

Veronika Foilentová

AKO BYŤ ZDRAVÝ?



N

Veronika Foilentová

AKO BYŤ ZDRAVÝ?

Obsah

Úvod	7
Srdce	9
Pľúca	33
Oči	57
Strava	75
Pohyb	97
Imunita	121
Duševné zdravie	145
Spánok	169
Prostata a penis	193
Vagína a prsia	215

Autorka: © Veronika Folentová, 2023

Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2023 ako svoju 104. publikáciu

Vydanie prvé

ISBN 978-80-8230-195-6

Úvod

Viem, aké to je, keď bolí chrbát tak, že už neviete, ako si lahnúť, aby ste zaspali. Mám skoliózu a do toho prácu, pri ktorej hodiny presedím pri počítači. Často spávam menej, ako by som mala. A niekedy sa neprinútim ísť cvičiť, aj keď viem, že by mi to pomohlo.

Viem aj, že o tom, či budem zdravá, do obrovskej miery rozhodujem ja sama. Záleží na tom, ako sa budem stravovať, či sa budem dostatočne hýbať, či budem dostatočne oddychovať.

Slováci sa v zdraví dožívajú v priemere o päť rokov menej ako Česi. Oproti Nemcom je to ešte väčší rozdiel – sedem rokov. Sedem rokov navyše prežijú Nemci bez liekov, bolestí či častých návštev lekárov. Slovensko patrí aj medzi krajiny, ktoré sa len minimálne venujú prevencii. A zdravie si často začneme všimáť, až keď prídu problémy.

Cieľom knihy, ktorú držíte v rukách, je ukázať, že je lepšie starať sa o svoje zdravie stále. V zdraví, bez bolestí, bez liekov a dlhšie môžeme totiž žiť aj vďaka malým zmenám. V tejto knihe nájdete desať rozhovorov, v ktorých s odborníkmi a odborníčkami hovoríme o spánku, srdci, stravovaní, ale aj očiach či močovom mechúre.

Ja sama som si pri práci na tejto knihe začala uvedomovať, že niekedy aj malé kroky dokážu výrazne pomôcť. Do práce chodím pešo, je to 30 minút rezkej prechádzky. Kúpila som si umelé slzy a snažím sa očiam dopriať prestávky pri práci na počítači. A na telefóne som si nastavila večierku. Nedodržiavam ju, ale o 23. hodine mi pípne upozornenie a aspoň viem, že je čas pripravovať sa na spánok.

Chcem sa poďakovať všetkým, ktorí si našli čas a hovorili so mnou o zdraví. Strávili sme spolu desiatky hodín, aby sme čo najlepšie vysvetlili, čo všetko môže človek pre svoje zdravie urobiť.

Osobné poďakovanie patrí Marekovi, bez ktorého podpory a trpezlivosti by táto kniha nevznikla.

**Pichnutie na hrudníku
nie je problém,
dôležitejšie je,
ako srdce zvláda
záťaž.**

SRDCE



Kardiológ
Robert Hatala

o tom, aké potraviny by ste nemali jesť, aby ste ochránili srdce a cievy, ako rozpoznať infarkt, cievnu príhodu či srdcové zlyhávanie, prečo majú vysoký tlak už štyridsiatnici, ako má vyzerat' pohyb, ktorý pomôže predísť srdcovo-cievny m ochoreniam, a ako do zdravia srdca a ciev vstupuje chudoba či stres.

Robert Hatala

promoval na Lekárskej fakulte UK v Bratislave. V roku 1995 založil jedno z prvých špecializovaných pracovísk pre komplexnú liečbu arytmií v strednej Európe, ktoré dodnes vedie ako primár Oddelenia arytmií a kardiostimulácie v Národnom ústave srdcových a cievnych chorôb v Bratislave. Je prednostom Kliniky kardiológie a angiológie Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity, prezidentom Slovenskej kardiologickej spoločnosti a Slovenskej asociácie srdcových arytmií a exekutívnym editorom časopisu European Heart Journal.



Ako stav srdca dokáže ovplyvniť naše zdravie?

