

Jarmila Mandžuková

Co jíst, když...



Praktický
domácí
lékař

Co jíst, když...

- ...chcete předejít ateroskleróze
 - ...máte srdeční arytmií a nepravidelný tep
 - ...ve vaší rodině byl náhlý případ mrtvice
 - ...máte vysoký krevní tlak
 - ...máte nízký krevní tlak
 - ...máte vysoký cholesterol
 - ...máte chudokrevnost
 - ...chcete předejít krevním sraženinám
 - ...chcete podpořit trávení
 - ...trpíte často nadýmáním
 - ...vás trápí zácpa
 - ...vás trápí průjem
 - ...vás pálí žába
 - ...máte potíže se žaludkem
 - ...máte potíže se žlučníkem
 - ...máte ledvinové potíže
 - ...vás trápí hemoroidy
 - ...vás tíží artritida
- a mnoho dalších praktických rad

Za odbornou pomoc děkuji MUDr. Miladě Baumeltové.

Autorka

Úvod

Zdraví je dar přírody, který není věčný.

Starověká moudrost praví, že **stravou můžeme ovlivnit to, jak se cítíme fyzicky, duchovně i intelektuálně**. Ačkoliv byla strava pokládána za lék po mnoho staletí, v oficiální medicíně se v posledních sto letech stala dominantní farmakoterapie a operativní zákroky. Názor, že výživa kromě toho, že plní břicho a dodává kalorie, má ještě jiný a větší význam, byl stále více opomíjen. Naštěstí se v několika posledních desetiletích objevily vědecké důkazy ukazující, že potraviny a některé substance v nich obsažené mají léčebnou hodnotu, posilují imunitní systém a pomáhají v prevenci i léčení širokého spektra nemocí.

Bohužel informovanost většiny našich obyvatel se za posledních několik let mnoho nezměnila, a proto mnozí snadno podléhají reklamám na «úspěšné» drahé léky, multivitaminové přípravky a na další zázračné preparáty, které většinou vůbec nepotřebují.

Potrava versus tabletky

Mnoho lidí se domnívá, že při konzumaci potravinových doplňků budou zdraví bez ohledu na stravovací návyky a životní styl. Neuvědomují si, že syntetické vitaminy a minerální látky působí izolovaně, zatímco vitaminy a minerální látky přirozeně obsažené v potravinách působí v celém komplexu látek, lépe se vstřebávají a jsou organismem lépe využity. Toto komplexní působení nedokáže člověk napodobit. Doplňky z «chemické kuchyně» mají své opodstatnění při léčbě akutních onemocnění, pro zesláblý organismus po nemoci, u kuřáků apod., ale pokud jsme zdraví a lékař nám nedoporučí vitaminovou kúru, měli bychom se nadměrnému přísunu tablet vyhnout. Naše denní potřeba **vitaminů a minerálních látek** by měla být v zásadě kryta každodenně přijímanou stravou.

Ve vědeckých kruzích se v poslední době stále častěji diskutuje o tom, že vitamínové preparáty a minerální látky, jejichž nekontrolované užívání bylo považováno za neškodné, může způsobovat zdravotní problémy, např. poškození nervů, žaludeční potíže, problémy s játry, ledvinami apod. Pokud se předávkuje umělými vitaminy, jejich nadbytek se stane jedovatým odpadem, k jehož vyloučení z těla je zapotřebí velkého množství vaší drahocenné energie. Francouzi jsou alarmováni zprávou svého nejvyššího zdravotního úřadu. Jeho šéf Jacques Bernier varuje: »Jsou-li vitaminy užívány delší dobu pravidelně, stane se riziko zcela zřejmým. V dnešní době můžeme vidět toxické efekty při stále menších dávkách.«

Tato kniha si klade nemalý cíl. Ráda by vám byla praktickým a užitečným rádcem nejen v nemoci, ale i ve zdraví, neboť vychází z myšlenky, že chorobám je třeba nejdříve předcházet, a teprve potom je léčit. Zdravotní stav každého z nás úzce souvisí se způsobem života, jaký vedeme. Snažila jsem se tuto problematiku podat pokud možno »lidským jazykem«, včetně praktických a jednoduchých rad, jak na to. Upozorňuji, že nejde o žádnou vědeckou práci, nýbrž o moji snahu přiblížit všem, kteří o to projeví zájem, problematiku předcházení a léčení některých nejběžnějších chorob přirozenými a jednoduchými metodami, především úpravou našeho jídelníčku.

Jak, drazí čtenáři, uvidíte, i ty nejobyčejnější potraviny mohou poskytnout efektivní pomoc při nejrůznějších onemocněních, neduzích a potížích. Jejich hlavní výhodou je, že obsahují biogenní, přírodní, a tedy přirozené, našemu organismu blízké a dobře přijímané ochranné a podpůrné látky bez vedlejších škodlivých účinků.

Upozorňuji, že kniha není určena k tomu, abyste si sami stanovili lékařskou diagnózu. Uváděné návody a rady představují pouze nejzákladnější doporučení a v žádném případě nemohou nahradit odborné pokyny vašeho lékaře při léčbě konkrétního onemocnění. Navíc každý organismus je individuální, a tudíž také vyžaduje individuální přístup.

Princip naší hry je jednoduchý. V kapitole, která řeší váš zdravotní problém, se dozvíte konkrétně o **potravínách s léčivým účinkem**, které mohou ovlivnit vývoj vaší nemoci, a také o **vitaminech, minerálech a dalších látkách**. Poté nalistujete poslední část knihy nesoucí název **Bohatství v potravinách** a zde se dozvíte, které potraviny jsou nejbohatším zdrojem vitaminů, minerálů či dalších látek, jež jsou vám doporučeny ke zdo-
lání nemoci.

Příjemnou zábavu při čtení této knihy,
úlevu od potíží a hlavně hodně zdraví přeje
Jarmila Mandžuková

Vše pro zdraví

Pro zdravé srdce

Onemocnění srdce nahání hrůzu většině lidí, neboť vše, co poškodí tento orgán, může náš život dříve nebo později vážně ohrozit. Proto jakékoliv opakovaně se vyskytující bolesti srdce vyžadují okamžité lékařské vyšetření.

Mnohé výzkumy potvrzují, že způsob naší výživy je jedním z rozhodujících faktorů našeho zdraví a ovlivňuje zejména nemoci srdce.

Co jíst, když... ..chcete předejít ateroskleróze (kornatění)

Ateroskleróza postupuje pomalu a nepozorovaně. Říká se, že je to nemoc »dobrého bydla a sedavého způsobu života«. Její příčinou je nevhodný životní styl, špatná výživa a dědičné faktory. Dochází k ucpání (snížení průsvitu) cév, především cholesterolem, které zamezí průtoku krve. Dojde-li v důsledku ucpání cév k omezení zásobení srdce krví, vzniká infarkt myokardu. Mozková mrtvice bývá obvykle způsobena přerušением přívodu krve do některých částí mozku.

Statistiky tvrdí, že v produktivním věku jsou infarktem ohroženi daleko více muži než ženy. Předpokládá se, že ženské pohlavní hormony mají na srdeční svalovinu jistý ochranný vliv.

☉ Léčivé účinky potravin

Riziko srdečních onemocnění může významně snížit pravidelná konzumace některých potravin. Bylo prokázáno, že při vyšší spotřebě **celozrnných výrobků** se snižuje riziko srdečních a oběhových onemocnění. Způsobuje to vysoký obsah vlákniny a další rostlinné ochranné látky, které pozitivně snižují hladinu tuků v krvi.

Červenou řepu bychom neměli podceňovat, neboť již před 2000 lety jí byla připisována léčivá moc. Zvyšuje pevnost krevních kapilár a snižuje tlak krve. Pravidelná konzumace červené řepy chrání před aterosklerózou, mozkovými příhodami, hypertenzí a dalšími chorobami cévního systému.

Okurka je považována za lidový lék na srdeční problémy. Je to báječná a osvěžující zelenina a navíc pomáhá organismu zbavit se škodlivých látek, které se v něm hromadí.

Dalšími potravinami s významným množstvím účinných látek, které předcházejí infarktu, kornatění cév a vysokému krevnímu tlaku, jsou **špenát, rajčata a papriky**. Tyto, ale i další druhy zeleniny by měly být pravidelnou součástí našeho jídelníčku.

Při prevenci onemocnění srdce je určitě na místě oprávněné zvyky našich babiček a používat co nejvíce **cibuli a česnek**. Slavný lékař prvního století Dioscorides napsal, že česnek »čistí tepny a otevírá ústa žilám«. Vědci nyní potvrzují, že česnek je opravdu přínosný pro zdravé srdce a cévy.

Ve Středozeří, kde je vysoká spotřeba **citrusových plodů**, se choroby srdeční a oběhové vyskytují daleko méně než u nás. Studie z toho vyvozují, že kromě vysokého obsahu vitamínu C obsahují citrusové plody ještě další substance, které pozitivně působí na krevní oběh a srdeční činnost. A proto: konzumujte více svěžích citrusových plodů a čerstvě lisovaných šťáv. Je to určitě prospěšnější než užívání vitaminových tablet.

Broskve byly ve staré Číně považovány za ovoce dlouhého života. Při onemocnění srdce je doporučováno konzumovat pravidelně syrové plody, ale i kompoty a šťávy.

Datle u nás ještě příliš nezdомácněly, ale jejich chuťové i výživové vlastnosti si zasluhují pozornost. Jsou mimo jiné doporučovány pro svůj preventivní účinek proti kornatění tepen.

Polévková lžice **dýňových a slunečnicových semen** denně při potížích se srdcem udeľaj již za dva měsíce obrovskou práci při eliminaci škodlivin. Jsou také vhodnou prevencí proti srdečním chorobám.

Pravidelná konzumace **mandlí, lískových oříšků a pistácií** pomáhá zlepšovat činnost srdce a preventivně působí proti kornatění tepen. Konzumaci ale není nutné přehánět, neboť se jedná o energeticky vydatné zdroje potravin, stačí jedna polévková lžice denně.

Mimořádné pozornosti v boji proti srdečním nemocem se dostalo i typickému nápoji Asie – **zelenému čaji**, který je fyziologicky aktivnější než černý čaj. Tonizuje sval srdce, snižuje křehkost stěn krevních kapilár a má celkově posilující účinky. Doporučuje se pít šálek čaje (1 čajová lžička na šálek vařící vody) 2–3krát denně.

Teď vás zřejmě potěším, neboť je vědecky prokázáno, že jedna **sklenka kvalitního vína** (zejména červeného) snižuje riziko infarktu myokardu. Obdobný účinek má ale i šťáva z vinných hroznů, zejména tmavých. Na svědomí to mají účinné rostlinné látky, které jsou kromě hroznů obsaženy i v jahodách, brusinkách, jablkách, brokolici a kapustě.

Bezinková šťáva je osvědčeným lidovým domácím prostředkem proti kornatění cév. Tato šťáva by měla být tepelně upravená. Léčebné účinky, ale i výbornou chuť má bezinkový likér.

● Z domácí lékárny – Bezinkový kávový likér

2 l bezinek, 1 l vody, několik hřebíčků, kousek celé skořice,

1 kg pískového cukru, 1 vanilkový cukr, 1–2 lžice kávy, 400–500 ml rumu

Oprané bezinky zalijeme vodou, přidáme koření a vaříme 10–15 minut. Přecedíme, plody lehce vymačkáme přes sítko, přidáme cukr a ještě 3 minuty povaříme. Pak přidáme odvar silné kávy a necháme pod pokličkou vychladnout. Nakonec doplníme rumem, plníme do lahví a dobře uzavřeme. Likér zlská na chuti proležením. Je vhodný i při nemocech z nachlazení.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Blahodárný účinek **antioxidantů** (viz str. 129) a přírodních ochranných faktorů vám zajistí konzumace dostatečného množství ovoce a zeleniny, zejména listové, brambor, rybízu, jahod, citrusového ovoce. Zapomínat bychom neměli ani na šípkový čaj a šípkovou marmeládu, neboť plody šípkové růže jsou našim nejbohatším zdrojem vitamínu C.

Konzumace potravin se zvýšeným obsahem **vitamínu C** zajišťuje lepší ochranu před srdečními chorobami než udržování nízké hladiny cholesterolu nízkotučnou dietou. Nedostatek vitamínu C je výraznou příčinou srdečních infarktů a mrtvic, vyvolaných krevními sraženinami.

Nemocné srdce potřebuje takové množství vitamínu C, že někdy spotřebuje všechno dostupné v organismu. Na ostatní tělesné činnosti a funkce se pak nedostává a to může mít vliv na celkovou imunitu organismu a náchylnost k různým, i velmi vážným onemocněním.

Bioflavonoidy jsou účinné rostlinné látky, které ve spolupráci s vitamínem C zlepšují pevnost cév a kapilár a chrání před srdečními chorobami.

Je prokázáno, že nedostatek **vitamínu B₁** zeslabuje srdeční činnost, snižuje pružnost srdeční tkáně a může být příčinou zeslabení srdeční funkce vedoucí až k srdeční zástavě. Vitamin B₁ spolupracuje s dalšími vitamíny skupiny B a mnoho kardiologů doporučuje tuto skupinu k prevenci srdečních chorob.

Kyselina listová, která náleží do skupiny vitaminů B, je podle mnoha výzkumů důležitým faktorem zabraňujícím vzniku infarktu myokardu a mozkové mrtvice. Její nízká hladina v krvi může riziko vzniku srdečních chorob zdvojnásobit až ztrojnásobit.

Beta karoten pomáhá účinně předcházet a zpomalovat rozvoj aterosklerózy. »Superhvězda« beta karoten, ze kterého si náš organismus podle potřeby vyrábí **vitamin A**, je obsažen v zelenině, zejména v mrkvi, tykvi, špenátu a brokolici.

Mnozí vědci potvrzují, že i **vitamin E** by mohl snižovat riziko vzniku infarktu myokardu. Adekvátní dávky vitamínu E posilují stěny cév a snižují tvorbu krevních sraženin. Nejvíce ohroženými osobami, které mají vysokou potřebu vitamínu E, jsou muži v produktivním věku, ženy po přechodu a obézní jedinci. Nejbohatším zdrojem tohoto vitamínu jsou pšeničné klíčky. Obsahují také vlákninu a další nezbytné látky, takže ve »výživě pro zdraví« zaujímají přední místo.

Četné výzkumy potvrzují, že osoby s vyšší hladinou **selenu** v krvi jsou vystaveny o 60 % nižšímu riziku vzniku srdeční choroby než lidé, kteří mají v krvi tohoto minerálu nedostatek.

Říká se, že **vitamin E a selen** »zachraňují srdce.« Obě látky jsou opravdu velmi důležité pro srdce a krevní oběh.

Draslík uklidňuje a stabilizuje krevní oběh, proto je důležité dbát na dostatek potravin, které tento prvek obsahují.

Nízká hladina **hořčiku** je častou příčinou předčasné aterosklerózy. Dostatečné množství hořčiku má ochranné působení, proto se doporučuje konzumovat denně alespoň 250 g zeleniny, polovinu syrové. Vždy obohaťte svou stravu petrželkou nebo pažitkou.

Eskymáci, národ, který je nucený pójídat velká kvanta živočišných tuků, je téměř imunní proti nemocem srdce a oběhových systémů. Úmrtnost na infarkt myokardu je asi 3,5 %, zatímco u sousedních národů je to až 50 %. V případech, kdy byly zjištěny zvýšené rizikové faktory, je doporučováno použití **omega-3 mastných kyselin**. Tyto mastné kyseliny se starají o to, aby cévy zůstaly pružné a klesala hladina tuku v krvi. Snižují i vysoký krevní tlak, čímž výrazně klesá riziko infarktu. Nejlepší cesta, jak tyto látky zařadit do jídelníčku, je konzumovat mořské ryby.

Mnohé studie prokázaly, že příjem rybiho masa jednou nebo dvakrát týdně může snížit riziko úmrtí na srdeční onemocnění až na polovinu. Dostatečný příjem těchto mastných kyselin je základní prevencí poškození cévních buněk.

● Z domácí lékárny – Srdeční víno sv. Hildegardy

V knížce »Tak léčí bůh« od abatyše Hildegardy, která žila v letech 1098–1179, je uveden výtečný recept pro nemocné srdce, který má i dnes neobyčejné úspěchy.

Do 1 l přírodního vína dáme deset čerstvých stonků petržele i s listy, k tomu přidáme 1–2 polévkové lžíce vinného octa. Vše deset minut povaříme na slabém ohni. Necháme zchladnout na teplotu asi 40 °C a potom přidáme 300 g včelího medu. Láhve vypláchneme silným alkoholem a víno na srdce do nich plníme. Důkladně uzavřeme. Když »ucítíte své srdce« nebo se změní počasí či se rozčilíte, užijte tři i více lžic vína denně.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Nejnovější výzkumy potvrzují, že nadbytečná konzumace zejména červeného masa ubližuje našemu srdci, neboť se tím přijímá více železa. Z příjmu většího množství železa se tvoří volné radikály, které mohou poškodit buněčnou tkáň. Nadměrné množství tohoto minerálu může vést k srdečním onemocněním. Preparáty obsahující železo bychom měli brát pod dohledem lékaře.

Mnohé výzkumy potvrzují, že cukr a sladkosti se ocitají také na lavici obžalovaných, neboť prokazatelně existuje souvislost mezi vysokou spotřebou rafinovaných cukrů a srdečními poruchami.

Máte-li nadváhu, hubněte! Snížení tělesné hmotnosti je nezbytným prvním krokem pro zdravé srdce, cévy i klouby.

Dýchejte zhluboka! Hluboký dech a svalové kontrakce mohou zlepšit proudění krve do srdce. Doporučuji provádět dechová cvičení – viz jóga.

Nezapomínejte na pohyb! Cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu či jóga jsou skvělou prevencí proti srdečním nemocem.

Nekuřte! Cigaretový kouř je plný chemických látek, které velice škodí jak vašemu srdci, tak i celému organismu.

Žijete-li ve stresu, naučte se odpočívat! Dlouhodobý a trvalý stres může mít zhoubné účinky na vaše tělo a může přispět ke vzniku celé řady chorob včetně srdečních.

Co jíst, když... ..máte srdeční arytmií a nepravidelný tep

Poruchy srdečního rytmu je obecný název pro řadu poruch, od banálních až po poruchy ohrožující život člověka. Nejčastější arytmií je »vynechání tepu.« Trvá-li arytmie déle než několik hodin nebo cítíte-li při ní bolest v hrudníku či dušnost, měli byste navštívit svého lékaře.

☺ Léčivé účinky potravin

Obyčejný med se velmi osvědčuje při nejrůznějších chorobách srdce, nejvíce však

při nepravidelnosti srdečního rytmu. Doporučuje se konzumovat denně 1–2 lžíce medu, které se mají pomalu slízat.

Heřmánkový čaj s medem zklidňuje zrychlený tep a celkově posiluje srdce. Pijeme jej nejlépe ráno.

☺ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Hořčík pomáhá předcházet poruchám srdečního rytmu a bušení srdce. Tento minerál je životně důležitý pro koordinaci nervové a svalové činnosti včetně srdečního svalu. Nedostatek draslíku vyvolává velmi slabý puls a »vzdálené« srdeční ozvy.

▼ Rada na závěr – **Pozor na kofein!** Možná můžete udělat mnoho pro to, aby se u vás arytmie vyskytovaly méně často a aby vás méně znepokojovaly. Zkuste postupně vyloučit kofein ze svého života. Kofein může být jednou z příčin nepravidelného tepu a faktorem zhoršujícím tento stav.

Co jíst, když... ..ve vaší rodině byl náhlý případ mrtvice

Pro prevenci tohoto onemocnění je důležité vzít na vědomí, že způsob a složení stravy je v tomto případě rozhodující. Z mnoha výzkumů vyplývá, že lidé s nízkým přísunem draslíku v potravě mají zvýšenou náchylnost k mozkovým onemocněním. Poměr výskytu těchto onemocnění je 1 případ na 2,6 muže a 1 případ na 4,8 ženy.

Pro snížení rizika onemocnění o 50 % stačí každý den konzumovat porci syrové zeleniny nebo ovoce (250 g).

Rutin. látka obsažená v pohance, je vynikajícím podpůrným prostředkem na cévy v celém organismu. Vrací jim pružnost a zlepšuje jejich roztažitelnost a smrštitelnost.

Potíže s krevním tlakem

Co jíst, když... ..máte vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak (= hypertenze) bývá nazýván »tichým vrahem« a je odpovědný za velkou část srdečních problémů. Nemocný se zpravidla cítí dobře. Ve většině případů vůbec neví, že se v jeho organismu děje něco špatného, dokud se neobjeví vážné komplikace.

Je-li krevní tlak příliš vysoký, musí srdce pracovat usilovněji, aby dodalo dostatek krve, a tím i kyslíku, do orgánů a tkání v těle. To klade na srdce a cévy veliké nároky. Vysoký krevní tlak je hlavním rizikovým faktorem při postižení mozkovou mrtvicí, při vzniku infarktu myokardu a srdečně-cévních chorob.

☺ Léčivé účinky potravin

Od počátku padesátých let minulého století jsou zveřejňovány studie potvrzující vztah mezi solením a vysokým krevním tlakem. Někteří odborníci ale považují hypertenzi za

nemoc vyvolanou více nedostatkem vápníku než častěji udávaným nadbytkem sodíku. Je však jisté, že nadbytek soli může již existující vysoký krevní tlak ještě zvýšit a vyvolat následné komplikace jako mrtvici, srdeční infarkt nebo selhání ledvin. Ale jen dlouhodobé omezení soli může přinést uspokojivé výsledky.

U mnoha potravin se zjistilo, že pomáhají snižovat krevní tlak. Patří k nim i **sója** a její produkty, které obsahují velké množství potřebných látek.

Pravidelná konzumace **obilných vloček** pomáhá snižovat krevní tlak a také příznivě působí při některých nemocech srdce a po infarktu.

Zázračný elixír, který se doporučuje užívat při vysokém krevním tlaku, je čerstvá šťáva z **červené řepy** smíchaná s medem.

Celer je skutečný poklad, který v mnoha směrech příznivě ovlivňuje lidský organismus. Všichni pacienti s vysokým krevním tlakem by měli co nejčastěji konzumovat celer, který má silné účinky proti hypertenzi.

Okurka, popř. okurková šťáva, při pravidelném užívání pomáhá snižovat krevní tlak.

Cibule snižuje vysoký krevní tlak a obsah tuku v krvi, navíc rozpouští krevní sraženiny. Proto je skvělým prostředkem proti srdečnímu infarktu.

V Řecku se vysoký krevní tlak již tisíce let úspěšně léčí zvýšenou konzumací **česneku**. I pro nás je česnek snadno dostupný. Pravidelné užívání česneku přináší výrazné a často naprosto uspokojivé snížení tlaku. Za rozumnou dávku se uvádí 1 stroužek na osobu a den nebo po dobu 2–3 týdnů 1–2 stroužky česneku s týdenní přestávkou.

Nemocným s vysokým krevním tlakem jsou doporučovány **grapefruity**, neboť je v nich mnoho draslíku, který působí proti hypertenzi. Při skladování vydrží grapefruity podstatně déle než ostatní citrusové plody a přitom neztrácejí chuťové ani nutriční složky.

► Dobrou chuť – **Sněhové grapefruity**
2 grapefruity, 2 bílky, 1–2 lžičce pískového cukru, mletá skořice, nahrubo drcené vlašské ořechy

Omyté grapefruity rozpůlíme a rozložíme na plech. Z bílků ušleháme sníh, přidáme cukr, skořici a došleháme dohusta. Sníh rozdělíme na grapefruity, posypeme drcenými ořechy a krátce zapečeme, až sníh zžloutne.

I skromná **jablka** si určitě zaslouží více pozornosti. Snižují krevní tlak. Vědci prestižní univerzity v Yale uvádějí, že ke snížení krevního tlaku stačí k jablkům čichat. Vůně jablka má prý uklidňující účinky, což následně snižuje krevní tlak.

Do čela potravin určených osobám trpícím vysokým tlakem patří **banány** s velkým množstvím důležitého draslíku. Jeden banán obsahuje dostatečné denní množství draslíku, potřebné k udržení normálního krevního tlaku a funkce srdce.

Všel **med** není jen chutným sladidlem do čaje, ale i potravinou s léčivým účinkem. Kromě hodnotných minerálních látek obsahuje i enzymy, např. acetylcholin, snižující krevní tlak.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Některé vitaminy mohou pomáhat pacientům s hypertenzí. Především to jsou **vitamin E** a **vitamin B₃**. Kromě snižování krevního tlaku dokáží snižovat i hladinu cholesterolu.

Vápník, jehož důležitost pro zdravé kosti a zuby je všeobecně známá, dosahuje stejné slávy i jako látka snižující krevní tlak. Z některých studií vyplývá, že pokud se v mladším věku konzumuje dostatek potravin s obsahem vápníku, může být společně s dalšími vhodnými zdravotními návyky účinnou zbraní proti vysokému tlaku v pozdějším věku. Dostatečný příjem vápníku chrání před vznikem hypertenze a před bolestmi páteře. Rostlinné zdroje (mák, sója, listová zelenina, mrkev, petržel, sušené fíky, mandle) mají větší obsah vápníku než mléko.

Také **draslík** je mocný ochránce před vysokým tlakem. Řada studií shodně prokazuje, že lidé, jejichž potrava obsahuje hodně draslíku, mají nižší krevní tlak než ti, kteří ho v potravě mají málo. Pokud zvýšíte množství draslíku ve stravě, můžete snížit množství léků nutných ke snížení vysokého krevního tlaku. Draslík působí přímo na cévy a roztahuje je, čímž snižuje krevní tlak.

»Srdeční« minerál **hořčík** se také účinně spolupodílí na snižování krevního tlaku. Tento prvek, nezbytný jako prostředek proti stárnutí, je obsažen v mnoha potravinách. Mějte tedy na paměti, že proti vysokému tlaku musíte jíst potraviny se zvýšeným obsahem hořčíku.

Léčivá látka **rutin** s ostatními bioflavonoidy se doporučuje při vysokém krevním tlaku a ateroskleróze. Velké množství rutinu nám dodá pohanka. Účinný efekt této látky se zvyšuje vitamínem C, proto je vhodné k pohance konzumovat syrovou zeleninu.

► Dobrou chuť – **Babiččina pohanková kaše**
200 g pohanky, 300 ml mléka nebo 150 ml mléka a 150 ml vody, špetka soli, trochu másla, cukr, mletá skořice

Pohanku vsypeme do osoleného vroucího mléka nebo mléka s vodou, dobře zamícháme, odstavíme z ohně a necháme dojít pod peřinou. Vařením se totiž množství nejcennějších látek – rutinu a vitaminů – snižuje. Porce kaše pokapeme rozehřátým máslem a posypeme cukrem a skořicí.

Jindy můžeme do pohanky vmíchat osmaženou cibulku, podušené houby nebo brynzou.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Omezení konzumace tuků, zejména živočišných, by mělo mít vliv na snížení vysokého tlaku. Vyhýbejte se také příliš sladkým pokrmům, zákuskům a nadměrně slazeným nápojům.

Pozor na kofein a alkohol! Omezte pití kávy, všech kofeinových nápojů a alkoholu, neboť mnohé studie potvrzují, že mají vliv na zvýšení krevního tlaku.

Pokud máte nadváhu, hubněte! Máte-li nadváhu, neexistuje účinnější cesta, jak snížit krevní tlak.

Nezapomínejte na pohyb! Cvičení i relaxační techniky jsou ověřené způsoby, jak snížit rizika všech cévních a srdečních onemocnění.

Kdo má nízký krevní tlak, může trpět závratěmi a pocitu nestability.

Čerstvý **ananas** příznivě působí na příliš nízký tlak.

Závrať pomůže potlačit trochu **citronové šťávy**, popř. **citronové bonbony** nebo **kysele okurka**.

Česnek upravuje krevní tlak do normálu, tedy nízký zvyšuje, vysoký snižuje.

● Z domácí lékárny – Zdravotní víno pro nízký tlak

Milovníci vína budou zřejmě považovat následující recept za barbarství, ale toto zdravotní víno dokáže povzbudit krevní tlak, a tím odstranit nepříjemné závratě.

Do 1 l vína přidáme čerstvé lístky šalvěje (asi 50 g) a 1–2 lžičce medu. Směs necháme asi 5 dní louhovat (ne na slunci), pak přefiltrujeme a podle potřeby užíváme jednu likérovou skleničku denně.

Cholesterolová hrozba

Tuky a cholesterol jsou zřejmě nejvíce diskutované pojmy mezi těmi, kteří pečují o své zdraví. Tuky ale nejsou naši nepřítelé, problémem se stávají, je-li jich ve stravě příliš mnoho. Strava bohatá na tuky, zejména živočišné, bývá příčinou zvýšeného rizika vzniku vážných onemocnění – zhoubných nádorů, infarktu myokardu nebo náhlé mozkové příhody. Asi vás ale překvapí, že příliš málo tuků ve stravě může být stejně škodlivé jako jejich nadbytek.

Cholesterol se stal civilizačním strašákem číslo jedna. Není to žádná jedovatá cizí látka, podobně jako tuky je cholesterol důležitou součástí lidského těla, např. je nezbytný pro tvorbu pohlavních hormonů, vitamínu D apod. Část cholesterolu si náš organismus sám vytváří, ale je také přijímán s některými potravinami.

Při zkoumání krve se stanovuje celkový cholesterol a jeho frakce, tedy HDL – lipoprotein o vysoké hustotě, tedy »dobrý« cholesterol, a LDL – lipoprotein o nízké hustotě, tedy »špatný« cholesterol. »Špatný« cholesterol, to jest jeho estery a mastné kyseliny, se ukládá na stěnách cév a postupně je prostupuje.

Vznikají tak nánosy, které zužují a zdrsňují jejich povrch. To podporuje shlukování a ukládání krevních destiček. Tak se z kdysi pružných cév stávají tuhé, málo průchodné cévy. Platí, že čím je HDL vyšší, tím je riziko srdeční choroby nižší a naopak.

Aby mohl náš organismus dobře pracovat, potřebuje však oba dva druhy cholesterolu. Podobně jako u tuků příliš mnoho kteréhokoliv z nich nám může způsobit velké problémy.

Musím ale připomenout, že omezit konzumaci potravin s vysokým obsahem cholesterolu bohužel nestačí. Možná totiž právě vy patříte do skupiny obyvatel s genetickým

vkladem, kdy hladina cholesterolu v krvi může být vysoká nezávisle na složení přijímané stravy. Statisticky to vychází na jednoho člověka z 250. To znamená, že 249 lidí má hladinu cholesterolu v krvi v relaci s tím, jaký druh stravy jedí.

☺ Léčivé účinky potravin

Mnohé výzkumy potvrzují, že až 80 % vysokého cholesterolu a vysokého krevního tlaku je způsobeno naší výživou. Upřednostňovat bychom měli **libové maso, zejména drůbež a ryby, za studena lisované oleje, rozmanité druhy čerstvé zeleniny a ovoce, nízkotučné mléčné výrobky, produkty z celozrnných obilovin a luštěnin** a eliminovat smažená jídla.

Tak lze snížit cholesterol a tuk v krvi až o 20 %. Přizpůsobením se tomuto způsobu výživy lze snížit riziko srdečních onemocnění až o 40 %. Pokud budete dbát těchto rad, sami uvidíte, že již během krátkého času se budete cítit lépe a v pohodě.

Dále je třeba zaměřit se při stravování na zvýšení obsahu **vlákniny**. Některé druhy vlákniny, např. pektiny, mají charakteristickou vlastnost – obklopují molekuly tuku ve střevě a zabraňují jejich vstřebávání.

Hladinu »špatného« cholesterolu výrazně ovládá **lecitin**, který jej dokáže vázat. Platí tedy, že čím více je lecitinu v krvi, tím lépe se náš organismus brání negativnímu účinku zvýšeného cholesterolu, tedy i ateroskleróze. Lecitin je obsažen zejména v játrech, vejcích, sójových bobech, pšeničných klíčcích, zelí, kapustě a kvěťáku.

■ Bude vás zajímat – Nebezpečná vejce?

V souvislosti s bojem proti zvýšenému cholesterolu musím uvést osvobozující rozsudek pro **vejce**. Vaječné žloutky neobsahují pouze obávaný cholesterol, ale také tolik potřebný **lecitin**. Není proto vhodné vylučovat vejce z výživy, poněvadž jsou zdrojem bílkovin, všech vitaminů kromě vitamínu C a mnoha dalších cenných látek. Dlouhodobé studie prokázaly, že vejce mají na riziko srdečního infarktu malý vliv. Pokud nám vejce nahrazují masitý pokrm, můžeme jich konzumovat 3–5 kusů týdně.

Pravidelná konzumace **luštěnin** dokáže snížit vysokou hladinu cholesterolu, a to podle prováděných výzkumů téměř o 20 %.

Fazole jsou velmi účinnou potravinou v boji proti vysokému cholesterolu. Při konzumaci vařených fazolí vláknina v podobě nestráveného zbytku zůstává v tlustém střevě, kde jej rozkládají bakterie. Při tomto procesu je uvolňováno množství chemických látek, které účinkují obdobným způsobem jako léky, a to například tím, že přimějí játra, aby snížila produkci cholesterolu, a krev, aby urychlila odvádění »špatného« cholesterolu. Pokusy prokázaly, že při každodenní konzumaci jednoho hrnku vařených fazolí se může koncentrace cholesterolu snížit až o 20 %.

V Asii, kde patří **sója** a výrobky z ní (sójové maso, tofu, mléko apod.) k základním potravinám, se jídla založená na sóje osvědčila jako potravina ochraňující srdce. Je to jedna z nejhodnotnějších potravin vůbec. Pravidelná konzumace pokrmů ze sóji přímo zázračně snižuje »špatný« cholesterol. Jestliže pacient nahradí větší část živočišné bílkoviny bílkovinou rostlinnou, pokles cholesterolu je opravdu významný.

■ Bude vás zajímat – Zázračná sója

Co je na této luštěnině tak zázračné? Odborníci zjistili, že národy, jejichž hlavní potravina je sója a její produkty, téměř vůbec neznají tzv. civilizační choroby jako aterosklerózu, potíže se žlučníkem, některé zhoubné nádory apod. Sója je natolik výživná potravina, že vědci spočítali, že jediný kilogram sóji nahradí svým složením mnohé potraviny živočišného původu, např. 2,5 kg masa nebo 7,5 l mléka či 58 vajec.

V boji proti vysokému cholesterolu pomáhá stálý přísun potravin bohatých na vlákninu. Přebytek cholesterolu v krvi odstraňují např. **otruby** z obilovin, a tím brání nemocem srdce. Otruby můžeme přidávat do mouky při pečení domácího pečiva.

Denní porce 80 g **obilných vloček**, třeba v podobě müsli nebo anglické kaše poridge, dokáže optimalizovat poměr »dobrého« a »špatného« cholesterolu. Podle výzkumů dokáže pravidelná konzumace ovesných vloček snížit hladinu cholesterolu až o 13 %.

Naše stará známá **mrkev** je dobrou výživou pro srdce. Kromě vysokého obsahu cenných látek a vlákniny je i vynikajícím prostředkem na normalizaci příliš velkého množství cholesterolu a zabraňuje jeho ukládání na stěnách našich cév. V jednom výzkumu bylo zjištěno, že pokud osoby snídali každé ráno 200 g syrové mrkve, krevní cholesterol klesl v průměru o 11 %.

► Dobrou chuť – Báječný mrkvový salát

4 větší mrkve, 3 pomeranče, 2 velká jablka, 2 kiwi, 1 konzerva sterilované kukuřice, 4 lžičky zakysané smetany, citronová šťáva, špetka cukru

Očištěnou mrkev jemně nastrouháme, jablka nastrouháme nahrubo. Pomeranče oloupeme a nakrájíme na kousky. K mrkvi a ovoci přidáme kukuřici i s trochou nálevu. Doplníme kysanou smetanou, zakapeme citronovou šťávou, osladíme a promícháme. Nakonec vmícháme na kolečka nakrájená kiwi. Salát necháme krátce vychladit a podáváme. Můžeme jej ozdobit několika plátky kiwi a pomeranče.

V boji proti vysoké hladině cholesterolu máme obrovské rezervy v obyčejném **česneku a cibuli**.

Česnek skutečně »čistí tepny«, při jedné studii se zjistilo, že konzumace 2–3 stroužků česneku denně udržuje po delší období nízkou hladinu cholesterolu.

Cibule je vynikajícím lékem na srdce a má schopnost optimalizovat poměr »dobrého« a »špatného« cholesterolu. Mnohé výzkumy potvrdily, že tyto účinky má pouze syrová cibule v množství asi 1/2 středně velké syrové cibule denně, neboť čím déle se cibule vaří, tím více se její účinky snižují.

Obdobné účinky jako cibule má jemnější a méně palčivý **pórek**. Také jeho se doporučuje konzumovat co nejvíce, neboť má pozitivní vliv na obsah cholesterolu a tuku v krvi.

Ono se řekne obyčejné **jablko**, ale málokdo si dokáže uvědomit, že je málo plodin, které jablko předčí v jeho komplexním působení na organismus. Denní konzumace 2–3 neoloupaných jablek pomáhá udržovat optimální koncentraci cholesterolu. Nejlepší je plát čerstvou jablečnou šťávou nebo sníst strouhaná jablka, neboť jsou v této podobě nejúčinnější. Již dvě jablka denně sníží hladinu cholesterolu až o 10 %.

Jeden z nejváženějších vědců v oblasti výzkumu cholesterolu, doktor J. Gerda z Floridy, poukazuje na léčebný účinek dvou **grapefruitů** denně, které mohou snížit cholesterol až o 20 % a výrazně upravit vztah mezi »dobrým« a »špatným« cholesterolem.

Hroznové víno snižuje koncentraci »špatného« cholesterolu a zvyšuje koncentraci »dobrého« cholesterolu.

Po desetiletí byli lékaři klamáni tzv. francouzským paradoxem. Byli zmateni skutečností, že Francouzi jedí vysoce tučnou stravu, a přesto mají méně srdečních onemocnění než okolní národy. Zdá se, že mírné pití **vína** (maximálně 2 × 200 ml), zejména červeného, může zvyšovat »dobrý« cholesterol a současně snižovat »špatný« cholesterol. Víno také mírně snižuje krevní srážlivost. Ale na druhé straně platí, že nadměrné pití jakéhokoliv alkoholu může vyvolat toxické poškození jater a další zdravotní problémy.

