlepšovať činnosť srdca a pôsobí preventívne proti kôrnateniu tepien. S ich množstvom to však nepreháňajte, lebo ide o energeticky výdatné zdroje potravín. Denne stačí 1 polievková lyžica.

Čo nepatrí na tanier

- ▶ V jedálnom lístku obmedzte prísun potravín, ktoré obsahujú živočíšne

tuky, napríklad mäso (najmä bravčové), údeniny a tučné mliečne výrobky.

- ▶ Vyhýbajte sa ťažkým a vyprážaným jedlám, ktoré môžu vyvolávať záchvaty.

Zdravie v každom dúšku

- ▶ Bohatým zdrojom horčika, ktorý udržiava v dobrom stave celú kardiovaskulárnu sústavu a chráni srdce, sú niektoré minerálne vody.
- ▶ Steny ciev budú elastickejšie, ak budete piť šťavu z **cvikly, mrkvy a zo zeleru**.
- ▶ Mimoriadnu pozornosť v boji proti srdcovým chorobám si získava typický nápoj Ázie – **zelený čaj**, ktorý je fyziologicky aktívnejší ako čierny čaj. Tonizuje srdcový sval, znižuje krehkosť stien krvných kapilár a má celkové posilňujúce účinky. Odporúča sa piť 1 šálka čaju dvakrát až trikrát denne.
- ▶ Proti srdcovým chorobám sa používa **čaj z hlohu**. Jeho pitím pri prvých srdcových ťažkostiach sa oddialia a niekedy dokonca odstránia vážnejšie ťažkosti so srdcom. Rozširuje srdcové tepny, zlepšuje srdcovú činnosť, upravuje krvný tlak a harmonizuje srdcové arytmie.
- ▶ Aromatický **medovkový čaj** pomáha pri chorobách srdca, reguluje krvný tlak, upokojuje pulz a rozširuje krvné cievy.

Môj tip

- ▶ Skvelým prostriedkom na posilnenie srdca je potravinový doplnok **koenzým Q10**. Mnohé výskumy potvrdzujú, že je účinným liečebným doplnkom pre pacientov s chorobami srdca, chráni pred tvorbou krvných zrazenín a znižuje vysoký krvný tlak.

... máte angínu

Akútny zápal krčných mandlí – angína – vyvoláva bolesť v hrdle, ťažkosti pri prehĺtaní, horúčku. Môžu sa objaviť aj bolesti hlavy, svalov a kĺbov. Podceňovať angínu je nebezpečné. Nevyliečená angína môže mať za následok vznik reumatickej choroby kĺbov a mnoho ďalších zdravotných problémov. Preto vždy vyhľadajte lekára.

Ďalšie informácie na s. 31 – bolesť v hrdle, s. 57 – imunita a na s. 163 – zvýšená teplota.

Prečo máte angínu

Ide o chorobu vírusového alebo bakteriálneho pôvodu (osobitne nebezpečné sú streptokokové infekcie), ktorá sa šíri formou kvapôčkovej nákazy alebo priamym kontaktom s chorým. Na angínu často trpia deti, pretože už od narodenia sa mandle (pôsobia ako filter a chránia organizmus pred infekciou) postupne zväčšujú, približne v siedmich rokoch dosahujú svoje maximum a potom sa zasa zmenšujú. Deti sa často nakazia v kolektíve materskej školy. U dospelých sa angína objavuje pri zníženej odolnosti organizmu.

Čo vám chýba

Vitamín C pomáha zvládať infekcie horných dýchacích ciest, ktoré spôsobujú bolesti v hrdle. Dostatok **zinku** môže zmierniť prejavy prechladnutia a zabráňuje rozvoju bolestí v hrdle. Obe látky navyše posilňujú organizmus voči chorobám.