Srdce je orgán, ktorý pracuje nepretržite, a keď prestane, o niekoľko minút organizmus zomiera. Preto významne spolurozhoduje o dĺžke života a kvalite nášho zdravia. Srdce nemôžeme vnímať izolovane, je súčasťou komplexného srdcovo-cievneho systému. Jeho úlohou je pomocou hustej siete tepien, tepničiek a vlásočníc zásobovať každý orgán kyslíkom a živinami. Veľkú časť chorôb srdca spôsobuje práve zlyhávanie krvného zásobenia srdca. Choré srdce vedie k rýchlemu vzniku závažných chorôb tých najdôležitejších orgánov – obličiek, pečene, mozgu a ciev.

Viem zvonku zistiť, či sú moje srdce a cievy v poriadku?

Jedným z najspoľahlivejších kritérií je fyzická zdatnosť. Srdce nie je pri našom sedavom spôsobe života nútené ísť do „vyšších otáčok“. Nedostáva sa do konfrontácie s väčšími nárokmi tkanív na kyslík a živiny. Nezaťažujeme ho dostatočne, a preto ide na voľnobež. Keď však je srdce choré a my ho zatažíme, objavia sa problémy.

Aká by mala byť záťaž?

Skúste, či ste schopní bez problémov prejsť 40 minút rýchlou chôdzou. Štyridsaťminútová rýchla chôdza je pohyb, ktorý udržuje srdce v dobrej kondícii a dá sa vykonávať do vysokého veku.

Rýchla chôdza môže pre každého znamenať niečo iné.

Ako by mala vyzerat?

Znamená to, že sa pohybujeme rýchlosťou aspoň päť kilometrov za hodinu. Samozrejme, na to, aby naše srdce bolo dlho zdravé, má vplyv viac faktorov, nie je to len pravidelná prechádzka. V posledných desaťročiach rýchlo narastá výskyt obezity, hypertenzie, čiže vysokého krvného tlaku, a cukrovky. Napriek tomu sa ich rizikovosť stále podceňuje. Skúste vyjsť na tretie poschodie s batohom, ktorý váži 30 alebo 50 kilogramov. Veľmi obézni ľudia majú nezriedka práve taký nadbytok hmotnosti. Je dôležité sledovať prejavy, ktoré sú skutočne významné, no laická verejnosť často pripisuje význam nezávažným pocitom.

Skúste to vysvetliť.

Bežný banálny prejav je, keď vás pichne na hrudníku a trvá to pár sekúnd. Netreba hneď myslieť na infarkt. Banálny prejav je aj to, ak pri fyzickej záťaži cítite tlak pod ľavým rebrovým oblúkom. Taký, ako si pamätáte zo školy, keď ste museli bežať 400 alebo 800 metrov. Vtedy sa slezina naplní krvou a jej väzivové puzdro sa rozpína. Vytvorí to nepríjemný pocit, no ani jeden z týchto prejavov nepoukazuje na ochorenie srdca.

Ako vzniká infarkt?

Infarkt je vo väčšine prípadov dôsledkom aterosklerózy tepien, ktoré zásobujú srdcový sval. Ide o ukladanie tukových častíc do buniek cievnej steny, ktoré vyvoláva zápalovú odpoveď v cievnej stene. Tuk je v cievnej stene cudzí materiál, nemá tam čo robiť, preto organizmus začne pracovať na tom, aby ho odstránil. Môže to byť aj sebadeštrukčné a vyústiť do uzavretia cievy. V tomto sa mechanizmy infarktu srdcového svalu a mozgovej porážky podobajú: časť srdcového svalu alebo mozgu odumrie, lebo sa uzavrela tepna, ktorá túto oblasť zásobuje.

Aké sú príznaky infarktu?

Infarkt sa typicky prejavuje pomerne výraznou tlakovou bolesťou za hrudnou kosťou. Mnoho ľudí to neopisuje ako bolesť, ale ako silný tlak alebo pálenie, akoby mali v hrudníku niečo horúce. Trvá to niekoľko desiatok minút a dlhšie. Bolesť môže aj vystrelovať, najčastejšie do ramena alebo medzi lopatky, niekedy aj do dolnej čeluste. Diabetici môžu mať otupené vnímanie tejto bolesti.

Takáto bolesť je typický prejav nedokrvenia srdcového svalu. Ak sa prietok tepnou rýchlo obnoví, bolesť po pár minútach zmizne, srdcový sval sa zotaví z dočasného nedostatku kyslíka a infarkt nevznikne. Je to však významný varovný príznak, ktorý ukazuje na nedokrvenie srdcového svalu – takzvanú ischémiu, ktorá môže predchádzať infarktu.