Olivový olej obsahuje takové chemické substance, které podporují vznik blahodárného »dobrého« cholesterolu a potírají nebezpečné cholesterolové nánosy v arteriích. Někteří odborníci předepisují dokonce olivový olej jako lék, protože je to vynikající metoda, jak snížit riziko srdečních infarktů a mozkových mrtvic. Podle výzkumů 1–2 polévkové lžičky olivového oleje denně výrazně zlepšuje krevní obraz pacientů se srdečním infarktem. Ale pozor! Ačkoliv má olivový olej léčebné účinky, je to stále tuk s velkým množstvím energie, proto by neměl být používán přehnaně. Dvě lžičky oleje denně jako součást salátu nebo použité při vaření je zcela dostačující množství.

⚡ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C »vymývá« přebytek cholesterolu z tepen a normalizuje jeho metabolismus. Byla zkoumána spojitost mezi vitaminem C a stárnutím i mezi vitaminem C a cholesterolem. Tato návaznost je daleko užší, než si dokážeme představit.

Dalšími bojovníky proti zvýšené hladině cholesterolu jsou **vitamin E** a **vitamin B₃**, který nejúčinněji působí v celém komplexu vitaminů skupiny B.

Zinek pomáhá udržovat nízkou hladinu cholesterolu. Hodnotným zdrojem zinku jsou dýňová semena.

V boji proti negativním účinkům zvýšené hladiny cholesterolu účinně pomáhají i tři »srdeční minerály« – **hořčík, vápník a draslík**.

Pravidelná konzumace potravin se zvýšeným obsahem **křemíku** dokáže snížit cholesterol v krvi a má celkově blahodárný vliv na srdce.

Četné výzkumné práce potvrdily, že u osob s mírně zvýšenou hladinou cholesterolu snižují **omega-3 mastné kyseliny** nebezpečný cholesterol a »čistí« arterie od krevních usazenin, které mohou způsobit srdeční nemoci. Je to tuk nacházející se v mořských rybách a má zvláštní molekulární strukturu. Doporučuje se zařazovat do jídelníčku co nejčastěji, nejlépe denně, mořské ryby, např. 50 g lososa, 100 g makrel, 50 g sardinek, 100 g tuňáka nebo 100 g sledů.

▼ Rada na závěr – Pokud máte vysokou hladinu cholesterolu v krvi, vztahují se na vás i rady v kapitolách o ateroskleróze a vysokém krevním tlaku.

Jen na okraj o krvi

Co jíst, když...

...máte chudokrevnost

Chudokrevnost neboli anémie je chorobný stav, který může vzniknout buď v důsledku nedostatku krevního barviva – hemoglobinu (obsahujícího železo nutné k přenosu kyslíku do tkání), nebo nedostatku červených krvinek, které hemoglobin obsahují. Nejběžnější, i když ne zcela jedinou příčinou anémie je nedostatek železa. Léčení chudokrevnosti patří do rukou lékaře, neboť záleží na původu jejího vzniku. Hlavní příznaky anémie jsou vyčerpanost, bledost, únava, roztěkanost, někdy se mohou objevit závratě a bolesti hlavy.

☉ Léčivé účinky potravin

I v prevenci a léčbě anémie hrají významnou roli **luštěniny**, zejména čočka, která významným obsahem železa, mědi a dalších cenných látek přispívá ke zlepšení krve. Obdobný účinek mají i bílé fazole.

Je škoda, že rýže vytlačila z našich jídelníčků **jáhly**. Tato hodnotná obilovina je nositelem vysokého obsahu železa a je vhodnou potravinou pro chudokrevné děti i dospělé. Ale máme možnost vše napravit.

► Dobrou chuť – Jáhlové škrubáčky

200 g jáhel, 1/2 l vody, špetka soli, asi 1/4 l mléka

Jáhly spaříme horkou vodou, scedíme, zalijeme vodou a osolíme. Zvolna vaříme, a když se začne voda vyvařovat, přiléváme po troškách mléko a za občasného míchání dovaříme doměkka. Lžící namočenou v rozehrátém tuku vykrajujeme noky a posypeme je strouhaným kokosem, nastrohaným perníkem či tvrdým tvarohem nebo skořicí. Podle chuti pocukrujeme a pokapeme rozehrátým máslem.

Škrubáčky můžeme připravit i naslano: přelijeme je tukem na němž jsme zpěnili cibuli, posypeme nastrohaným sýrem a podáváme se zeleninovým salátem.

Špenát, zejména čerstvý, je významnou zeleninou při léčbě chudokrevnosti díky vysokému obsahu železa, mědi a dalších cenných látek.

Neprávem opomíjená **červená řepa** by se měla objevovat v našem jídelníčku častěji, neboť je výživná, posilující a snadno stravitelná. Obsahuje pro člověka potřebný minerál kobalt a mimo jiné se doporučuje i při anémii neboť aktivuje produkci červených krvinek. Konzumuje se syrová i vařená, nejlépe společně s jinými druhy zeleniny v salátech. Léčivým elixírem je šťáva z červené řepy smíchaná se šťávou z jablek. Mělo by se vypít po malých doušcích asi 250 ml této šťávy denně.

Velmi účinné vlastnosti má i **rajče**. Obsahuje vyvážený podíl vitaminů a minerálních látek, zlepšuje krevní oběh, tvorbu hemoglobinu a slouží k prevenci chudokrevnosti.

Významná je i krevotvorná úloha **cibule** a **pórku**. Napomáhají lepšímu využití krev-

tvorných látek z potravy v zažívacím ústrojí, ovlivňují krevotvornou schopnost kostní dřeviny a přispívají k lepšímu okysličení krve v plicích.

Pažitka a **petrželka** jsou bohaté na železo a vitamin C, což je ideální kombinace, neboť vitamin C podporuje vstřebávání železa. Tyto bylinky lze přidávat do pomazánek, salátů a skoro ke všem hlavním pokrmům.

Vysoký obsah železa a dalších důležitých látek činí z **jahod** vhodný prostředek k léčbě chudokrevnosti. Jahody jsou doporučovány ke konzumaci s nízkotučným zakysaným mléčným výrobkem.

Mnozí vědci prohlašují **meruňky** za vynikající lék při regeneraci hemoglobinu. Konzumace meruňek zlepšuje krevní oběh a kvalitu krve. Pokusy se zjistilo, že 100 g čerstvých meruňek dokáže ovlivnit proces krevní tvorby stejně účinně jako 250 g jater. Výrazný protianemický účinek mají také sušené, opláchnuté a ve vodě namočené meruňky. Konzumujeme je před jídlem společně s tekutinou, ve které byly namočené.

Pomeranče byly již od středověku široce využívány k léčbě nejrůznějších nemocí. Mimo jiné přispívají i k lepší krevní tvorbě a zlepšení krevního obrazu.

Známé anglické přísloví říká: »Jedno jablko denně doktora zahání.« Všeobecně se léčivé účinky **jablka** využívají i při podpůrné léčbě chudokrevnosti.

Osvěžující **ostružiny**, zejména ostružinová šťáva, mají krevotvorný a celkově posilující účinek.

Ořechy velmi výrazně podporují krevní oběh v kostní dřevině, a tím přispívají i k léčbě chudokrevnosti.

■ Bude vás zajímat – Ořechy v naší výživě

Ačkoliv ořechy jsou velmi zdravé, neměli bychom to s jejich konzumací přehánět, protože jsou nejen energeticky velmi vydatné, ale pro mnohé hůře stravitelné, tedy »těžké na žaludek«. Optimální denní konzumace by pro obsah tuků měla činit maximálně 20 kusů malých oříšků nebo 10 kusů velkých ořechů. Za výživově nejhodnotnější se považují mandle a para ořechy.

Množství cenných látek – vysoký obsah železa, hořčíku, mědi a kyseliny listové – činí z **pistácie** výborný lék na zhoršenou krevní tvorbu v kostní dřevině. Pistácie se často konzumují pražené a solené, avšak v této formě jsou méně vhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem a s onemocněním ledvin.

Také **semena dýně** a **sezamová semínka** by měla být pravidelnou součástí jídelníčku v prevenci chudokrevnosti.

Pokud jste milovníky indické kuchyně, zřejmě vás potěší, neboť **koření kari** může být přínosem pro vaše zdraví. Výzkumy ukázaly, že kari zabraňuje tvorbě krevních sraženin a navíc může snížit hladinu cholesterolu.

Léčebné vlastnosti šípků, známé již od starověku, slouží lidem až do dnešních dnů. **Šípkový čaj** je velmi účinný při chudokrevnosti.

► Dobrou chuť – Lahodný šípkový čaj

Nejhodnějším způsobem přípravy šípkového čaje je nechat asi 10 g rozdrcených

šípky louhovat v 1/2 l studené vody po dobu 1 hodiny. Pak přivedeme k varu a necháme asi 10 minut před slitím vyluhovat. Podle jiného předpisu se doporučuje nechat šípky namočené přes noc a pak zahřát na teplotu nápoje.

Kopřiva, která je velice oblíbená v lidovém léčitelství, se dříve často doporučovala k léčení chudokrevnosti. Tato bylina sice podstatně nezvýší množství potřebných minerálů a vitamínu C, ale dodá tělu rostlinné látky, které podporují jejich využití. Čaj připravíme ze 2 lžiček čerstvých nebo sušených řezaných listů, které necháme přejít vařem ve 1/4 l vody. Na 10 minut odstavíme, scedíme a pijeme vlažný po doušcích, a to ráno a večer 1 šálek.

■ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Jak již bylo řečeno, nejčastěji vzniká chudokrevnost z nedostatku **železa**. Nejlepším a pro organismus nejsnadněji vstřebatelným zdrojem železa je libové maso a drůbež, ústřice a vaječné žloutky. O něco hůře vstřebatelné je železo obsažené v červené zelenině (červená řepa, rajčata, červené zelí atd.), dále v sušeném ovoci, luštěninách a celozrnných potravinách. Vitamin C však může využitelnost železa z těchto zdrojů zvýšit až o 85 %.

Chudokrevnost může mít i jiné příčiny, např. nedostatek **vitaminu B₆**, **vitaminu E** atd. Proto pozor, příliš mnoho železa v naší stravě totiž může znamenat riziko pro vaše srdce. Proto doporučuji, než začnete užívat přípravky obsahující železo nebo výrazně zvyšovat konzumaci potravin s bohatým obsahem železa, měli byste mít od svého lékaře jistotu, že hladina železa ve vaší krvi je opravdu nízká.

Vitamin B₁₂ bývá někdy nazýván »červený vitamin«, neboť napomáhá tvorbě červených krvinek a jejich regeneraci, a tím předchází chudokrevnosti.

Mnoho studií prokázalo, že řada lidí po padesátce trpí nedostatkem tohoto významného vitamínu, z čehož mohou plynout doprovodné potíže jako nadměrná únava a nesusouřadnost. Vitamin B₁₂ je obsažen především v potravinách živočišného původu, proto vegetariáni, kteří omezují i konzumaci vajec a mléčných výrobků, riskují vznik tohoto druhu anémie.

Kyselina listová se spoluúčastní tvorby krve a zabraňuje vzniku chudokrevnosti. Je obsažena v zelené listové zelenině a celozrnných potravinách.

Kobalt podporuje procesy krvetvorby například po nemocech a poraněních, a tím přispívá k regeneraci organismu. Nejvíce kobaltu je v pšenici a kakau.

▼ Rada na závěr – **Pozor na kofein!** Není vhodné po jídle připraveném z potravin bohatých na železo konzumovat nápoje obsahující kofein. Ten totiž brání vstřebávání železa. Naopak vitamin C vstřebávání železa napomáhá.

Co jíst, když...

...chcete předejít krevním sraženinám

Je tvrdou realitou, že tvorbou krevních sraženin jsme ohroženi téměř všichni. Přesáhne-li množství nerozpustné bílkoviny fibrinogenu v organismu přípustnou nor-

mu, vznikají v krvi takřka smrtelně nebezpečné sraženiny. Ty mohou blokovat cévy a vést k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici.

☺ Léčivé účinky potravin

Dnes už je nezvratně dokázáno, že zařazení **mořských ryb** do našeho jídelníčku je cesta k dobrému zdraví. Důležité omega-3 mastné kyseliny se nacházejí zejména v rybách, jako jsou losos, tuňák, sardinka, makrela či platýz. Tyto kyseliny brání krevním destičkám, aby se navzájem slučovaly a vytvářely krevní sraženiny, které mohou ucpat cévy a vyvolat infarkt myokardu nebo cévní příhodu.

Vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin a dalších cenných látek se mohou pochlubit **lněná semínka**. Působí jako přírodní krevní »ředitel« a zabraňují tak tvorbě nebezpečných krevních sraženin. Výživná lněná semínka můžeme konzumovat jako čaj, který připravíme přelitím lžičky semínek šálkem vařící vody a necháme 10 minut louhovat. Pak pijeme i se semínky.

► Dobrou chuť – Keksy z lněného semínka

50 g másla nebo rostlinného tuku, 3 lžičce medu nebo moučkového cukru, 1 vejce, 100 g obilných vloček, 100 g lněných semínek, 60 g hladké mouky, citronová šťáva, trochu mléka nebo bílého jogurtu

Změklý tuk utřeme s medem nebo cukrem a vejcem. Přidáme rozemleté nebo rozmixované obilné vločky a lněná semínka, mouku a citronovou šťávu. Vypracujeme vláčné těsto, do kterého podle potřeby přidáme mléko nebo bílý jogurt. Z těsta vyválíme plát, ze kterého formičkou vykrajujeme různé tvary, přeneseme je na plech vyložený pečicím papírem a zvolna upečeme. Ještě horké kekсы poprášíme cukrem.

Obyčejná **cibule** má takovou skladbu chemických látek, která má na cévní a srdeční systém mnohostranný terapeutický účinek. Obsažené látky zabraňují tvorbě sraženin v cévách a už vzniklé sraženiny úspěšně »rozpouštějí«. Léčivé jsou i nadzemní části, tedy cibulová nat'. Z pozorování vědců vyplývá, že není důležité, jíme-li cibuli syrovou nebo vařenou, neboť vysoká teplota v ní nezničí látku, která rozpouští fibrinogen.

Blahodárný **česnek** potlačuje vznik krevních sraženin. Česnek obsahuje účinné látky, které pomáhají udržovat krev »řidkou«, to znamená snižující krevní srážlivost. Jako optimální léčivé množství se považují 2–3 stroužky denně.

■ Bude vás zajímat – Jak tlumit česnekové aroma

Zápach česneku považuje většina lidí za velice nepříjemný. Můžete sice užívat česnekové koncentráty, které lze dostat v lékárně, ale ty nejsou tak účinné jako čerstvý česnek. Použitím následujících prostředků lze zmírnit nebo se zcela vyhnout silnému aromatu česneku po jeho požití. Vyzkoušejte pití černé kávy nebo žvýkání kávových zrnků.

Možná pomůže i sklenice mléka.

Konzumace zelených natí – petrželky, pažitky nebo řeřichy, které mají schopnost vázat aroma česneku.

Žvýkání jablka, kousku pomerančové kůry, zrnka kardamomu či anýzu.

Olivový olej působí v naší krvi skutečné zázraky, neboť brzdí tendenci vzniku krevních sraženin. Hlavním zdrojem tuků ve středomošské kuchyni je právě olivový olej a výskyt tzv. civilizačních chorob je zde o poznání nižší. Mnozí badatelé proto věří, že olivový olej chrání před infarktem myokardu, mozkovou mrtvicí, i před některými druhy zhoubných nádorů. Jeho konzumaci nepřeháníme, neboť je to vydatný zdroj energie. Za optimální množství se považují 2 lžičce denně.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitaminy C a B₆ snižují riziko tvorby krevních sraženin, případně ulehčují jejich rozpuštění.

Významnou roli v boji proti krevním sraženinám hraje i **vitamin E**. Jeho účinek se násobí minerálem **selenem**, což znamená, že kombinace těchto dvou látek je mnohem účinnější než obě látky samotné.

Bioflavonoidy byly donedávna považovány za pouhé rostlinné barvivo. Četné výzkumy však prokázaly, že tyto účinné látky mají pro organismus velký význam. Mimo jiné »ře-
dí« krev a brání tak vzniku nebezpečných krevních sraženin.

▼ Rada na závěr – **Úprava stravy!** Jako preventivní počín proti smrtícím krevním sraženinám je nezbytné zvýšení příjmu ovoce (zejména jablek, citrusových plodů, ananasu), zeleniny (hlavně paprik, mrkve, zelené listové zeleniny, avokáda), luštěnin (fazole a hrachu) a obilovin.

Cukrovka

Cukrovka (diabetes mellitus) je porucha metabolismu. Organismus není schopen normálně využívat sacharidy (škroby a cukry) obsažené ve stravě. Výsledkem je zvýšená hladina krevního cukru (glukózy), která může pacientovi přivodit další vážné zdravotní problémy včetně srdečních onemocnění. Cukrovka je onemocnění vyžadující spolupráci lékaře a každé porušení pravidel terapie může znamenat vážné ohrožení zdravotního stavu.

☺ Léčivé účinky potravin

Hypoglykemickou aktivitu – to znamená schopnost snižovat zvýšenou hladinu cukru v krvi má překvapivě mnoho rostlin užívaných v tradičních medicínách.

Jednou z nich je **borůvka**. Sušené borůvky snižují hladinu cukru v krvi a čaj z listů borůvek, užívaný po dlouhou dobu, snižuje hladinu cukru v krvi mírně a bezpečně.

Také **brusinky** jsou velmi zdravým ovocem a složením účinných látek jsou prospěšné diabetikům.

Grapefruit zlepšuje zdravotní stav u diabetiků.

Potraviny, z nichž se živiny uvolňují pomalu, jako např. **luštěniny**, zabraňují prudkému zvýšení hladiny cukru v krvi, se kterou se organismus jen těžko vyrovnává. Při jejich pravidelném příjmu dochází ke snižování hladiny krevního cukru. Podle mnohých

výzkumů prospívá pacientům s cukrovkou zvýšená konzumace **sóji** a sójových produktů.

Dalšími potravinami, které jsou pro diabetiky mimořádně vhodné, jsou **obiloviny, rýže, a celozrnné potraviny, hlávkový salát, mrkev, celer, černý kořen, topinambur, listová zelenina, meloun, švestky a banány**.

Někdy neprávem opomíjené **obilné vločky** či **pšeničné klíčky** jsou výbornou potravinou pro diabetiky, která stabilizuje krevní cukr.

Při konzumaci **dýně** a **cukety** se štěpením tuků z potravy spotřebuje méně enzymů. Látky obsažené v dřeni tykvi a její šťávě mají vynikající fyziologický vztah k látkové výměně.

Obsahem rostlinného »inzulinu« a dalších látek je pravidelná konzumace **syrového** i **kysaného zelí** velmi vhodná pro diabetiky.

Cibule velmi dobře působí na snížení hladiny cukrů u diabetiků.

Česneku díky pronikavému aroma můžeme vyčítat společenskou nezpůsobilost, ale po zdravotní stránce jej nelze než chválit. Česnek kromě jiného dokáže snižovat hladinu cholesterolu i cukru v krvi.

Pro obsah potřebného chromu se doporučuje častěji zařazovat do jídelníčku diabetiků **řeřichu zahradní**. V posledních letech získává zaslouženou popularitu a jako optimální se považuje konzumace jedné lžičce natě denně.

► Dobrou chuť – **Řeřichový trávniček**

Semínka řeřichy zahradní namočíme na den do vody a pak je rozložíme na navlhčenou buničitou vatu, kterou udržujeme vlhkou. Když se »trávniček« začne zelenat, stříháme ho a používáme na dochucení pomazánek či salátů nebo na posypání chleba.

Kurkuma a **skořice** jsou dvě z mnoha součástí koření kari, které se velmi často používá k přípravě jídel v indické kuchyni. Tato koření zvyšují aktivitu inzulínu, jenž se podílí na metabolismu glukózy, a jsou proto užitečné při onemocněním cukrovkou.

Podle některých výzkumných prací mohou i další druhy koření – **hřebíček** či **bobkový list** – aktivitu inzulínu až ztrojnásobit.

»Bez do života přijatý má velkou vyhánějící moc,« napsal před více než 400 lety učený doktor Petr Ondřej Mattioli. **Černý bez** je doporučován diabetikům, neboť obsahuje rostlinný »inzulin« – inulin. Bezinky konzumujeme vždy tepelně upravené.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitaminy skupiny B napomáhají tvorbě enzymů, které přeměňují cukr na energii, a zároveň mohou bránit poškození nervů. Komplex všech vitaminů skupiny B nám může zajistit Pangamin.

■ Bude vás zajímat – **Pangamin BIFI**. Pangamin jsou sušené pivovarské kvasnice. Jsou obohacené o bakterie mléčného kvašení s obsahem komplexu vitaminů B a dalších cenných látek, které navíc napomáhají udržet optimální stav střevní mikroflory, zvyšují odolnost proti infekcím, brání vzniku karcinogenních látek a pomáhají při prevenci srdečních chorob.

Chrom hraje důležitou roli v metabolismu cukrů. Pomáhá inzulinu udržovat rovnováhu cukru v krvi. To znamená, že hladina cukru v krvi nestoupá ani příliš rychle a příliš vysoko, ale ani rychle neklesá. Výzkumy potvrzují, že strava bez chromu u lidí téměř okamžitě vyvolává zvýšení obsahu cukrů v krvi. Dobrým zdrojem chromu je celozrnný chléb. Čištěná zrna v bílém pečivu obsahují tohoto nezbytného prvku pouze nepatrné množství.

Z mnoha studií vyplývá, že nízká hladina **hořčíku** zvyšuje riziko vzniku nemocí se vztahem k diabetu a může být dokonce příčinou vzniku této choroby. Mezi dobré potravinové zdroje patří banány, pšeničné otruby a celozrnné potraviny.

Vysoká hladina **zinku** pomáhá organismu využívat inzulin a přispívá k hojení ran, neboť vysoká hladina cukru v krvi tuto funkci porušuje.

Zvýšený podíl **vlákniny** ve stravě zpomalí vstřebávání cukrů a udržuje hladinu krevního cukru v normálních mezích bez extrémních výkyvů. Vlákna z jablek, obilí a luštěnin pomáhá hladinu krevního cukru udržet.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Lidé s cukrovkou jsou nuceni dodržovat dietu a značně omezit příjem cukru. Dobrou volbou je snížit množství živočišných bílkovin a nasycených tuků v potravě a zařadit do jídelníčku více čerstvého ovoce a zeleniny. Měli by také méně solit, omezit množství nápojů obsahujících kofein, alkohol nepít vůbec nebo jen výjimečně.

Máte-li nadváhu, hubněte! Snížení tělesné hmotnosti je nezbytným krokem při léčbě cukrovky.

Riziko pro ženy! Riziko onemocnění cukrovkou je u žen dvojnásobně vyšší než u mužů. Vznik diabetu je sice ovlivněn i dědičně, ale hlavním faktorem bývá obezita.

Nezapomínejte na pohyb! Je známo, že cvičení a zdravý životní styl jsou důležité pro snížení rizika komplikací cukrovky.

Potíže s trávením

Reklamy, které na nás útočí ze všech stran, se nám často snaží nabídnout potravinové doplňky jako léky, které nám určitě vyléčí poruchy s trávením. Existuje ale celá řada léčebných přírodních prostředků, které jsou lepší a šetrnější k našemu organismu.

Příznaky poruch trávení včetně nadýmání a plynatosti mohou být známkou mnoha chorob, neodkládejte proto návštěvu vašeho lékaře.

Co jíst, když...

...chcete podpořit trávení

☺ Léčivé účinky potravin

Orientální kuchyně by sotva mohla existovat bez cibulovin, provázejí ji po tisíciletí, a tak není třeba dlouho pátrat po předcích **pórku**. Je to velmi cenná zelenina, která může podporovat trávení, činnost střev, jater a žlučníku.

Rajčata jsou již řadu let světovou zeleninou číslo jedna. Obsahují mnoho cenných látek, posilují vylučování trávicích šťáv, zlepšují trávení a také činnost žaludku a střev.

Kyselé zelí příznivě působí na trávení v žaludku a na činnost střev.

Křen podporuje trávení a zvyšuje stravitelnost pokrmu, i když se konzumuje třeba jen v malém množství jako doplněk k masu či vejcem.

Řeřicha setá je velmi chutná aromatická bylinka, která zlepšuje trávení a podporuje chuť k jídlu.

Kopr, dobromysl, majoránka, libeček, tymián a saturejka jsou bylinky, které bychom měli v naší kuchyni používat častěji, a to obzvláště v případě poruch trávení nebo k podpoře trávení těžkých pokrmů. Zabraňuje tvorbě plynů ve střevech a množení některých druhů bakterií.

Ananas je nejen považován za krále ovoce, ale může mít také výrazný léčebný vliv pro ty, kteří mají problémy s trávením. Nejvíce je ceněn pro obsah vlákniny a enzymů, zejména bromelinu, který výrazně zlepšuje trávení a spolupodílí se na štěpení bílkovin. To však platí pouze pro čerstvý ananas.

Plody exotické **papáje** používali po staletí indiáni jako součást mnoha léků, mimo jiné i jako prostředek podporující trávení. Obsahuje totiž enzym papain, který je podobný lidskému trávicímu enzymu pepsinu.

Po celý rok běžně dostupné **jablko** snědené i se slupkou je levným zdrojem látek podporujících zažívání. Syrová jablka obsahují mnoho trávicích enzymů, které napomáhají trávení a normalizují střevní mikroflóru.

Svým vysokým obsahem účinných látek usnadňují **jahody** trávení, činnost střev a látkovou výměnu.

Melouny obsahují mnoho enzymů a dalších látek, což příznivě působí na trávení.

Další druhy ovoce – **maliny, grapefruit** – podávané jako moučník po tučném pokrmu rovněž podpoří trávení.

Při lehkých zažívacích potížích snězte místo večere několik **vlašských ořechů**; tak to v takovém případě dělávali staří Římané.

Koření **skořice** a **hřebíček** jsou nejen lahodným doplňkem různých druhů pečiva, ale zvyšují aktivitu enzymů, a tím napomáhají štěpit tuky.

Všem příznivcům **piva** zřejmě nesdělím žádnou novinku, že hořčiny chmelu ovlivňují trávení těžkých jídel. Ale i v tomto případě platí, že méně znamená více.

Na podporu trávení nebo k uklidnění podrážděného žaludku jsou vynikajícím prostředkem **čaje z máty, heřmánku, anýzu** nebo **fenyklu**.

Co jíst, když...

...trpíte často nadýmáním

Nadýmání má nejrůznější příčiny. Vzniká při konzumaci nadýmajících potravin, např. luštěnin, kapusty, mléka. Při jejich zařazování do jídelníčku postupně zvyšujeme množství, abychom se vyhnuli problémům. Také rychlé jedení a nedostatečné kousání potravy může mít za následek špatné trávení a z toho vyplývající potíže.

☉ Léčivé účinky potravin

Nadýmání postihuje většinu lidí při konzumaci luštěnin. Platí pravidlo, že čím častěji jíme luštěniny, tím rychleji se této stravě přizpůsobíme a nebudeme trpět nepříjemnou plynatostí.

■ Bude vás zajímat – Lze snížit nadýmání z luštěnin?

Lepší stravitelnosti luštěnin dosáhneme tím, že luštěniny vaříme s kořením, např. libečkem, majoránkou, kmínem, bazalkou nebo tymiánem.

Pro lepší stravitelnost luštěniny před vařením propláchneme, zalijeme horkou vodou a necháme asi 4 hodiny namočené. Vodu opět slijeme a k vaření použijeme čerstvou vodu. Nedostatkem tohoto způsobu přípravy je, že dochází ke ztrátě některých cenných látek.

Pokud trpíte nadýmáním, jezte více ovoce bohatého na vodu, např. **melounů, kiwi nebo jižního ovoce.**

Pravděpodobně jsou **cibule** a **česnek** jedny z prvních kulturních rostlin, provázejících člověka od nejstarších dob. Kromě dalších léčebných účinků mají zmírňující vliv na nadýmání.

Tymián příznivě ovlivňuje zažívání a mírní nadýmání. Patří k nejvoňavějšímu koření a jeho využití v kuchyni je široké. Výborný je v zeleninových polévkách a pokrmech, při úpravě masa. Zajímavý pokrm z hub připravíme, když jej dochutíme drceným tymiánem a kmínem.

Starší Egypťané zaháněli **koprem** bolesti hlavy, v Římě byl používán jako bylina zvětšující sílu gladiátorů a my jej dnes přidáváme do pokrmů jako prostředek proti nadýmání.

► Dobrou chuť – Pečené ryby po švédsku s koprem

4 makrely nebo jiné ryby (mohou být i sladkovodní), 2 cibule, 2 pórký,

8 lžic oleje, 4 lžice octa nebo citronové šťávy, sůl, kopr

Očištěné ryby nakrájíme na větší kousky a rozložíme je do zapékací mísy. Cibuli a pórek nakrájíme na kolečka, urovnáme na ryby, poklademe několika snítkami kopru a zalijeme směsí z oleje, octa nebo citronové šťávy a soli. Přiklopíme pokličkou a pečeme asi 30 minut. Pak odstraníme snítky kopru a ryby posypeme čerstvým nakrájeným koprem. Podáváme s opékanými brambory.

Středověké hostiny bývaly zakončeny pečivem s hojností **kmínu**, neboť již tehdy se vědělo, že působí proti nadýmání, uklidňuje žaludeční křeče a má vliv na dobré zažívání.

● Z domácí lékárny – Kmínem proti nadýmání

Kmín, je znám především z lékáren našich babiček. Chcete-li se co nejrychleji zbavit nepříjemného nadmutí, pečlivě rozžvýkejte 1 lžičku kmínu. Připrav si můžete i kmínový čaj (1 lžičku kmínu zamícháte do sklenice vařící vody a necháte půl hodiny louhovat). Užívejte 3–4krát denně. Stejným způsobem se zbavíte i říhání.

U nás možná méně známá bylina **routa** podporuje trávení a chuť k jídlu. Je velmi aromatická. Musím však upozornit, že u zvláště citlivých jedinců může při sběru listů dojít k podráždění pokožky. Doporučuji nepřekračovat dávku asi 1 lžičku čerstvé natě na den.

Na podporu trávení a proti nadýmání jsou vynikajícím prostředkem **čaj z heřmánku, fenýklu nebo anýzu.**

☿ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Na nepříjemném nadýmání se může spolupodílet i nedostatek dvou minerálů ve výživě, a to **draslíku a železa.**

Co jíst, když...

...vás trápí zácpa

Zácpou dnes trpí podstatná část našeho obyvatelstva. Ani si neuvědomujeme, že normální a zdravé je mít stolicí jedenkrát denně. Zácpa, která není většinou vnímána jako vážný problém, může spolupůsobit při vzniku mnoha nemocí. To je určitě velmi pádný důvod k urychlení průchodu potravy a regulování pravidelné činnosti střevního traktu.

Příčinou zácpy může být i nadbytečná konzumace masa. Doprovodným projevem je nadýmání.

☉ Léčivé účinky potravin

Významný účinek proti zácpě má **vláknina**. Při větším příjmu potravin se zvýšeným obsahem vlákniny se stav brzy zlepší. Vlákna svou přítomností podporuje střevní pohyby, váže na sebe vodu a tím změkčuje střevní obsah a usnadňuje vylučování.

Běžná denní konzumace **celozrnného pečiva, luštěnin, ovoce a zeleniny**, tedy potravin se zvýšeným obsahem vlákniny, zajišťuje stolicí 1–2krát denně, a je tak vynikající prevencí v boji proti zácpě. Konzumace i doma připraveného pečiva a moučnicků, alespoň v poměru 50 % bílé mouky a 50 % celozrnné mouky, vás dokáže uchránit před zácpou.

Zácpa může být způsobena změnou mikrobiální flóry, např. při užívání antibiotik či jiných látek, které ji likvidují. Je vhodné konzumovat **acidofilní mléko** nebo »živé« jogurty s obsahem mléčných bakterií, které vám pomohou upravit trávicí proces.

Vydatnou a ozdravující snídaní si připravíme ze **zakysaného mléčného výrobku**, nejlepší je nízkotučného, do kterého přidáme po 1 lžičce pšeničných klíčků a ovesných vloček. Je to léčebný prostředek proti zácpě.

K odstranění zácpy stačí denně sníst polévkovou lžičku **pšeničných otrub**. Pro lepší chuť je zvolna opražíme na suché pánvi do zlatova. Otruby si lze připravit do zásoby, upražené a vychladlé je dáme do skleničky a uzavřeme. Otruby rozmícháme v mléce nebo vmícháme do jogurtu.

Špenát podporuje pravidelné vylučování střev, a proto je doporučován při zácpě.

Rajčata mají mírný projímavý účinek a zlepšují peristaltiku střev. V jídelníčku by neměly scházet osvěžující zeleninové saláty s rajčaty.

Čím častěji budeme v naší stravě konzumovat syrovou **cibuli**, tím větší máme šanci zbavit se zácpy.

● Z domácí lékárny – Léčebná cibulová vodka

Ruským lidovým prostředkem proti zácpě je cibulová vodka. Připravíme ji z 150 g nadrobno nakrájené cibule, kterou dáme do tmavé skleněné lahve a zalijeme 150 ml vodky. Uzavřeme a necháme asi 10 dnů louhovat. Poté přecedíme a užíváme 2–3krát denně vždy před jídlem asi 10 kapek. Cibulovou vodku lze použít i při léčbě močového měchýře a při odstraňování kamenů.

Čerstvé **okurky** jsou vhodnou potravinou na chronické zácpy. Zkuste si každý den dopřát miskou okurkového salátu s citronem, cibulí a olejem (nejlépe olivovým).

Babičkovský recept účinný proti zácpě je sníst denně, nejlépe před hlavním jídlem, 1–2 lžíce **kyselého zelí**. Projímavý účinek má i šťáva z kyselého zelí nebo lák z kyselých okurek.

Jablka při zácpě »ředí« stolicí, zlepšují peristaltiku střev a urychlují vylučování nestrávených zbytků potravy. Výrazný účinek proti zácpě mají 2–3 rozstrouhaná neloupaná jablka denně. Léčebně působí i ráno na lačný žaludek pomalu snědené jablko.

Staletá zkušenost učí, že **švestky** jsou výborným lékem proti zácpě. Zkuste ráno na lačný žaludek jíst sušené švestky, které jste přes noc namočili do vody. Obdobný účinek mají i kompotované švestky.

Vysoký obsah pektinů, vlákniny a dalších významných látek činí i z **angreštu** vynikající prostředek proti zácpě.

Také **hroznové víno** je dobrým přírodním prostředkem s projímavým účinkem. Při chronické zácpě se doporučuje užívat v sezoně pokud možno denně alespoň 250 g hroznového vína.

Fíky jsou v literatuře označovány za jeden z nejlepších přirozených projímavých prostředků. Lisované nebo sušené plody je vhodné užívat ráno nalačno, můžeme je i přes noc namočit do vody. Obdobný účinek mají i **datle**.

Ráno na lačný žaludek a večer před spaním užívaná **pomerančová šťáva** by nás měla zbavit nepříjemné zácpy. Obdobným způsobem působí, když nalačno a večer před spaním sníte 1–2 pomeranče.

Trávení podpoří a zácpu pomáhal odstranit i další potraviny – **třešně, jahody, meruňky, meloun, borůvky a cukety**.

Polévková lžíce **medu** ráno na lačný žaludek může zácpě zabránit dříve, než k ní vůbec dojde.

Při úpomné zácpě pomáhá i pití **mátového čaje**.

Ráno je vhodné nalačno vypít **sklenku vody**, popřípadě vlažného **bylinkového čaje**. Práci našich střev také stimuluje nalačno vypitá sklenice **teplé vody se šťávou z poloviny citronu**. Podle chuti můžeme přidat med.

Léčebně působí odvar z **lněného semene** (5 minut vaříme 1 lžičku semena na 1/2 l vody), který je vynikajícím lékem na střeva. Odstraňuje zácpu, zabraňuje vzniku kvasných a hnilobných procesů a normalizuje činnost střevní mikroflóry.

▼ Rady na závěr – **Nebezpečná projímadla!** Reklamy se nám snaží namluvit, že jediným

prostředkem, jak zvládnout zácpu, jsou projímadla. Pozor, projímadla neléčí hlavní příčinu zácpy, můžete se na nich stát závislí a navíc zbavují vaše tělo životně důležitých živin.

Dostatek tekutin! Trpíte-li zácpou je důležité hodně pít, neboť jedním z nejčastějších důvodů vzniku zácpy je nedostatek tekutin, takže stolice je příliš tvrdá a obtížně se vypuzuje. Doporučovány jsou nejméně 2 litry tekutin denně. Ale všechny tekutiny nejsou stejně vhodné. Černá káva, kakao, černý čaj a červené víno by měly být v našem jídelníčku co nejméně, neboť podporují zácpu.

Nekuřte! Nikotin negativně ovlivňuje trávení a činnost střev.

Nezapomínejte na pohyb! Trocha cvičení nebo rychlejší chůze vám pomůže udržet pravidelnou stolicí. Pro zvýšení peristaltiky střev pomáhá preventivní cvik – lehnete si na záda, nohy v kolenou pokrčíme, ruce dáme za hlavu a z této polohy se vícekrát zvedáme až do sedu.

Co jíst, když...

...vás trápí průjem

Průjem je výsledkem přetížení nebo dráždění trávicího traktu. Má různé příčiny, k nimž například patří zánět žaludeční či střevní sliznice, otrava jídlem, stresové situace nebo nevhodné stravovací návyky. Déletrvajícím průjemem nebo průjem spojeným s bolestmi břicha, teplotou a zvracením by měl být svěřen do péče vašemu lékaři.

☺ Léčivé účinky potravin

Lidé v oblasti Středozemního moře používali po staletí k léčbě průjmů a jiných střevních onemocnění **jogurt**. Jogurt, nejlépe s tzv. živými bakteriemi, dokáže regenerovat průjemem poničenou střevní mikroflóru a doplní ztrátu minerálů.

Rýže, zejména odvar z ní nebo rýžová kaše, je účinným léčivým prostředkem proti průjmu.

Bezpečným lékem proti průjmu, který nám příroda nabízí, je **mrkev**, která poskytuje bohaté dávky potřebných látek. Navíc zpomaluje peristaltický pohyb střev, který je při průjmu příčinou bolestivých křečí v břiše, působí jako protizánětlivý prostředek a zároveň reguluje žaludeční kyseliny. Konzumovat můžeme jak mrkev najemno nastrouhanou, tak šťávu z mrkve nebo tepelně upravenou mrkvovou kaši.