Dajte si na tanier

- Na tanieri by mali byť najmä jedlá s vyšším obsahom vitamínu C a zinku. Pochutnajte si predovšetkým na **čerstvom ovocí a zelenine, celozrnných potravinách, hovädzom mäse, rybách, mliečnych výrobkoch, strukovinách, rôznych semenách a orechoch**.
- Jedlá s **cesnakom** (výborná je cesnaková polievka alebo nátierka) majú antimikrobiálne vlastnosti a odporúčajú sa už pri prvých príznakoch podráždenia v hrdle. Liečivý účinok má aj domáca **cibuľová polievka**.
- Včelí **med** možno užívať nielen v čaji, ale odporúča sa niekoľkokrát denne vylizovať lyžičku medu.

Zdravie v každom dúšku

- Protizápalovo pôsobí lahodný **zázvorový čaj** s medom a citrónom. Doprajte si aj tradičný **šípkový čaj**, ktorý je cenným zdrojom vitamínu C.
- Liečivé rastliny **tymian a šalvia** majú výrazné antiseptické účinky, zmierňujú bolesť v hrdle, sú vhodné aj proti nádche, kašľu a proti horúčke. Možno ich použiť aj v zmesi.
- Nenápadný **rumanček** má výrazné protizápalové a dezinfekčné účinky,

podporuje potenie a je dôležitým prostriedkom pri liečbe zápalov. Pri angíne možno pozorovať rýchlu úpravu zdravotného stavu vďaka popíjaniu rumančekového čaju alebo ešte lepšie čaju z rumančeka a šalvie v rovnakom pomere, a predovšetkým intenzívnemu a viackrát denne vykonávanému kloktaniu koncentrovaným rumančekovým nálevom. Pomáha aj kloktanie odvarom z repíka.

Moje tipy

- ▶ Potravinový doplnok s **echinaceou** sa postupne stáva jedným z najčastejšie užívaných liečiv na svete. Dokáže posilniť odolnosť organizmu a tmiť bakteriálne a vírusové infekcie. Vyskúšať môžete aj zelený čaj s echinaceou alebo bylinné sirupy s obsahom tejto látky, ktoré predávajú v predajniach zdravej výživy.
- ▶ Proti bolestiam v hrdle sa odporúča **Priessnitzov obklad**, ktorý využíva liečivú silu vody. Na hrdlo priložte látku namočenú v studenej vode, prekryte nepremokavou fóliou (igelitom) a obaľte suchou látkou. Obklad by sa mal odstrániť po 2, najviac 3 hodinách. Ďalší obklad by sa mal prikladať až po 4 hodinách. Tento legendárny liečivý obklad možno použiť aj na hrudník pri suchom a dráždivom kašli, horúčke a pri reumatických ťažkostiach.



... máte artritídu

Pod názvom artritída sa skrýva mnoho typov tejto choroby: reumatoidná artritída, osteoartritída, spondylitída – Bechterevova choroba atď. Je to choroba, pri ktorej strácajú kĺby ohybnosť, sú stuhnuté a choroba je čoraz bolestivejšia.

Ďalšie informácie na s. 45 – dna a na s. 122 – reumatizmus.

Prečo máte artritídu

Artritída je zápalová choroba kĺbov, ktorú môžu spôsobiť baktérie alebo reumatická choroba. Sklon k tejto chorobe môže byť dedičný a na jej vzniku sa môže podieľať aj viac rôznych faktorov. Choroba napáda najmä kĺby na prstoch rúk a nôh, zápästia, lakte i kolená. Artritída postihuje ľudí bez roz-

dielu veku, objavuje sa aj v mladších vekových skupinách. Veľmi dôležité je prehodnotiť životný štýl, lebo nepríjemná bolesť vyvoláva stres a stres zasa zvyšuje bolesť.

Čo vám chýba

Z mnohých výskumov vyplýva, že osoby s reumatickým zápalom kĺbov trpia nedostatkom **vitamínu C**. Zvýšenie jeho príjmu spomaľuje postup chorobného procesu. **Vitamín E** a stopový prvok **zinok** slúžia na ochranu kĺbových buniek pred poškodením, chránia kĺby pred voľnými radikálmi a zápalmi. Pri silných bolestiach sa spotrebúva **vitamín B₆** (pyridoxín), ktorý pôsobí aj pri liečbe. Podľa výskumných informácií **med'** tlmí bolesť pri artritíde a navyše podporuje tvorbu hormónov dobrej nálady.