Ako dlho pred infarktom sa to objavuje?

Niektorí pacienti to začínajú cítiť dlho predtým, ako dostanú infarkt. Stretávajú sa s tým pri väčšej námahe, pri ktorej sa aj

výrazne zadýchajú, častejšie to môže byť pri studenom počasí. Zastanú, rozdýchajú to a nevenujú tomu ďalšiu pozornosť. Pri tom práve toto je situácia, ktorú treba riešiť s lekárom.

Väčšina náhlych príhod v kardiológii v skutočnosti nie je až taká náhla. Telo na problém upozorňuje dlhšie, len my tomu nevenujeme pozornosť. Niektoré rizikové faktory však dlho nemajú žiadne príznaky, o to zákernejšie sú.

Ktoré napríklad?

Najčastejšie je to vysoký krvný tlak – hypertenzia. Dlhodobo sa neprejavuje žiadnymi príznakmi a ľudia ho dlho nevnímajú ako vážny problém. Rovnako je to s nediagnostikovanou cukrovkou v dospelom veku.

Hypertenzia je veľmi časté ochorenie, diagnostikuje sa aj u ľudí po štyridsiatke. Čo si mám všimnúť, aby som zistila, že mám vysoký krvný tlak?

Vysoký tlak sa objavuje dokonca už aj u mladých v puberte, no je to zriedkavé. Traja z piatich ľudí, ktorí sa dožijú päťdesiatky, majú vysoký tlak. Je to veľmi vysoké číslo, ukazuje, že je to epidémia. Verejnosť často nechápe podstatu problému vysokého krvného tlaku. Mnoho ľudí si zmeria krvný tlak napríklad po manželskej hádke alebo v strese. Zistia, že majú tlak 180/100 mm Hg (mm Hg je jednotka, v ktorej sa v medicíne meria krvný tlak – mm ortuťového stĺpca) a bežia na urgentný príjem. Toto však nie je nebezpečenstvo vysokého krvného tlaku.

Čo potom je?

Nebezpečenstvo hypertenzie je spôsobené dlhotrvajúcim zvýšením krvného tlaku nad hodnotu 140/90 mm Hg. Takto roky až desaťročia pôsobí na srdce nadmerná záťaž, ktorá ho postupne vyčerpá. Nejde teda o to, že sa rozčúlite a stúpne vám tlak. To je normálna fyziologická reakcia. Zdravý organizmus si krvný tlak reguluje komplikovanými mechanizmami a prispôbuje ho svojim potrebám. S každým úderom srdca sa tlak mení. Keď vybehnete dve poschodia, budete mať iný tlak, ako keď tu sedíme a rozprávame sa. Preto je veľmi dôležitá aj metódika merania tlaku.

Ako by to malo prebiehať?

Pacient by sa mal pohodlne usadiť v tichom prostredí, päť minút by nemal rozprávať. Nasadí si manžetu, zmeria si krvný tlak a po minútových intervaloch si ho zmeria ešte dvakrát. Priemerná hodnota z posledných dvoch meraní udáva objektívnu hodnotu krvného tlaku v danej chvíli. Prvá hodnota je až o 10 mm Hg vyššia, ako je reálny tlak. Takto sa tlak bežne nemeria, nie je na to čas. Jedna významná americká štúdia napríklad odporúčala, aby sa krvný tlak meral u holiča, lebo ste tam dostatočne dlho pokojní, uvoľnení a chodíte tam pravidelne.

Máme identifikovaných viac ľudí s vysokým krvným tlakom, aj keď ho reálne nemajú vysoký?

Toto skreslenie nevieme celkom presne odhadnúť, u drvivej väčšiny je diagnóza vysokého krvného tlaku – artériová hypertenzia – reálna. Poznáme však aj nie celkom zriedkavý fenomén takzvanej hypertenzie bieleho pláštá. Ide o situáciu, keď sa u človeka pri návšteve lekára vždy namerajú hodnoty, ktoré sú abnormálne, no mimo ambulancie má hodnoty tlaku krvi normálne. Aj preto sa v súčasnosti odporúča meranie tlaku doma.

Čo je príčinou artériovej hypertenzie – vysokého krvného tlaku?