Česnek zastavuje průjem a uklidňuje střeva. Česneku se lidově říká »lidový penicilin«. Svými antibiotickými účinky brzdí rozmnožování mikroorganismů. Úporný průjem odstraníme, když každou hodinu vypijeme sklenici česnekové šťávy, kterou získáme krátkým povařením rozetřené hlavičky česneku ve 3/4 l vody.

Pektin obsažený v **jablku** dokonale »vymetá střeva«. Při průjmech účinně potírá bakterie vyvolávající kvasné procesy, zabraňuje jejich dalšímu rozmnožování a odstraňuje je zároveň se stolicí. Při průjmu i dalších poruchách trávení zkuste ráno sníst na lačný žaludek jedno oloupané a nastrouhané jablko, oslazené lžičkou medu.

Banány lze jako neдрáždivé dietetikum podávat při průjmech.

Také **meruňky** působí příznivě. Doporučuje se 3–5 kusů denně.

Sušené **borůvky** jsou jedním z nejlepších přírodních prostředků proti průjmu. Ob-

sahují pektiny a látky s mírnými antibiotickými účinky, které pomohou potlačit infekci, jež průjem vyvolala. Sušené borůvky můžeme důkladně rozkousat nebo je nechat ve vodě nabobtnat a sníst i s vodou, v níž byly namočený. Sušené borůvky by určitě neměly chybět v žádné domácí lékárnice.

■ Bude vás zajímat – Sušíme borůvky

Borůvky, které chceme usušit, mají být suché, zralé, ale ne přezrálé, nasbírané za pěkného slunečného dne. Můžeme je rozložit na papír a za horkých letních dnů usušit na slunci, nebo je sušit v mírně zahřáté a pootevřené troubě nebo v sušičce ovoce.

Při průjmu si můžeme připravit léčivý nápoj z **černého rybízu**: 1 lžíce plodů zalijeme sklenicí vody a vaříme asi 20 minut. Užívá se 1 lžíce 3–4krát denně.

Víno se již dlouho propaguje jako prostředek proti infekcím a nemocem. Podle některých současných výzkumů pomáhá rovněž zvládnout průjem. V jedné studii bylo prokázáno, že kvalitní bílé i červené víno bylo účinnější proti některým typům bakterií než různé volně prodejné léky. Při konzumaci vína platí, že čím méně, tím více.

Průjem může vést k dehydrataci organismu, a je tedy nutné ztracenou tekutinu nahradit. Pijte hodně čistých tekutin, vhodný je i **heřmánkový** nebo **mátový čaj**, popíjený po malých doušcích. Aby byly nahrazeny ztráty vody a minerálních látek, podáváme i neslazené minerální vody. Nepijte je ale studené z ledničky, neboť dráždí sliznice.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Při průjmu je nezbytné zvýšit příjem **pektinu**. Pektin je druh rozpustné vlákniny, obsažený v ovoci a zelenině, který vám pomůže potlačit průjem tím, že ve střevě pohltí nadbytečnou vodu. Pektiny mají léčivý vliv na některá bakteriální onemocnění i virové choroby a různá krvácení v zažívací soustavě. K potravinám bohatým na pektin patří například jablka, angrešt, mrkev, červená řepa a banány.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Při průjmu se vyhýbáme tučnému masu, uzeninám, škvarkům, vnitřnostem, slanině, konzervovaným potravinám, luštěninám, mléku a mléčným výrobkům, syrové zelenině a ovoci (kromě výše uvedených), otrubám, celozrnným obilninám, cukrovinkám, koření, kofeinu a alkoholu.

Dostatek tekutin! Pijte hodně vody a čirých tekutin, abyste zabránili dehydrataci.

Co jíst, když...

...vás pálí žába

Po větším množství jídla, tučném jídle nebo po zvýšené konzumaci alkoholu se u některých lidí dostaví pálení žáhy. Vzniká tak, že se obsah žaludku vrací zpátky do jícnu a podráždí jej. Koho pálení žáhy trápí často, měl by tuto situaci brát vážně a nechat se vyšetřit svým lékařem.

☺ Léčivé účinky potravin

Fazolové lusky mají velký obsah draslíku, jsou lehce stravitelné a pro organismus dobře využitelné, takže se doporučují jako lék při překyselení žaludku. Často stačí jedna sezona, po kterou se fazolky konzumují, aby se člověk zbavil potíží, projevujících se mimo jiné i pálením žáhy.

Přestože **kyselé zelí** chutná kyselé, je užitečným prostředkem proti překyselení a pomáhá při nadprodukcii žaludečních kyselin.

Je také vhodné, pokud možno denně, sníst misku zeleninového salátu, jehož základem jsou **okurky**.

Účinně pomáhá čerstvá vylisovaná šťáva z **mrkve**, alespoň 200 ml denně.

Zkuste žvýkat plátek syrové **brambory** či **kousek bílého chleba**, čímž dojde k vázání přebytečných kyselin. To by mělo překyselení organismu upravit. Z lidového léčitelství pochází návod doporučující při pálení žáhy žvýkat 3–4 syrové **hrachy**.

Trpíte-li pálením žáhy, zkuste sníst **banán**.

Pomáhá vypít většího množství vody, nejlépe sklenka vlažné vody po jídle nebo **heřmánkový** či **mátový čaj**.

Podle nedávné studie zmírnilo žvýkání **žvýkačky** bez cukru pálení žáhy u 70 % sledovaných osob. Kromě tradičně užívané jedlé sody by vám mohly pomoci i **mandle**, **kefír**, **jogurt**, **rýže** a **kukuřice**.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Při pálení žáhy se vyhýbejte překyselujícím potravinám, jako jsou káva, sladkosti, bílá mouka a pečené maso. Trpíváte-li tímto problémem, naučte se silnou kávu, čaj a alkohol pít nejpозději 3 hodiny před spaním a vždy je zajíst.

Prevence! Pálení žáhy můžeme předejít, když zmenšíme porci jídla, najíme se v průběhu dne vícekrát a nepřejídáme se.

Co jíst, když...

...máte potíže se žaludkem

Trápí vás žaludeční křeče? Potom máte nemoc moderní doby – gastritidu. Lékař vám zřejmě poradí antacidní léky (léky, které snižují kyselost žaludečních šťáv), ovšem dlouhodobé užívání těchto léků snižuje vstřebávání vitaminů skupiny B a vitamínu A.

☺ Léčivé účinky potravin

Při onemocnění žaludku, ale také střev, jsou **med** a **sójové mléko** ideální potravinou, dále jsou doporučovány **ovesné vločky** a **lněná semínka**.

Celer udržuje v kondici žaludek, střeva a močový měchýř. Také působí antimykoticky a antibakteriálně v oblasti žaludku a střev.

Z dietetického hlediska je doporučována **karotka**, **pórek** a **kyselé zelí**. Především čerstvě vylisovanou šťávu z karotky a šťávu z kyselého zelí bychom měli přijímat co nejčastěji. Čistí střeva a normalizují střevní flóru.

Jen málokdo ví o **banánu**, že je přirozeným antacidem, tedy prostředkem, který neutralizuje žaludeční kyselinu. Banány jsou vhodné při katarrech (= zánětech střev-

ní sliznice) jako dietetikum, které nedráždí sliznici. Nejúčinnější jsou zlatožluté banány se světle hnědými skvrnami (tygrováním).

K regeneraci sliznice trávicího ústrojí se doporučuje užívat denně ráno polévkovou lžičku rozemletých **lněných semínek** rozmíchaných ve sklenici vlažné vody nebo lžičku směsi lněného semene s medem (3 lžičce lněného semena smícháme se lžičkou medu).

Nositelé ostrosti v **paprice, papričkách chilli a pepři** nepovzbuzují jenom metabolismus, ale v žaludku a ve střevech mají antibakteriální účinky.

V případě žaludečních problémů je třeba pít každý den dostatečné množství odvaru ze dvou až tří **jablek** vařených v 1 litru vody (vaříme 15 minut).

Při bolestech žaludku může pomoci pití **mléka s medem**.

Při žaludečních či střevních potížích by vám mohl pomoci i **heřmánková** či **mátový čaj** nebo **čaj z meduňky lékařské**. Tyto bylinkové čaje mohou zklidňovat některé závažné příznaky.

■ Bude vás zajímat – Máta peprná

Máta je jednou z nejstarších léčivých bylin a dnes patří mezi nejčastěji užívané bylinky. Je také součástí mnoha kupovaných léčivých bylinných směsí. V jednom středověkém herbáři je uvedeno: »Máta posiluje žaludek, přináší chuť k jídlu a je dobrá proti slabosti. Kdo jí každý den mátu, má pěknou barvu v tváři a je v každém času zdrav. Máta odnímá bolest hlavy, rozehřívá tělo, vyhání nachlazení a pitá s medovou vodou uzdravuje hučení v uších.«

► Dobrou chuť – Zdravotní mátový likér

1 lžička řezaných čerstvých listů máty peprné zalijeme 3/4 l vodky, koňaku apod. a v dobře uzavřené láhvi necháme stát 3 týdny na slunci. Potom scedíme, přidáme 200 g krystalového cukru rozpuštěného v malém množství vody a uložíme na několik dnů do chladna. Popijíme s mírou, 1–2 likérové sklenky denně při zažívacích potížích.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Při potížích se žaludkem se nemá jíst maso a bílý (rafinovaný) cukr a pít černá káva a alkohol. Vyhněte se též ostrým a příliš kořeněným jídlům.

Nekuřte! Cigaretový kouř je plný chemických látek, které škodí žaludku i celému organismu.

Pozor! Nemocný by se měl vyhýbat stresům a dbát na dostatek spánku.

Úleva! Úlevu od bolesti může přinést přikládání nahřátých horkých ručníků na žaludek, což vyvolá uvolnění. Tím jsou křeče méně bolestivé a ne tak časté.

Důležitá játra

Játra jsou jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla. Anglický výraz pro játra »liver« je odvozen ze slova »to live«, což znamená »žít«. Játra zpracovávají živiny včetně tuku a neutralizují a detoxikují četné látky – chemické příměsi potravy, léky, drogy a alkohol.

Co jíst, když...

...máte potíže se žlučníkem

Žlučník pomáhá játrům vypořádat se s přijatou potravou. Hlavní roli při vzniku žlučkových kamenů hrají změny ve složení žluči. Žluč se může tak zahustit, že se cholesterol vysráží do krystalků, které jsou základem pro vznik kamenů. Podle statistiky trpí 15–20 procent populace žlučovými kameny, přičemž u žen to je 3–4krát častěji než u mužů.

☺ Léčivé účinky potravin

Sójová strava působí preventivně proti žlučovým kamenům. Některé pokusy dokonce potvrzují domněnku, že již vzniklé žlučové kameny pomáhá rozkládat. Tato strava je vhodná i při onemocnění jater, žaludku, slinivky a střev.

Často podávaná jídla připravená z ječných **krup** jsou přirozeným lékem na všechny jaterní potíže.

► Dobrou chuť – Krupoto

200 g krup, 150 g zeleniny (mrkve, celer, petržel, květák apod.), 1 vejce, 1 lžička oleje, 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, majoránka, drcený kmín, sůl

Propláchnuté kroupy uvaříme dopoloměkka. Zeleninu nakrájíme na menší kousky a uvaříme doměkka. Kroupy i zeleninu umeleme nebo rozmixujeme, přidáme vejce, na oleji zpěněnou cibuli, prolisovaný česnek, koření a sůl. Směs promícháme a buď upečeme v zapékací míse, nebo z hmoty tvoříme placičky, obalíme je ve strouhance a smažíme dozlatova. Podáváme se zeleninovým salátem.

Vysoký obsah karotenu předurčuje **mrkev** jako pomocný lék při chorobách jater, po žloutenkách a zánětech trávicího traktu.

Příslaví, které zcela objasňuje všestranně léčivé účinky **česneku**, zní: »Kdo nemá česnek pod postelí, bývá často nemocný.« Česnek pozitivně ovlivňuje činnost jater a žlučníku.

Proti žlučovým kamenům je možné použít i **křen**. Vezměte 1 polévkovou lžičku nastrouhaného křenu a smíchejte ho s jednou lžičkou octa a medu. Tuto směs užívejte pokud možno denně na lačný žaludek.

Pravidelná konzumace **jablek** pomáhá léčit choroby jater a žlučníku včetně žlučových kamenů.

Jahody se doporučují jako podpůrný prostředek při žlučkových a jaterních potížích. Lidové léčitelství o nich říká, že »čistí krev a střeva«.

Dobrym prostředkem k vylučování žluči z těla je směs šťávy z **citronu a červené řepy**, smíchaných ve stejném poměru. Sklenice této šťávy denně dokáže »vyčistit« žlučové cesty.

Obdobně působí i směs připravená ze stejného množství **medu, olivového oleje a citronové šťávy**. Užívejte 1 lžičku před spaním.

Do stravy je třeba více zařazovat koření podporující trávení – **kmín, majoránku, saturejku a koriandr**. Lidové léčitelství v případě záchvatu doporučuje lžičku mletého kmínu s majoránkou rozmíchat v malém množství horké vody a vypít, za hodinu můžeme případně zopakovat.

Indické koření **kurkuma** má blahodárný účinek na játra, napomáhá lepšímu trávení tuků a snižuje riziko vzniku problémů se žlučnickovými kameny.

Již po staletí se v lidovém léčení používá **máta peprná** při léčbě trávicích a jaterních potíží. Máťový čaj může být pomocným lékem při léčbě žlučových kamenů.

Oblíbený čaj z **heřmánku** podávaný denně pomáhá při léčbě žlučnickových kamenů. Přípravuje se tak, že dvě lžičky usušených květů přelijeme 1/4 l vařící vody a necháme 15 minut vyluhovat pod pokličkou.

■ Bude vás zajímat – **Ostropestřec mariánský**

Ostropestřec mariánský se užívá k léčení již od antického Řecka a Říma. Bylo o něm napsáno více než 300 vědeckých prací, které potvrzují příznivé účinky této rostliny, především při léčení jaterních onemocnění. K léčebným účelům se používají semena. Ostropestřec posiluje činnost jater, podporuje regeneraci jaterních buněk a snižuje hodnoty cholesterolu, což zmenšuje i možnost vzniku kamenů. Užíváme denně ráno i večer po 15 semenech ostropestřece, které rozkousáme a vydatně zapijeme. Složky ostropestřece totiž nejsou dobře rozpustné ve vodě, takže v čaji připraveném z jeho semen je obvykle málo látek chránících játra.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C je důležitý pro svou schopnost snižovat hladinu žlučového cholesterolu, a tím i vzniku kamenů.

Velký léčebný význam mají i **vitaminy skupiny B**.

Pro člověka se žlučovými kameny je vhodné zvýšit příjem **vlákniny**. Vlákna mají mimo jiné schopnost vázat žlučové kyseliny. Odstraňuje je tak z organismu a zabraňuje jejich nadměrné koncentraci ve žlučniku.

Lecitin je látka, která se tvoří v játrech. Lékaři je někdy předepisován k léčbě cholesterolových žlučových kamenů. Každý, kdo je náchylný k tvorbě žlučových kamenů, by měl užívat lecitin. Jeho bohatým zdrojem jsou **lněná semínka**.

► Dobrou chuť – **Lněná semínka pro zdraví**

Z výživných lněných semínek můžeme připravit čaj, a to přelítím 1 lžičku semínek šálkem vařící vody. Necháme 10 minut louhovat a pak pijeme i se semínky.

Křupavá lněná semínka připravíme, když je opražíme. Vložíme je na suchou pánev a přikryjeme pokličkou. Lehce pánví pohybuje, až semena zezlátnou. Můžeme je přidat do jogurtu nebo spojit s medem a konzumujeme je pokud možno každý den.

Drcená nebo mletá lněná semínka používáme do pečiva nebo při přípravě obilných kaší.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Chcete-li se uchránit před žlučnickovými potížemi, snižte množství živočišných bílkovin a cukrů a zvýšte podíl zeleniny a ovoce. Nedoporučuje se konzumace živočišných tuků jako sádla, másla, šlehačky a čokolády. Rovněž je nezbytné omezit konzumaci alkoholu. Doporučují se lehká jídla, žádné přepálené tuky a opatrně koření.

Být vegetariánem! Některé výzkumy potvrzují, že pravděpodobnost tvorby žlučnickových kamenů je u vegetariánů výrazně snižena. Váš zdravotní stav může zlepšit přechod (alespoň dočasný) na vegetariánskou stravu a užívání 1 lžíce olivového oleje 3–4krát denně.

Máte-li nadváhu, hubněte! Pozor, již dvacetiprocentní nadváha dvakrát zvyšuje pravděpodobnost žlučových kamenů.

Dostatek tekutin! Pití dostatečného množství tekutin během dne umožňuje předcházet vzniku žlučových kamenů. Je vysoce pravděpodobné, že většina pacientů se žlučovými kameny pije málo vody. Dostatek tekutin pomáhá udržovat žluč ve žlučniku zředěnou. Nezapomeňte se napít i těsně před spaním.

Starosti s ledvinami

Ledviny jsou neuvěřitelně těžce pracující orgán, který zbavuje tělo odpadových látek a nadbytku vody z krve.

Co jíst, když...

...máte ledvinové potíže

☺ Léčivé účinky potravin

Optimální obsah významných látek předurčuje **sóju** jako vynikající základní potravinu při ledvinových onemocněních, včetně ledvinových kamenů.

Při ledvinových chorobách je velmi prospěšná konzumace **zelí**, nejlépe v podobě zeleninových salátů. Zelí napomáhá lepšímu vylučování odpadních látek.

Okurka výrazně odvodňuje a pomáhá ledvinám ředit kyseliny a vylučovat je z těla. Tam, kde špatně fungují ledviny, špatně funguje i srdce a vznikají otoky. Pravidelná konzumace salátových okurek zabraňuje vzniku ledvinových kamenů, při vzniklých některé rozpouští a zlepšuje činnost ledvin.

Pravidelná konzumace **mrkve** nebo ještě lépe pití mrkvové šťávy zabraňuje vzniku ledvinových kamenů.

Močopudné účinky **pórku** pomáhají odvádět toxické látky z těla. Tím je vítanou zeleninou při ledvinových chorobách.

Cibuli je připisováno mnoho účinných vlastností. Nevhání jen slzy do očí, ale je močopudná, takže byla odedávna používána jako »babský lék« na choroby ledvin a močového měchýře.

Řeřicha setá, kterou si snadno vypěstujeme doma (viz str. 23), se používá k léčbě nemoci ledvin a močového měchýře, neboť působí protizánětlivě.

Petrželové silice, obsažené v **nati i kořenech petržele**, dráždí ledviny a zvyšují vylučování moči. Jsou častou součástí urologických čajů.

Jablka příznivě působí při chorobách ledvin, močového měchýře a sleziny.

Nejlépe se ledviny »pročišťují« v létě, kdy si můžeme dopřát **melouny**.

Pravidelná konzumace zralých **banánů a pomerančů** příznivě působí na činnost ledvin.

Brusinky jsou schopny zabránit vzniku ledvinových kamenů, ba dokonce již existující kameny rozložit (více o brusinkách na str. 37).

► Dobrou chuť – Brusinkový salát

500 g brusinek, asi 100 g cukru, 3 lžičce bílého vína, 100 ml sladké smetany

Přebrané brusinky nasypeme do nádoby, přidáme k nim cukr, podlijeme vínem a krátce povaříme. Když vychladnou, zalijeme smetanou a podle chuti ještě přisladíme.

Pistácie se mohou chlubit vysokým obsahem draslíku a hořčíku, proto jsou vhodnou potravinou při léčbě ledvinových chorob. Nesmějí být ovšem solené.

Šťáva z červeného rybízu, která obsahuje hodně draslíku a vitamínu C, je vhodná jako doplněk při léčbě onemocnění ledvin.

Lidové léčitelství doporučuje při ledvinových potížích **citronový nápoj**. Šťávu z citronu vymačkejte do sklenice s vodou a pijte několikrát denně. Mělo by to vést ke spontánnímu vyplavení písku a kamenů.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Mnohé studie prokázaly, že u lidí s vyšší spotřebou zeleniny a ovoce, jež obsahuje velké množství **draslíku**, hrozilo poloviční riziko, že se u nich vytvoří ledvinové kameny. Mezi dobré zdroje draslíku patří sušené meruňky, pomerančová šťáva a nízkotučné jogurty.

Mnohé laboratorní práce potvrzují, že **hořčík** a **vápník** se jeví jako výrazný preventivní faktor proti tvorbě ledvinových kamenů.

● Z domácí lékárny – Jak na ledvinové kameny

Možná trochu svérázně vám bude znít rada, jak se zbavit ledvinových kamenů, kterou jsem převzala z knihy »Od angíny po žlučnik« od H. Bankhofera. Vzhledem k tomu, že její aplikace může být pro většinu z nás velmi příjemná, určitě stojí za zveřejnění. Tedy, poseďte ve vaně s horkou vodou, aby se vám rozšířily cévy, a přitom pomalu vypijte láhev sektu. Nemáte-li sekt, postačí dvě láhve piva. Taková »kúra sektem« prý uchránila již mnohé před operací. Nemusím ale dodávat, že tento léčebný postup není vhodný pro ty, kteří trpí poruchami krevního oběhu.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Jakmile se jednou ledvinové kameny vytvořily, je 20–50procentní pravděpodobnost, že se budou opakovat. Strava s velkým množstvím vlákniny a menším množstvím živočišných bílkovin a omezení průmyslově upravených potravin může přispět k prevenci. Nebezpečí vzniku kamenů je přímo závislé na spotřebě masa. Kdo chce předejít vzniku kamenů, musí limitovat i příjem rafinovaných cukrů na nejmenší možnou míru. V těchto případech je lepší sladit medem.

Dostatek tekutin! Nejjednodušším a nejbezpečnějším způsobem léčby ledvinových kamenů je dostatečný příjem tekutin jimiž se z těla odplavují látky, z nichž vznikají kameny. Tak se celkově snižuje koncentrovanost těchto látek. Výzkumy potvrzují, že dostatečným pitím tekutin můžete snížit riziko ledvinových kamenů až o 30 %.

Stop alkoholu! Je doporučována abstinence, neboť alkohol dráždí močové ústrojí a podporuje vznik kamenů.

Co ještě můžete udělat! Lidé se sklonem k ledvinovým kamenům by měli omezit ve své stravě tyto potraviny – černý čaj, čokoládu, kakao, kávu, coca-colu, pivo, worcesterskou a sójovou omáčku, reveň a špenát.

Co jíst, když...

...jste náchylní k infekcím močových cest a močového měchýře

Infekce močových cest je častá nepříjemná nemoc, postihující zvláště ženy. Udává se, že jsou k těmto onemocněním až 25krát náchylnější než muži. Je to způsobeno anatomickým rozdílem, neboť močová trubice žen je mnohem kratší, a tedy ke vzniku infekcí náchylnější.

☺ Léčivé účinky potravin

Jako prevenci proti potížím s močovým měchýřem byste měli jíst hodně okurkového salátu. **Okurka** odvodňuje a zbavuje náš organismus škodlivých látek.

► Dobrou chuť – Okurkový salát s keřírem

1 salátová okurka, 1–2 stroužky česneku, sůl, 1/4 l keříru, citronová šťáva, nakrájený kopr na posypání

Oloupanou okurku nahrubo nastroháme, přidáme prolisovaný česnek, osolíme a zalijeme keřírem. Zakapeme citronovou šťávou, dobře promícháme a dáme vychladit. Jednotlivé porce posypeme nakrájeným koprem. Místo keříru můžeme salát připravit s bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou.

»Lidové antibiotikum«, **česnek**, účinně působí proti infekcím močových cest.

Křen působí na bakteriální infekce močových cest. Už při zhruba 20 mg křenu přijímáte dostatek účinných látek, abyste zahájili terapii močových cest. Připravit si můžete i léčebný křenový nápoj – 1 lžička nastrohaného křenu spaříte sklenicí horkého mléka, necháte 10 minut vyluhovat, přecedíte a vypijete po doušcích.

Leckdy lze šťávu z **višni nebo třešni**, případně celými plody, vyléčit potíže s močovým měchýřem, které nutí postiženého několikrát za noc vstávat a také ve dne často močit.

Řada studií potvrzuje, že **brusinky** jsou něco více než příloha ke zvěřině. Jsou velmi účinným nástrojem v boji proti infekci močových cest. Jako léčivé množství se udává asi 250 ml brusinkové šťávy denně. Protože pro některé může být příliš kyselá, lze ji ředit vodou, popřípadě přisladit. Ale pozor, brusinky není možno brát jako náhradu antibiotik, a i v tomto případě platí: všeho s mírou, neboť dlouhodobá konzumace brusinek může poškozovat játra.

Určitě v každé kuchyni je běžně dostupná **skořice**, která kromě toho, že se přidává do řady pokrmů, je považována pro své výrazné baktericidní účinky za přírodní antiseptikum.

Nápoj připravený z 200 ml **teplého mléka se lžící medu** má protizánětlivé a navíc i uklidňující účinky. Zdravotní přínos při potížích s močovými cestami má i **šípkový, kopřivový nebo lipový čaj**.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C stupňuje účinek léků podávaných při infekci močových cest.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Pokud trpíte zánětem močových cest nebo močového měchýře, výrazně omezte pití černé kávy, silného černého čaje a alkoholických nápojů. Také se vyhněte pikantním kořeněným jídlům.

Dostatek tekutin! Protože ředění moči v našem těle pomáhá v boji proti infekci, je důležité, abychom zvýšili množství tekutin ve stravě (optimální jsou 2–3 litry). Nejlepší je pít každou hodinu sklenici vody, což zvýší průtok moči, která vyplaví škodlivé látky z močových cest. Vhodné jsou minerální vody jako Mattoniho kyselka, Ida či Korunní kyselka. Ovšem nedoporučuje se je pít trvale ve větším množství. Jednotlivé druhy střídáme.

Bolestivé hemoroidy

Hemoroidy jsou ve skutečnosti křečové žíly v řitním otvoru a konečniku. Vznik hemoroidů podporují dlouhodobé zácpy a záněty v konečniku. Touto nemocí trpí hlavně osoby se sedavým zaměstnáním a chybnou stravou. Jsou velmi bolestivé a nepříjemné.

Co jíst, když...

...vás trápí hemoroidy

☺ Léčivé účinky potravin

Pohanka se může pochlubit vysokým obsahem léčebného bioflavonoidu – rutinu. Tato látka je pro mnohé osoby přímo nezbytná, poněvadž brání vzniku hemoroidů. Určitě vás zaujme informace, že pravidelná konzumace pohanky, alespoň 3krát týdně, spolu s pitím odvaru z lněného semene (viz. str. 34) a zvýšeným příjmem vlákniny dokáže během měsíce vyléčit nebo alespoň zmírnit potíže s hemoroidy.

■ Bude vás zajímat – Zdravá pohanka

Pohanku napadá jen velmi málo škůdců. Není tedy ošetřovaná pesticidy a to je v dnešní civilizované době velká přednost.

● Z domácí lékárny – **Dubová kůra** bývá součástí čajových směsí používaných jako pomocný lék při hemoroidech. Častěji se ale používá zevně k sedacím koupelím (1–2 lžíce se vaří 15–20 minut 1/2 l vody).

Přídavek 1 lžice **pšeničných otrub** do jídla vám pomůže udržet pravidelný chod vašeho trávicího ústrojí. Před použitím je na pánvi nasucho osmahneme.

Obilné vločky, třeba ve formě müsli nebo kaše, mají prokazatelné léčebné účinky při hemoroidech.

Také **luštěniny**, zejména **sója a sójové produkty**, působí spolu léčebně i preventivně proti hemoroidům.

► Dobrou chuť – Sójová mozaika

250 g sójových bobů, 3 vařené brambory, 1–2 vejce, 2 lžíce polohrubé mouky, 1 cibule, 2–4 stroužky česneku, 50–100 g tvrdého sýra, 1 menší zelená a 1 menší červená paprika, směs koření do mletého masa (kmín, majoránka, pepř, tymián), sůl, strouhanka podle potřeby, tuk na vymazání pekáče, trochu oleje

Předem namočené sójové boby uvaříme doměkka a scedíme je. Vařené brambory umeleme spolu se sójovými boby, přidáme vejce, mouku, nadrobno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, na kostičky nakrájený sýr a papriky. Okořeníme, osolíme a dobře promícháme. Podle potřeby zahustíme strouhankou. Ze směsi vytvarujeme šišku, přeneseme ji do tukem vymazaného pekáče, pokapeme olejem a dozlatova upečeme. Během pečení podléváme vodou. Místo vařených brambor můžeme použít 1–2 lžíce sušené bramborové kaše.

Rajčata zlepšují stav cév a kapilár a mohou se účinně spolupodílet na léčbě hemoroidů.

Vaše strava by měla obsahovat potraviny bohaté na vodu, jako jsou **okurky, melouny, kyselé zelí či ředkve**.

Hemoroidy mohou být potlačeny léčebnou kúrou z **dýně**. Rozkrájejte dýni na malé kousky a uvařte ji s trochou mléka na hustou kaši. Jezte ji samotnou celý den, ale nezapomeňte přijímat tekutiny. Tyto dýňové dny se pokuste dodržovat častěji.

Také **černý rybíz** je díky obsahu cenných látek účinným lékem proti hemoroidům a křečovým žilám.

Při léčení hemoroidů se mohou uplatnit i sušené nebo lisované **fíky**, které konzumujeme pokud možno hned ráno.

Trpíte-li hemoroidy, dbejte na zvýšenou konzumaci **citrusových plodů a třešní**.

Pravidelné pití odvaru z **lněných semínek** (viz str. 28) pomáhá léčit hemoroidy, ale také divertikly a vředy.

Léčebně pomáhá i čaj z **řebříčku a jitrocele**. Připravíme ho ze dvou lžiček sušených bylinek, které zalijeme 1/2 l vroucí vody a necháme 15 minut louhovat.

■ Bude vás zajímat – Léčebné cviky proti hemoroidům

Na zmírnění potíží můžete provádět různé léčebné cviky. Sednete si na zem, pokrčíte kolena, roztáhnete je od sebe, přičemž máte spojená chodidla. Chodidla vezměte do dlaní a mírně se pohupujte ze strany na stranu, čímž budete lehce masírovat rektální otvor.

Polská autorka knih o zdravém životním stylu Irena Gumovská doporučuje ukončit den 15–30 dřepy.

Vsedě nebo vestoje můžete provádět toto cvičení: vydechněte a zadržte dech, silně s napětím stáhněte konečník, počítejte do pěti, poté povolte napětí a lehce se nadechněte. Několikrát denně opakujte. Pokud budete toto cvičení provádět v okamžiku silných bolestí, mělo by se vám ulevit.

Je možné cvičit i tzv. Kegelovo cvičení, které je vhodné jako prevence i účinná léčba. Tyto cviky spočívají ve stahování a uvolňování svalů, který používáte pro zastavení močení a stáhnutí rekta (řiti). Nejlepších výsledků dosáhnete, když denně provedete 200 cviků (trvá to jen 10 minut). Střídejte rychlé a pomalé stahy, rozdělte si cvičení na celý den.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Doporučuje se denně zajistit organismu dávku **vitaminu C**, nejlépe v přirozené formě. Tento vitamin pomáhá posílit žilní stěny.

Léčebný účinek má i **vitamin E**, který zlepšuje krevní oběh.

Výskyt hemoroidů může mimo jiné signalizovat i nedostatek **hořčíku**.

Při hojení hemoroidů v akutních stadiích může pomoci **zinek**.

Jezte ovoce a zeleninu, které obsahují hodně **bioflavonoidů** (viz str. 125). Bioflavonoidy zlepšují pevnost drobných cévek a kapilár, což může pomoci zesílit žíly.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Zvyšte příjem celozrnných potravin, luštěnin, neloupané rýže, ovoce a zeleniny. Je třeba snížit spotřebu bílého (rafinovaného) cukru, soli a živočišných tuků.

Stop kořeněným pokrmům! Pokud možno se vyhněte ostrým a kořeněným pokrmům, které vyvolávají podráždění sliznice konečnicku.

Dostatek tekutin! Dostatečný příjem tekutin změkčí vaši stolici, čímž předejete velkému svalovému napětí, které může vést ke vzniku hemoroidů. Pozor, káva a nápoje jako coca-cola zhoršují stav a způsobují svědění.

Nezapomínejte na pohyb! Hodně cvičte a pohybujte se na čerstvém vzduchu. Nedostatek pohybu podporuje vznik hemoroidů.

Křečové žíly

Křečové žíly, kromě toho, že jsou nevzhledné, jsou varováním, že něco není v pořádku z hlediska krevního oběhu. Jde o velmi časté onemocnění, které v naší populaci ve věku 30–60 let postihuje 15 % mužů a 20 % žen.

☺ Léčivé účinky potravin

Cibuloviny – **cibule, česnek, pórek a pažitka** – pomáhají udržet dostatečnou pružnost žil a kapilár, a jsou proto účinnou prevencí proti křečovým žilám.

Nadrobno nakrájený **česnek** (125 g) zalijeme tekutým **medem** (180 g), důkladně rozmícháme a necháme 7–10 dnů louhovat. Jednu lžičku užíváme 3krát denně. Pravidelná konzumace **rajčat** zlepšuje stav cév a kapilár. Rajčata mohou i léčit křečové žíly.

► Dobrou chuť – Rajčatový salát s pikantní zálivkou

6–8 rajčat, listy hlávkového salátu, pažitka

Zálivka: 50 g nivy, 1 malá cibule, mletý bílý pepř, asi 150 ml acidofilního mléka

Talířky vyložíme opláchnutými a okapanými listy salátu a na ně rozložíme na kolečka

nakrájená rajčata. Lisem na česnek do misky protlačíme kousky sýru niva, přidáme jemně usekanou cibuli, pepř a acidofilní mléko. Měla by vzniknout zahoustlá omáčka. Připravená rajčata přelijeme touto zálivkou a posypeme nakrájenou pažitkou.

Doporučuje se pít šáva z **grapefruitů, citronů a pomerančů**.

Pomocný léčebný účinek má čaj ze **šípků a kopřivy**.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin E pomáhá zlepšit krevní oběh v dolních končetinách a posiluje žilní stěny.

Vitamin C je důležitým faktorem při prevenci křečových žil a také při tvorbě vaziva oslabeného křečovými žilami. Důležité jsou i **bioflavonoidy**, třeba v pohance, černém rybízu nebo grapefruitu, které podporují využití vitaminu C v organismu.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Z preventivních i léčebných důvodů by v jídelníčku neměly chybět celozrnné potraviny, luštěniny, ovoce a zelenina.

Máte-li nadváhu, hubněte! Vzniku křečových žil napomáhá nadváha, proto je v každém případě nezbytné redukovat přebytečné kilogramy.

Sprchování! Proti křečovým žilám je účinná každodenní studená sprcha, vždy od chodidel směrem nahoru.

Nezapomínejte na pohyb! Vyvarujte se dlouhého sezení nebo stání a snažte se hodně pohybovat. Zvlášť vhodná je rázná procházka.

Dýchejte zhluboka! Hluboký dech a svalové kontrakce mohou zlepšit proudění krve do srdce. Pokud máte problémy s oběhem krve, jehož výsledkem jsou křečové žíly, provádějte pravidelně dechová cvičení. Jóga vám poskytne dostatek inspirace.

Pevné kosti, zdravé klouby

Co jíst, když...

...vás tíží artritida

Pod názvem artritida se skrývá řada typů tohoto onemocnění. Artritida je zánětlivé onemocnění, při kterém ztrácejí klouby ohebnost a bolesti se stupňují. Současná medicína neumí zcela vyléčit artritidu, ale zmírnit dopady onemocnění lze i přírodními, pro organismus neškodnými prostředky.

☺ Léčivé účinky potravin

Látky obsažené v čerstvém **ananasu**, zejména enzym bromelín, se vyznačují protizánětlivými účinky. Při artritidě je proto ananas doporučován k častější konzumaci.

Kopřivový čaj má protizánětlivý účinek a tlumí bolesti. Doporučují se 2 šálky denně.

● Z domácí lékárny – Bezinkové víno

Lidoví léčitelé doporučovali při artritidě 1–2krát denně užívat 100 ml **bezinkového vína**.

Připravíme je tak, že do litrové lahve nalijeme 600 ml červeného vína a 300 ml vylisované a krátce považené šťávy z bezinek. Necháme 5 dní stát.

Z lidového léčitelství pochází návod sníst každý den alespoň jeden jemně nastrohaný syrový **brambor** se slupkou.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Nejnámější ze všech vitaminů, **vitamin C**, se může pochlibit příznivými účinky na zlepšení obranyschopnosti organismu a protizánětlivou aktivitou.

Studie odhalily, že většina nemocných, kteří trpí artritidou, má extrémně nízkou hladinu **vitaminu C** a **kyseliny pantotenové**.

Zdá se, že **vitaminy E** a **B₃** pomáhají ulevit od bolesti a zmírnit ztuhlost kloubů způsobenou artritidou.

Udává se, že **selen, síra** a **zinek** u nemocných s artritidou jsou v nedostatečném množství. Selen se nachází v pomerančích a mandlích, síra ve všech druzích masa a v mléce, zinek v obilí a dýňových semínkách.

Další důležité látky v boji proti artritidě jsou **omega-3 mastné kyseliny** obsažené hlavně v rybím masu (losos, platýz, tuňák, sardinky, makrely atd.) a v lněných semínkách. Tyto kyseliny působí protizánětlivě, a proto jsou v léčbě artritidy nezbytné.

Co jíst, když...

...vás trápí artróza

V případě artrózy se nejedná o zánětlivé onemocnění, nýbrž o opotřebenou kloubních chrupavek. Bohužel, ani zde vyléčení není možné, přesto můžete přírodními prostředky napomoci tomu, aby se váš stav zlepšil.

■ Bude vás zajímat – Máte-li artrózu, denně si masírujte klouby a dopřejte si teplé koupele. Vhodné jsou bahenní nebo termální lázně.

☺ Léčivé účinky potravin

Třešně a višně obsahují jód, který pomáhá léčit příznaky artrózy. V sezoně je doporučováno jíst čerstvé plody, v zimním období pak kompot. Na doplnění jódu by v jídelníčku neměly chybět ani mořské ryby, a to alespoň 2krát týdně.