Zistilo sa, že pacienti s nízkym príjmom medi užívali oveľa viac liekov proti bolesti ako tí, ktorí prijímali jej odporúčané množstvo.

Dajte si na tanier

- ▶ **Vyvážená a pestrá strava** podporuje imunitnú sústavu organizmu. Jedzte **chudé mäso, mnoho celozrnných potravín, veľa čerstvého ovocia a zeleniny**, najmä listovej.
- ▶ Existuje skupina potravín, ktorá dokáže vašim kĺbom pomôcť: **čučoriedky, ananás, banány, špargľa, brokolica, kapusta, mrkva, zeler, obilné klíčky, orechy a slnečnicové, tekvicové a sezamové semená.**
 - ▶ **Čerešne a višne** sa osvedčili ako veľmi účinný prostriedok na zmierňovanie bolesti a zápalu pri artritíde. Stačí niekoľko plodov denne alebo aj koncentrát z ovocia či kompót. Vyskúšajte mesačnú kúru a zistíte, či bolesti a ďalšie problémy s kĺbmi ustúpia.
 - ▶ Skvelým liekom proti artritíde môže byť **chren**. Ľudia s artritídou by ho mali konzumovať ako stálu prílohu k jedlám.
 - ▶ Dôležité omega-3 mastné kyseliny blokujú zápalové reakcie v tele spojené s určitými chorobami. U ľudí s artritídou vznikajú menšie opuchy a stuhnutosť kĺbov. Tieto látky sú obsiahnuté najmä v mäse **mastných morských rýb**, ako sú losos, makrela, sled', platesa, tuniak, sardinky atď.



Rastlinným zdrojom omega-3 mastných kyselín sú **ľanové semená alebo ľanový olej**.

- ▶ Pri reumatoidnej artritíde by v jedálnom lístku nemali chýbať **sójové bôby a výrobky zo sóje**, z ktorých možno pripraviť mnoho hodnotných jedál.
- ▶ Experimentujete radi s koreninami? Indická korenina **kurkuma** obsahuje protizápalové zložky, ktoré zmierňujú bolesti v kĺboch. Môžete ju pridávať do najrozmanitejších jedál.
- ▶ Na prípravu šalátov a ďalších jedál používajte kvalitné za studena lisované **rastlinné oleje** z pšeničných klíčkov, tekvicových semien, orechov a pod.

Čo nepatrí na tanier

- ▶ Je dôležité obmedziť vysoko rafinované a priemyselne upravované jedlá, napríklad instantné polievky vo vreckách.
- ▶ Rizikovým faktorom vzniku artritídy je vysoký príjem živočíšnych bielkovín. Podľa niektorých štúdií ľudia, ktorí majú denne na tanieri mäso, zdvojnásobujú riziko choroby oproti tým, čo jedia mäso iba dvakrát týždenne.
- ▶ Prirodzenou metódou, ktorá znižuje sklon k zápalu, je výživa chudobná na kyselinu arachidonovú. Vyskytuje sa predovšetkým v masnom bravčovom mäse, hovädzom mäse, vo vajcovom žĺtku, v pečeňovej paštéte alebo v syre camembert.
- ▶ Niektoré potraviny – rajčiaky, zemiaky, rebarbora, špenát a alkohol – pri častej konzumácii príznaky artritídy zhoršujú.

Zdravie v každom dúšku

- ▶ Mnohostranný liečebný účinok má čerstvo vytlačená **pomarančová šťava**, ktorá podporuje vylučovanie škodlivých látok a zasahuje organizmus nevyhnutným vitamínom C.
- ▶ Každý deň ráno vypite nalačno pohárik **jablkového alebo ryžového octu** zmiešaného v pomere 1 : 1 s vodou. Je to skvelý prostriedok na prečistenie a odporúča sa pri všetkých chorobách kĺbov. **Octovú vodu** môžete použiť na obklady na bolestivé kĺby.
- ▶ Podporný účinok v boji s artritídou majú aj niektoré liečivé rastliny.