Vysoký tlak máme preto, že sa postupne zvyšuje napätie cievnej steny. Cievny sú akoby v jemnom křči. Srdce sa stále viac trápi, aby pretlačilo krv cez takéto tepny, ktoré tvoria akési „potrubie“. Napätie v cievnej stene regulujú viaceré faktory, medzi nimi sú nervové vplyvy ako stres, ale aj fyzická aktivita, obezita a diabetes.

Práve posledné tri menované spôsobujú, že tri štvrtiny ľudí po dovŕšení 60 či 70 rokov budú mať vysoký krvný tlak. Mnohí si to však dlho nechcú pripustiť, odmietajú akceptovať, že potrebujú užívať lieky. Často hovoria, že oni nemajú vysoký, ale „kolísavý“ krvný tlak. Každý človek má kolísavý krvný tlak, „kolísat“ prestane, až keď ho napoja na umelé srdce.

Ak sa chcem vyhnúť vysokému krvnému tlaku, mám sa hýbať, nebyť obézna, a tak bojovať aj proti cukrovke?

Áno. A k tomu ešte nefajčiť. Občas si treba zmerať tlak už aj v mladšom veku, nech máme prehľad, v akej sme kondícii. Vysoký krvný tlak totiž nebolí. A keď v štyridsiatke vidím, že sa tlak zvyšuje, nie je to nič dramatické. Nič ma ešte nebolí, ale mal by som vedieť, že ak nič nezmením, v budúcnosti s tým budem mať problém. Ak zmením životosprávu, schudnem, budem sa viac hýbať, viem to výrazne oddialiť alebo tomu predísť.

Netreba teda hneď užívať lieky, ale snažiť sa najskôr zmeniť životný štýl?

Samozrejme. Pri liečbe vysokého krvného tlaku je dôležité sledovať nielen to, či dôjde k zníženiu tlaku pod hodnotu 140/90 mm Hg (optimálne pod 130/80 mm Hg), ale súčasne aj to, či použitá liečba dokáže zabrániť poškodeniu orgánov, ktoré vysoký tlak ohrozuje.

Ako sa lieči vysoký krvný tlak a ktoré orgány ohrozuje?

V prvom rade sú to obličky, srdce a mozog. V liečbe hypertenzie preto uprednostňujem lieky, pri ktorých existujú dôkazy, že tieto orgány sú liečbou skutočne chránené. Dôležitým kritériom je, aby liečba daným liekom alebo kombináciou liekov znižovala riziko mozgovej porážky, infarktu myokardu a zlyhania obličiek. Zle kontrolovaný tlak vyvoláva aj predčasnú demenciu, teda pokles rozumových schopností. Nie je preto celkom jedno, čím vysoký tlak liečime. Pre pacientov sú však atraktívne lieky, ktorých efekt vidia okamžite.

Ako to myslíte?

Namerajú si vysoký tlak, dajú si tabletku a o pol hodiny majú tlak v normálnych hodnotách. Na skutočnosť, že liek „udrží“ dobrý tlak len dve až tri hodiny, sa už prihliada málo. Ide napríklad o lieky s účinnou látkou urapidil. Na Slovensku sa stal v jednom období hitom, a keď bol zrazu počas pandémie nedostupný, úplne zbytočne z toho vznikol problém.

V niektorých krajinách Európy a ani v Spojených štátoch sa pritom vôbec nepoužíva. U nás je však medzi lekármi i pa-

cientmi populárne vidieť výsledky liečby okamžite. Tento liek je vhodný pre skutočne závažné akútne situácie na vnútrožilové podanie. Ale na trvalú liečbu máme podstatne lepšie lieky.

Aké?

Dnes je dokázané, že úspešná liečba hypertenzie sa dá dosiahnuť len kombináciou viacerých liekov, ktoré sú najlepšie kombinované v jednej tabletke. Liečba hypertenzie je doživotná a je veľmi dôležitá, aby pacienti lieky užívali pravidelne. Ak to chceme dosiahnuť, liečbu treba maximálne zjednodušiť. To pomôže zlepšiť disciplínu pacienta. Dnes je veľké množstvo liekov – antihypertenzív, ktoré poskytujú spoľahlivú a bezpečnú kontrolu tlaku krvi. V podstate sa každému hypertonikovi liečba dá „ušiť na mieru“ tak, aby fungovala, bola bezpečná, pacient ju dobre znášal a veril jej.

Môže pomôcť človeku s vysokým krvným tlakom, ak užíva vitamíny alebo rôzne doplnky? Pomáha napríklad cesnak?