Citrusové plody, listová a kořenová zelenina, kysané zelí, tedy dostatečný přísun vitaminu C, zlepšuje funkční vlastnosti kolagenu, základní pojivové tkáně.

Z lidového léčitelství pochází rada, pít 3krát denně před jídlem **ledvinový čaj** a nezapomínat na dostatečné množství tekutin. Ledvinový čaj zakoupíte v lékárně nebo specializované bylinkářské prodejně.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Na vzniku artrózy se podílí nedostatek **vitaminů skupiny B**, hlavně kyseliny pantothenové a niacinu, a dále nedostatek **vitaminu C**. Podle mnoha výzkumných prací má velký podíl na onemocnění i nedostatek **jódu** a **zinku**.

Bylo zjištěno, že **hořčík** se kromě kostí nachází i v chrupavkách. Chybí-li tělu tento prvek, bude s největší pravděpodobností docházet k degenerativním onemocněním kloubů.

Také **želatina** v různých podobách napomáhá při kloubních obtížích. Obsahuje mnoho důležitých stavebních látek.

▼ Rady na závěr (platí pro artritidu i artrózu)

Úprava stravy! Proti potížím kloubů je vhodné snížit podíl masa, uzenin a silně solených pokrmů vůbec. Léčivě působí potrava s nízkým obsahem tuků a cholesterolu a převahou složitých sacharidů obsažených především v ovoci a zelenině. Tento typ stravy snižuje množství tukových usazenin na stěnách drobných cév a umožňuje větší přívod krve bohaté na kyslík a výživné látky do kloubů.

Být vegetariánem! Některé výzkumy potvrzují, že léčbu artritidy či artrózy můžete podpořit, když alespoň dočasně přejdete na vegetariánskou stravu.

Redukce hmotnosti! Při problémech s klouby je bezpodmínečně nutné snížit vaši nadváhu, neboť každý kilogram navíc je nadměrně a zbytečně zatěžuje.

Dostatek pohybu! Lze doporučit pravidelnou tělesnou činnost, vynikající je plavání a jízda na kole.

Pozor! Pokud k mírnění bolesti používáte pravidelně acylpyrin, mějte na paměti, že tato látka zbavuje vaše tělo vitaminu C.

Co jíst, když...

...máte bolesti kloubů

Naše tělo produkuje látky, tzv. endorfiny, které zamezují přenosu bolesti. Problémem ale je, že trvalé užívání léků jejich účinnost postupně snižuje, takže k utišení bolesti je potřeba stále větších dávek, což může vést k návyku. **Uvedené rady platí i pro bolesti všeobecně.**

☺ Léčivé účinky potravin

Cibulový sirup, jaký se používá při nachlazení (viz str. 54), dokáže pomoci i při bolestech kloubů.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitaminy skupiny B, zejména **B₁**, **B₂**, **B₆** a **kyselina listová**, poskytují surovinu potřebnou k produkci potřebných endorfinů, a proto mohou být účinné proti bolestem.

Vitamin E a **C** pozitivně působí na tlumení bolesti.

Pokud trpíte bolestmi kloubů po každé fyzické námaze, může to být prvním projevem nedostatku **vápníku**.

Měď podle některých výzkumných zpráv podporuje tvorbu endorfinů a může tlumit některé druhy bolesti. Dokonce bylo zjištěno, že pacienti s nízkým příjmem mědi užívali mnohem více léků proti bolesti než ti, kdo konzumovali normální množství mědi.

Při bolestech kloubů bychom měli dieteticky i jako prevenci pravidelně konzumovat potravu s dostatkem **selenu**, tedy kapustu, česnek a chřest.

Dodnes bylo zjištěno 80 forem této nemoci. Snad nejdůležitější je, že medicína dosud nezná příčinu nemoci a po pravdě řečeno nezná ani lék proti ní.

☉ Léčivé účinky potravin

V **mořských rybách** (tuňák, losos, sardinky atd.) jsou obsaženy omega-3 mastné kyseliny, které jsou schopny vytlačit z tělesných buněk škodlivé soli, častou příčinu bolestivých záchvatů revmatismu.

► Dobrou chuť – Italský salát s tuňákem

1 konzerva tuňáka v oleji, 5 rajčat, 1 paprika, 4 lžičky sterilované kukuřice, 2 lžičky sterilovaného hrášku

Zálivka: 2 lžičky zakysané smetany light, citronová šťáva, mletý bílý pepř, sůl

Tuňáka s částí oleje dáme do misky a přidáme nadrobno nakrájená rajčata, papriku, kukuřici a hrášek. Zalijeme zálivkou připravenou smícháním uvedených přísad. Podáváme s pečivem, nejlépe celozrnným, jako lehkou večeři. Místo sterilované zeleniny můžeme použít zmrazenou kukuřici a hrášek.

V revmatické terapii se jako dietetický prostředek často osvědčila šťáva z **kyselého zelí**. Obsahuje ochranné faktory pro klouby.

Tišící účinek při revmatismu mají i některé druhy zeleniny, zejména **česnek, celer a chřest**.

Jahody s mnoha cennými látkami jsou doporučovány při léčbě revmatismu. Lidové léčitelství doporučuje alespoň týdenní konzumaci jahod při revmatických potížích a jaaterních chorobách.

Ve Francii se v lidovém léčitelství »třešňovými kůrami« léčily revmatické choroby. Půl kilogramu **třešni** nahrazovalo v průběhu letní sezony jedno hlavní jídlo.

V lidovém léčitelství se radí častější konzumace **jablek** při revmatismu. Léčebně velmi účinné je každý den pít odvar ze tří jablek vařených 15 minut v 1 litru vody.

Také **meloun** je účinný při revmatických potížích.

Šťáva z **černého rybízu**, která obsahuje mnoho cenných látek, je vhodná při revmatismu.

Kopřiva dnes patří mezi rostliny, které na zahrádce příliš nevídáme. Naši předkové však měli k této osobité rostlině poněkud lepší vztah a dovedli využívat její účinky, které potvrdila i moderní věda. Při revmatických potížích má léčebný účinek **kopřivový čaj**. Lze jej zkusit i v podobě obkladů, které přikládáme na bolestivá místa.

● Z domácí lékárny – Léčba kopřivou

Žahnutí kopřivou, které této rostlině dodalo její nechvalnou pověst, bylo již od dávných dob užíváno jako léčivý (a úspěšný) prostředek. Nejlepší řecký lékař doporučoval šlehat kopřivami bolestivé revmatické údy. Také německý farář Sebastian Kneipp, proslulý léčitel za dob našich prababiček, doporučoval denně ráno třít místa postižená revmatismem hrstí čerstvých kopřiv.

Léčivý účinek spočívá v tom, že kyselina mravenčí (stejná, jakou najdete v žihadle včel a mravenců) obsažená v žahavých chloupkách kopřivy dráždí v místě dotyku kůži a vyvolává vyrážku. Díky tomu přichází do oblasti čerstvá krev a pomáhá ulevovat silné vnitřní bolesti a artritickému zápalu. Některé odvážné duše se takto léčí dodnes.

Vašemu organismu uleví pití **přesličkového čaje**. 1 lžička sušené bylinky přelijete 1/4 l vroucí vody, necháte 15 minut vyluhovat a pijete po doušcích 2–3krát denně. Přesličku užíváme ale krátce, po několika dnech užívání na delší dobu přerušíme.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Proti revmatickým bolestem mohou pomoci vitaminy. Hlavním favoritem mezi nimi je rozhodně **vitamin E**. Při konzumaci stravy se zvýšeným množstvím tohoto vitamínu se efekt dostavuje velice rychle a na rozdíl od běžných tisíců léků nemá vedlejší účinky, navíc pomáhá organismu vstřebávat vitamin B₁₂, který je při léčbě rovněž významný.

Při revmatických nebo artritických bolestech rukou či kolen je nutné zvýšit příjem **vitamínu B₆**, nejlépe ve formě slunečnicových semínek.

Zinek velice pomáhá všem pacientům s kloubními potížemi, u nichž bývá hladina **zinku** většinou velmi nízká.

Spisovatelka Irena Gumowská v knize »Lékárna v kuchyni« popisuje na základě vlastních zkušeností, jak své bolestivé revmatické rameno vyléčila zvýšeným příjmem **vitaminu C** a **rutinu**, který je nejvíce obsažen v pohance.

▼ Rada na závěr – **Úprava stravy!** Jezte více čerstvé zeleniny a ovoce, omezte slazení cukrem a konzumaci živočišných bílkovin.

Kosti se neustále obnovují, přičemž při tom využívají minerály, přiváděné krví. **Vitamin D** se hromadí v organismu. Když svítí slunce, shromažďujeme tento vitamin v těle na zimní období, kdy nepřijdeme do styku s ultrafialovými paprsky. Během zimy jsou tyto zásoby spotřebovány. Na jaře jsou už ovšem vyčerpány a v této době dochází nejvíce ke zlomeninám.

Když v mládí dodáváme organismu málo vápníku (např. chybnou nebo jednostrannou výživou), dochází ve stáří k chřadnutí a zvýšené lámavosti kostí. Ale už i u dětí může deficit vápníku ve spojení s nedostatkem vitamínu D vést k poruchám růstu.

● Z domácí lékárny – **Kostival lékařský** se po staletí užíval k léčbě zlomenin, neboť má regenerační účinky, a tak napomáhá rychlému uzdravení kostí. Podává se vnitřně jako čaj nebo zevně ve formě krému nebo masti.

Osteoporóza je choroba, při níž kosti postupně řídnou, jsou méně pevné, ztrácejí pružnost a snadněji se lámou. Ženy po přechodu jsou k ní v důsledku úbytku hormonů estrogenů (estrogeny se zapojují do vstřebávání vápníku) zvláště náchylné.

☺ Léčivé účinky potravin

Sója a výrobky ze sóji jsou bohaté na fytoestrogeny, tedy látky, jež jsou svým složením podobné hormonům, které napodobují lidský estrogen.

Chutná listová zelenina **brokolice, kadeřávek, špenát, mangold a kapusta** hrají významnou roli v léčbě osteoporózy.

Vysoký obsah vápníku mají i některé **mořské řasy**. I když v mnohých částech světa tvoří řasy důležitou součást stravy, u nás jsou často zanedbávány. Mořské řasy zakoupíme v prodejnách zdravé výživy.

Mák má nejvíce vápníku ze všech potravin. Podle vědeckých výzkumů prováděných v posledních letech je využitelnost vápníku z rostlinných zdrojů vyšší než z mléka a mléčných výrobků. Denní potřebu vápníku nám pokryje asi 60 g máku.

► Dobrou chuť – Hrníčkový makovec

1 hrnek mléka, 1–2 vejce, 3/4 hrnku pískového cukru, 1 hrnek máku,

2 hrnky polohrubé mouky nebo 1 hrnek polohrubé mouky

a 1 hrnek celozrnné pšeničné mouky, 3 lžíce oleje, citronová šťáva,

1 prášek do pečiva, tuk na vymazání a strouhaný kokos na vysypání plechu

V mléce rozšleháme vejce a přidáme cukr, mák, prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva, olej a citronovou šťávu. Je-li těsto příliš husté, přidáme ještě trochu mléka. Těsto rozetřeme na tukem vymazaný a kokosem vysypaný plech a zvolna upečeme. Do těsta můžeme přidat rozinky.

Pravidelný příjem **ostružin, borůvek, třešní a malin** může být značně prospěšný v prevenci osteoporózy.

Také **melouny** poskytují výbornou službu nemocným osteoporózou. Optimální potravinou jsou **fičky**, neboť mají velmi vhodný poměr vápníku a fosforu. Do jídelníčku bychom měli pravidelně zařadit **ořechy, mandle a semena** (zejména sezamová).

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin D, který vzniká v kůži působením UV paprsků, má nesmírný význam při vstřebávání a využívání vápníku. Rozumné opalování má proto blahodárný účinek při růstu a tvorbě kostí.

Vitamin B₆ působí prostřednictvím přeměny bílkovin proti osteoporóze a posiluje vaziva. Potraviny obsahující **vitamin C** a **bioflavonoidy** pomáhají lépe vstřebávat vápník.

Ženy postižené osteoporózou často trpí nedostatkem **vitaminu K**, který podporuje stabilitu kostí. Konzumují-li denně zeleninu, jsou méně postižovány zlomeninami, zejména kyčlí.

Příjem a vstřebávání **vápníku** jsou životně důležité pro stav kostí. Proto jsou vápník a vitamin D, který pomáhá vápník absorbovat, velmi důležité v prevenci osteoporózy. Denní potřebu tohoto nezbytného prvku můžeme zabezpečit asi 500 ml mléka, 100 g tvrdého sýra, 2 lžícemi sezamových semen nebo 300 g květáku.

Fluor zajišťuje pevnost kostí, a proto je důležitý pro růst. Používá se v léčbě osteoporózy společně s vápníkem. Je dostupný v mořských živočiších a v čaji.

Pro udržení zdravotního stavu kostí je **hořčík** stejně důležitý jako vápník.

Dalším minerálem posilujícím kosti je **bór**. Je to relativně »bezvýznamný« prvek, který snižuje ztráty vápníku a hořčíku. Tento stopový prvek dokáže u žen zvyšovat v krvi hladinu estrogenů a dalších elementů, které snižují demineralizaci kostní dřve. Bór je obsažen v ovoci, luštěninách, ořechách, mandlích, zelenině a medu. Nedávné studie prokázaly, že **omega-3 mastné kyseliny** snižují vylučování vápníku. Hodnotnými zdroji jsou mořské ryby. Ty jsou bohaté i na vitamin D, který mimo jiné stabilizuje kosti a chrání je před osteoporózou. Jedna porce lososa dodá až 80 % nezbytného fluoru a přispívá k tomu, aby kosti byly pevné a stabilní.

■ Bude vás zajímat – Stav naší kostry ve stáří závisí na tom, kolik vápníku nahromadíme v mládí. Od třicátého roku života totiž začíná přirozený úbytek kostí. Pokud nejsou zásoby vápníku dost vysoké, může to vést k obávané osteoporóze.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Pozorování různých skupin populace prokazuje, že čím je příjem živočišných bílkovin vyšší, tím častější je výskyt osteoporózy. Strava založená na nízkém příjmu bílkovin je neefektivnější způsob k obnovení pozitivní bilance vápníku. Nespoléhejte tedy na to, že mléko a mléčné výrobky nám dodají potřebný vápník.

Nebezpečné potraviny! Existují potraviny, které způsobují vyplavování vápníku z kostí – nápoje obsahující kofein, alkohol, sůl a rafinovaný cukr. Také přemíra živočišných bílkovin může ztrátu vápníku podporovat.

Máte-li nadváhu, hubněte! Nadváha působí jako další zátěž na zeslabující se kosti.

Nezapomeňte na pohyb! Dostatečná pohybová aktivita posiluje naši kostru.

Varování! Neexistuje speciální lék na léčení osteoporózy, jakmile je kostní materiál ztracen, lze jej těžko nahradit.

Pro silné svaly

Co jíst, když...

...máte bolesti ve svalech

Pokud trpíte bolestmi ve svalech, zkontrolujte si svoji stravu. Jste-li zvyklí konzumovat příliš slaná jídla, pravděpodobně jsou vaše bolesti způsobeny nedostatkem **draslíku**, minerálu, který je velkým množstvím obsažen v bramborách a ovoci. Platí totiž přímá úměra, že čím více konzumujeme sodíku, tedy kuchyňské soli, tím více musíme jíst jídla obsahující draslík.

Co jíst, když...

...máte ochablé svaly

Příčinou ochablosti svalů je chybějící **draslík**, o kterém se někdy říká, že je pro člověka tím, čím voda pro řezané květiny, které bez ní vadnou. Dá se říct, že my zase »uvadáme« bez draslíku. Uvadají naše svaly včetně svalu srdečního.

Co jíst, když...

...máte bolesti v zádech

Naše páteř je vystavena značné zátěži. Lidé se sklonem k bolestem v zádech by měli zvýšit příjem **vitaminu C a D, dále vápníku, hořčíku a manganu**.

Vitamin D pomáhá odstraňovat bolesti v oblasti páteře. Potřebujeme ho k fixaci vápníku vstřebávaného z jídla a k jeho ukládání v těle tak, aby byl připraven k tvorbě nové kostní tkáně.

Tučné mořské ryby jsou bohaté na **omega-3 mastné kyseliny**, které mají protizánětlivé a protibolestivé účinky.

Jestliže trvale cítíme bolesti v zádech, které se zvyšují při shýbání a vzpřimování, pak to může být následek odvápnění.

Co jíst, když...

...jste náchylní ke zranění svalů

Vitamin C a bioflavonoidy podporují hojení a omezují poškození pojivových tkání a svalů. Některé studie potvrzují, že u sportovců užívajících vitamin C a bioflavonoidy se snížil výskyt zranění o 50 % a také rychlost uzdravování se výrazně zvýšila.

Další vitamin, **vitamin E**, může snížit některá poškození svalů, ke kterým dochází během usilovného cvičení.

▼ Rady na závěr – Při zvýšené fyzické aktivitě konzumujte více syrové stravy. To vám pomůže zvýšit enzymatickou výbavu, což má vliv na přepracované svaly, aby se samy lépe zregenerovaly.

Co jíst, když...

...máte bolest v lýtkách při vstávání

Pokud vás při vstávání nebo před vstáváním pronásledují každodenně bolesti v lýtkách, příčinou pravděpodobně bude nedostatek **hořčíku** nebo **vitaminu B₆** či **E**. V každém případě se vyplatí dodávat do organismu všechny tři látky.

Co jíst, když...

...máte křeče v dolních končetinách a v lýtkách

Čaj z **listů maliníku** je výborným prostředkem proti křečím. Připravíme jej tak, že 1 lžičku sušených maliníkových listů přelijeme 1/4 l vroucí vody a necháme 15 minut stát.

Vitamin E zlepšuje průtok krve končetinami, a tak zmírňuje křeče dolních končetin. Obdobně mohou působit i minerály **hořčík** nebo **železo**.

Co jíst, když...

...se budíte v noci ze spaní se silnými křečemi v lýtkách a dolních končetinách

Špetka soli rozpuštěná před spaním v ústech zabraňuje nočním křečím v dolních končetinách.

Citronová šťáva s vodou uvolňuje křeč v nohou a chodidlech. Doporučuje se pít každý večer.

Pokud trpíte silnými křečemi, máte nedostatek **vitaminu B₁**. Je doporučováno změnit složení stravy (méně masa a živočišných tuků, více celozrnných produktů, zeleniny a ovoce), omezit kouření a alkohol.

Jak na nachlazení

Nachlazení, ač se nejedná o nic vážného či dokonce život ohrožujícího, dokáže přesto pěkně znepríjemnit život. Neexistuje žádná zázračná medicína, která by uměla člověka ihned zbavit nepříjemných projevů nachlazení. Existuje však mnoho přírodních prostředků, které dokáží průběh onemocnění zmírnit a dobu léčby zkrátit.

Co jíst, když...

...máte rýmu

O rýmě se říká, že trvá sedm dní, když se neléčí, a týden, když se léčí. Rýmou se velice snadno nakazíte a opravdu se jí hned tak nezbavíte, neboť virus rýmy je neobyčejně aktivní.

Pro uvolnění ucpaného nosu a pro celkové posílení organismu je **slepičí** nebo kuřecí **polévka** účinnější než cokoli jiného. Někdy je též nazývána »židovský penicilin«. Než ji začnete jíst, sedněte si nad talíř plný polévky a asi 5 minut inhalujte její výpary. Vědci zjistili, že polévka má slabé antibiotické účinky. Věřil jí také čínští lékaři, kteří do ní přidávají ženšen. My využijeme domácí suroviny a pro zvýšení léčebného efektu si do ní přidáme prolisovaný stroužek česneku.

Německé výzkumy potvrzují, že jediným receptem na rýmu je zvýšená konzumace **řeřichy seté**. Je doporučována zvláště v zimě a na jaře, kdy je čerstvé zeleniny menší výběr než v sezoně.

Cibule patří mezi stále dostupnou a levnou zeleninou. Díky rostlinným antibiotikům má výrazné baktericidní účinky. Nakrájená a moučkovým cukrem zasypaná **cibule** za několik hodin vytvoří sirup, kterého užíváme denně 2–5 lžiček.

Při onemocnění rýmou si vždy vzpomeňte na »ohnivou« mexickou kuchyni, neboť pikantní pokrm z **pálivých papriček** nebo **chilli koření** dokáže úžasně uvolnit ucpaný nos. Papričky nebo chilli koření prý pomáhá snížit překrvení sliznice a udržuje volné dýchací cesty.

Francouzi se domnívají, že nejlepším lékem na rýmu je **citronová šťáva**. Je možná vnitřní i vnější aplikace.

● Z domácí lékárny – Nosní kapky z domácí lékárny

Při rýmě nakapejte několikrát denně do nosu pár kapek čerstvé citronové šťávy nebo vložte do nosu tamponky namočené do čerstvě vylisované cibulové šťávy.

Také nosní kapky připravené z 1/4 lžičky soli a 120 ml teplé vody pomohou uvolnit ucpaný nos.

Moderní doba se vrací k poznatkům abatyše Hildegardy, která zařadila lipový květ do seznamu »mocných bylin«. V boji proti rýmě se doporučuje pít hodně teplého **lipového čaje** dochuceného medem. Připravíte jej tak, že hrst suchého květu zalijete 200 ml vroucí vody a necháte 10 minut louhovat. Vhodná je i kombinace s květem černého bezu.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C v jakékoli podobě nám pomůže zmírnit příznaky rýmy, která nás trápí.

Náš jídelníček by měl obsahovat i pokrmy se zvýšeným obsahem **vitaminů A a E**, dále **zinku a selenu**.

● Z domácí lékárny – Do boje proti rýmě!

Prastarým osvědčeným prostředkem proti rýmě je velmi horká lázeň nohou, při níž je vhodné pít horký lipový čaj slazený medem. Jakmile se začnete pořádně potit, jděte rychle do postele.

Možná podezřele, ale dle autorky knihy »Tajemství ruského lidového léčitelství« dr. Karine Markarianové mimořádně účinně funguje tato rada:

Teplá vejce natvrdo uvařená zabalíme do kapesníku a držíme je po obou stranách nosu, dokud nezačnou chladnout. Asi po 20 minutách potřebeme zarudlá místa na kůži ohřátým slunečnicovým olejem.

Co jíst, když...

...vás bolí v krku

Bolesti v krku při polykání a zvýšená teplota jsou průvodní jevy angíny.

☺ Léčivé účinky potravin

Při bolestech v krku se doporučuje konzumovat **citron**. Kousky citronu podržte v ústech a cucejte je. Nebo zkuste smíchat šťávu z citronu ve stejném poměru s medem, touto směsí několik minut proplachujte ústa a poté polkněte. Lze také několikrát denně proplachovat krk teplým roztokem citronové šťávy, připraveným ze sklenice horké vody a vymačkané šťávy z citronu.

Česnek má antivirové a antibakteriální vlastnosti a doporučuje se zvýšit jeho konzumaci již při prvních známkách podráždění v hrdle.

► Dobrou chuť – Česneková pomazánka light

2 balíčky nízkotučného taveného sýra, česnek podle chuti, trochu mléka nebo vody, sůl, pažitka

Tavený sýr našleháme s mlékem nebo vodou a vmícháme prolisovaný česnek. Podle chuti osolíme a mažeme na pečivo nebo topinky a bohatě posypeme nakrájenou pažitkou.

● Z domácí lékárny – Do boje proti bolestem v krku

Doporučuji vyzkoušet tento postup: oloupejte si stroužek česneku a přes den ho cucejte. Na chuť to sice není nic moc, ale zato je to zcela spolehlivé. Česnek úspěšně ničí viry a bakterie, a tak máte velkou šanci, že se bolesti v krku zbavíte (pokud chcete alespoň trochu zmírnit nepříjemné česnekové aroma, přečtěte si rady na str. 21).

Při bolestech v krku se doporučuje kloktat teplou slanou vodou, což má hojivé účinky. Při bolestech v krku si vezměte polévkovou lžičku marmelády nebo želé z **černého rybízu** (nejlépe z vaší domácí výroby), smíchejte s horkou vodou a pijte horké několikrát denně. Tento nápoj lze použít i při zánětech hltanu a hrtanu. Jako první pomoc proti bolestem v krku může pomoci tzv. **cibulový med**, připravený z nastrouhané cibule, do které přidáme žlutek a 2 lžičky pískového cukru. Dobře utřeme a užíváme každou půlhodinu jednu lžičku. Navíc popijíme **teplý lipový čaj s medem**. Možná vám pomůže metoda z dob našich babiček: pomalu slízat polévkovou lžičku **medu**. Doporučuje se opakovat během dne 3–4krát.

Zajímavý recept na bolesti v krku pochází z indické kuchyně: do šálku vody dáme 1/2 lžičky mleté skořice a několik zrníček pepře. Povaříme a nápoj podáváme 3krát denně slazený medem. Tento **indický léčivý čaj** lze použít i proti chřipce a na podporu trávení.

Proti bolestem v krku je vydatným pomocníkem i silný **bezinkový** nebo **mátový čaj oslazený medem**, který pijeme po doušcích.

► Dobrou chuť – Léčivý bezinkový sirup

Tento sirup je skvělý do čaje nebo z něho můžeme smícháním s vodou připravit léčivou limonádu.

2 l vody, 15 bezinkových květů, 1,5–2 kg pískového cukru, 30 g kyseliny citronové, 2 citrony

Vodu a opláchnuté květy černého bezu svaříme a necháme vychladnout. Potom přidáme kyselinu citronovou, oloupané a na kolečka nakrájené citrony bez jader a necháme 24 hodin v chladu. Šťávu přecedíme, přidáme cukr a necháme přejít var.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C pomáhá zvládat infekce horních cest dýchacích, které způsobují bolesti v krku. Dostatek **zinku**, třeba ve formě dýňových semen, může zmírnit projevy nachlazení a zabraňuje rozvoji bolestí v krku.

Co jíst, když...

...máte kašel

Kašel, který se většinou objevuje spolu s nachlazením, je obranný reflex organismu k pročištění dýchacích cest. Velmi nepříjemný a dráždivý kašel provází zánět horních cest dýchacích (bronchitidu).

☺ Léčivé účinky potravin

Medem oslazený čaj ze **lněného semena** se velmi osvědčil při zánětech horních cest dýchacích. Připravíme jej ze dvou lžiček rozdrčeného semena, která zalijeme večer 1/4 l studené vody. Nápoj před použitím přehřejeme a pijeme jej vlažný, a to 2–3 šálky denně.

■ Bude vás zajímat – Léčivá lněná semínka

Vysoký obsah nezbytných látek činí z lněných semen potravinu budoucnosti. Kromě přípravy léčivého čaje či odvaru se může přidávat i do polévek a dalších pokrmů, neboť mají neutrální chuť a vůni.

Už naše babičky znaly léčebné účinky **cibule** a používaly ji například k lepšímu odkašlávání. Sloučeniny cibule účinně působí na dýchací cesty, změkčují tuhé hleny a povzbuzují sliznice ke zvýšené činnosti. Cibule se doporučuje užívat v jakékoli podobě; vyzkoušet můžete cibulový čaj, který připravíme povařením dvou nadrobno nakrájených cibulí v 1/2 l vody. Poté odvar scedíme, osladíme medem a pijeme několikrát během dne.

Česnek má antiseptické účinky, dokáže uvolnit hleny při kašli a ulehčí našemu dýchání. Obsahuje nejvíce fytoncidů ze všech rostlin, tedy látek, které jsou považovány za přírodní antibiotikum. Z česneku si můžeme připravit léčebný nápoj: 3–4 nadrobno nakrájené stroužky česneku se 3 lžícemi medu a 1/4 l vody necháme projít varem. Směs odložíme na 3 hodiny odpočinout a pak užíváme 3–4krát denně 1 lžičku.

I u nemocí dýchacích cest poskytuje dobrou službu **křen**. Díky antibakteriálnímu působení je vhodným prostředkem proti kašli a zánětu mandlí. Zmírňuje dráždivý kašel a uvolňuje hleny. Léčivý je křenový med: nastrouhaný křen smícháme v poměru 1:1 s medem a užíváme 3krát denně po 1 lžičce. Konzumovat jej můžeme i v podobě chutné křenové pomazánky.

► Dobrou chuť – Pikantní křenová pomazánka

250 g měkkého tvarohu, 1 balíček taveného sýra, 1 lžice másla nebo rostlinného tuku, 1 lžice hořčice, 1 cibule, křen podle chuti, sůl

Měkký tvaroh, sýr a tuk našleháme, přidáme hořčici, nejmenno nakrájenou cibuli a nejmenno nastrouhaný křen. Podle chuti osolíme. Pomazánku mažeme na pečivo nebo topinky a ozdobíme zeleninou.

Čerstvá **mrkvová šťáva** je výborným prostředkem na vykašlávání hlenu a celkové posílení oslabeného organismu.

Cenné služby vykoná při nachlazení, kašli či chrapotu **jablko**. Dezinfikuje dutinu ústní a horká (ne vařená) jablečná šťáva s citronovou šťávou rozpouští a uvolňuje hleny.

Ostružiny, zejména ostružinová šťáva, mají příznivý účinek při kašli a chrapotu a navíc celkově posilují organismus.

Na silný kašel obdivuhodně pomůže 1 lžička slazeného kondenzovaného **mléka** několikrát denně, případně pití hodně teplého mléka slazeného medem.

Proti kašli je dobré i tzv. **zázvorové pivo**. Svaříme 200 ml mléka, do kterého zamícháme 1 lžičku mletého zázvoru a 1 lžičku medu.

Léčivě působí i následující **nápoj proti kašli a nachlazení**: 1 sklenici vody přivedeme do varu a přidáme nadrobno nakrájený stroužek česneku, šťávu z půlky citronu a lžičku listů máty peprné. Přikryjeme a vaříme asi 3 minuty. Můžeme přidat i med a pijeme několikrát denně.

Z »pemlkového« koření **anýzu** vznikne lahodný čaj, který používáme při kašli. Připravíme jej tak, že lžičku anýzu svaříme v 1/2 l vody, povaříme asi 30 minut, osladíme medem a pijeme 3krát denně 1 šálek.

S přijímanou tekutinou můžeme načerpat i zdraví. Několikrát denně proto pijeme **čaj z lipového květu, podbělu, jitrocele nebo heřmánku, oslazený medem**.

Med pomáhá lidem sužovaným kašlem, neboť zmírňuje dráždění ke kašli a zabraňuje zánětu. Používáme jej nejen k oslazení nápoje, ale i k přímé konzumaci.

▼ Rady na závěr – **Dostatek tekutin!** Hodně přijímaných tekutin podporuje tvorbu hlenu a usnadňuje odkašlávání.

Inhalace! Úlevu od kašle může přinést inhalace páry z několika stroužků česneku, které povaříme ve vodě. Inhalovat můžete i heřmánek.

Zvlhčujte vzduch! Při nachlazení zvlhčujte vzduch, abyste zabránili vysychání sliznic.

Nekuřte! Přestaňte kouřit a vyhněte se zakouřeným místnostem.

Co jíst, když...

...máte zvýšenou teplotu či horečku

Zvýšená teplota nebo horečka bývá doprovodným příznakem nachlazení. Není to sama o sobě žádná nemoc, ale přirozená obrana organismu proti útočícím virům a bakteriím. Jen pro informaci: zvýšená teplota je v rozmezí 37–38 °C a horečka 38–40 °C. Protože déletrvající horečka organismus zeslabuje a vyčerpává, snažíme se ji přirozenými prostředky zmírnit.

☺ Léčivé účinky potravin

Odvar z **ovesných vloček** je přirozeným prostředkem, který snižuje zvýšenou teplotu.

Pomeranče a pomerančová šťáva se doporučují při horečnatých a infekčních onemocněních. Osvěžl a jsou plné léčivých látek.

Pro snížení horečky, zvláště pokud ji doprovází zvracení, je vhodné vypít 1/2 sklenice vody, do které vymačkáte šťávu z 1 **citronu**. Pro nemocné to je nejzdravější nápoj.

● Z domácí lékárny – Při horečkách se doporučuje potírat tělo roztokem octa nebo citronové šťávy (2 lžice octa nebo citronové šťávy na sklenici vody). Do této vody můžeme namočit ponožky, na ně si navlékneme suché vlněné ponožky a uleháme.

V čerstvých **jahodách** bylo objeveno přírodní antibiotikum a látka podobná acylpyrinu, což vysvětluje pozitivní účinky jahod při horečnatých stavech.

V lidovém léčitelství se doporučuje častější konzumace **jablek** jako prostředek proti horečce.

Čerstvé maliny jsou lékem na horečky. Také malinová šťáva smíchaná s čerstvou pramenitou vodou dává osvěžující nápoj pro nemocné s horečnatým onemocněním.

► Dobrou chuť – Léčivá malinová šťáva

Šťávu připravíme takto: rozmačkané maliny prolisujeme a získanou šťávu svaříme se stejným množstvím cukru. Zahuštěný sirup naplníme do lahví a dobře uzavřeme.

Jako mimořádně účinné se osvědčily čaje z lipového květu a květu černého bezu, oslazené medem.

▼ Rady na závěr – **Nebezpečí dehydratace!** Při horečkách, ale i průjmech můžeme být vážně ohroženi dehydratací, tzv. vnitřním vysycháním, což může být životu nebezpečné. Nezapomínejte dodávat organismu dostatek tekutin.

Snížení horkosti! Omývání vlažnou vodou nebo roztokem vody s octem pomáhá odstraňovat horkost. Jednotlivé části těla omývejte postupně. Kromě místa, které chladíte, nechte celé tělo přikryté.

Co jíst, když...

...máte chřipku

Různé chřipkové viry vyvolávají vždy po nějaké době opravdové epidemie. Chřipku rozhodně nelze brát na lehkou váhu, poněvadž se k ní mohou přidružit těžké komplikace.

☺ Léčivé účinky potravin

Pokrmy nebo šťáva z **červené řepy** usnadňují vyléčení chřipky a nachlazení. Řepu nakrájíme na malé kostičky a prosypeme moučkovým cukrem. Po několika hodinách pustí řepa léčivou šťávu, které užíváme 1 lžičku několikrát denně.

Již při prvních náznacích chřipky je nenahraditelný **česnek**. Cenné látky obsažené v česneku usnadňují dýchání, mírní kašel, zánět průdušek, rýmu apod. Účinně působí konzumace pokrmů s česnekem, ale ještě účinnější je cucání stroužky česneku. Spolehlivě také působí výborná domácí česnečka. V době chřipkových epidemií se doporučuje zvýšit konzumaci česneku. Vhodnou dávkou jsou dva, maximálně tři stroužky česneku denně.

► Dobrou chuť – Nebýt česneku, nebylo by starých českých pochoutek jako okrop, kuba a křupavá topinka.

Domácí česnečka

1 malá cibule, trochu oleje, 2 brambory, česnek podle chuti, drcený kmín, sůl, 1/2 kostky zeleninového bujonu, majoránka, petrželová nať nebo pažitka

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme na kostičky nakrájené brambory, na plátky nakrájený česnek, kmín, sůl a osmahneme. Zalijeme vodou, přidáme zeleninový bujon a povaříme. Do polévky přidáme prolisovaný česnek a dochuťme majoránkou a nakrájenou petrželkou nebo pažitkou.

Cibule je nejen nenahraditelná v kuchyni, ale po staletí zaujímá důležité místo i mezi prostředky přírodní lékárny. Najemno nasekáme jednu cibuli a promícháme ji se 3 lžícemi medu. Necháme několik hodin odležet, poté ráno a večer užíváme po 1 lžičce. Účinně působí i cibulový čaj – 100 g cibule a 100 g cukru vaříme v 1/2 l vody 30 minut.

Nastrouháme-li **křen**, nepříjemně nám vhání slzy do očí. Ale chvilka »utrpení« se určitě vyplatí, když pomyslíme na to, jak je zdravý. Obsahuje totiž dvojnásobné množství vitamínu C než citrusy a také hořčičné oleje, které ovlivňují lepší prokrvení sliznic a působí jako přírodní antibiotikum. Doporučuje se užívat křen v jakékoli podobě, ale konzumaci samozřejmě nepřehánět. Léčivý je křenový med, který připravíme smícháním stejného množství čerstvě nastrouhaného křenu a medu a zakapeme citronovou šťávou. Každé dvě hodiny užíváme 1 lžičku této směsi.

Také **banány** pomáhají zkrátit dobu léčby při chřipkách, angínách i horečnatých stavech. Vhodné jsou 3–4 banány denně.

Černý rybíz a borůvky nejen osvěží nemocného, ale mají také léčebné účinky, neboť působí proti bakteriím.

Pro nemocné s chřipkou nebo kašlem je osvěžujícím a posilujícím nápojem limonáda z **jablek**. Umytá jablka nakrájíme na čtvrtky, zalijeme je vařící vodou a necháme několik hodin vyluhovat. Pak je scedíme, osladíme medem a přidáme ještě trochu citronové šťávy. Za dob našich babiček se věřilo, že chřipka přejde rychleji, jestliže jako jediný pokrm během 2 dnů zkonsumujeme přibližně 1 kg syrových strouhaných jablek denně. Přitom bylo nutné hodně pít a odpočívat.

Také zvýšená konzumace citrusového ovoce – **pomerančů, citronů a grepů** – léčí chřipku a také chrání náš organismus před nemocemi z nachlazení, a to díky obsahu vitamínu C a dalších cenných látek.

Chřipka, ale i angína a další projevy nachlazení se léčí pitím teplého **mléka** (nejlépe sójového), oslazeného **medem**. Sójové mléko dodá organismu cenné látky, med posílí srdce, tlumí horečnaté stavy, usnadňuje rozpouštění hlenů a celkově mírní bolesti.

Čaj z **bezinkových květů** patří k velmi účinným prostředkům proti chřipce, neboť působí protizánětlivě a posiluje činnost dýchacího ústrojí. Podle jedné studie se příznaky chřipky výrazně zlepšily během dvou dnů po podávání čaje z bezinkových květů. Připravíme jej ze 2 lžic sušeného bezu, které zalijeme 1/4 l vroucí vody a necháme 20 minut stát. Pijeme šálek čaje 3–4krát denně.

Také bylinkový čaj připravený ze stejných dílů **bezinkového květu, máty a řebříčku** pomáhá zmírňovat příznaky chřipky. Léčbu chřipky nám urychlí i **lipový čaj** slazený medem. Takový čaj, jak věděly dávno naše babičky, usnadňuje pocení a tím odchod škodlivin z našeho těla.