S cesnakom prebehli seriózne štúdie a výsledok je jednoznačný – nepomáha a ani ho na vysoký tlak netreba užívať. Veľa sa hovorí o účinku magnézia. Ide o prvok, ktorý organizmus potrebuje na asi 300 biologických procesov, od kardiovaskulárnych regulácií až po imunitu či spracovanie cukru a reakciu na inzulín. Ak má niekto pocit, že magnézium dobre toleruje, určite mu neuškodí, ak si ho niekedy dá. Vysoký tlak však nevylieči. Netreba sa dať nalákať ani na „zaručené lieky“ zo sociálnych sietí, vždy sa treba poradiť s lekárom.

Pribúda štyridsiatnikov, ktorí majú problémy s vysokým krvným tlakom?

Áno, vidieť to na epidemiologických dátach. Rozhodujúce je zväčša to, že sa nehýbu, majú nadváhu a konzumujú veľa soli.

Dnešní štyridsiatnici sa menej hýbu a sú obéznejší ako generácia pred nimi?

Samozrejme. A veľmi skoro spadnú do začarovaného kruhu – nadváha spôsobí opotrebovanie kĺbov či stavca a to spôsobí, že sa hýbu ešte menej. Vysoký krvný tlak nebolí, tak to ani neriešia.

**Chcete zistiť, či
máte zdravé srdce?
Dajte si 40-minútovú
rýchlu prechádzku.**

To je problém pri viacerých kardiovaskulárnych ochoreniach...

Áno, napríklad aj pri poruche metabolizmu tukov, teda pri cholesterole. Ten tiež dlho nebolí. Hladiny nášho cholesterolu sú určené dominantne geneticky. Veľmi málo ich vieme ovplyvniť stravou. Niektoré zložky tukového, odborne lipidového spektra, vieme stravou normalizovať, ale takzvaný LDL cholesterol, ktorý je rozhodujúci, len veľmi málo. Hypertenzia a zvýšená hladina LDL cholesterolu sú dva veľmi dôležité rizikové faktory, ktoré nebolia, ale prejavia sa často až nejakou katastrofou.

Vysvetlime si, čo je LDL cholesterol.

LDL cholesterol je kľúčovým rizikovým faktorom vzniku a progresie aterosklerózy. A tá je spoločná pre srdcový infarkt, mozgovú porážku a ochorenia periférnych artérií, ktoré sú najčastejšou príčinou amputácií dolných končatín. Optimálna hladina cholesterolu u zdravých ľudí v krvi je do 2,6 mmol/l. U pacientov po prekonanom infarkte myokardu alebo mozgovej príhode sme však podstatne prísnejší: ich hodnoty by mali byť nižšie ako 1,4 mmol/l.

Na dosiahnutie tohto cieľa je potrebná intenzívna liečba liekmi. Jej základom sú takzvané statíny, lieky, ktoré znižujú tvorbu cholesterolu v pečeni. V prípade, ak efekt nie je dostatočný, je potrebná špeciálna biologická liečba alebo liečba na genetické utlmenie tvorby cholesterolu pomocou injekcií molekúl špeciálnej RNA.

Ako môžem stravou ovplyvniť zdravie môjho kardiovaskulárneho systému?

Musíte jesť s mierou. Veľa ľudí s tým má problém, preto stúpa počet ľudí s nadváhou a obezitou aj v mladšom veku. Obezita je v drvivej väčšine prípadov choroba, na ktorej sa významne podieľa pacient. Podstatou väčšiny foriem obezity je nadmerný kalorický príjem: jednoducho povedané, príjem energie je vyšší ako jej výdaj.

Má na zdravie vplyv aj konkrétne zloženie stravy?

Polovicu denného taniera by malo tvoriť ovocie a zelenina, ale zemiaky sa do toho nepočítajú a už vôbec nie hranolky. Štvrtina by mali byť cereálie, lebo majú lepší glykemický index – cukor

sa z nich uvoľňuje pomalšie a telo až tak nezaťažujú. Mäso je na Slovensku veľmi populárne, pritom stačí, aby sme ho mali do pol kila týždenne. To je asi 600 až 700 gramov v surovom stave. Každý druhý deň si tak môžete dať 200 gramov mäsa. To nie je také hrozné, aby sa to nedalo vydržať. Obmedzovať by sme mali najmä červené mäso.

A pre strednú a východnú Európu obzvlášť platí, že treba obmedziť údeniny. Tie patria medzi procesované a ultraprocesované potraviny a sú v nadmernom množstve skutočne škodlivé. V Spojených štátoch 60 až 70 percent potravín prešlo nejakým procesom, ide nielen o údeniny, ale aj polotovary. Tomu by sme sa mali vyhýbať.

Čo by sme mali vyradiť z jedálneho lístka?

Všetko, čo má cukor. Nadmerný príjem cukrov je najväčší problém. Americkí pediatri si v období veľkej hospodárskej krízy medzi dvoma vojnami všimli, že deti z chudobných rodín začali masívne priberať na váhe. Priberali z cukru – to bol najlacnejší zdroj energie. My sme sa z toho nepoučili, naopak, veľmi úspešne v tom pokračujeme.

Kde je to najväčší problém?

Som pomerne veľký nepriateľ sladených nápojov, ktoré majú extrémne veľa cukru. Liter sladeného nápoja obsahuje ekvivalent 20 až 25 lyžičiek cukru, navyše často osobitne škodlivého podradného sirupu s obsahom fruktózy. To je obrovské množstvo a tínedžeri často za deň vypijú dvojlitrovú fľašu. Viaceré krajiny zaviedli dodatočné zdanenie nápojov s vysokým obsahom cukru a funguje to. Klesne vďaka tomu spotreba a následne aj obezita najmä v mladom veku. To je však úloha pre štát, nie pre lekárov.

A ako vplýva na srdce a cievy káva?

Keď dnes pôjdete k lekárovi a zistí, že máte občas vyšší tlak, môže vám povedať, že nemáte piť kávu. Už v 90. rokoch sa na jednej z amerických univerzít robila štúdia, kde sledovali študentov, ktorí sa sťažovali, že majú občas nepravidelný pulz v dôsledku arytmie. Polovici študentov povedali, nech robia všetko ako doteraz, a druhej polovici zakázali kávu. Na prekvapenie vý-

skumníkov pri dlhodobom sledovaní medzi týmito skupinami nebol žiadny rozdiel. Tí, čo nepili kávu, mali rovnako veľa arytmií ako tí, čo ju pili. Je veľmi dobre dokázané, že konzumácia kávy – ak denná dávka neprekročí 200 miligramov kofeínu, je prospešná pre kardiovaskulárne zdravie.

Ako je to možné?

Epidemiologické štúdie dokazujú, že ľudia, ktorí pravidelne pijú primerané množstvo kávy, majú neskôr v živote nižšie riziko srdcového zlyhávania či infarktov myokardu. Znižuje to riziko, že zomrú na srdcovo-cievne ochorenie.

Čo je to primerané množstvo kávy?

Vo všeobecnosti je to také množstvo kávy, ktoré obsahuje okolo 200 miligramov kofeínu. Bežné malé espresso obsahuje okolo 50 až 60 miligramov. Môžete si dať štyri až päť malých espress a je to v poriadku. Ak niekto pije prevapkávanú kávu, ktorá má menej kofeínu, môže vypíť päť až šesť káv s objemom okolo 1,5 decilitra. V takomto množstve kofeín nie je škodlivý. Káva dokonca pomáha chrániť mozog pred demenciou. Konzumácia kávy nad tento limit však zvyšuje hladinu cholesterolu, čo z kardiovaskulárneho pohľadu nie je dobré.

Ako je to s čajom?

Čaj je prototyp dobrého, zdraviu prospešného nápoja. V porovnaní s kávou má približne polovičný obsah kofeínu a veľký podiel ochranných látok, takzvaných flavonoidov. Neobsahuje ani látky, ktoré zvyšujú cholesterol. Takže čaj áno, najlepšie 0,5 až 1 liter denne a bez cukru. A k tomu patrí aj určitý duchovný relax. Pod pojmom čaj však rozumieme len skutočný čierny alebo zelený čaj – teda vo vriacej vode vylúhované sušené alebo fermentované listy čajovníka. Bylinkové odvary a bylinkové či ovocné čaje nie sú čaje v pravom slova zmysle a tieto účinky nemajú.

Medzi mladými sú rozšírené aj energetické nápoje, v ktorých je tiež veľa cukru. Ako ich vnímate?

Sú osobitne zradné. Ten najznámejší, čo údajne dáva krídla a bol inšpirovaný thajským domorodým nápojom, nechcel nik-