Čaj z rozdrčených **šípků** s vysokým obsahem vitamínu C lze používat jako léčebný prostředek proti chřipce a prevenci proti nachlazení a infekci. Účinná proti infekci může být i šípková marmeláda.

► Dobrou chuť – **Babiččina šípková marmeláda**

1 kg šípků, 200–300 g pískového cukru, 1/2 balíčku želírovacího prostředku

Vyzrálé šípky zbavíme stopek a okvětí, dáme do kastrolu, zalijeme vodou a zvolna vaříme, až šípky změkknou. Měkké šípky prolisujeme, ale odpad ještě ředíme vodou, aby se všechna dřevina vylisovala. Protlak vaříme do zhoustnutí. Pak přidáme cukr, želirovací prostředek a ještě povaříme. Horkou marmeládu nalijeme do skleniček, uzavřeme a podle potřeby sterilujeme. Aby šípková marmeláda lépe rosolovala, nahradíme asi čtvrtinu nebo polovinu umletých plodů jablkovým protlakem. Dříve se šípková marmeláda připravovala tak, že se z plodů pracně vyškrala dužina. Chloupky ze šípků se však při tepelném zpracování rozvaří, a tak tato zdlouhavá práce není nutná.

Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C pomůže zmírnit intenzitu a trvání chřipky. Nositel Nobelovy ceny, americký profesor L. Pauling z USA doporučuje při nachlazení vitaminové šoky – až 8 g vitaminu C denně, což je jedna tuba šumivého vitaminu C. Pozor, užíváme pouze krátkodobě.

Při chřipce je nutné dbát na dostatek dalších cenných látek, zejména **vitaminů A, E, D a B komplexu**. Ve stravě by neměl chybět ani **hořčík a vápník**.

V době chřipky, nachlazení a především v době nejrůznějších epidemií je třeba vědomě udržovat hladinu **zinku**, neboť tento minerál pravděpodobně ničí viry. Podle některých studií účinek zinku stoupá při dostatečném zásobení organismu vitaminem C.

▼ **Rady na závěr – Klid léčí!** Pamatujte si, že každá chřipka, jakmile jednou propukne, vyžaduje klid na lůžku, abychom nedali šanci následkům.

Nekuřte! Kuřáci jsou dvakrát náchylnější k nachlazení a chřipce než nekuřáci.

Co jíst, když...

...zvyšujete svoji odolnost proti nemocem z nachlazení

Náš imunitní systém je vysoce organizovaná síť specializovaných buněk, které mají za úkol likvidovat nebo neutralizovat cizorodé látky.

☺ Léčivé účinky potravin

Posilování imunitního systému bychom měli zničit viry, které vyvolávají nachlazení nebo chřipku. Asi 80 % ochranných buněk se nachází ve střevech. Zakysanými výrobky (**kefírem, jogurtem, podmáslím**) a zeleninou, která prošla mléčným kvašením (**kysané zelí, okurky**) je natolik zmobilizujeme, že se pustí do ochrany našeho těla.

Obyčejný **jogurt** posiluje imunitní funkce buněk, a to tím, že je vede k tvorbě protilátek a jiných substancí potírajících onemocnění. **Kysané zelí** je pradávny objev Slovanů. Jeho pravidelnou konzumací výrazně posilujeme a aktivujeme imunitní systém. Po dlouhodobém užívání antibiotik pomáhá kysané zelí stejně jako kysané mléčné výrobky obnovit narušenou střevní flóru. Hrozí-li nachlazení, k posílení vaší odolnosti zvýšte konzumaci **paprik**, neboť obsahují 3krát více vitaminu C než citrony. Mají ale tu nevýhodu, že jsou těžko stravitelné a dlouho «leží v žaludku». Měly by se proto velmi pečlivě kousat a nejsemno krájet. Tepelnou úpravou se stravitelnost zlepšuje, ovšem snižuje se množství vitaminu C.

Špenát je tak bohatý na účinné látky, že jej můžeme označit za přírodní lékárnu. Všechny tyto prvky jsou nenahraditelné pro posílení imunitní soustavy.

Červená řepa se výborně hodí k prevenci infekčních nemocí všeho druhu a celkově k posílení organismu.

Karotka obsahuje »záračnou medicínu«, která pomáhá našemu imunitnímu systému úspěšně bojovat s viry, bakteriemi a dalšími vetřelci. Posiluje naši obranyschopnost proti infekcím a nemocem z nachlazení.

V období největšího výskytu sezonních onemocnění **česnek** výrazně podporuje obranyschopnost organismu. Je dobrou ochranou proti virům a bakteriím. Účinné látky česneku naše tělo rychle přijímá a krví dopravuje k buňkám, takže se v těle rychle šíří.

Kivi díky vysokému obsahu vitaminu C posiluje náš organismus. Hned po šípce patří k nejbohatšímu zdroji tohoto vitaminu.

Pitím **šípkového čaje** nebo konzumací **šípkové marmelády** (viz str. 55) se zvyšuje odolnost proti nemocem, zvláště proti chřipce.

Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C je posilující prostředek naší odolnosti. Právě bílé krvinky, které jsou naší záštitou proti nemocem, jsou aktivovány pomocí vitaminu C a potřebují mít k dispozici jeho bohatou zásobu. Při epidemických nachlazení a chřipek, které nás nejvíce sužují v zimních měsících, je preventivní dávka vitaminu C až 200 mg. Již při prvních náznacích choroby zvýšíme množství vitaminu C na trojnásobek, ale pouze po dobu našeho ohrožení.

V případech často se opakujících nemocí z nachlazení musíme věnovat pozornost **vitaminu A**. Kdo má nedostatek tohoto vitaminu, má obecně menší odolnost proti infekcím, neboť pomáhá organismu bránit se zejména proti infekcím sliznice pokrývající dýchací ústrojí a žaludeční trakt. V případě jeho nedostatku může tělo přeměňovat provitaminy (např. beta-karoten) na aktivní vitamin A.

Vitamin E zlepšuje výkonnost buněk, které bojují proti virovým a bakteriálním infekcím. Je prokazatelné, že při nedostatku **kyseliny listové** z rodiny vitaminů B se snižuje odolnost organismu proti infekcím.

Zinek, selen a železo posilují náš imunitní systém. Četné studie prokázaly, že mnoho starších lidí má nedostatek těchto prvků.

Bioflavonoidy zvyšují odolnost proti infekcím, působí společně s vitaminem C a zvyšují jeho účinek.

Ach, ta bolest hlavy

Bolest hlavy je široce rozšířené utrpení, které může mít nejrozmanitější tělesné a duševní příčiny. Patří k nim stres, začínající změna počasí, horečnaté onemocnění nebo problémy s trávením, pravidelné přetížení očí apod. Zní to neuvěřitelně, ale podle výzkumů až 25 % celé populace trpí chronickými bolestmi hlavy. Nejhorším druhem bolesti hlavy je migréna. Trpíte-li náhlými, vytrvalými nebo stále silnějšími bolestmi hlavy, měli byste navštívit svého lékaře a nechat si stanovit přesnou diagnózu.

☺ Léčivé účinky potravin

Často dokáže odstranit bolesti hlavy a migrénu dlouhodobější konzumace **ovesných vloček**, třeba v podobě müsli.

Než sáhnete po prostředku proti bolesti, zkuste nejprve sníst **jogurt** nebo **sýr**, například. To by vám totiž mělo pomoci. Uvedené potraviny jsou plné vitamínu B₂. Tento vitální vitamin je součástí mnoha enzymů, které se podílejí na tvorbě a odbourávání bílkovin v buňkách. Buňky budou více zásobeny energií a zmírní záchvat migrény.

Konzumace **česneku** upravuje bolesti hlavy a zlepšuje stav mozkových tepen.

● Z domácí lékárny – Proti bolestem hlavy

Ruská léčitelka dr. Karine Markarianová proti bolestem hlavy doporučuje oloupat a prolisovat několik stroužků česneku, zabalit je do gázy a přiložit na spánky, nebo v každé ruce 5 minut držet lžičku čerstvě nastrohaného křenu.

Střídejte horkou a studenou koupel nohou nebo několikrát denně ponořte na chvíli ruce až po lokty do studené vody. Tento postup působí zejména při bolení hlavy následkem duševního či nervového vypětí.

Pomoci mohou i obklady z citronové šťávy nebo přikládání čerstvých plátků citronu na spánky.

Také obklad namočený v octu a přiložený na čelo je osvědčeným prostředkem proti bolestem hlavy.

Nastrouhejte jablko a jeho šťávu vymačkejte přes hadřík. Do šťávy namočte kapesník a potřete jím čelo. Zmírníte bolesti hlavy.

Nejnovější výzkumy potvrzují, že proti bolestem hlavy může pomoci **máta pepřná**. V podobě čaje nebo oleje vám nahradí prášky proti bolestem, navíc osvěží a zbaví napětí.

Bylinka s kouzelným názvem **dobromysl** vás může jako kouzelným proutkem zbavit bolesti hlavy. 1 lžičku tohoto koření zalijte 1/4 l vařící vody a nechte asi 30 minut louhovat. Pijte asi 100 ml, nejlépe dvakrát denně. Pozor, tuto bylinku neužíváme v těhotenství!

Můžete zkusit i **heřmánkový čaj**, všeobecné nervové tonikum ke zmírnění stresu a utišení bolesti.

Šálek teplého **meduňkového čaje** oslazeného medem je skvělým prostředkem proti bolestem hlavy.

Gordon Sambidge v knize »Přírodní léčení bylinkami a homeopatií« doporučuje proti bolení hlavy **nápoj**, který připravíme z 1 lžičky jedlé sody a šťávy z půlkou citronu rozmíchaných ve skleničce horké vody.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Pokud si myslíte, že vaše bolesti hlavy jsou důsledkem stresu, zkuste protistresový komplex **vitaminů skupiny B**. Účinně působí riboflavin, který pravděpodobně zvyšuje rezervy energie v mozkových buňkách.

Strava bohatá na **hořčík** a **draslík** uvolňuje stažené cévy a mírní bolesti. Bohatými zdroji jsou banány, špenát, salát, fazolky, růžičková kapusta, celozrnné výrobky a luštěniny.

Nedostatek **zinku** a **vápníku** může být také příčinou migrény. Napomáhají udržení zdravých cév a snížení svalového napětí.

▼ Rady na závěr – **Pozor na léky!** Léčení bolestí hlavy acylpyrinem nebo jinými analgetiky porušuje časem přirozenou schopnost organismu potlačovat bolest a je zde i nebezpečí návyku.

Správně dýchejte! Provádějte pravidelně dechová cvičení, neboť hluboké dýchání zvyšuje zásobení mozku kyslíkem. Jóga vám poskytne dostatek inspirace.

Podle posledních výzkumů bylo zjištěno, že pokud budou osoby, které trpí bolestmi hlavy, konzumovat denně méně než 20 g **tuku**, zejména živočišného, mohou snížit intenzitu svých bolestí až o 70 %. Vědci se domnívají, že menší spotřeba tuku v naší stravě ovlivňuje metabolismus tkáňového hormonu serotoninu, který se na vzniku potíží podílí.

Některé stavy bolesti hlavy jsou v přímé relaci se spotřebou soli (**sodíku**), což má za následek zvýšení krevního tlaku právě v lebeční dutině. Našemu zdraví bude určitě prospěšné omezit konzumaci konzervovaných pokrmů a polotovarů, uzenin, slaných oříšků, chipsů apod. a naučit se méně solit. Tím pomůžeme snížit i riziko obávaného vysokého krevního tlaku.

Jakmile se vám podaří vyloučit **kofein** a jeho ostatní zdroje ze svého života, můžete začít používat kávu jako lék proti migréně. Při prvních náznacích migrény vypijte šálek kávy, ovšem bez cukru a mléka, ale se dvěma lžičkami citronové šťávy a lehněte si do tmavé, klidné místnosti. Na chuť sice nic moc, ale velmi účinně to pomáhá.

Semena, ořechy, pšeničné otruby a jiné potraviny obsahující významné množství mědi by se měly konzumovat pravidelně. Odborníci zjistili, že mnoho postižených lidí, kteří jedí potravu chudou na hořčík, potřebuje více léků proti bolesti než ti, kteří přijímají dostatek potravin s tímto minerálem.

Pozorně sledujte, co jíte. Určité potraviny a nápoje, zvláště ty, které obsahují aminy, jsou nechvalně známé jako »**vyvolávači**« **migrény**. Trpíte-li migrénou, zkuste ze svého jídelníčku vynechat zralé sýry, nakládanou zeleninu, cibuli, uzené maso, čínské pokrmy, sójovou a worcesterskou omáčku, červené víno, pivo, ořechy, kyselou smetanu, čerstvé kynuté pečivo, citrusové ovoce a rajčata. Dříve bývala často za příčinu záchvatů považována čokoláda, ale podle nových studií tomu tak není.

Mořské ryby, a to zejména ryby z chladných a hlubokých moří, obsahují omega-3 mastné kyseliny, které mohou výrazně snížit frekvenci a intenzitu bolestí hlavy a pomáhat v prevenci migrény. Zařazení lososa, makrel a jiných mořských ryb do jídelníčku několikrát za týden může pomoci ovládnout bolesti hlavy.

Zdravý spánek

Nepříjemná nespavost může záviset na mnoha faktorech. Třeba máte lehčí depresi nebo jste v životní situaci, kdy jste vystaveni určitým tlakům, které vás nutí zaobírat se starostmi. Podle Linuse Paulinga, nositele Nobelovy ceny za chemii, je třeba k udržení dobré kondice spát denně 6–8 hodin. Než sáhnete po tabletce na spaní, zkuste využít účinných látek, které příroda ukryla do některých potravin a které vás nenásilným a zdravým způsobem přenesou do «říše snů».

Co jíst, když...

...trpíte nespavostí

☺ Léčivé účinky potravin

Kouzelné slovo znamenající dobrý spánek zní dimethylaminoetanol. Tato pro člověka důležitá sloučenina je obsažena zejména v **mořských rybách**, např. sledích, makrelách a lososech. Ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny a tato látka podporuje zdravý rytmus spánku a bdění. V důsledku toho v noci spíme osvěžujícím spánkem a přes den se dokážeme lépe soustředit a být výkonnější.

Také **jogurt**, konzumovaný k večeři, je chutnou medicínou proti nespavosti.

Šťáva z **karotky** a **hlávkový salát** obsahují substance, které celkově uklidňují a podporují spánek. Co takhle dát si k večeři sklenici mrkvové šťávy nebo mísu hlávkového salátu? Ale tomu, kdo neusne bez tablet, zelenina moc nepomůže, protože závislost se musí léčit.

Častěji konzumovaný **celer** nebo celerová šťáva vás rychle zbaví vaší nespavosti.

Francouzské přísloví praví: «Kdo jí pravidelně před spaním jablko, připravuje lékaře o výdělek.» I naši předkové věřili **jablům**. Věděli, že 2–3 jablka snědená před spaním uklidní a přispějí ke klidnému spánku.

Výborným uspávacím prostředkem jsou **banány**. Obsahují totiž nedostižnou kombinaci účinných látek, které navozují spánek. I banánové chipsy se zaslouží o vaši dobrou náladu a klidný spánek.

Datle jsou zdrojem ovocného cukru a mnoha cenných látek, které jsou důležité pro centrum spánku a zabezpečí nám optimální uvolnění.

Lžičce **medu** hodinu před spaním uklidní a lépe navodí spánek. Podobně působí směs ze 2 lžiček medu a šťávy z jednoho citronu.

Vyzkoušejte někdy babiččin osvědčený recept: **vlažné mléko**, popř. **voda s medem**, který opravdu výborně pomáhá usnout.

Již ze středověkých herbářů se dozvídáme, že «meduňka na noc pitá vyvolává klidný spánek a veselé sny». Příjemně vonící čaj z **meduňky lékařské** se nám nabízí místo prášků na spaní.

► Dobrou chuť – Meduňkový sirup na spaní

5 l vody, 10 g kyseliny citronové, 200 g meduňkové natě i se stonky, nastříhané na kousky, 1 kg pískového cukru, 1 l vody

Vodu svaříme, necháme trochu zchladnout, přidáme kyselinu citronovou a meduňku. Necháme 24 hodin stát. Pak scedíme, přidáme 1 l vody svařené s cukrem a necháme vychladnout. Naplníme do lahví, uzavřeme a uchováme v chladnu. Chceme-li uchovat déle, sterilujeme. Sirup přidáváme do nápojů, výborný je do čaje před spaním.

Sotva bychom v lidovém léčitelsví našli oblíbenější a k léčbě nejruznějších chorob používanější rostlinu, než je **heřmánek**. Je oblíbeným lékem na nespavost, neboť uklidňuje a usnadňuje tak usínání. Mnohé zdravotnické autority v Německu i jiných zemích považují heřmánek za skutečný lék proti nespavosti, lékaři je často předepisován, a dokonce hrazen pojišťovnou.

Čaj z **máty pepřné** oslazený **medem** má celkově zklidňující účinek a může pomoci navodit blahodárny spánek. Vyzkoušet můžete i voňavý čaj z **květů černého bezu** nebo **lípy**.

Alkohol před spaním vás spíše vzruší, než uklidní, ale výjimku tvoří malá **sklenka červeného vína** nebo **piva**.

● Z domácí lékárny – Vodou proti nespavosti

V Kneippově medicíně se doporučuje dát si studenou sprchu a poté ihned ulehnout do postele, případně i příjemnější horkou koupel nohou, která by měla přinést uvolnění.

☼ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Pokrmy bohaté na **složité cukry** (= uhlohydráty) mají uklidňující účinek, neboť obsahují serotonin, nejdůležitější látku, která podporuje spánek. Např. špagety, rizoto či müsli, konzumované k večeři, jsou daleko lepší než jakýkoli prášek na spaní. Je ale nutné jíst tyto pokrmy nejméně tři hodiny před spaním, aby měl organismus dost času je strávit.

Američtí dietologové doporučují proti nespavosti aminokyselinu **tryptofan**. Přijímat tuto »uspávací«
látku v podobě potravin, které ji obsahují, je ale trochu obtížný úkol, neboť většina potravin má tak malý obsah této aminokyseliny, že jsou téměř nepoužitelné. Nejbohatším zdrojem tryptofanu jsou mléko, slunečnicová semínka, pečené brambory a krutí maso.

► Dobrou chuť – Autor knihy »Jezte chytře, myslete chytře« Robert Haas doporučuje pro nespavce tryptofanový nápoj: **»Vypínací horký punč«**

Asi 1/2 l nízkotučného mléka zahřejte do varu. Mléko spolu se lžící medu a jedním banánem rozmixujte, posypejte špetkou mleté skořice a vypijte hodinu před spaním.

Trpíte-li nespavostí, potom vaše nervová soustava vyžaduje **vápník** a **hořčík**. Tyto dva minerály jsou přírodní sedativa, která mají na náš organismus uklidňující účinek. Mnohé výzkumy potvrzují, že vápník a hořčík zmírňují stres a navozují spánek. Pokud máte divoké sny a noční pocení a poté trpíte ranní únavou, může být důvodem nedostatek hořčíku.

Mezi další látky, které podporují zdravý spánek, patří členové rodiny **B komplexu**. Např. nedostatek vitamínu B₁ způsobuje nespavost provázenou stavu melancholie a bolestmi hlavy, vitamin B₂ pomáhá zachovávat rovnováhu nervové soustavy. Pokud se

pravidelně probouzíte mezi druhou až čtvrtou hodinou, je to zřejmě nedostatkem vitamínu B₆ atd. Bohatým zdrojem všech vitaminů skupiny B je Pangamin (viz str. 23).

▼ **Rady na závěr – Stop kofeinu!** Pití kávy, čaje a některých dalších nápojů, které obsahují kofein, byste se měli vyvarovat od časného odpoledne až do doby spánku.

Nekuřte! Trpíte-li nespavostí, nikdy nekuřte před spaním, neboť cigareta může působit jako stimulující prostředek.

Nezapomeňte na pohyb! Pravidelné cvičení či pobyt na čerstvém vzduchu pomáhá zbavit se stresu a uklidňuje. Necvičte však večer před spaním.

Pozor! Chcete-li se dobře vyspat, neměli byste jíst po 18. hodině.

Pro lepší zrak

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů, proto v případě potíží je vhodné vyhledat pomoc lékaře. Ne nadarmo se totiž říká střežit něco jako oko v hlavě v případě, kdy chceme naznačit, že jde o něco důležitého.

Co jíst, když...

...vám slábne zrak

☺ Léčivé účinky potravin

Borůvky mají své místo nejen v kuchyni, ale také od dávných dob v rukou lidových léčitelů. Zlepšují zrak a měli by je jíst zejména lidé, jejichž profese vyžaduje dobrý zrak. Léčitelé používají borůvky k léčbě různých onemocnění očí, pomáhají též předcházet vzniku šedého zákalu.

■ Bude vás zajímat – Borůvky pro dobrý zrak

Během 2. světové války zjistili britští piloti kuriózní skutečnost, že se jejich noční vidění zlepšilo, když jedli borůvkový džem. To pravděpodobně podnítilo výzkum této rostliny, která má dnes významné místo v lidovém léčitelství.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin A nebo provitamin beta-karoten je pro zdravé oči nezbytný. Je vhodné jíst hlavně mrkev. Pravidelná konzumace čerstvé, ale i dušené mrkve či mrkově šťávy chrání vaše oči i proti zánětům, poruchám vidění apod. Jedna středně velká mrkev obsahuje asi 2krát více provitaminu beta-karotenu, než je doporučená denní dávka.

Slábnutí zraku může způsobovat i nedostatek **vitaminu B₂**, **vitaminu C**, **selenu** nebo **zinku**.

Co jíst, když...

...vám selhává zrak, zvláště za tmy

☺ Léčivé účinky potravin

Pomáhá pravidelná konzumace potravin jako **mrkve** nebo **mrkové šťávy**, **špenátu**,

hlávkového salátu, **rajčat** nebo **rajčatové šťávy** a **jater**. Játra můžeme konzumovat v nejvíce podobě, třeba i jako paštiku nebo játrový salám. Uvedené potraviny se mohou chlubit zvýšeným množstvím vitamínu A.

Také konzumace **meruněk** zlepšuje funkci zraku, zvláště barevného a nočního vidění.

Hojná konzumace **petrželové natě** působí proti šerosleposti, a je tudíž i vynikajícím prostředkem pro řidiče, kteří jezdí často v noci.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Nejvýraznějším projevem nedostatku **vitaminu A** je snížení schopnosti vidět za tmy, tedy šeroslepost. Kromě zmatnění rohovky se může jednat i o svědění v očích se zarudnutím víček.

■ Bude vás zajímat – Test na šeroslepost

Test na šeroslepost je velmi jednoduchý. Pokud večer po zhasnutí světla nevidíte po několika vteřinách obrysy předmětů v místnosti, jedná se o nedostatek vitamínu A.

Co jíst, když...

...máte unavené oči

Celý den strávený u počítače, večery u televizoru, probdělá noc, to vše může vést k únavě a podráždění očí. V tomto případě nám pomůže mrkev a další zdroje **beta-karotenu** nebo **vitaminu A**, které regenerují unavený zrak.

Co jíst, když...

...vám slzí oči

Slzící oči jsou většinou důsledkem námahy, při níž dochází je prokrvování rohovky. V tomto případě je to nedostatkem **vitaminu B₂**.

Co jíst, když...

...vás bolí oči

Vitamin E dokáže mírnit bolesti očí. Pálení nebo sucho v očích má zřejmě za následek nedostatek **vitaminu B₂**.

Co jíst, když...

...vám červenají oční víčka

Tuto potíž má s největší pravděpodobností na svědomí nedostatek **vitaminů B₂**, **A** nebo **železa**.

Co jíst, když...

...máte zánět spojivek

Tento nepříjemný stav pomáhá vyvolávat s největší pravděpodobností nedostatek **vitaminu A** a **B₂**. **Čaj z heřmánku** nebo **světlíku** pomáhá při léčbě zánětů spojivek. Doporučuje se pít 2–3 šálky denně.

K posílení očí se doporučuje **vitamin C** a **zinek**. Obě látky zvyšují imunitu a pomáhají bojovat s infekcí. Vitamin C urychluje hojení a chrání oči před dalšími záněty, zinek zvyšuje jeho účinnost.

● Z domácí lékárny – **Bylinkové oční koupele**

Bylinkovou oční koupel při zánětu spojivek si připravíme z heřmánku nebo světlíku. Obě bylinky zmírňují zarudnutí, otok či podráždění očí a pomáhají bojovat s infekcí. Koupel připravíme z 1 lžičice sušených bylinek, které zalijeme 1/4 l horké vody. Necháme 15 minut stát a přefiltrujeme nálev přes plátýnko. Do zchladlého odvaru namáčíme mul a přikládáme na oční víčka. Na obklady lze použít i vychladlý sáček porcovaného heřmánkového či zeleného čaje.

Pro lepší sluch

Co jíst, když...

...se vám zhoršuje sluch

Pokud se vám zhoršuje sluch nebo vám zvoní v uších, řekněte o tom svému ošetřujícímu lékaři. Ale již teď můžete zaměřit svoji výživu na ty potraviny, které jsou bohatými zdroji **zinku**.

Dlouhodobé vystavení silnému hluku může zhoršit sluch. **Hořčík** dokáže do jisté míry tomuto poškození sluchu zabránit. Také dostatečná hladina **vitaminu B₁₂** může ochránit sluch u lidí, kteří jsou trvale vystaveni silnému hluku.

■ Bude vás zajímat – Výtažky z jinanu dvojlaločného (viz str. 100) zlepšují průtok krve uchem a zpomalují zhoršování sluchu.

Co jíst, když...

...máte bolesti v uchu

Bolesti v uchu jsou nepříjemné, ať už jde o zánět středního ucha, nebo zvukovodu. Vždy musí následovat lékařské vyšetření a odborné léčení.

Vnitřně mohou pomoci látky zvyšující imunitní reakci jako **vitamin C** a **bioflavonoidy**, které mimo jiné zesilují účinek vitaminu C.

Při bolestech v uších se osvědčil i bylinkový **čaj**, připravený ze stejného dílu **bazalky**, **heřmánku** a **šalvěje**. 1 lžičku směsi zalijeme 1/4l vroucí vody a necháme 10 minut vyluhovat. Poté pijeme 3 šálky denně.

Pro zářivý úsměv

Co jíst, když...

...vás bolí zuby

Vitaminy skupiny B, zejména vitamin B₁, zmírňují bolesti po ošetření zubů.

● Z domácí lékárny – **Proti bolesti zubů**

Bolest zubů dokáže postiženému změnit život skoro v peklo. Nemůžete-li se dostat ihned k lékaři, poradím vám některé prostředky na zmírnění bolesti od ruské léčitelky dr. Karine Markarianové:

Starým osvědčeným prostředkem je česnek. Například pokud vás bolí zub na pravé straně, položte na pravou ruku rozpuštěný stroužek česneku na místo, kde nahmatáte tep na zápěstí. Bolesti přejdou do 10 minut. Po odstranění česneku potřete místo olejem.

Můžeme provádět i výplachy úst teplým roztokem připraveným ze 1/4 lžičky soli, 1/4 lžičky sody a 1 sklenice vody.

Zkuste si douškem kvalitního alkoholu, který doma máte, třeba koňaku, důkladně propláchnout ústa. Lze použít i francovku (Alpa).

Bolest zubů zmírníme omýváním obličeje a krku hodně teplou vodou.

Co jíst, když...

...chcete předcházet zubnímu kazu

Zubní kaz je způsobován zejména rozkládáním cukru v ústech. Vznikají kyseliny a množí se bakterie. Výsledkem je poškozená zubní sklovina.

☺ **Léčivé účinky potravin**

Kousáním **jablka** masírujeme dásně a dužina prospívá zubům. Jablko zkonsumované po večeři čistí a bělí chrup.

Vlašské ořechy obsahují hodně fluoru, který zvyšuje stabilitu kostí a zubů a chrání před zubním kazem.

Tvrký sýr může ochránit váš chrup před vznikem zubního kazu. V ústech totiž zabírají tvorbu kyselin, které napadají zubní sklovinu, a chrání tak zuby před cukry obsaženými v potravě. Odborníci zjistili zajímavou skutečnost: dopřejeme-li si po jídle kousek sýra, do budoucna můžeme počítat s menším množstvím zubních kazů způsobených cukry. Raději však dejte přednost sýrům nízkotučným.

Japonští rodiče již po staletí radí svým dětem, aby po snědení sladkosti vypily šálek **zeleného čaje**. A opravdu bylo vědecky potvrzeno, že některé složky zeleného čaje mohou zabít bakterie zodpovědné za vznik zubního kazu. Jeden až dva šálky zeleného čaje denně mohou být velmi prospěšné.

● Z domácí lékárny – **Citronová šťáva pro zdravé zuby**

Přidáme-li citronovou šťávu do vody určené k proplachování dutiny ústní při čištění

zubů, působíme tak preventivně proti zubnímu kazu. Budeme-li si zuby potírat citronovou kůrou, budou bílé a kořeny zubů silné.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vědci si už v roce 1930 povšimli, že mezi hladinou **fluoridů** v pitné vodě a výskytem zubního kazu existuje nepřímo úměrný vztah. Poté co se voda začala obohacovat fluoridy, došlo k dramatickému poklesu zubního kazu. Fluor zpevňuje zubní sklovinu a tím ji činí odolnější proti zubnímu kazu. Současně omezuje hromadění bakterií v ústech a brání tím kazivosti zubů. U nás se od roku 1990 voda nefluoriduje, proto by každý z nás měl zvýšit péči o svůj chrup.

Málokdo si uvědomuje, že zubní kaz je skutečnou nemocí, vznikající snáze nedostatkem **fosforu**. Je třeba brát v úvahu, že v pokrmech z bílé mouky se ztrácí až 70 % tohoto prvku a v bílém (rafinovaném) cukru se ztratí celých 100 % fosforu. Příroda nám nabízí značné množství příležitostí k využití fosforu z potravin. Stačí, abychom nezasahovali do vyváženosti, která je nám nabízena pestrou stravou. Zdrojem fluoru jsou především mořské ryby, ale také černý čaj, pohanka, sójové boby, vlašské ořechy. Je velmi vhodné kupovat kuchyňskou sůl, která je kromě jodu obohacena i fluorem.

Vápník je nejhojnějším minerálem v lidském těle. Aby byl náležitě absorbován, vyžaduje dostatečné množství vitamínu D. Pro dobrý stav zubů je nezbytné udržení patřičných zásob vápníku v organismu.

Některé zubní kazy mohou být způsobeny nedostatkem **vápníku, fosforu a hořčíku** (poměr: vápníku 2,5krát více než fosforu a 2krát více než hořčíku).

Výzkumy potvrdily, že při dostatečném zásobení našeho organismu **vitaminem B₆** se snižuje výskyt zubního kazu.

■ Bude vás zajímat – Existuje zvláštní souvislost mezi vzhledem zubů a celkovým zdravím. Bílé a rovné zuby svědčí o dobrém zdraví, nerovné žluté zuby potvrzují chabé zdraví. Zuby ztrácejí lesk při narušení celkového zdravotního stavu. Tato těsná souvislost dovoluje jogínům určit poruchy orgánů jen podle barvy a kvality zubů.

Co jíst, když... ..chcete předcházet paradentóze

Je-li už paradentóza prokázána, je nutno proti ní bojovat jen společně se zubním lékařem, a to urychleně, aby vám nevypadaly všechny zuby.

☉ Léčivé účinky potravin

Konzumovat co nejvíce **citronů, pomerančů, šípků, grepů a černého rybízu**. Do svého jídelníčku také zařaďte více **celozrnného chleba, dalších obilnin, syrového ovoce a zeleniny a müsli**.

Některé lidové léčitelé doporučují preventivně žvýkat sušené **borůvky** (viz str. 30).

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Paradentóza a další onemocnění zubů mohou být důsledkem nedostatku **vápníku**. Pro zdravé zuby je však potřebný nejen vápník, ale i dostatek **vitaminů D, C a kyseliny listové**.

■ Bude vás zajímat – Při nedostatku vápníku v našem organismu dochází k jeho odebrání z kostí, nejprve z čelistí a pak ze žeber, obratlů a kostí končetin.

Co jíst, když... ..máte křehkou zubní sklovinu

Především se řiďte pokyny vašeho zubního lékaře a nezapomeňte na konzumaci potravin obsahujících zvýšené množství vápníku, omezte konzumaci rafinovaného cukru a nemlseyte bonbony. Kromě **vápníku** je důležitý i **hořčík**.

Co jíst, když... ..máte zubní kámen

Abychom se zbavili zubního kamene, měli bychom konzumovat co nejvíce **jahod a citronů**.

Co jíst, když... ..toužíte po bílých zubech

Zuby vybělíme, když je vyčistíme zubní pastou s přídavkem **jedlé sody** a 1–2 kapek **citronové šťávy**.

Co jíst, když... ..máte záněty v ústech

☉ Léčivé účinky potravin

Při zánětu dásní podržte v ústech co nejdéle pořádný hlt **borůvkové šťávy**. Účinné látky obsažené ve šťávě léčí sliznice.

Ve sklenici vody pokojové teploty rozmíchejte 1 lžičci **citronové šťávy** a 1 lžičci **medu**. Touto směsí proplachujte ústa při zánětech.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C chrání a posiluje sliznici dásní a urychluje hojení. Neúčinněji působí společně s **bioflavonoidy**. Záněty v ústech mohou mít často příčinu v nedostatku bioflavonoidů – vitamínu P, a to obzvláště v případech, když se zánět často opakuje.

Kyselina listová, vitamin ze skupiny B, omezuje záněty dásní.

▼ Rady na závěr – Proti zánětům dásní

Odvarem z máty, heřmánku nebo šalvěže (1 lžičice bylinky na 200 ml vroucí vody) vyplachujeme ústa při zánětu dásní, bolestech zubů a také při zápachu z úst. Použít lze i nálev z borůvek (viz str. 68).

Krvácení a záněty dásní je možné léčit také mlstně. Hojivě působí vitamin E. Propchněte tobolku s jeho obsahem a olej vetřete do postižených míst.

Odedávna se doporučovalo potírat dásně citronovou šťávou, čímž docílíme jejich posílení.

Co jíst, když...

...vám často krvácejí dásně

Abychom zpevnili dásně a zabránili tak jejich krvácení, měli bychom denně sníst kousek **kůrky tmavého chleba potřené prolisovaným stroužkem česneku**.

Při krvácení dásní se doporučuje pravidelná konzumace **brokolice**.

Ten, kdo pravidelně jí nerozstrouhanou **mrkev**, by neměl trpět krvácením z dásní.

Vitamin C dokáže léčit krvácející a citlivé dásně. Důkazem nedostatku tohoto vitamínu v našem organismu je, když po zakousnutí do jablka na něm zůstanou stopy krve. Na léčbě krvácejících dásní se podílí i bioflavonoidy, které působí společně s vitamínem C a zvyšují jeho účinek.

▼ Rady na závěr – **Nekuřte!** Pokud vám krvácejí dásně, přestaňte kouřit.

Co jíst, když...

...máte občas popraskané koutky úst

Bolavým a rozpraskaným koutkům úst je možné zamezit zvýšeným příjmem **vitaminů ze skupiny B** (zdrojem je Pangamin – viz str. 23), zejména vitaminu B₂ a B₆.

Co jíst, když...

...trpíte na afty

● Léčivé účinky potravin

Dalo by se předpokládat, že **cibule** svou ostrou chutí bude dráždit sliznici dutiny ústní a vyvolávat afty, ale je tomu právě naopak. Pravidelná konzumace cibule, která obsahuje sloučeniny síry s antiseptickými vlastnostmi, zabraňuje tvorbě aftů.

Také obyčejný **česnek** má léčivý vliv na nepříjemné afty.

Měsíček lékařský u nás dříve nechyběl v žádné venkovské zahrádce. Pěstoval se pro své zářivě krásné květy, ale také pro léčivé vlastnosti. Čaj z měsíčku má hojivé účinky i na afty. Lze jej použít k pití nebo ke kloktání.

● Z domácí lékárny – Ústní dutinu s afty vyplachujeme vodou smíchanou s citronovou šťávou a medem.

Pomáhá i vyplachování nebo kloktání nálevem z borůvek (čerstvých nebo sušených). Nálev z borůvek připravíme, když 1 lžičku borůvek přelijeme šálkem teplé vody a necháme 8 hodin stát.

■ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Trpíte-li obtížnými afty, zvýšte příjem **vitaminu C**, který posiluje imunitu a pomáhá při hojení sliznic. Účinnost tohoto vitamínu zvyšují **bioflavonoidy**.

Bolestivé afty v ústech může zapříčinit nevhodná strava s nedostatkem **vitaminů skupiny B**, zejména B₆, B₁₂ a kyseliny listové.

Co jíst, když...

...trpíte na opary

Vitamin C a **bioflavonoidy** podporují imunitní systém v boji proti infekci.

Vitaminy B₁ a **B₂** pomáhají léčit opary v ústech, na rtech a jazyku.

● Z domácí lékárny – Jak na opary

Opakované přikládání ledu na postižené místo pomáhá mírnit bolest a vysušovat opar.

Podle nedávné finské studie může být účinná i místní aplikace vitamínu C. Lékaři přikládali na opar tampon namočený v roztoku tohoto vitamínu.

Také místní použití olejového vitamínu E v tobolce může někdy pomoci.

Mezi námi ženami

Co jíst, když...

...je žena těhotná

Strava v těhotenství by měla být vyvážená s množstvím čerstvé zeleniny a ovoce. Aby se novému životu dostalo náležité výživy, měla by žena s normální hmotností kromě své stravy přijímat v průměru o 300 kcal (1260 kJ) denně víc. Uvědomte si, že pokud je to nutné, dostane vyvíjející se dítě živiny, které potřebuje ke svému růstu, na úkor matky. Vyšší energetický příjem však vede ke vzniku nadváhy. Rozhodnete-li se přijímat některé vitaminy či minerály v potravinových doplncích, informujte o tom svého ošetřujícího lékaře.

● Z domácí lékárny – V knize »Přírodní léčba pro ženy« od autorů Josefa Jonáše a Rosemary Gladstar je za nejlepší bylinu pro těhotné považován list maliníku. Autoři ji doporučují po celou dobu těhotenství, kdy dodává tělu cenné látky a navíc tonizuje a posiluje svaly pánve. Je adaptivní a podle potřeby dělohu buď stimuluje, nebo uvolňuje. Tato bylina nemá žádné kontraindikace a ani vedlejší účinky. Doporučuje se pít jeden šálek malinového čaje denně.

Běžným problémem v těhotenství bývá zácpa, je proto důležité zabezpečit dostatečný přísun **vlákniny** (viz str. 128).

Strava těhotných žen by měla být bohatá na **antioxidanty** – vitaminy C, E, karotenoidy, selen a zinek, které pomohou zabezpečit zdraví těhotné ženy a dítěte.

Podle posledních výzkumů může **kyselina listová**, jeden z vitaminů skupiny B, odstranit některé vrozené vady, zejména rozštěp páteře, a může chránit i před vrozenými

defekty obličeje. Také nedostatek **vitaminu A** nebo **beta-karotenů** je spojován se vznikem vrozených vad.

Malý příjem **zinku** ve stravě bývá spojován s nízkou porodní hmotností a předčasným porodem. Také nedostatek **železa** zvyšuje pravděpodobnost nízké porodní váhy novorozence a předčasného porodu.

▼ **Rady na závěr** – Správná a pestrá strava spolu s dostatkem tekutin, denní cvičení, nestresující prostředí a dostatek spánku napomohou zdárnému těhotenství a porodu. Každá těhotná žena by se měla vyhnout alkoholu, kouření, kofeinu i lékům, pokud je nepředepíše odborný lékař.

Co jíst, když...

...je žena v klimakteriu

Klimakterium, menopauza neboli přechod není nemoc, ale normální přirozené období života. Pokles hladiny ženských hormonů způsobuje některé nepříjemné potíže jako bolesti hlavy, návaly, únavu, deprese, nespavost apod.

☺ **Léčivé účinky potravin**

Je zajímavé, že v Japonsku a dalších zemích Orientu si ženy na potíže související s přechodem stěžují jen zřídka. V japonštině dokonce neexistuje žádné slovo, které by označovalo toto období. Je to pravděpodobně tím, že japonská kuchyně je bohatá na **sójové výrobky** (sójové mléko, tofu, sójová mouka apod.), které obsahují hodně fytoestrogenů, látek podobným estrogením hormonům. Také ženšenový čaj je bohatým zdrojem fytoestrogenů.

■ **Bude vás zajímat – Tajemné fytoestrogeny**

Fytoestrogeny jsou látky rostlinného původu, které se během trávicího procesu přeměňují na formu velmi slabého estrogenu. Právě při přechodu dochází k výraznému poklesu estrogenu, z čehož pramení nepříjemné potíže. Potraviny bohaté na fytoestrogeny jsou jablka, mrkve, těšně, česnek, zelené fazolky, okurky, brambory, obiloviny, koření anýz a fenykl.

Prokázalo se, že častější konzumace pokrmů z **červené řepy** přináší ženám v klimakteriu lepší a trvanlivější úlevu než syntetické hormony nebo léky.

Česnek povzbuzuje celou řadu tělesných funkcí, zvláště pak funkci žláz s vnitřní sekrecí. Z čehož vyplývá, že česnek příznivě ovlivňuje návaly horka a nepříjemné stavy v přechodu.

»Kdo má **šalvěj** na zahrádce, nic špatného se ho netkne«, to říká polské přísloví. Tato bylinka má všestranné léčebné použití a je doporučována i na potíže v přechodu a při bolestivé menstruaci. Příznivě stimuluje hormonální činnost dělohy, čímž se snižují nepříjemné doprovodné problémy přechodu, především návaly horka a vyrážení potu.

● **Z domácí lékárny – Léčivé šalvějové víno**

Do 1 l bílého vína dáme asi 100 g čerstvých šalvějových listů a necháme 8–10 dnů louhovat. Potom scedíme, můžeme osladit medem a pijeme likérovou sklenku dvakrát denně před jídlem.

Pijte denně dva až tři šálky **šalvějového čaje**. Na 1 šálek potřebujete 1 polévkovou lžici byliny a odvar nechte 20 minut odstát. Šalvěj pomohla mnohým ženám zbavit se návalů. Šalvěj můžeme používat jako koření, nejvíce se hodí na úpravu drůbeže, ryb, do mletých mas a zeleninových salátů.

Konzumace **dobromysli** by měla přinést i dobrou mysl – veselou náladu, a kromě toho může léčivě působit na ženy v klimakteriu. Pro svoji určitou podobnost ji v kuchyni používáme všude tam, kde se dává majoránka. Nelze si bez ní představit specialitu italské kuchyně pizzu a tvoří součást koření chilli, což je směs různých druhů pálivých papriček a vonných bylin. Léčebný účinek a příjemnou kořeněnou chuť má elixír z dobromysli.

● **Z domácí lékárny – Elixír z dobromysli** **150 ml vodky, 10 g dobromysli**

Do vodky dáme dobromysl a necháme při pokojové teplotě na tmavém místě louhovat. Užíváme 3krát denně 30–40 kapek.

⚡ **Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek**

Vitamin E se již mnoho let doporučuje jako prostředek proti návalům horka, bolesti hlavy, únavě a depresi.

Návaly horka, objevující se u žen v přechodu, se zmírňují při dostatečném množství **vitaminu C** a **bioflavonoidů**. Bioflavonoidy, obsažené nejvíce v citrusových plodech, snižují nepříjemné pocity doprovázející přechod. Je vhodné denně konzumovat dostatečné množství citrusových plodů.

Ženám, které v přechodu trpí depresemi a nepohodou, by zřejmě pomohl komplex **vitaminů skupiny B** jehož bohatým zdrojem je pangamin (viz str. 23).

Ženám v přechodu je doporučováno konzumovat potraviny s vysokým obsahem **selenu**, neboť snižuje návaly horka, podporuje sekreci štítné žlázy a estrogenu a řídí tak hormonální hladinu.

Uvedené antioxidační látky – **vitaminy A, C, E** a **selen** – pomáhají tělu bránit se příznakům stárnutí a posilují imunitní systém.

Bór má vliv na zvyšování hladiny estrogenu a může pomoci proti nepříjemným příznakům přechodu. Dostatečné množství bóru dodají 2–3 jablka denně nebo hrst ořechů. Bór se nachází dále v hruškách, hroznech, broskvích, mandlích, medu, hrachu a čočce.

▼ **Rady na závěr – Úprava stravy!** Do svého jídelníčku zařaďte více celozrnných potravin a omezte spotřebu živočišných tuků, rafinovaného cukru a soli. Výrazně omezte alkohol, čokoládu, kávu a kořeněnou stravu, neboť to vše může vyvolávat návaly horka.

Více pohybu! Více pohybu a cvičení může snížit počet návalů a má celkově pozitivní vliv na naše zdraví.

Co jíst, když... ..trpíte tzv. premenstruačním syndromem (PMS)

Krátce před menstruací trpí velká část žen bolestmi hlavy, extrémními změnami nálady, bolestmi ňader, únavou a podrážděností. Potíže před menstruací je postiženo téměř 80 % všech žen ve věku 20–40 let.

☺ Léčivé účinky potravin

U mnoha žen v předmenstruačním období nebo v těhotenství dochází ke zvýšenému zadržování tekutin v organismu a uvolnění podbřišního svalstva, čímž mohou vznikat otoky. Přirozenými potravinami, které vás mohou tohoto problému zbavit, jsou **meloun, okurky, chřest, celer a mrkev**.

Čaj z kopřivy upravuje příznaky PMS, pomáhá snižovat otoky a bolestivě nateklá prsa.

⊞ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin B₆, někdy také nazývaný »ženský vitamin«, zmírňuje nepříjemné příznaky PMS. Je také přirozeným diuretikem, tedy látkou, která vás zbaví nadýmání a otoků.

Vědci prokázali, že ženy, které trpí potížemi před menstruací, mívají nízké hladiny **hořčíku**. Při zajištění dostatečného množství tohoto prvku, zvláště 2 týdny před menstruací, se potíže výrazně snížily.

Potrava s vysokým obsahem **vápníku**, například teplé mléko, byla dlouhá léta lidovým lékem na předmenstruační potíže. Nedávno prováděná studie potvrdila, že většina žen při stravě s vysokým obsahem vápníku měla méně předmenstruačních obtíží, byla méně vznětlivá, depresivní a neměla tak silné bolesti v podbřišku.

V Texasu vědci sledovali hladiny **zinku** u žen s PMS problémem a zjistili, že nedostatek zinku může také zhoršit příznaky.

■ Bude vás zajímat – Pupalka

Pupalka dvouletá je bylina, která byla po staletí používána původními obyvateli Ameriky k nejrůznějším léčebným účelům.

Několik výzkumných prací prováděných v Anglii a Kanadě ukázalo, že ženám s těžkým PMS výborně pomáhá pupalkový olej (»Gamma Oil« či »Evening Primrose Oil«, který lze běžně koupit v lékárně). Pupalkový olej dále snižuje hladinu cholesterolu v krvi a příznivě působí na vysoký krevní tlak, čímž snižuje riziko onemocnění srdce a oběhového systému. Ovlivňuje látkovou výměnu cukru a tuků, zlepšuje funkci inzulínu a stabilizuje cukrovku.

Užívání pupalkového oleje se doporučuje při jídle, aby se zlepšilo vstřebávání.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Zvyšte příjem celozrnných produktů, zeleniny a ovoce. Snižte příjem tuků, eliminujte ve své stravě kofein, alkohol, sůl a bílý cukr, které mohou příznaky PMS zvyšovat.

Nezapomínejte na pohyb! Několikrát týdně cvičte, zvedne vám to náladu a pomůže tělu uvolnit tekutiny vyvolávající nadýmání a citlivost prsů.

Co jíst, když... ..máte bolestivou a silnou menstruaci

☺ Léčivé účinky potravin

Během deseti dnů před začátkem menstruace zvyšte přísun vápníku. Začleňte do svého jídelníčku potraviny s lehce stravitelným vápníkem, jako jsou mořské řasy, sezamová semínka, jogurty a listová zelenina.

Dietetikové tvrdí, že **petrželová nať** je jednou z nejzdravějších potravin. Pokud jde o menstruační potíže, působí příznivě celá rostlina. Má uklidňující, močopudnou a antiseptické účinky.

Lněná semínka obsahují účinné látky, které mohou zmírnit menstruační potíže a také pomáhat při přechodu. Aby mohla semínka plně rozvinout svůj účinek, je třeba jich denně sníst nejméně 2 lžíce, nejlépe umletá. Přitom je nezbytné hodně pít. Připravit si můžeme i čaj z lněných semenek (viz str. 34).

Heřmánkový čaj pomáhá při různých potížích, mimo jiné i při bolestivé a silné menstruaci. Připravíme jej tak, že do hrnečku dáme 1 lžici sušeného heřmánku a zalijeme vroucí vodou. Necháme asi hodinu louhovat, potom scedíme a vypijeme. Asi hodinu po vypití by nepříjemné bolesti měly ustát.

Kopřivový čaj je vynikající při silném krvácení. Díky vysokému obsahu vitamínu K pomáhá kontrolovat a předcházet krvácení. Vysoká koncentrace vitaminů a minerálů v kopřivě se snadno vstřebává a poskytuje hojnost výživných látek pro celý systém.

⊞ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C a bioflavonoidy mohou snížit těžké menstruační krvácení a omezit návaly a kolísání nálady.

Prokázalo se, že vysoké dávky **vitaminu A** zmírňují bolest při menstruaci. Nezbytná je konzumace potravin obsahující beta-karoten, který podporuje přirozenou regulaci vitamínu A podle potřeby organismu.

Vitamin K pomáhá regulovat příliš silné menstruační krvácení.

Při menstruaci dochází ke ztrátě krve. Každým dnem tak tělo ztrácí dvojnásobek až čtyřnásobek denní potřeby **železa**, která musí být doplněna. Asi 15 % menstrujících žen trpí vážným nedostatkem železa. Přitom dochází ke poklesu tvorby červených krvinek. Průvodním jevem je rychlá únava a větší sklon k infekcím.

Někdy bývá menstruace velmi bolestivá, ale Američanky vědí, jak si počínat. V těchto dnech užívají tablety **vápníku** nebo výrazně zvyšují konzumaci potravin s velkým obsahem vápníku. A obvykle to prý pomáhá.

Co jíst, když... ..berete antikoncepční pilulky

⊞ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C odstraňuje vedlejší účinky mnohých léků, mimo jiné i antikoncepčních pilulek. Bylo prokázáno, že při dlouholetém užívání antikoncepčních pilulek dochází v organismu k úbytku vitaminů skupiny B, zejména **vitaminů B₂, B₃ a B₆**. Ženy užívající an-

tikonceptci by měly denně jíst celozrnné produkty, müsli s jogurtem, kysané zelí, klíčky a k tomu ovoce a zeleninu, zejména grapefruity, banány a papriky. Kdo bere antikoncepci, může své zásoby **vitaminu B₁₂** zcela zničit. Nejbohatším zdrojem tohoto vitamínu jsou játra a droždí.

Antikoncepční pilulky způsobují také nadměrné vylučování **hořčíku**.

Už tak nízkou hladinu důležitého minerálu **zinku** v naší krvi snižují i antikoncepční pilulky.

■ Bude vás zajímat – Hrách obsahuje rostlinné kontraceptivum, tedy látku, která působí jako antikoncepční pilulky. V Tibetu a v některých oblastech Indie se počet obyvatelstva za posledních 200 let údajně výrazně nezvýšil právě proto, že tamější ženy je- dí mimořádně mnoho hrachu, a proto nejsou tak plodné jako jinde.

▼ Rady na závěr – Při užívání antikoncepčních pilulek by měl váš lékař pečlivě sledovat hladinu cholesterolu ve vaší krvi. Většina antikoncepčních přípravků je kombinací hormonů estrogeneru a progesteronu, které negativně ovlivňují hladinu cholesterolu a tím vás vystavují zdravotním rizikům. Hladinu vašeho cholesterolu v mezích normy vám pomohou udržet antioxidační látky – **vitaminy A, C, E a selen**.

Co jíst, když...

...se bráníte celulitidě

Celulitida je převážně ženská nemoc. Je to ztvrdnutí a ztlustění kůže a podkožního vaziva na stehnech. Účinnými prostředky jsou masáže, pohyb, ale také vhodně zvolená strava.

☺ Léčivé účinky potravin

Zvláštní vliv na zpevnění kůže mají některé potraviny – **celozrnné produkty, pšeničné klíčky, obilné vločky, jáhly, brambory, zelenina, ovoce** (zejména **jahody a ananas**), **slunečnicová semena, semena z dýně, mandle a odstředěné mléko**.

⚡ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Nezapomeňte, že neexistují žádné zázračné krémy, které by mohly aktivovat metabolismus tuků a zbavit vás celulitidy. Vhodné jsou kvalitní (ruční) masáže a správná výživa s obsahem **vitaminů E, A, B₆ a minerálů draslíku a zinku**. To znamená konzumovat hodně zeleniny, ovoce a **celozrnných produktů**.

▼ Rady na závěr – Lékaři se shodují na tom, že celulitidu ovlivňují tyto faktory: špatný krevní oběh se změnami v oxysličování tkání, špatné dlouhodobé stravovací zvyklosti, nedostatek pohybu, hormonální antikoncepce (estrogeny jsou antagonisty vůči vitamínu E, který podporuje oběh a oxysličování krve).

Co jíst, když...

...jste zimomřivá

☺ Léčivé účinky potravin

Pokud trpíte na chronicky studené nohy a ruce, dopřejte si pokrmy z **chilli papriček**, které obsahují látku s názvem kapsaicin. Vězte, že s touto látkou to přestane být problém (pokud ovšem nemáte zažívací potíže). Kapsaicin má navíc i protizánětlivý efekt, příznivě ovlivňuje krevní tuky a redukuje tak cholesterol.

⚡ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Pokud je vám často zima, i když se zabalíte do teplé přikrývky, některé dietetické přípravky opravdu dokáží »zahřát.« Patří sem **železo a měď** (zimomřivost může být důsledkem anémie), **jod, vitamin B₁₂ a kyselina listová**.

Vitamin C může vyřešit problém mnoha zimomřivých lidí. Pokud se vydáváte na hory, doplňte stravu pravidelnými dávkami vitamínu C, který zvyšuje vnitřní tělesnou teplotu.

Co jíst, když...

...máte namodralé kapilární síť na nohách

Vznik těchto neestetických namodralých tenkých »pavučin«, které znamenají poruchu kapilární sítě, může podpořit silná fyzická námaha, rychlé ztloustnutí nebo stresové situace. Mohou se objevit i kdekoli jinde a znamenají poruchy na periferních cévách našeho krevního oběhu. Ve stravě se musíme zaměřit na přísun **vitaminu P (bioflavonidů)**, který zlepšuje propustnost kapilár. Účinky této látky zesiluje **vitamin C**. Pokud objevíte namodralá místa na pokožce, je to varování, že máte kapilární cévy příliš citlivé.

Co jíst, když...

...jste ohrožena osteoporózou

Ženy jsou vystaveny většímu riziku osteoporózy než muži. Osteoporóza neboli prořidnutí kostí se vyskytuje téměř u každé čtvrté ženy po přechodu. Je to zřejmě největší komplikace objevující se v průběhu přechodu. Při poklesu produkce hormonu estrogeneru se vyplavují minerální látky především z kostí a současně se snižuje objem svalů a svalová síla.

Nedávná studie v USA prokázala, že ženám, které během přechodu cvičily jednu hodinu denně, se zvýšila hladina vápníku v kostech o 1/3. Z toho plyne, že cvičení a aktivní pohyb snižují demineralizaci kostí.

Další informace o osteoporóze na str. 46–47.

Co jíst, když...

...kouříte

Zlovyk, kouření cigaret, jemuž stále více žen podléhá, způsobuje řadu problémů, mimo jiné i demineralizaci kostí, což vede k osteoporóze. Více informací na str. 46–47.

Co jíst, když...

...pijete často alkohol

Ženy, které pijí větší množství alkoholu, se vystavují velkému riziku mnoha nemocí a psychických poruch. Alkohol snižuje vstřebávání vápníku, a proto se pravidelné konzumentky alkoholu vystavují vyššímu riziku vzniku osteoporózy.

Více informací na str. 46–47.

Mezi námi muži

Co jíst, když...

...je muž v andropauze

Andropauza je u mužů totéž co u žen menopauza. Není ale tak úzce spojena s hormony a projevy nejsou tak výrazné. U mužů se projevuje mezi 50. a 60. rokem života. Doporučuje se konzumovat především **drůbež a ryby, obiloviny a luštěniny, hodně zeleniny a ovoce, nízkotučné mléčné výrobky**, ne jíst příliš kořeněná jídla, nepít příliš silnou kávu a černý čaj.

Co jíst, když...

...máte potíže s prostatou

Zvětšení a ztvrdnutí prostaty vytváří tlak na močový měchýř s následným nucením na moč a neúplné vyprázdnění měchýře mívá za následek záněty nebo infekci močových cest.

☺ Léčivé účinky potravin

Jako zázračný lék pro muže po padesátce jsou americkými lékaři doporučována **rajčata**. Je totiž vědecky prokázáno, že muži, kteří jedí hodně rajčata, trpí méně často rakovinou prostaty. Obsažená látka lykopen pomáhá chránit předstojnou žlázu před onemocněním.

Pro svůj vysoký obsah cenných látek, především zinku, se na potíže s prostatou doporučuje konzumovat hodně pokrmů s **cibulí**.

Zajímavý poznatek přichází ze života národů, které mají zvyk konzumovat značná množství **jader z dýní** (obsahují vysoký podíl zinku), jako jsou Turci, Bulhaři, Ukrajinci a další, u kterých byl zjištěn nejnižší výskyt hypertrofie prostaty. Doporučuje se konzumovat třikrát denně 1 polévkovou lžici.

⊞ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Již po desetiletí je doporučován **zinek** všem mužům pro dobré zdraví prostaty. Tento minerál také zajišťuje správnou funkci reprodukčního systému a posiluje imunitní systém.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Jezte nízkotučnou stravu se spoustou zeleniny a ovoce, obilovin a luštěnin, omezte kofein a alkohol.

Dostatek tekutin! Pijte hodně vody, vyplavíte tak bakterie, které mohou způsobit infekce močových cest, jež mohou dráždit prostatu.

Máte-li nadváhu, hubněte! Je prokázáno, že u mužů s nadváhou je značně vyšší výskyt zvětšené prostaty.

Co jíst, když...

...trpíte impotencí

Ačkoli o tom muži neradi hovoří, bývá impotence velmi častým problémem. Pravděpodobnost vzniku impotence výrazně stoupá s věkem.

⊞ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin C pomáhá při udržování cévního zásobení a rozšiřuje cévy.

Antioxidant **vitamin E** zlepšuje krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu a pomáhá předcházet ateroskleróze.

Provitamin A, beta-karoten, který si náš organismus podle potřeb přeměňuje na vitamin A, je nezbytný pro tvorbu pohlavních hormonů.

Minerál **zinek** je nutný pro tvorbu hormonů a je prokázáno, že jeho nízká hladina v organismu souvisí s neplodností.

Také **omega-3 mastné kyseliny** upravují průtok krve, při dlouhodobém zásobení organismu mohou snižovat cholesterol a zabránit zužování cév.

▼ Rady navíc – **Nekuřte!** Kouření zvyšuje riziko impotence u mužů od 30 do 50 let o 50 %.

Pozor na alkohol! Alkohol je velmi záhlubný, neboť na jedné straně vás uvolní a na druhé může zabránit erekci.

Cvičte! Pravidelným cvičením zlepšíte průtok krve v těle, zvýšíte energii a zmírníte stres.

Rizika! Ateroskleróza a cukrovka značně zvyšují riziko impotence.

A co sex?

Sex je prostředkem, jak vyjádřit lásku, a je zřejmě nejhlubší formou lidské komunikace. Manželství bez sexu je »sterilní« a často se stane spíše zkouškou trpělivosti.

Co jíst, když...

...trpíte sexuálními poruchami

Největším problémem sexuálních poruch je vhodná výživa. Přiznejme si, že doslova tisíce žen jí denně biologicky málo hodnotnou stravu s malým množstvím bílkovin a dalších živin v naději, že budou štíhlejší a přitažlivější. Muži, kteří jedí málo, protože je jich potřeba kalorií pokrývá pivo a další alkohol, obvykle trpí celkovou podvýživou. U obou pohlaví tyto stavy doprovází kromě jiného i únava a nezájem o sex.

Je nesporným faktem, že **zinek** má velký vliv na pohlavní zdraví mužů i žen. Podle některých odborníků by konzumace pokrmů s vyšším obsahem zinku nebo užívání toho-

to minerálu jako výživového doplňku měla přinést mimo jiné i trochu »lechtivosti« do mladých manželství. Dokonce již menší nedostatek zinku ve stravě může mít za následek sexuální poruchy.

Experti zjistili, že při i potížích s orgasmem je častou příčinou nedostatek **zinku**. Strava s množstvím potravin obsahujících zinek může pozitivně ovlivnit sexuální aktivitu.

Zinek má také nesporný význam při dospívání a pohlavním vývoji mládeže. Právě v době dospívání roste jeho potřeba.

Takzvaný snížený sexuální zájem doprovázený chronickou únavou bývá často důsledkem nedostatku **hořčíku** a **vitaminu E** ve stravě. Navíc tento vitamin působí jako omlazovací prostředek k udržení sexuální aktivity i v pozdějším věku.

Produkce pohlavních hormonů je závislá na množství **vitaminu A**. Testy prováděné na mužích prokázaly sníženou produkci spermatu. Lze říci, že jak u mužů, tak i u žen vyvolává poruchy pohlavních funkcí nedostatek vitaminu A. Některé nemoci ztěžují přeměnu beta-karotenu na vitamin A. Jednou z těchto nemocí je cukrovka. Je zajímavé, že právě diabetici vykazují pro impotenci pětkrát vyšší predispozici a setkáváme se u nich také s následným úbytkem mužských hormonů.

Na poruchách sexuální vitality se významně spolupodílí i **vitaminy skupiny B**, zejména B₂, B₆, biotin a kyselina pantotenová. Doprovodným faktorem, který snižuje zájem o sex, je podrážděnost a nervozita vedoucí až k depresím. Tyto vitaminy, které je vhodnější užívat ve vitaminovém komplexu, zvyšují sexuální stimulaci, podporují činnost pohlavních žláz a odstraňují únavu a ochablost. Bohatým zdrojem komplexu vitaminu B je Pan-gamin (viz str. 23).

Co jíst, když...

...chcete afrodisiaka

Už od dávných dob se lékaři i nejrůznější šarlatáni zabývali otázkou, jak stupňovat sexuální výkonnost a udržet ji i v pozdějším věku. O mnoha bylinách, potravinách a nápojích se předpokládalo, že zvyšují či obnovují sexuální sílu.

Traduje se, že **ústřice** působí jako velmi účinné afrodisiakum právě pro svůj vysoký obsah nezbytného zinku. Ale bohužel není jednoduché řídit se touto preventivní terapií, neboť je pro nás poněkud drahá. Lepší bude vrátit se k jiným zdrojům zinku – jádřům dýní a slunečnic, houbám, obilným klíčkům a cibuli.

Pozornost výzkumníků přitahuje i **kaviár**. Obsahuje steroidní látky, které jsou svým složením blízké pohlavním hormonům, což může vysvětlit pozitivní účinek kaviáru na sexuální funkce.

Ale i obyčejný **celer** je odpradáвна doporučován jako prostředek povzbuzující sexuální žádostivost. Největší efekt má sklenka celerové šťávy, která by měla být konzumována každý den. Nezanedbatelný účinek má i celer krátce tepelně zpracovaný, popř. sterilovaný.

Petržel obsahuje účinné látky, které mají mírně dráždivý účinek na cesty močové, takže se sliznice lehce překrví. To je patrně důvodem, že se petržel považuje za afrodisiakum.

Česnek povzbuzuje celou řadu tělesných funkcí, zvláště pak funkci žláz s vnitřní sekrecí. Právě z toho vychází často opakované tvrzení, že česnek přiznivě působí na zvýšení potence. Bariérou v masovém využití tohoto afrodisiaka bude zřejmě výrazné aroma (jeho zmírnění viz str. 21). Vhodné je využít česnekových tablet, které zakoupíme v lékárně.

Plinius starší před mnoha a mnoha lety napsal: »Cibule dotlačí do Venušina objetí i ochablé muže.« **Cibule**, zejména červená, je lidem známá již po dlouhá staletí jako jeden z nejsilnějších stimulantů sexuální touhy. Italové tvrdí, že míchaná vejce s červenou cibulí jsou schopna probudit touhu i u těch, u nichž »usnula« již před mnoha lety.

K dalším potravinám, kterým je připisován jistý povzbuzující účinek na sexuální aktivitu, patří **chřest**, **avokádo**, **artyčok** a nám více dostupné **mandle**, **lískové oříšky**, **obilné vločky**, **med** a **výtažky z včelí mateří kašičky**.

■ Bude vás zajímat – Léčivý ženšen

Dobrym přírodním prostředkem, po léta považovaným za afrodisiakum, je kořen ženšenu. V lékárnách a bylinkářských prodejnách je k dostání čínský (korejský nebo asijský) a sibiřský ženšen. Oba mají mnoho společných vlastností a možností použití. Čínský ženšen je vhodný zejména pro muže. Kromě jiného pomáhá proti impotenci tím, že zlepší erekci. Sibiřský ženšen je vhodnější spíše pro ženy, zvláště trpí-li poruchami menstruačního cyklu. Užívání ženšenu byste měli konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

Určitý povzbuzující účinek může mít i »dráždivá« úprava pokrmů, třeba po vzoru čínské kuchyně. Součástí těchto pokrmů by mělo být to správné koření, zejména **pepř**, **chilli**, **paprika** a **křen**.

Když hřešíme

Co jíst, když...

...máte návyk na některé léky

Dnes panuje zlovyk, že při každém »píchnutí« si vezmeme nějaký lék k utišení, který si volně koupíme v lékárně. Alarmující je, že u nás i ve světě výrazně roste spotřeba léků. Ovšem nekontrolované užívání léků (často pod vlivem reklamy) je škodlivé, neboť léky uvádějí v organismu do pohybu nepřírozený proces, mající vedlejší účinky. Tím vás nechci navádět, abyste nebrali žádné léky, neboť užíváte-li je na doporučení a pod dohledem vašeho lékaře, potom je tato pomoc pro váš zdravotní stav nezbytná.

Pokud užíváte antibiotika, pomohou vám bakterie mléčného kvašení obsažené v **zakysaných mléčných výrobcích** a **kyselém zelí**. Brzdí totiž činnost bacilů a podporují tvorbu střevní flóry. Po antibiotické léčbě se doporučuje pít odvaru z lněných semínek (na 1/2 l vody dáme 1 lžici semínek a 5 minut povaříme). Poté se přirozená střevní mikroflóra rychle obnoví.

V užívání antibiotik nastává kritická situace, neboť čím více se rozšiřuje jejich používání, tím více se zvyšuje odolnost bakterií.

Jestliže často užíváte acylpyrin, doporučuje se zvýšit dávky **vitaminu C**. Tento lék urychluje likvidaci tohoto vitamínu z organismu až trojnásobně. Vitamin C odstraňuje vedlejší účinky i mnohých dalších léků, např. barbiturátů, sirupů na odkašlávání apod.

Jestliže užíváte diuretika (močopudné prostředky), dbejte ve své stravě na dostatek **draslíku**. Navíc draslík sám o sobě je přirozeným diuretikem. K nepřátelům draslíku patří kortizon, léky proti průjmům a acylpyrin.

Mezi negativní vedlejší účinky některých léků patří změna schopnosti vstřebávat minerály, mezi nimi i **vápník**. K těmto lékům patří např. penicilin, tetracyklin, léky proti srdečním onemocněním apod.

Největší nedostatek **hořčíku** způsobuje přemíra analgetik, tedy léků s uklidňujícími účinky.

Co jíst, když...

...kouříte

Působení cigaret na buňky lidského těla je tak významné, že běžná výživa poskytuje jen malou ochranu proti riziku rakoviny. Neexistují žádné potraviny či látky, které by mohly napravit škody, jež svému tělu způsobujete, když si zapálíte cigaretu. Existují jen jisté možnosti, které trochu snižují riziko postižení organismu.

☺ Léčivé účinky potravin

Jogurt obsahuje substance, které chrání žaludeční stěnu před jedovatými látkami, jako je cigaretový kouř a alkohol.

Mrkev může být záchranou pro bývalé kuřáky. U lidí, kteří přestali kouřit, může přispět ke zmenšení škod na buňkách.

Jahody obsahují nejen velké množství potřebného vitamínu C, ale i látek, které dokážou zničit některé karcinogenní látky obsažené v cigaretovém kouři.

Jestliže se snažíte kouření omezit, mohou vám pomoci **slunečnicová semínka**, která mají uklidňující účinek. Kouření si snadněji odvykneme, když budeme jíst hodně **jablek**.

⚠ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Koncem sedmdesátých let výsledky výzkumů prováděných u kuřáků prokázaly, že **vitamin C** je nezbytný pro alespoň částečnou neutralizaci škod způsobených tabákem.

Jen pro ilustraci, u kuřáka, který vykouří denně 20 cigaret, se spotřeba vitamínu C zvyšuje o 25 %. Kouří-li více, jeho spotřeba se zvyšuje až o 50 %. Vykouření jedné cigarety zničí 25–150 mg vitamínu C.

Vitamin C s prvkem **selenem** pomáhají neutralizovat některé jedy vdechované cigaretovým kouřem, například kadmium. Kadmium působí proti zinku, a proto i přísun zinku by měl být u kuřáků vyšší.

Strava s vysokým obsahem potravin bohatých na **beta-karoteny** může přispět alespoň k částečné ochraně kuřáků před zhoubnými nádory. Zjistilo se totiž, že u těch, kteří jedli stravu chudou na karoteny, bylo 8krát vyšší riziko onemocnění rakovinou plic než u těch, kteří takovou stravu konzumovali ve vyšší míře.

Mějte na paměti, že kouření zbavuje vaše tělo důležitého **vitaminu E**. Mnohé studie potvrdily, že u lidí s nízkou hladinou vitamínu E se vyskytlo více případů zhoubných nádorů plic. Dostatek antioxidantních látek – vitamínu E a **selenu** – napomáhá zamezit takovým buněčným poruchám, které mohou vést ke vzniku zhoubných nádorů.

Kouření zbavuje vaše tělo i **komplexu vitaminů B**, zejména vitamínu B₁, B₆, B₁₂ a kyseliny listové.

■ Bude vás zajímat – U bývalého kuřáka se až po třech měsících od okamžiku, kdy přestal kouřit, zvětšuje vitální kapacita plic. U bývalých kuřáků teprve po 15 letech mizí většina zvýšených zdravotních rizik.

Co jíst, když...

...konzumujete příliš mnoho masa

O důsledcích nedostatku bílkovin se všeobecně ví. Chybí však informace o škodlivosti nadměrné konzumace masa. Bohužel platí přímá úměra, že čím větší je konzumace živočišných bílkovin, tím větší je riziko civilizačních chorob, zejména rakoviny tlustého střeva, prsu a prostaty, srdečních nemocí, ledvinových problémů, kornatění cév, neuróz, dny atd. Japonská onkologická společnost, která 16 let sledovala 120 000 osob, zjistila, že hlavní příčinou vzniku rakoviny je kouření, požívání alkoholu a zvýšená konzumace masa.

Přežívá zakořeněný názor, že přijímanou bílkovinou se zvýší naše síla a energie. Skutečné pohonné látky jsou ale uhlovodany, např. brambory, které nám dodají velice rychle velké množství energie. Takže na vašem talíři jsou důležité především brambory, méně již maso, které byste měli jíst jen pro chuť. Kromě toho bílkovina nevzniká v těle konzumací jiných bílkovin, ale tvoří se z různých aminokyselin obsažených v potravě. Náš organismus musí všechny přijaté bílkoviny složitě a dlouze rozštěpit na aminokyseliny, což nám odčerpá spoustu energie, a teprve pak je využít.

Živočišné bílkoviny by se ve stravě každého z nás měly omezit. Při jejich konzumaci upřednostňujeme **drůbeží, králičí a rybí maso**. Je nutné zvýšit spotřebu **syrové zeleniny, ovoce** a výrobků z **celozrnné mouky**.

■ Bude vás zajímat – Těžko asi uvěříte, že 100 g uzeného masa nebo masa pečeného na venkovním grilu obsahuje stejné množství škodlivých látek jako 20–40 vykouřených cigaret (škodlivé látky jsou závislé na způsobu a době tepelné úpravy).

Co jíst, když...

...mlsáte sladkosti

Zvýšená konzumace bílého (= rafinovaného) cukru a pečiva z bílé mouky má negativní vliv na zdraví člověka. Podílí se na vzniku zácpy, divertiklů, polypů, hemoroidů, rakoviny střev apod. Zvýšená konzumace cukru je navíc jednou z příčin překyselení žaludku, což vyvolává pálení žáhy, bolesti hlavy a migrény.

Čím tedy sladit? – Jeden z našich nejlepších léčitelů, páter Ferda nedoporučoval sladit nerafinovaným hnědým cukrem, z důvodů zvýšeného obsahu škodlivých látek. V USA

je dokonce nerafinovaný cukr zakázán a hnědý cukr se vyrábí z bílého cukru a karamelu. Páter Ferda doporučoval aby se i řepný cukr užíval ve formě **karamelu**.

Příprava karamelu: Na pánev dáme 2–3 lžíce vody, 10 g tuku a 1/2 kg cukru a tavíme tak dlouho, dokud nebude mít světlehnědou barvu. Pak jej přelijeme na připravenou plochu a ještě za tepla nakrájíme na přiměřené kousky. Ty pak použijeme ke slazení nebo i při únavě v práci.

Je třeba pravdivě informovat o nepříznivých účincích bílé mouky. Kromě zdravotních potíží, téměř shodných jako u zvýšené konzumace bílého cukru, je bílá mouka ve srovnání s celozrnnou moukou ochuzena o množství cenných látek, které jsou obsaženy v povrchových vrstvách obilí. Například o 98 % vlákniny, 77 % zinku, 70 % železa, 54 % vápníku, 85 % vitamínu B₁, 50 % vitamínu B₂, a tak bych mohla dále pokračovat. Přáním všech odborníků na výživu je, aby se na našem trhu objevilo více celozrnných výrobků včetně rozmanitých moučníků a aby byly levnější než výrobky z bílé mouky. Také v kuchyni všech hospodyněk by měla **celozrnná mouka** zaujímat významné místo.

■ Bude vás zajímat – Jak používat celozrnnou mouku při přípravě domácího pečiva či moučníků?

Nemáte-li zkušenosti s používáním celozrnné mouky, je vhodné ji zpočátku míchat s vymílanou bílou moukou (na 1 díl celozrnné mouky 3–4 díly bílé mouky). Množství bílé mouky lze postupně snižovat a nakonec přejít jen na používání celozrnné mouky.

K pečení moučníků využíváme především špaldovou nebo pšeničnou celozrnnou mouku, při pečení domácího chleba přidáváme i žitnou celozrnnou mouku.

Konzumace bílého cukru v těle způsobuje nedostatek **vápníku, chromu, zinku a vitamínů skupiny B**. Tyto látky jsou důležité pro metabolismus cukrů. Pokud nejsou dodávány současně s nimi, vytváří se jejich deficit, což může mít za následek demineralizaci kostí, páteře, kloubů, dále neurózy, bolesti hlavy, dermatózy a poruchy trávení. Snižuje se obranyschopnost organismu a jeho vitalita.

Konzumace velkého množství sladkostí a zákusků ztěžuje vstřebávání **vitamínu B₁**. Sladkosti zvyšují až trojnásobně spotřebu **vitamínu B₃**.

Zákusky, sladkosti, čokolády a rafinovaný cukr snižují schopnost organismu využít minerály **fosfor a vápník**.

Při konzumaci bílého pečiva, cukru a sladkostí vůbec se hůře vstřebává **hořčík**. Nedostatek hořčíku se projevuje nespavostí a podrážděností.

Jedním z hlavních nepřátel **selenu**, prvku nezbytného pro srdeční činnost, jsou sladkosti. Dá se bez nadsázky říci, že jejich zvýšený příjem tento minerál přímo ničí.

Co jíst, když...

...pijete často alkohol

Alkohol je energeticky bohatý, ale obsahuje minimum živin. Často uspokojuje chuť na jídlo, a proto jeho konzumenti trpí nedostatkem životně důležitých látek. Alkohol může

vážným způsobem narušit zdraví. **Jen velmi málo postižených osob se dokáže zbavit alkoholismu bez odborné pomoci.**

Uvědomte si, že pijete-li dvě a více skleniček alkoholu (1 sklenička = 1 dl tvrdého alkoholu nebo 1/2 l piva či 2 dl vína) denně, stáváte se více náchylní k nemocem, které alkohol ovlivňuje. Patří k nim jaterní a srdeční choroby, některé druhy rakoviny, cukrovka, zánět žaludku, deprese atd.

Pravidelní konzumenti alkoholu by měly dbát na vyšší dávky **vitamínu C**, protože játra jej potřebují k vyloučení alkoholu z krve. Platí, že čím nižší je hladina vitamínu C v krvi, tím déle trvá otrava alkoholem. Jednoduchý způsob, jak doplnit zásoby vitamínu C, je místo sklenky alkoholu vypít sklenici rajčatového nebo ovocného džusu.

Alkohol narušuje vstřebávání **vitaminů skupiny B**.

Ničí zejména **vitamin B₁**, který ovlivňuje tělesnou i duševní pohodu. U alkoholiků je nedostatek tohoto vitamínu velmi běžný.

Výzkumy potvrzují, že nedostatek **vitamínu B₃** zvyšuje chuť na alkohol. Ti, kteří konzumují pravidelně alkohol, by měli zvýšit spotřebu tohoto vitamínu až trojnásobně.

Alkoholici mají zvýšenou potřebu **vitamínu B₁₂**. Nedostatek tohoto vitamínu se projevuje nervovými příznaky, například častými změnami nálad, poruchami paměti apod.

Větší množství alkoholu ničí i **kyselinu listovou**, jejíž nedostatek je provázen chudokrevností a nervovými obtížemi.

Alkohol ničí i **vápník a hořčík**. I mírní konzumenti alkoholu se mohou během několika let dostat do zdravotních problémů (např. ledvinové kameny), neboť i malé množství alkoholu podporuje vylučování hořčíku.

Přehnaná konzumace alkoholu vyvolává v organismu zvýšenou potřebu **cholinu a inositolu**. Nedostatkem těchto látek vzniká »zapomnětlivost.« Doporučovány jsou pokrmy ze sójových bobů nebo pohanky, jejichž účinné látky regenerují jaterní buňky po poškození alkoholem.

● Z domácí lékárny – Chystáte-li se na oslavu, kde předpokládáte jistou konzumaci alkoholu, doporučuji připravit si den předem následující životabudič:

100 g křenu umelíme nebo rozmixujeme, přelijeme 300 ml horké vody, nalijeme do termosky a necháme 24 hodin louhovat. Poté přecedíme a asi 100 ml vypijeme. Tento životabudič dovede zmírnit nepříjemné následky opilosti.

Jisté účinky »znovuzrození« jsou připsovány i silnému neslazenému mátovému čaji.

Co jíst, když...

...denně vypijete několik šálků kávy či čaje

Kofein obsažený v kávě a čaji stimuluje mozek a nervový systém, čímž zvyšuje činnost a koncentraci. **Ale pozor, zvýšená spotřeba kofeinu způsobuje únavu a podrážděnost.**

Silná káva i čaj náš organismus dehydratuje (= zbavuje vody). Možnými následky jsou pak únava nebo bolesti hlavy. Proto nezapomeňte k šálku kávy či čaje vypít vždy sklenici vody.

Pití kávy likviduje minimálně 50 % našich zásob **vitaminu B₁**, a to i kávy bez kofeinu. Totéž platí i při pití čaje.

Pokud jste náruživými konzumenty kávy nebo pravého čaje, měli byste dbát na dostatečné množství **železa, vápníku a draslíku** v organismu. Tekutiny obsahující kofein sice povzbuzují činnost ledvin, což má pozitivní účinek, a díky tomu se z těla vyplaví mnoho škodlivých látek, ale bohužel je tak tělo připravováno i o důležité minerální látky.

Co jíst, když...

...pijete často coca-colu

Pozor! Coca-cola obsahuje vysoký podíl cukru a také kofein. Spolu s dalšími podobnými nápoji a limonádami, které jsou také plné cukru, obsahují i zdraví škodlivé konzervační, aromatické a barvicí látky.

Co jíst, když...

...často sledujete televizi

»TV-watchers«, tak jsou v Americe nazýváni vášniví diváci televize. Kromě rizika ztloustnutí v důsledku nedostatku pohybu se při častém sledování televize spaluje důležitý **vitamin A**.

Obávaná rakovina

Rakovina je druhou nejčastější příčinou úmrtí. Existuje velké množství nejrůznějších druhů zhoubných nádorů, v zásadě se však vždy jedná o neregulované abnormální množení buněk.

Národní ústav USA pro výzkum rakoviny odhaduje, že příčinou nejméně poloviny všech případů zhoubných nádorů jsou vnější vlivy, jako je kouření, nadměrné pití alkoholu, nevhodný způsob stravování, špatný životní styl a v neposlední řadě i nadměrné slunění.

Protirakovinné potraviny

Zelenina a ovoce, zvláště některé druhy, stojí na prvních místech v boji proti rakovině. To tvrdí moderní věda.

Bioaktivní účinné látky **zelí** mají široký protirakovinný účinek zejména u rakoviny plic, dělohy, prsu a žaludku. Proti rakovině žaludku je nejúčinnějším pomocníkem **kyselé zelí**.

Lidé, kteří jedí častěji **kapustu, květák a brokolici**, mají oproti ostatním nižší výskyt zhoubných nádorů, neboť tyto potraviny obsahují sloučeninu sulforan. Ten v organismu stimuluje tvorbu enzymů, které jsou zbraněmi proti zhoubným nádorům.

Rajčata obsahují antikarcinogenní antioxidanty ve značné koncentraci, a nabízejí tak velmi dobrou ochranu proti více druhům nádorů. Dokonce se někdy říká, že rajče je protirakovinovou prevencí číslo jedna. V našem organismu staví ochrannou zeď proti útočníkům, kteří ohrožují naše zdraví, a bojují proti neúnavným rakovinným buňkám.

Červená řepa díky látce antokyanu prokazatelně brání vzniku rakoviny a nádorů. Tato látka enzymaticky poškozuje nádorové a rakovinné buňky, uzdravuje a oživuje ne-

mocné buňky. Zaslouží si proto velkou pozornost v prevenci i při léčbě rakoviny.

Paprika obsahuje všechny antioxidační účinné látky, které ničí volné radikály, tedy molekuly destruuující zdravé buňky. Poškození buněk způsobené volnými radikály je zodpovědné za vznik mnoha nádorů.

Exotické **avokádo** obsahuje látku glutation, která je schopna tlumit růst rakovinných buněk a blokovat působnost karcinogenních látek.

Podle učení starověké Indie a Tibetu je **česnek** vynikajícím prostředkem proti rakovině. Proto v těchto zemích často konzumují česnek smíchaný s citronem. Kromě toho toto učení doporučuje, že by každý člověk měl denně sníst alespoň jeden **citron** nebo vypít šťávu z jednoho citronu.

Citrusové plody jsou plné účinných látek, které potlačují růst rakovinných nádorů, příjem těchto plodů snižuje výskyt rakoviny. Některé studie prokázaly, že jeden **pomeřanč** denně snižuje výskyt rakoviny pankreatu až o 50 %.

■ Bude vás zajímat – Hrozba rakoviny

V průmyslově vyspělých zemích je pravděpodobné, že v určitém životním období se u jednoho ze tří lidí vyvine rakovina. Bylo zjištěno, že nejméně v 50 % by se dalo jejímu vzniku zabránit změnou způsobu života.

Protirakovinné vitaminy, minerály a další látky

Vitamin C zvyšuje celkově odolnost proti všem chorobám, tudíž i proti rakovině. Pomáhá i při regeneraci nemocné tkáně a zvyšuje tvorbu bílých krvinek. Účinek vitaminu C se zvyšuje s bioflavonoidy.

Bioflavonoidy, dříve nazývány vitamin P, působí vedle dalších účinků jako antioxidační látky, a tím brání vzniku rakoviny.

Mnohé studie přesvědčivě potvrzují, že **beta-karoten** a v některých případech i **vitamin A**, jsou důležitými zbraněmi proti zhoubným nádorům. Výzkumy potvrzují, že rakovina se častěji vyskytuje u lidí, kteří jedí méně listové zeleniny (vydatný zdroj beta-karotenu), než u těch, kteří jí konzumují více.

Vitamin E chrání před toxickými účinky volných radikálů, které mohou být také vyvolavatelem rakoviny.

Nedostatek **vitaminu B₂** ztěžuje plnou funkci imunitního systému tím, že omezuje produkci protilátek.

Minerály **selen** a **zinek** jsou antioxidační látky chránící proti volným radikálům. Jejich nedostatek snižuje schopnost produkovat protilátky.

Koenzym Q10 doplňuje účinky ostatních vitaminů a minerálů.

■ Bude vás zajímat – Zázračný koenzym Q10?

Koenzym Q10 je vychvalován jako zázračný potravinový doplněk, který zvyšuje životaschopnost a imunitu, pomáhá při snižování nadváhy, proti rakovině, zmírňuje alergie, je prospěšný srdci a zpomaluje stárnutí. V posledních deseti letech se tento koenzym stal jedním z nejpobulárnějších potravinových doplňků téměř po celém světě. Je to přírodní

látku, která se vytváří v našem těle a nachází se ve všech živých tvorech. Je obsažená i v některých potravinách, zejména v ořechových jádrech a olejích. Hladina této látky se v organismu snižuje věkem nebo vlivem některých nemocí, takže ho lékaři doporučují užívat již od věku 40 let. Vzhledem k tomu, že účinky koenzymu Q10 nejsou dosud dostatečně prostudovány, je vhodné poradit se s lékařem, dříve než ho začnete užívat.

Co jíst, když...

...chcete předejít rakovině dutiny ústní, hltanu a jícnu

Zhoubné nádory v dutině ústní, hltanu a jícnu jsou velmi úzce spojeny s kouřením a alkoholismem. Je proto vysoce pravděpodobné, že vyloučením těchto rizik snížíme pravděpodobnost vzniku zhoubného nádoru.

Ochranný účinek před rakovinou v dutině ústní se přičítá pití **zeleného čaje**.

Nízký příjem **vitaminu C** významně zvyšuje pravděpodobnost výskytu těchto nádorů.

Některé studie ukázaly, že nízká spotřeba **ovoce a zeleniny** spolu s nízkou hladinou **beta-karotenu** byla zjištěna u lidí s výskytem rakoviny úst a jícnu.

Nedávné studie prokázaly, že antioxidant **vitamin E** může snížit riziko vzniku rakoviny dutiny ústní na polovinu.

Co jíst, když...

...chcete předejít rakovině žaludku

Některé látky (např. dusitany), které se přidávají při zpracování do potravin (slaniny a uzenin), se v žaludku přeměňují na nitrosaminy, které mohou být vysoce karcinogenní, naopak některé potraviny mohou tvorbu těchto látek potlačovat. Patří k nim např. **zelená paprika, rajčata, jahody a mrkev**. Dalším »ničitelem« karcinogenních látek, tedy nitrosaminů, v žaludku jsou **česnek, pórek, cibule a pažitka**.

Snížený výskyt rakoviny žaludku byl zjištěn u náruživých vyznavačů zeleného čaje. Vědci se domnívají, že látky obsažené v **zeleném čaji** mají ochranný účinek proti nitrosaminům.

Nízká hladina **beta-karotenu** v krvi je charakteristická právě pro nemocné s nádory žaludku.

Co jíst, když...

...chcete předejít rakovině tlustého střeva a konečníku

Zatímco v Africe či Asii jsou zhoubné nádory tlustého střeva a konečníku vzácným onemocněním, ve vyspělých zemích se jedná téměř o epidemii.

Účinné látky obsažené v **sóje** blokují funkci enzymů, které podporují nádorový růst v případě vzniku rakoviny tlustého střeva.

Kyselina listová má prokazatelné ochranné účinky proti vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Není bez zajímavosti, že například pouhých 120 g špenátu denně vám dodá takové množství kyseliny listové, které dokáže podstatně snížit riziko onemocnění.

Častější konzumace mořských ryb tlumí díky obsahu **omega-3 mastných kyselin** růst rakoviny tlustého střeva a jiných nádorů.

Co jíst, když...

...chcete předejít rakovině plic

Za většinu onemocnění zhoubným nádorem plic je zodpovědné kouření, které se stále více vyskytuje i mezi ženami. Při konzumaci potravin se zvýšeným obsahem **vitaminu C** se zhoubné nádory plic vyskytují méně často.

U lidí s nízkou hladinou **vitaminu E** se objevilo více případů zhoubných nádorů plic, což potvrzují nedávné studie. Podle mnohých výzkumů je právě vitamin E důležitou zbraní proti rakovině plic.

Opakované výzkumy potvrzují, že **vitamin A** snižuje riziko rakoviny. **Beta-karoten** je výchozí látka, ze které si organismus vytvoří vitamin A. Prevence rakoviny plic konzumací potravin se zvýšeným obsahem karotenu je jedním z nejdůležitějších objevů v oboru léčebné výživy.

Osoby s vysokou hladinou **selenu**, jednoho z významných antioxidantů, jsou méně ohroženy vznikem rakoviny plic. To prokázaly nedávno prováděné holandské studie.

Co jíst, když...

...chcete předejít rakovině prsu

Několik studií upozornilo na přímou souvislost mezi množstvím konzumovaných živočišných tuků a rakovinou prsu. Je zajímavé, že Japonky umírají na rakovinu prsu čtyřikrát méně než Američanky. Jediným výrazným rozdílem mezi nimi se zdá být konzumace **sóji** u Japonek.

Lněná semínka jsou bohatá na látky, které brání ženským hormonům estrogenům podněcovat zhoubné bujení (viz str. 87).

Selen je důležitý antioxidant, který může chránit před různými druhy rakoviny, mimo jiné i před zhoubnými nádory prsu. Potvrzuje to prováděný výzkum, při kterém u žen s nízkou hladinou selenu bylo zjištěno vyšší procento úmrtí na rakovinu prsu.

Výzkumy ukázaly, že ženy s nádorovými onemocněními prsu mají nízkou hladinu **vitaminu C a beta-karotenu**.

Vláknina má přímý ochranný účinek. U žen, které trpí zácpou, je zvýšené riziko rakoviny prsu.

Co jíst, když...

...chcete předejít rakovině děložního hrdla

Rozsáhlá studie výskytu zhoubných nádorů prokázala, že u žen s nižší hladinou **beta-karotenu** v krvi bylo větší riziko, že u nich dojde ke vzniku zhoubného nádoru děložního hrdla. Významnou roli hraje i **vitamin C**. Jezte proto hodně ovoce a zeleniny, získáte tak potřebné zásoby obou vitaminů.

Lykopen je látka obsažená zejména v rajčatech, červené paprice, červených grapefruitech a melounech. Významnou měrou se může podílet na prevenci tohoto onemocnění.

Také **kyselina listová** může hrát jistou ochrannou roli před vznikem zhoubného nádoru děložního hrdla.

Prováděné výzkumy potvrzují, že rovněž nedostatek **vitaminu B₆** podmiňuje rakovinu děložního čípku.

Co jíst, když... ..chcete předejít rakovině močového měchýře

Zvýšené riziko vzniku tohoto onemocnění je u lidí, kteří trpí chronickými infekčními onemocněními močového měchýře.

Vitamin C zneškodňuje látky, které by se mohly podílet na vzniku zhoubného nádoru močového měchýře.

Některé výzkumy prokázaly, že lidé s nízkou hladinou **beta-karotenu** bývají častěji ohroženi nádorem močového měchýře.

Co jíst, když... ..chcete předejít rakovině prostaty

Riziko vzniku rakoviny prostaty prudce stoupá s věkem.

Bylo zjištěno, že riziko rakoviny prostaty je přímo úměrné množství konzumovaných živočišných tuků, zejména z masa.

Tradiční japonská strava založená na velkém množství **sóji** a dalších sójových produktů vede k domněnce, že by tato strava mohla chránit před zhoubnými nádory prostaty. Riziko onemocnění je v Japonsku pětikrát nižší než v Americe.

Vědci z Harvardovy univerzity nedávno publikovali zprávu, že muži, kteří týdně snědli alespoň deset porcí jídel, je jejich základem byla **rajčata**, významným způsobem snížili své riziko onemocnění rakovinou prostaty. Tento ochranný účinek je přičítán látce lykopenu z rodiny karotenoidů. K jeho nejbohatším zdrojům ještě patří rajčata, melouny, červené papriky a červené grapefruity.

Kapusta, špenát a brokolice obsahují také karotenoidy, které mají výrazné ochranné vlastnosti proti zhoubným nádorům prostaty.

Mnozí vědci dávají nedostatek **zinku** do souvislosti se zhoubnými nádory prostaty.

Co jíst, když... ..chcete předejít rakovině kůže

Antioxidanty (vitaminy C a E, beta-karoten, selen a zinek) mohou riziko vzniku rakoviny kůže výrazně snížit. Doporučuje se konzumace zeleniny s výrazným obsahem antioxidantních látek, zejména karotenoidů a vitaminu C, jako je zelí, kapusta, tykev a brokolice.

▼ **Rady na závěr – Udržujte přiměřenou tělesnou váhu!** Některé druhy rakoviny, zejména prsu, žlučníku a dělohy, se objevují častěji u obézních žen.

Úprava stravy! Při vzniku rakoviny hraje významnou roli strava s vysokým podílem živočišných tuků, zejména z masa. Potraviny bohaté na vlákninu (obiloviny, luštěniny,

zelenina a ovoce) jsou užitečné v boji proti rakovině.

Pozor! Nejvíce se vyhýbejte uzeným potravinám, připečeným a připáleným pokrmům, nejezte a nepijte příliš horké pokrmy a nápoje.

Vše pro naši pohodu

Co jíst, když... ..se cítíte často při probuzení unavení a malátní

☒ **Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek**

Když jste po probuzení unavení a psychicky labilní, je to zřejmě vlivem nedostatku **vitaminu C**. Navíc nejste připraveni čelit infekčním onemocněním.

Únavu po probuzení a nervozitu může mít s velkou pravděpodobností za následek nedostatečné zásobení vašeho organismu **vitaminem B₆**.

Také minerální látky **železo** a **fosfor** účinně chrání proti ranní únavě. Pokud zařadíte do jídelníčku více pokrmů z drůbeže, špenátu, sójových bobů a ořechů, zajistíte si tím dostatečné množství obou prvků a zbavíte se těchto nepříjemných potíží.

Co jíst, když... ..každé dopoledne v práci bojujete s únavou a poklesem výkonnosti

☺ **Léčivé účinky potravin**

Mnoho lidí překovává denně únavu vyvolanou nízkou hladinou cukru v krvi. To často nevyplývá z ničeho vážnějšího než z toho, že tito lidé vynechali snídani a zejména nápoj. Výzkumy ukazují, že snídaně bohatá na **uhlovodany**, která se skládá z potravin, jako je pečivo (nejlépe celozrné) a obilniny, poskytne tělu energii, zlepší náladu, koncentraci i výkonnost.

Opravdové probuzení a příliv energie vám určitě zajistí malá miska müsli. **Obilné vločky** jsou předepisovány jako posilující lék při únavě, vyčerpání a po nemocech. Pokud si dopřejete müsli s ovocem a zakysaným mléčným výrobkem, mělo by to být zárukou toho, že již od rána budete v té nejlepší formě.

► **Dobrou chuť – Elixír zdraví – müsli**

Před 100 lety představil ve Švýcarsku lékař Maximilián Bircher-Benner müsli jako výživovou terapii. Dnes je směs obilných vloček, ovoce a oříšků právem pokládána za **elixír zdraví**, neboť obsahuje mnoho nezbytných látek. Müsli nás nadlouho zasytí a postará se o rovnoměrnou hladinu cukru v krvi.

Mrkvové müsli

4 lžíce ovesných vloček (výborné jsou ovesné vločky s klíčky),

2 lžíce jemně nastrohané mrkve, 1 lžička medu, 1 lžíce ořechových jader,

1 kelímkem bílého jogurtu, kefiru nebo jiného zakysaného výrobku

Do ovesných vloček vmícháme nastrohanou mrkev, med a bílý jogurt nebo jiný zakysaný výrobek. Směs posypeme hrubo nakrájenými ořechy a ihned podáváme.

Zapékané ořechové müsli

500 g ovesných vloček 100 g směsi mandlí, ořechových jader a slunečnicových semínek, 50–100 g rozinek

Ovesné vločky, pokrájené mandle, ořechy a slunečnicová semínka dáme na plech, za občasného zamíchání opražíme v troubě dozlatova a necháme vychladnout. Přidáme propláchnuté rozinky, které jsme nechali v troubě oschnout. Směs můžeme před pečením zakapat slazeným kondenzovaným mlékem.

Ranní nebo dopolední pití čerstvé **mrkvové šťávy** vám zajistí celodenní pocit svěžesti a budete se cítit »nabití« energií.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vaše dopolední únava a ospalost může pramenit z nedostatku **hořčíku** nebo **železa**, nejpravděpodobněji ale obou prvků. Nedostatek těchto živin lze poměrně hmatatelně zjistit, když vaše ranní vstávání doprovázejí každodenně nepříjemné křeče v lýtkách.

Co jíst, když...

...bojujete s chronickou únavou

Únava sama o sobě není nemoc, ale bývá jedním z příznaků některých zdravotních problémů – přepracovanosti, nespavosti, nesprávných životních návyků nebo nedostatečné výživy.

☺ Léčivé účinky potravin

Potravinou, která je už tradičně využívána při nervové vyčerpanosti a únavě, je **špenát**, zejména čerstvý. Kromě řady živin obsahuje i značné množství železa, které pomáhá proti únavě, závratím a malátnosti.

Blahodárný **česnek** odstraňuje únavu, zprostředkovává větší pocit výkonnosti a dokonce i zvedá náladu. Překážkou v širším využití česneku bude zřejmě jeho nepřehlédnutelné aroma. O tom, jak je zmírnit, se dozvíte na str. 21.

V boji proti únavě jsou vhodné nápoje, které obsahují dráždivý kofein, alespoň na čas nahradit **lipovým čajem** nebo **čajem z květů černého bezu**, oslazeným medem.

Vitalizující účinky bude mít nápoj připravený z **1 lžičky medu a šťávy z poloviny citronu**, rozmíchaných ve sklenici vody.

● Z domácí lékárny – **Křenová pálenka** odstraní únavu a ospalost, zvýší výkonnost a odolnost proti infekcím. Po jejím desetidenním užívání by měly potíže zmizet.

Křenová pálenka

asi 750 g křenu, 1 l vody, 200 ml vodky

Křen nakrájíme nadrobno a zalijeme 1 l studené vody. Asi půl hodiny podusíme, přecedíme a přidáme vodku. Užíváme 1 lžičku 3krát denně nezávisle na jídle.

Existuje speciální kuchařka pro maratonce. Je v ní uveden i recept **energetického nápoje** pro sprintery. V malém množství horké vody rozpustíte lžičku cukru a špetku soli, dodejte čerstvou šťávu z poloviny pomeranče a doplňte studenou vodou.

■ Bude vás zajímat – Máte sedavé zaměstnání a často vás bolí za krkem? Dva nenáročná cviky vás osvěží, povzbudí váš krevní oběh, protáhnou páteř a budete se opravdu cítit mnohem čilejší.

Sepněte ruce za hlavou, lokty tlačte dozadu. Zavřete oči a hlavu tlačte proti rukám tak silně, jak to jen jde. Vydržte po dobu deseti hlubokých výdechů.

Sedněte si rovně na židli. Nohy by měly směřovat dopředu, chodidla spočívat celou plochou na podlaze. Nyní uchopte pravou rukou zadní část sedadla židle, levou rukou se přidržte křížem přes tělo pravého okraje sedadla. Otočte hlavu a podívejte se přes levé rameno. Vydržte takto deset hlubokých výdechů, poté opakujte totéž na druhou stranu.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Je také prokázáno, že konzumace potravin se zvýšeným obsahem **vitaminu C** odstraňuje pocity únavy. Tento vitamin zlepšuje imunitní funkce a posiluje činnost nadledvinek, které řídí tvorbu stresových hormonů v organismu.

Potraviny bohaté na **vitaminy skupiny B** způsobí výrazné zlepšení a odstranění větší únavy již za jediný den. Vitaminy skupiny B, nejlépe v podobě pivovarského droždí – Pangaminu – jsou přirozenými léky v boji proti únavě (viz str. 23).

Především u osob po šedesátce se mohou projevit pocity chronické únavy a podrážděnosti. Je vysoce pravděpodobné, že po prozkoumání stravovacích zvyklostí se zjistí, že tito lidé mají nedostatek **draslíku**, jehož přísun by měl být dvakrát větší než sodíku. Tento nedostatek se dá odstranit pravidelnou konzumací potravin se zvýšeným obsahem draslíku.

Pokud jste trvale unavení a malátní nebo máte pocity rychlé únavy a navíc trpíte častěji bolestmi hlavy, je velmi pravděpodobné, že ve stravě přijímáte nedostatečné množství **hořčíku**. Jestliže se ho tělu nedostává, nefunguje dostatečně přeměna látková a my se snadno unavíme. Proto bychom měli do jídelníčku zařadit více celozrnných výrobků, ořechů a mandlí a občas si zahřešit a vzít si kousek čokolády.

Pro zdraví a dostatek energie je důležitý přiměřený příjem **železa**. Buňky, které mají málo železa, nemají dostatek kyslíku a výsledkem je vyčerpaní, únava a stres.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Neočekávejte zvýšení energie konzumací sladkých jídel. Místo toho jezte složené sacharidy (celozrnné potraviny, těstoviny, luštěniny), zeleninu a ovoce. Nevynechávejte ve svém jídelníčku snídani a před spaním nejezte tučná jídla, nepijte alkohol a nápoje obsahující kofein.

Buďte aktivní! Pobyt v přírodě a cvičení napomáhá zmenšovat pocity únavy.

Dostatek spánku! Choďte pravidelně ve stejnou dobu spát a spěte alespoň osm hodin.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Máte silné, až sebezničující pocity, že se vám nebo vašim blízkým může stát něco nepříjemného? Jestliže se nacházíte v této situaci, potom váš organismus potřebuje zvýšenou dávku **hořčíku**. Omezte konzumaci cukru a sladkostí, jezte hodně celozrnných produktů, dále brambor, luštěnin, pšeničných klíčků a otrub, kešu ořechů a pivovarských kvasnic (Pangaminu). Spolu s těmito potravinami pokud možno nekonzumujte maso a vejce, které by snížily uklidňující účinky sacharidů.

Stavy melancholie lze upravit i zvýšenou konzumací potravin obsahujících **vitamin B₁**, který dokáže celkově zlepšit vaši psychickou výkonnost.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Odpověď na tento problém se skrývá v nedostatku **vitaminu B₁**. Ten bývá někdy nazýván »duševní« vitamin, neboť má příznivý vliv na nervový systém, zlepšuje psychickou výkonnost a slouží k udržování duševní rovnováhy. Jeho nedostatek se může současně projevat i neschopností koncentrace, nejistotou, bolestmi hlavy, melancholií a nespavostí.

Projevy nesnášenlivosti, popudlivosti až agresivity mohou být také projevem nedostatku **hořčíku**, přičemž pro vaše uklidnění postačí denně hrneček kaka, připravený nejlépe se sójovým mlékem.

☺ Léčivé účinky potravin

Spokojenost, klid a pocity štěstí vám pomohou zajistit **obiloviny**. Říká se o nich, že při růstu v sobě nahromadily slunce. Obsažené látky dokáží uvolňovat v mozku »hormon štěstí« a díky tomu se budeme cítit klidněji. Proto nezapomeňte do jídelníčku zařadit pokrmy z jáhel, kukuřice, pohanky a ostatních obilovin.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitamin B₃ má pozitivní vliv na duševní rovnováhu. Někdy bývá též označován jako »vitamin optimismu«.

Bez dostatečného množství **hořčíku** v naší potravě je nemožné zaregistrovat v citové oblasti byť i tu sebemenší radost ze života.

Pokud se považujete za pesimistu, je ve vaší stravě zřejmě nedostatek **fosforu**. Tento prvek dokáže regulovat emocionální prožitky každého z nás.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Začnete-li trpět touto poruchou, dbejte na dostatečný přísun **vitaminu B₆**, který je neoptimálněji užívat v komplexu vitaminů skupiny B.

Pokud trpíte závratěmi, míváte pocit porušení tělesné rovnováhy, jako by se s vámi všechno točilo, a někdy skutečně upadnete může být příčinou nízký krevní tlak, anemie, nízká hladina cukru v krvi, problémy s páteří nebo emocionální rozrušení. Rovněž je může vyvolat nedostatek některých látek, např. **hořčíku** či **vitaminu B₆** a **E**. Také je důležitý metabolismus **sodíku**, proto je lepší méně solit a nejíst příliš slané pokrmy, omezit kofein a nikotin.

■ Bude vás zajímat – Trpíte-li závratěmi, vyhýbejte se rychlým změnám polohy a prudkým pohybům hlavy. Podle jedné studie pomáhá jinan dvojaločný (viz str. 100), který zvyšuje průtok krve mozkiem a dokáže mírnit závratě.

Každý z nás má někdy strach, někteří lidé však mají pocit úzkosti až panického strachu tak často, že jim to brání v normálním životě.

☺ Léčivé účinky potravin

Z **heřmánku** si můžete připravit chutný čaj, který vás uvolní. Obsahuje látku apigenin, která působí na stejné mozkové receptory jako léky proti úzkosti, a navíc není návykový.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Zvýšený příjem **vitaminů skupiny B** vám může opravdu pomoci. Stav úzkosti, nervozitu, depresivní stavy až se sebevražednými úmysly může způsobovat nedostatek **vitaminu B₃**.

Pocity úzkosti mohou vznikat z mnoha příčin a někdy tyto stavy přecházejí až do depresí. V každém případě váš stav signalizuje nedostatek **vápníku** a **hořčíku**. Zřejmě jste ve stavu, kdy jsou vaše zdroje těchto živin vyčerpány. Zvyšte tedy konzumaci potravin s větším obsahem vápníku a hořčíku.

Citlivost na změny počasí, zvláště na chlad a vlhkost, provázejí bolesti hlavy a únava. Tento stav signalizuje, že ve vaší stravě je nedostatek potravin se zvýšeným obsahem **hořčíku** a **vitaminu B₆**.

Co jíst, když...

...trpíte nahodilými výpadky paměti

Dříve jste si pamatovali tolik věcí a dnes máte pocit, že »ztrácíte« paměť? Potřebujete zřejmě zvýšený přísun vitamínu B₁, ale také dalších **vitaminů skupiny B**. Omládnutí a zbystrnění vaší paměti podpoří v užívání vitaminového komplexu B, nejlépe v podobě pivovarských kvasnic (Pangaminu). Svou oslabenou schopnost pamatovat si můžete podpořit i zvýšenou konzumací celozrnných výrobků, luštěnin, pekařského droždí, ořechů, brambor a málo tučného vepřového masa a jater.

Jako lék posilující paměť se používá ve světě velmi populární **jinan dvojlaločný** (viz str. 100).

Co jíst, když...

...se často rozčilujete

V průběhu silné emoce, rozčilení a hněvu náš organismus dokáže »spálit« neuvěřitelných 2 000 mg **vitaminu C** a dalších cenných látek. Bohužel vitamin C se nedá v našem organismu skladovat, musí být neustále doplňován. Pokud jste silně emocionálně založení, je nezbytné, abyste zvýšili příjem tolik potřebného vitamínu C.

Co jíst, když...

...reagujete podrážděně a nervózně

Hořčík působí na správnou činnost nervů, utiňuje a uklidňuje. Naše nervová soustava potřebuje k normální činnosti dostatek hořčíku. Minerálům **hořčíku** a **vápníku** se často přiřazuje termín přirozená sedativa, neboť mají výrazný uklidňující účinek.

Další látky, které zmírňují podrážděnost, jsou **fosfor** a **vitamin B₁₂**.

Co jíst, když...

...máte agresivní projevy

Je důležité provést radikální změnu jídelníčku. Z masa upřednostňovat drůbež a ryby, zvýšit konzumaci zeleniny, zejména brokolice, květáku, okurek, špenátu, rajčat, hrášku a baklažánů. Vhodný je kefír, jogurt, tvaroh a různé druhy ovoce.

Výbušné jedince lze překvapivě uklidnit neslazenými bylinkovými čaji, např. z **heřmánku**, **meduňky** nebo **lipového květu**. Je nutné vyhnout se silné černé kávě, alkoholu a čokoládě.

Agresivní projevy pravděpodobně souvisí i s nedostatkem **vitaminů skupiny B**, které zajistíme konzumací pivovarských kvasnic (Pangaminu – viz str. 23).

Co jíst, když...

...bojujete se stresem

Stres je sice slovo původu anglického, ale u nás brzy zdomácnělo. Ne snad pro libozvučnost slova, ale proto, že všichni velmi dobře víme, co obsah tohoto slova obnáší. Stres je nemocí moderní doby a znamená, že náš organismus je ve stavu trvalého ohrožení, což má za následek vyčerpání, nedostatečnou odolnost vůči vnějším infekcím, duševní únavu a frustraci. Musíme si připustit, že v dnešním civilizovaném světě všichni žijeme více či méně ve stresu.

☺ Léčivé účinky potravin

Máte nepříjemné vztahy doma nebo na pracovišti? Žijete v důsledku toho ve stálém nervovém napětí? Je nezbytné upravit váš jídelníček a směřovat jej k celkovému posílení organismu. Doporučuje se zvýšená konzumace **ryb**, **zeleniny** (zejména celeru, špenátu, zelí, hlávkového salátu, petrželky, česneku) a **ovoce** (zvláště hrušek a broskví). Vhodné je hodně pít, zejména bylinkové čaje (**heřmánkový**, **meduňkový**) a nešetřit **kmínem** (v tvarohu, kmínové polévce atd.). Snažte se vyhnout ostrému koření a pochutinám, omezit sladkosti a pokud možno nejíst nic smaženého. Hodně dietologů vyblízí psychiatry, aby nutili své pacienty dodržovat zásady správné výživy, neboť naše strava chudá na vitaminy a minerály snižuje schopnost organismu čelit životním potížím.

Existují tzv. antistresové faktory, což jsou látky, které způsobují zvýšenou odolnost a obranyschopnost proti stresu.

Tyto antistresové faktory jsou obsaženy zejména v **játrech**, hlavně **vepřových**, **ledvinách**, **obilných klíčcích**, **droždí**, **sójové mouce** a **zelenině**. Výzkumy naznačují, že lidé ohrožení stresem by měli zařadit do svého jídelníčku co největší množství těchto potravin.

Pokud budete ve stresových situacích konzumovat stravu bohatou na složené **sacharidy**, zůstanete klidní a chladnokrevní, i když půjde do tuhého. V takových chvílích se ve zvýšené míře odbourává »hormon dobré nálady« serotonin. Soudí se, že tvorba serotoninu u osob zvláště náchylných ke stresu je nižší, než vyžaduje zvýšená zátěž organismu.

Utišující účinky na váš stres určitě bude mít zelenino-ovocná dieta. Zkuste celý den jíst jenom **ovoce** a **zeleninu** v jakémkoli množství a kombinacích. Přibližně po dvanácti hodinách se budete cítit klidně a vyrovnaně.

Psychiatři doporučují **rajčata** všem, kteří jsou v nervovém napětí a prožívají stres, poněvadž tento »plod ze zlata« obsahuje brom, a má tedy zklidňující účinky. Američanky věří, že jedna sklenice rajčatové šťávy denně chrání takřka před všemi nemocemi, a v zimě i před nachlazením.

Česnek má uklidňující účinky a dokáže utišit duševní »rozháranost«. Léčivé účinky má 1 stroužek česneku konzumovaný 3krát denně. Praktické aplikaci ale zřejmě zabránil výrazné česnekové aroma (raději na jeho zmírnění najdete na str. 21), proto pro mnohé bude asi reálnější obstarat si česnekový koncentrát v kapslích.

Abyste lépe vzdorovali stresu, zkuste si připravit tento návod na **stimulující směs**. Rozetřete 1 česnek a zalijte ho sklenkou slunečnicového oleje. Směs uložte do chladničky a nechte ji 24 hodin odležet. Poté do směsi přidejte lžičku citronové šťávy a užívejte 1 lžičku půl hodiny před jídlem. Léčba by měla trvat alespoň 1 měsíc.

Med je díky bohatému obsahu minerálních látek, enzymů, ovocného a hroznového cukru a komplexu vitaminů B tou pravou potravou pro nervy. Účinné jsou 2–3 lžičky medu denně.

Heřmánek, tato drobná a jemná rostlinka, se doporučuje na denní strese. Díky svým uvolňujícím vlastnostem tiší duši a pozdvihuje ducha. Využívat ji můžeme k přípravě relaxačního čaje nebo koupele.

■ Bude vás zajímat – Máte náročný den, jste nervózní, napjatí a ve stresu? Mějte v kanceláři, v autě nebo doma tenisový nebo gumový míček. Vezměte míček do ruky a asi desetkrát jej pevně stiskněte. Napjetí by se mělo uvolnit. Nemáte-li po ruce míček, vyzkoušejte střídaté propínání ruky v pěst.

⚡ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Stres výrazně zvyšuje potřebu některých živin, protože stresovaný organismus má větší nároky, více potřebuje a více vyloučí. Lidé, kteří žijí v neustálém stresu a shonu jsou náchylnější k mnoha nemocem, např. stres zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, což je špatné pro činnost srdce. Výzkumy bylo zjištěno, že osoby, které trpí třeba jen nepatrným nedostatkem vitaminu skupiny B, **kyseliny listové**, snadno podléhají stresům a depresi a mívají špatnou náladu. Je-li nedostatek kyseliny listové značný a déletrvajícím, objevují se problémy: snížená odolnost vůči infekcím, zánětlivé procesy v zažívacím ústrojí a duševní poruchy. K bohatým zdrojům kyseliny listové patří veškerá listová zelenina.

Také příjem dalších **vitaminů skupiny B** je nutné při každé stresové situaci zvýšit. Pomáhají udržet funkce nervového a imunitního systému a potlačovat únavu. Bohatým zdrojem vitaminů skupiny B jsou ovesné vločky a další ovesné produkty. Mnozí odborníci se domnívají, že je to jedna z nejdůležitějších potravin pro ty, kteří žijí ve stresu.

Nedostatek **vitaminu C** podporuje vznik stresu a celkově snižuje odolnost proti nemocem. Navíc vitamin C zlepšuje využití **železa** v těle, a železo je důležité pro aktivní dýchání buněk. Pokud máme v krevním oběhu dostatek kyslíku, jsme lépe připraveni bojovat proti stresu.

Provitamin A, **beta-karoten**, posiluje obranyschopnost a zvyšuje odolnost organismu vůči zátěžovým situacím. Zvyšte podíl čerstvého ovoce a zeleniny!

Trvalý stres spotřebovává v těle **hořčík**. Důsledkem tohoto stavu může být dokonce zúžení cév a zvýšení krevního tlaku. Naopak velmi významná je ochranná funkce hořčíku proti negativním důsledkům stresu.

Nemají-li buňky dostatečné množství **vápníku**, dochází k předráždění nervů.

K tomu, aby se vám podařilo ovládnout stres, potřebujete udržovat rovnovážný poměr **sodíku** a **draslíku** ve stravě. Většinou se trvale vychyluje na stranu sodíku, tedy soli. Recept na zvládnutí stresu zní: méně solit a konzumovat větší množství potravin se zvýšeným obsahem draslíku, např. banánů, fíků, meruněk, černého rybízu nebo rajčat. Pokud si do rajčatového salátu přidáme estragon nebo bazalku, bylinky známé pro své uklidňující vlastnosti, získáme tak pokrm dvojnásob účinný.

▼ Rady na závěr – **Buďte aktivní!** Pravidelné cvičení a pobyt v přírodě vám pomohou lépe zvládnout stresové situace. Vhodné jsou i relaxační techniky jako jóga, meditace, taj-či atd.

Pozor na »hříchy«! Vynechte nebo silně omezte kofeinové nebo alkoholické nápoje, neboť mohou zvýšit úzkost a nespavost.

Nezapomínejte na přátele! Udržujte dobré vztahy s vašimi blízkými a přáteli. Mnohé studie potvrzují, že dobré duševní zdraví podporuje i rodinný zvířecí mazlíček.

Co jíst, když...

...trpíte depresemi

Deprese je pro člověka nelehké období, kdy vidí všechno černě, budoucnost je beznadějná, trpí nespavostí a stavy napětí. Nemocný se cítí nešťastný, nemá žádný světlý bod ve svém životě, ztrácí zájem o své povinnosti i o vlastní život. Projevy deprese jsou únava, bolesti hlavy, apatie, nespavost, nechutenství či naopak nadměrná spavost, přejídání a agresivita.

V podstatě se jedná o duševní stav projevující se vyčerpáním sil našeho organismu. Pomoc určitě nenajdete v lécích, např. sedativech, ale účinnější je pomáhat organismu správně volenými potravinami, popř. vitaminy a minerálními látkami.

☉ Léčivé účinky potravin

Krocán, losos a mléčné výrobky obsahují aminokyselinu **tryptofan**, proto jejich zařazení do jídelníčku při depresích může být prospěšné. Vysoká hladina této aminokyseliny zvyšuje v mozku tvorbu serotoninu, který pomáhá regulovat náladu. Zvláště ženy mohou být na nedostatek tryptofanu citlivé.

Hojná konzumace ovoce a zeleniny je podpůrným léčebným faktorem při depresích. Např. pravidelná konzumace syrového **celeru** nebo celerové šťávy je nesmírně cenným lékem na nejrůznější nervové choroby a stavy, včetně depresí.

► Dobrou chuť – Protidepresivní pomazánka

1/4 celeru, 1 mrkev, 100 g tvrdého sýra, 3 stroužky česneku, 2 lžičce majolky, 2 lžičce bílého jogurtu nebo zakysané smetany, citronová šťáva, špetka cukru, sůl

Celer, mrkev a sýr nejemno nastrouháme a zakapeme citronovou šťávou. Přidáme prolisovaný česnek, cukr, sůl a spojíme majolkou a bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou.

Protidepresivním účinkem se mohou pochlubit i **celozrnné potraviny, pšeničné otruby** a všechny druhy **ořechů** (ale pozor na jejich vysokou energetickou hodnotu).

Čaj z **meduňky lékařské**, má nejen příjemnou chuť, ale také léčivé účinky při poruchách nervového systému. Lze jej užívat i dlouhodobě.

⚡ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Jste-li deprimováni, protože musíte čelit nějakému problému, váš organismus se nachází ve velmi obtížné situaci, neboť dochází k vysoké spotřebě vašich životních rezerv. V tomto případě by vás mohl postavit na nohy **vitamin C** a **vitaminy skupiny B**, které jsou účinnými regulátory vašich emocí a pomáhají proti depresivním náladám a stavům. Na základě provedených výzkumů může strava s nízkými hodnotami těchto látek prohlubovat depresivní stavy. Americké studie hovoří o případech zachráněných sebevrahů, kterým byly injekčně podávány vitaminy skupiny B, zejména B₁, B₃ a B₆.

Hořčík je antidepresivní prostředek, který utiňuje pocity úzkosti a zabraňuje negativním emocím, aby škodlivě působily na naše zdraví. Nedostatek hořčíku vyvolává neprokonatelné potíže a podrážděnost.

Další živinou, která je považována za stavební kámen nervové soustavy, je **vápník**. Jeho nedostatek vyvolává pocity úzkosti, dýchací potíže a bušení srdce.

Minerály **vápník** a **hořčík** uklidňují nervy a pomohou zvláště v případech, kdy deprese narušují váš spánek.

Dalšími důležitými prvky pro náš nervový systém jsou **draslík**, **zinek** a **železo**.

▼ Rady na závěr – **Buďte aktivní!** Pohyb v každé podobě je to nejlepší a nejsnáze dostupné antidepresivum.

Pozor na »hřfchy«! Přestaňte kouřit a omezte konzumaci alkoholických a kofeinoých nápojů.

Co jíst, když...

...potřebujete načerpat energii

☺ Léčivé účinky potravin

Pravidelná konzumace **ovesných vloček**, třeba v podobě müsli nebo ovesné kaše, působí jako sedativum – tedy uklidňuje při stresech a při přepracování. Navíc léčí neurozy a nervové slabosti.

Čerstvé ovoce a zelenina obsahují bioaktivní rostlinné látky, které mají mnoho vlastností podporujících zdraví. Například posilují obranyschopnost organismu, povzbuzují látkovou výměnu, chrání buňky před původci rakoviny, brání rozvoji plísní a bakterií v žaludečním a střevním traktu a do jisté míry ovlivňují i náš psychický stav a vitalitu.

Vaši nervovou soustavu účinně posílí i pravidelná konzumace **špenátu**, neboť obsahuje celou řadu nezbytných látek. Žádný uměle vyrobený preparát se účinností špenátu nedokáže přiblížit.

Častější používání **petrželové natě**, která je bohatým zdrojem mnoha cenných látek, vás zbaví únavy a funguje i proti »špatné náladě«.

V létě jezte co nejvíce **melounů**. Je to nejen velmi osvěžující a posilující, ale i pročišťující prostředek.

Při emocionálním a fyzickém vyčerpání, tedy k celkovému posílení organismu, se doporučuje **kakaový nápoj** připravený ze 3 lžiček kaka, které smícháme s 1 lžičkou cukru a rozpustíme v 150 ml horkého mléka (třeba sójového) nebo ve vodě.

Všichni sportovci znají povzbudivé účinky **citronové šťávy**. Stimulující nápoj připravíme ze 2 lžic citronové šťávy zalité sklenicí horké vody a dochucené 2 lžičkami medu. Místo citronové šťávy můžeme použít šťávu z grapefruitu.

Při nervovém vyčerpání mohou doporučit recept z knihy »Léčba výživou« od manželů Červených. Doporučují sníst denně 2 lžice pšeničných otrub, 3 tablety Pangaminu, 10 různých oříšků a dopřát si obden 20minutovou lázeň s kvasnicovým odvarem (50 g kvasnic). Přitom je třeba eliminovat bílý cukr, pečivo z bílé mouky a omezit konzumaci masa (zejména červeného).

■ Bude vás zajímat – Aby zvýšili pracovní schopnosti a koncentraci a snížili únavu a ospalost způsobenou přepracovaností svých zaměstnanců, zkoušeli japonské psychologové

sytit pracovní prostředí aromatickými sloučeninami. Řadou testů zjistili, že nejlepších výsledků dosahují při nasycení vzduchu eukalyptem, levandulí, jasmínem, ale nejvíce citrusy. Možná to je inspirací pro vás, abyste při práci k osvěžení použili aromalampu s uvedenou esencí.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitaminy skupiny B jsou nenahraditelnou potravou mozku a nervové soustavy. Vitamin B₁ pomáhá udržovat příjemné pocity, brání únavě a přispívá k dobrému stavu nervů, B₃ stabilizuje psychickou rovnováhu a přispívá k dobré náladě. Vitaminu B₅ se říká antistresový vitamin, vitamin B₁₂ zvyšuje životní energii a udržuje zdravý nervový systém. Další vitamin skupiny B, kyselina listová, je důležitou složkou »hormonu štěstí«. Většina vitaminů skupiny B umožňuje tělu získávat energii z potravy a poté ji využít.

Také potrava se zajištěným dostatkem **vitaminu E** zvyšuje vitalitu, energii, radost, chuť do života, a prý dokonce i náš sex-appeal.

■ Bude vás zajímat – Vždy když se cítíte unaveni a nervózní, provádějte následující jednoduché cviky, které vás zaručeně osvěží:

Nadechněte se, zadržte dech, zavřete oči, zlehka napněte celé tělo a počítejte do dvaceti. Přitom se soustřeďte na celé tělo, poté vydechněte a napětí uvolněte. Cvičení opakujte 3krát.

Lehněte si na záda, zvedněte nohy do vertikální polohy a zatřepejte s nimi, což způsobí odtok krve. Toto cvičení prospěje celému srdečně-cévnímu systému a cvičení je zároveň prevencí proti vzniku křečových žil.

Rady (nejen) pro studenty

Co jíst, když...

...se špatně soustředíte

☺ Léčivé účinky potravin

Mořské ryby a dary moře s vysokým obsahem jódu podporují soustředění a rychlost myšlení.

Zralé, žluté **banány** se skládají z energetického hroznového a ovocného cukru. Konzumace banánů uklidňuje a podporuje koncentraci.

Také **hrušky** díky vysokému obsahu cenných látek zvyšují schopnost soustředit se. **Šalvějový čaj** pomáhá zvyšovat koncentraci, doporučená dávka jsou dva šálky denně.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Často se domníváte, že jedině pořádný šálek silné kávy či čaje vás pozvedne a bude se vám lépe myslet. S velkou pravděpodobností by vás asi povzbudil **vitamin C** a poskytl vám lepší koncentraci. Nezapomeňte, že nedostatek tohoto vitaminu může vyvolat nesoustředěnost a pocit únavy a otupění.

Vitaminy B₁, B₃ a B₆ zlepšují schopnost koncentrace, vyrovnanost a také odstraňují nervozitu. Sezam, který obsahuje značné množství vitaminů skupiny B, hořčíku, fosforu a vápníku, je velmi prospěšný pro studenty, ale i pro těžce pracující a pro sportovce.

► Dobrou chuť – Křupavé sezamky

Vitalizujícím pokrmem spojeným s čerstvým ovocem či müsli určitě budou sezamové oplatky, chalva nebo doma připravené sezamové sušenky.

Sezamky

150 g špaldové hladké nebo celozrnné pšeničné mouky, 100 g hladké mouky, 60 g sezamových semínek, 80 g moučkového cukru, 100 g másla nebo rostlinného tuku, 1 vejce, 1 lžička prášku do pečiva

Na mírném ohni za stálého míchání lehce opražíme sezamové semínka. Z prosáté mouky smíchané s práškem do pečiva, moučkového cukru, vejce a sezamových semínek vypracujeme vláčné těsto. Vytváříme plát a formičkou vykrájíme různé tvary, přeneseme na papír na pečení položený na plechu a zvolna upečeme dorůžova.

Co jíst, když...

...potřebujete podpořit paměť a zlepšit duševní činnost

☺ Léčivé účinky potravin

Ořechům se někdy říká potrava pro mozek. Je to dáno vysokým obsahem vitaminů skupiny B a obsahem minerálních látek – hořčíku, vápníku a fosforu. Jsou vynikající pro děti, studenty a duševně pracující.

Pistácie jsou velmi vhodné jako posilující a osvěžující prostředek pro studenty, ale i nemocné a rekonvalescenty.

Také **kešu ořechy** zvyšují energii a jsou vhodnou výživou pro vaše nervy. Při jejich konzumaci ale nezapomeňte, že patří k energeticky vydatným potravinám.

Podle severoamerických expertů bychom měli jíst nejméně pětkrát za měsíc **sójové boby** nebo jejich produkty. Lecitin, který sójové boby obsahují, posiluje paměť a výkonnost mozku. V koncentrované formě (potravinový doplněk) působí na mozek ještě účinněji.

■ Bude vás zajímat – Zázračný jinan dvojlaločný?

Jinan dvojlaločný neboli ginkgo biloba, tento celosvětově populární rostlinný lék, pochází z jednoho z nejstarších druhů stromů na zemi. Nejčastěji se používá jako lék posilující paměť. U starších lidí pomáhá bojovat se zhoršenou pamětí a také zmenšuje deprese a úzkostné stavy. Bývá doporučován i na utišení bolesti hlavy, závratí a k rychlejšímu zotavování z určitých typů mozkových příhod a dalších stavů, které mohou souviset s oběhovými poruchami a poruchami nervového systému.

☹ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Zkuste zvýšit obsah cholinu v potravě, zlepšíte tak své paměťové schopnosti. Cholin je součástí komplexu **vitaminů skupiny B** a nejvíce je obsažen ve vaječném žloutku, listové zelenině, droždí a obilných klíčcích. I další vitaminy skupiny B, B₁ a B₆, mají nezanedbatelný význam pro výživu mozku.

Zinek ve formě dýňových semen má výrazný vliv na vaši paměť.

Co jíst, když...

...potřebujete pevné nervy na zkoušky

☺ Léčivé účinky potravin

Chcete-li mít pevné nervy na zkoušky, doporučuji jíst denně alespoň 250 g **zeleniny**, nejlépe v čerstvém stavu. Ve zkušebním období by v jídelníčku měly mít své místo celozrnné výrobky, různé ořechy, pokrmy z luštěnin (výborné jsou osvěžující luštěninové saláty) a zakysané mléčné výrobky. Pijeme minerálky se zvýšeným obsahem hořčíku, např. Rudolfův pramen.

Mnozí badatelé poukazují na podobnosti jádra **vlašského ořechu** s lidským mozkem a zdůrazňují jeho přínos pro výživu mozku a nervovou soustavu. Léčivý účinek na nervy spočívá ve vysokém obsahu nezbytných látek. Vlašské ořechy jsou vhodné pro léčbu nervových onemocnění, pro výživu duševně pracujících i malých dětí.

► Dobrou chuť – Ořechová (oříšková) pomazánka

100 g vlašských ořechů nebo lískových oříšků, med podle potřeby

Nahrubo nastrouhané ořechy či oříšky smícháme s medem do hustoty pomazánky. Mažeme na plátky pečiva, nejlépe celozrnného, a přizdobíme čerstvým ovocem.

Arašídy jsou vynikajícím lékem na vaši nervovou soustavu, je to přímo superlék.

■ Bude vás zajímat – Arašídny jsou díky obsahu cenných látek superpotravinou, ale většímu rozšíření konzumace brání skutečnost, že bývají během dlouhé dopravy napadeny plísněmi, produkujícími silně rakovinotvornou látku aflatoxin. Plíseň není okem vidět. Je asi lépe konzumovat arašídové máslo, při jehož výrobě jsou arašídny přísně kontrolovány.

Fosfor je velmi důležitý pro správnou činnost mozku. Duševní činnost tedy podpoříme stravou s vysokým obsahem tohoto prvku.

Co jíst, když...

...potřebujete rychle osvěžit

Mylně se domníváte, že v době intenzivních příprav na zkoušky vás povzbudí jedině pořádný šálek silné kávy či čaje. Vyzkoušejte spíše některé z uvedených potravin.

☺ Léčivé účinky potravin

Zeleninové saláty, zejména se **zelím**, dodávají našemu organismu hodně síly a energie, probouzejí vitalitu a posilují nervy.

► Dobrou chuť – **Zelný salát s křenem**

250 g červeného zelí, 2 kyselá jablka, citronová šťáva, 1 lžice oleje, 1 lžice nastrohaného křenu, špetka cukru, sůl

Zelí nakrájíme na tenké nudličky, osolíme a promneme. Přidáme nahrubo nastrohaná jablka, zakapeme citronovou šťávou, pokapeme olejem, přidáme cukr a nakonec vmícháme křen. Necháme alespoň 30 minut odležet.

V nenápadném kořenu **mrkve** se ukrývají ohromné léčivé síly. Pití mrkvové šťávy alespoň 1krát denně (buď ráno nalačno, nebo večer před spaním) očistí organismus, únava mizí a člověk je plný energie.

Jahody, maliny, ostružiny, borůvky a rybíz jsou skutečnými koktejly minerálních látek. Vysoký obsah cenných látek z nich činí nedostižné zdroje energie.

Kiwi je velmi osvěžující a posilující ovoce s vysokým obsahem vitamínu C. Navíc ještě zlepšuje obranyschopnost organismu proti nemocem.

Zázračný elixír připravený z **citronové šťávy smíchané s medem a minerální vodou** slouží jako výrazný vitalizující a posilující prostředek.

Vše pro zdraví a krásu

Jak stárnout pomaleji

Co jíst, když...

...chcete zpomalit stárnutí

Stárnutí je fyziologický proces. S přibývajícím věkem se zpomaluje proces dělení a náhrady buněk, který probíhá celý život, a nastává chřadnutí všech tělesných systémů. Vědci se domnívají, že tento proces urychlují volné radikály, tedy nestabilní molekuly kyslíku, proti kterým můžeme bojovat antioxidanty.

Existují některé potraviny a látky, které pomohou zpomalit proces stárnutí.

Omlazující potraviny

Bylo potvrzeno, že v oblastech, kde se konzumuje velké množství **kysaného zelí**, se lidé dožívají vysokého věku při plném zdraví, přičemž kyselina mléčná, která vzniká kysáním, má nejen baktericidní vlastnosti, ale také regeneruje organismus.

Cibule a česnek působí protiinfekčně a pomáhají udržovat dobré zdraví. Tyto potraviny jsou považovány za omlazující prostředky, neboť oddalují choroby staršího věku. Česnek zastavuje nebo zpomaluje vývoj řady degenerativních chorob stařecského věku, nejen sklerózy. Číňan tvrdí, že česnek slouží k prodloužení našeho života, a je nepochybně pravdou, že může být použit jako prevence proti mnoha nemocem.

Í když **petržel** (kořen a nať) se v oficiální medicíně bezprostředně k léčbě nepoužívá, můžeme ji zařadit mezi tzv. zázračné rostliny. V maximální míře zvyšuje obranyschopnost organismu, dodává životní energii a dobrý psychický pocit. Zejména petrželová nať má mimořádně bohatý obsah vitamínů. Dvě lžice natě stačí k tomu, aby nahradily člověku denní potřebu vitamínu C. Nať obsahuje dvojnásobné množství tohoto vitamínu než citron.

► Dobrou chuť – **Petrželová nať v kuchyni**

Petrželová nať s hladkými listy má mnohem silnější aroma než kadeřavá. Dříve bývalo běžné, že hospodyně měla v zimě na misce s trochou vody odříznuté (2–3 cm) vršky petrželových kořenů, které vyháněly zelené výhonky.

Petrželku používáme do salátů, k vařeným bramborám, do zeleninových jídel, polévek a omáček. Nepostradatelná je ve většině bylinkových másel, majonéz a pomazánek. Výborně se hodí do pokrmů z mletého masa, drůbeže a ryb a také do nádivek, zejména tradiční velikonoční. Tvoří také součást francouzského »bouquet garni« – svazečku bylinek. Pro vysoký obsah vitamínu C ji nikdy nevaříme, do teplých jídel ji přidáváme až nakonec.

V čínském a francouzském lidovém léčitelství je doporučována pravidelná konzumace **meruněk** jako jeden z prostředků, který pomáhá udržet mladistvý vzhled.

Vědci se domnívají, že cenné látky a antioxidanty v **olivovém oleji** mohou přispívat ke zpomalení stárnutí, jsou-li lidskými buňkami absorbovány v dostatečném množství. Za studena lisovaný olej používáme ve studené kuchyni.

Zelený čaj je pro své vlastnosti, které údajně podporují dlouhověkost, ceněn již odedávna.

Omlazující vitaminy, minerály a další látky

Vitamin C úspěšně bojuje s volnými radikály. Jeho účinnost zesilují **bioflavonoidy**. Nedostatek vitamínu C u starších lidí napomáhá vzniku mnoha vnějších příznaků stáří, např. ohnutá záda, »svrašťelá« pokožka, tmavé skvrny na pokožce atd. Dostatečné množství tohoto vitamínu pomůže tyto projevy stáří oddálit.

Kdo konzumuje potravu s vysokým obsahem **vitaminu E**, zůstává déle mladým. Vědci dokonce tvrdí, že vám může přidat několik let života. Podle jedné americké studie bylo u lidí se stravou bohatou na vitamin E zjištěno zlepšení imunitního systému a menší náchylnost k srdečním onemocněním.

Důležitou roli v boji proti stárnutí hrají i **vitaminy skupiny B**. Např. vitamin B₁₂ snižuje náchylnost k infekcím a má příznivý vliv na správnou činnost mozku. Kyselina listová udržuje červené krvinky, chrání srdce a podporuje zdravou funkci nervů.

Za velmi důležitý je považován příjem **bílkovin**. Dostatečnému množství bílkovin ve stravě přikládá význam i známý badatel o stáří Max Burger a říká jim »kofein starců«. Tím chce naznačit oživující a povzbuzující význam bílkovin, tedy libového masa, vajec a nízkotučných mléčných výrobků. Lidé s nedostatečným množstvím přijímaných bílkovin stárnou rychleji, vyznačují se unaveným vzhledem a budí dojem starších, než ve skutečnosti jsou. Ovšem přehnaný příjem masa a uzenin je nežádoucí, o čemž se můžete dočíst na str. 81.

Někteří léčitelé doporučují užívat lidem nad 50 let v potravinovém doplňku **koenzym Q10**, aby se maximálně snížily účinky stárnutí (viz str. 85).

▼ **Rady na závěr – Zásady zdravé výživy!** Abyste předešli předčasnému stárnutí, dodržujte zásady zdravé výživy s množstvím syrové zeleniny a ovoce. Pokud si chcete co nejdéle udržet mladý vzhled, konzumujte ve stravě co nejméně tuků.

I když se chuť na jídlo s věkem často snižuje, požadavky stárnoucího organismu na vitaminy, minerály a další životně důležité látky ve skutečnosti stoupají.

Máte-li nadváhu, hubněte! Zbavte se nadváhy, neboť štíhlí lidé stárnou mnohem pomaleji a méně podléhají chorobám.

Nekuřte! Přestaňte kouřit, neboť tento zlovyk zhoršuje stav kostí a plic.

Nezapomínejte na pohyb! Přiměřená fyzická námaha a pobyt na čerstvém vzduchu vás udrží v lepší kondici a budete odolnější proti nemocem.

Boj s obezitou

Obezita je v průmyslově vyspělých státech skutečnou nemocí a nabývá charakteristiky epidemie. Obézní lidé jsou náchylnější k řadě chorob a zdravotních potíží. Nejčastěji jsou to cévní choroby, onemocnění kloubů, cukrovka, žlučnickové kameny, křečové žíly, rakovina prsu a dělohy.

Co jíst, když...

...chcete zhubnout

»Hubnoucí« potraviny

Látky cholin a inositol, které jsou obsaženy v **sóje** a jejích produktech, regulují hladinu cholesterolu, zabraňují usazování tuků a pomáhají nám zhubnout.

Při shazování kilogramů by měly být ve vašem jídelníčku zastoupeny především **celozrnné produkty, rýže, okurky, meloun, dýně, karotka, špenát, chřest, celer a kysané zelí**. Mají málo kalorií, jsou bohaté na životně důležité látky a přitom nás dokáží rychle a na dlouhou dobu zasytit.

Grapefruity si získaly věhlas i oblibu jako ovoce pro zdraví velmi prospěšné. Obsahují málo kalorií a výzkumy mimo jiné potvrdily že urychlují látkovou přeměnu a určitě by měly být v jídelníčku všech hubnoucích, neboť pomáhají snižovat nadváhu.

»Hubnoucí« vitaminy, minerály a další látky

Chrom pomáhá udržet normální hladinu cukru v krvi, a předchází tak výkyvům, které může vyvolat přejídání.

Potraviny se zvýšeným obsahem **draslíku** povzbuzují látkovou výměnu a odbourávání tukových polštářků.

Strava bohatá na **vlákninu** dodává objem, který vyvolává pocit nasycení a snižuje svíravé pocity hladu. Dobré je půl hodiny před jídlem sníst 3 lžičky nasucho osmažitých a vychladlých pšeničných otrub namočených v odstředěném mléku nebo jogurtu.

▼ **Rady na závěr – Jezte, jen když máte hlad!** Naučte se rozeznat opravdový hlad, chuť a »uzobávání« z nudy. Nedopusťte, aby se hlad stal pouze vzdálenou vzpomínkou a přejedenost trvalým stavem.

Jídlo, lék na emoce? Přestaňte jídlo využívat pouze ke kompenzaci nálady, jako odměnu nebo trest.

Kolikrát denně jíst? Zcela optimální stav je, když se naučíte jíst menší porce čtyřikrát až pětkrát denně přibližně každé tři až čtyři hodiny.

Dostatek tekutin! Nedostatek vhodných nápojů může podstatně zbrzdit spalování vašich tukových vrstev.

Nezapomínejte na pohyb! Redukce hmotnosti pouze úpravou stravy trvá zhruba třikrát déle, než když přidáte ještě pohybovou aktivitu. Čím více svalové hmoty máte, tím máte rychlejší metabolismus, tím více můžete jíst a tím více tuku spálíte.

Potíže s vlasy

Co jíst, když...

...trpíte vypadáváním vlasů

V tomto případě nemluvíme o vlasech, které člověku běžně každý den vypadnou, ale o stavu, kdy vlasy vypadávají v chomáčích nebo nerostou. Určitě byste měli vyhledat lékaře, aby zjistil příčinu.

Větší riziko vypadávání vlasů mají diabetici, ženy užívající hormonální antikoncepci, při užívání některých léků, během těhotenství, jsme-li ve stresu, při poruchách imunitního systému, pacienti s poruchami štítné žlázy a při specifických poruchách výživy.

☺ Léčivé účinky potravin

Pravidelná konzumace salátových **okurek** díky vysokému obsahu křemíku pomáhá zpomalit nebo zastavit padání vlasů.

Sklenka čerstvé **mrkvové šťávy** může mít vynikající účinky na vaše vlasy.

Velmi účinné je, když k denní stravě přidáme dvě lžičce **pšeničných klíčků**. Můžeme je rozmíchat do mléka, jogurtu nebo jiného zakysaného výrobku. Pšeničné klíčky můžeme přidávat místo části mouky při přípravě domácích moučníků.

Také zvýšená konzumace **máku**, který se vyznačuje bohatým obsahem nezbytného vápníku, má pozitivní účinky na vypadávání vlasů.

Francouzky pokládají **řeřichu zahradní** za »rostlinu pro krásu« a často ji konzumují. Jak si ji doma vypěstovat se dozvíte na str. 23.

K vnitřnímu užívání je vhodná bylinková směs z **kopřivy, heřmánku a lipového květu**. Dvě lžičky směsi zalijeme 1/4 l vroucí vody a necháme 10 minut louhovat. Poté odvar scedíme a pijeme 3krát denně. Tímto odvarem můžeme i oplachovat vlasy.

Pozitivní léčebné výsledky má i **melasa** – černý zázrak. Zakoupíme ji v prodejnách zdravé výživy a některých supermarketech.

Zkušenosti také prokázaly, že někdy stačí **méně solit**, a vlasy přestanou padat.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitaminy skupiny B vlasy posilují a působí preventivně proti jejich vypadávání.

Při vypadávání vlasů byly dobré výsledky dosaženy aplikací vitaminu ze skupiny B – **biotinu**. Někdy se mu říká »vlasový omlazovač«. U mužů se sklonem k plešatění může užívání biotinu výrazně zpomalit vypadávání vlasů.

Další z vitaminů skupiny B, **kyselina paraaminobenzoová (PABA)**, brání vypadávání vlasů a někdy se doporučuje i k regeneraci šedivých vlasů.

Minerál **zinek** může ovlivnit vypadávání a lámání vlasů, ale pomáhá i při jakémkoli oslabení vlasů. Vydátným zdrojem zinku jsou celozrnné produkty. Je zajímavé, že chléb či jiné pečivo připravené z celozrnné mouky obsahuje mnohonásobně více zinku než bílé pečivo.

Vypadávání vlasů může způsobit nedostatek **křemíku**, je proto důležité jíst hodně syrového ovoce se slupkou (kde je křemíku nejvíce). Známý léčitel páter Ferda pro doplnění tohoto minerálu radil více konzumovat čočku a pít čaj z přesličky rolní a kopřivy.

Přepokládá se, že také minerál **selen** zlepšuje růst vlasů.

▼ Rady na závěr – **Pestrá strava!** Vyhněte se jednostranné stravě, která by vás mohla připravit o důležité látky, nezbytné pro růst vlasů.

Ochrana vlasů! Chraňte vlasy před sluncem, na slunci noste klobouk a při fenování si nesaňte vlasy příliš horkým vzduchem.

Masáž pokožky! Provádějte masáž pokožky hlavy, což vede k povzbuzení růstu vlasů, ale také k uvolnění stresu.

Co jíst, když...

...máte lupy

Lupy ve vlasech mohou být následkem špatných stravovacích návyků.

☺ Léčivé účinky potravin

Mrkvový salát nebo sklenice mrkvové šťávy vyrovná vitaminový deficit, který často způsobuje tvorbu lupů.

► Dobrou chuť – **Výživný mrkvový salát**

400 g mrkve, 2 jablka, 1–2 pomeranče, 4 lžičce rozinek, pomerančová a citronová šťáva, cukr nebo med podle chuti, strouhaný kokos na posypání

Mrkev nejmenno nastroháme, přidáme na kostičky nakrájená jablka a pomeranče. Zalijeme pomerančovou a citronovou šťávou, osladíme, vmícháme propláchnuté rozinky a rozdělíme do misek. Jednotlivé porce posypeme strouhaným kokosem.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Jestliže je ale výskyt lupů spojen s padáním vlasů, znamená to, že máte nedostatek **komplexu vitaminů B**. Dochází k tomu snadno, když konzumujete málo čerstvé zeleniny nebo když jste často ve stresu.

Nedostatek **vitaminu A** má za následek, že vlasy jsou lámavé a mohou se ve větší míře vyskytovat i lupy.

Pokud máte pevné a kvalitní vlasy, avšak pokožku hlavy plnou lupů, tyto potíže vyléčíte nejen speciálním šamponem, ale i dávkami **selenu**. Doporučuji zařadit do jídelníčku potraviny se zvýšeným obsahem selenu.

● Z domácí lékárny – **Pro krásu vašich vlasů**

Místo speciálních šamponů určených proti lupům si zkuste pokožku hlavy potírat citronovou šťávou (dílkem citronu). Citronová šťáva odstraňuje i svědění hlavy, podporuje růst vlasů a zabraňuje jejich nadměrnému maštění.

Co jíst, když...

...se vám často mastí vlasy

Mastné vlasy mohou mít různé příčiny, v každém případě se doporučuje zajistit **vitaminy skupiny B**, zejména B₂ a B₅. Tyto vitaminy působí nejučinněji v komplexu, který vám může poskytnout potravinový doplněk Pangamin (viz str. 23).

Předpokládá se, že i nadbytek cukru a sladkostí ve vaší stravě může mít za následek zvýšenou tvorbu mazotoku, a tedy problém s mastnými vlasy.

Co jíst, když...

...máte suché vlasy bez lesku

Pokud jste nešťastní z vašich matných a nezdravě vypadajících vlasů, pokuste se změnit svoje stravovací zvyklosti a jídelníček obohaťte pokrmy ze **sóji** nebo jejích produktů. Obsahují totiž cholin a inositol, což jsou látky, které mají schopnost vrátit vašim vlasům původní lesk. Problém suchých vlasů, jakoby bez života, nám pomůže odstranit častější konzumace mořských ryb bohatých na **omega-3 mastné kyseliny**. Tyto kyseliny mají »zvlhčující« účinek a mohou mírnit svědění kůže na hlavě.

● Z domácí lékárny – Olejovo-citronová kúra na vlasy

Na narušené a suché vlasy bez lesku je vhodná olejovo-citronová kúra. Smícháme 30 ml nahřátého olivového oleje a 30 ml citronové šťávy. Naneseme na mokré vlasy, překryjeme igelitem a přes to nahřátým ručníkem. Necháme působit alespoň 30 minut a potom důkladně vymyjeme kvalitním šamponem.

Co jíst, když...

...vám předčasně šedivějí vlasy

Znají to ženy i muži, když se jim ještě ve velmi mladém věku začnou objevovat první šedivé vlasy. A mnozí z nich jsou kolem čtyřicítky řádně »prokvetlí«. Dá se tomu zabránit sice obarvením vlasů, ale také stravou, která bude bohatá na **vitaminy skupiny B**, zejména vitamin B₁₂ a kyselinu pantotenovou. **Biotin**, který je jedním z komplexu vitamínů B, brání nejen vypadávání vlasů, ale také jejich šedivění.

Rovněž **vitamin C** má vliv na šedivění vlasů, neboť reguluje tvorbu pigmentu.

Pokud chcete oddálit šedivění vlasů, měli byste do svého jídelníčku zařadit i stravu bohatou na minerály **zinek** a **měď**.

■ Bude vás zajímat – Bylo zjištěno, že kuřákům bez ohledu na věk šedivějí vlasy čtyřikrát častěji než nekuřákům.

Co jíst, když...

...se vám lámou vlasy

Nedostatek **vitaminu A** a **hořčíku** ve stravě může způsobovat lámavost vlasů.

Přísná vegetariánská strava omezující vejce a mléko může způsobit zvýšenou lámavost vlasů.

Co jíst, když...

...toužíte po silných a hustých vlasech

☺ Léčivé účinky potravin

Zařadíte-li do vašeho jídelníčku častěji **mrkev, jablka, špenát, cibuli, česnek, mléko, jogurt** a další čerstvou zeleninu a ovoce, dodáte vlasům cenné látky nezbytné pro kvalitní vlasy.

Nenápadná luštěnina, obyčejná **fazole**, obsahuje v podstatě vše, co naše vlasy potřebují.

Říká se, že koně mají po ovsu krásnou lesklou srst a lidé vlasy. **Ovesné vločky** jsou opravdu nositelem mnoha cenných látek. Je prokázáno, že po několikátýdenní kůře velkou porcí ovesných vloček k snídani se zlepšil kvalita vašich vlasů, ale také pleť, nehty a následkem vylepšení vašeho vzhledu i sebevědomí.

Okurka má posilující účinky na vlasy, pravděpodobně díky zvýšenému obsahu křemíku.

Také co nejčastěji konzumovaná **cibule** účinně působí na růst vlasů.

Petrželová nať se obsahem účinných látek řadí mezi nejcennější zelené bylinky, a je proto nezbytná i pro krásné vlasy.

Také **vlašské ořechy** jsou skvělou potravou pro zdravé vlasy.

Denní konzumace 10 **mandlí** po dobu 1–2 měsíců se výrazně podepíše na zlepšení kvality našich vlasů.

● Z domácí lékárny – Pro krásné vlasy

Chmel obsažený v pivu dodává vlasům lesk, zpevňuje je a podporuje jejich růst. Asi 100 ml piva vetřeme po umytí do vlasů a důkladně spláchneme.

Někdy mohou mít na vypadávání vlasů vliv dnešní poměrně koncentrované šampóny. Zkuste si z jednoho vejce a lžičky medu připravit vyživující a léčebnou kúru. Pokud máte vlasy suché, můžete přidat trochu rostlinného oleje. Všechny přísady dobře promísíme, vmasírujeme do vlasů a důkladně spláchneme. Vejce jsou pro svůj bohatý výživný obsah nejpřirozenějším prostředkem péče o namáhané a nezdravé vlasy.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Růst a kvalitu vlasů podporuje strava bohatá na **vitamin C**.

Vitaminy skupiny B, zejména kyselina pantotenová a listová, mají pozitivní vliv na kvalitu vašich vlasů.

Další z vitaminů skupiny B, **biotin**, někdy nazývaný »vitaminem krásy«, působí na kvalitu a hustotu vlasů.

Budete-li pravidelně konzumovat **zinek** ve formě dýňových semínek, odměnou vám budou krásné a husté vlasy.

▼ Rady na závěr – Vlasy jsou velmi citlivé na nedostatek vitaminů a minerálů, proto jejich kvalita bývá často odrazem vaší stravy.

Problematická pleť

Zdravá, svěží a hladká pleť nezávisle na věku prozradí hodně o zdraví člověka. Správná péče o pleť začíná zevnitř.

Co jíst, když...

...vás trápí akné

Akné je spíše velmi nepříjemná záležitost než nemoc. Je výsledkem přílišné aktivity tukových žláz v kůži, obvykle při zvýšené hormonální činnosti v pubertě. Existuje množství krémů, roztoků a gelů, které jsou doporučovány na akné, v mnoha případech však lze příznaky akné zmírnit přírodními prostředky.

☺ Léčivé účinky potravin

Obyčejný **česnek** může pomoci i při léčbě akné.

Konzumace **jahod** příznivě působí jako lék na kůži, především proti akné.

Pravidelná konzumace **meruňk**, ovoce známého u Číňanů jako léčebný prostředek již před 5 000 lety, pozitivně ovlivňuje vzhled naší pleti.

Konzumace **jogurtů** s tzv. živými bakteriemi může být součástí bojového arzenálu proti akné.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Některé z nejnovějších přípravků na léčbu akné jsou založeny na **vitaminu A**. Není to nic nového, neboť vitamin A byl vždy považován za vitamin »pěkné pleti«. Při vzniku akné pravděpodobně poklesla jeho hladina, proto ji zvýšíme podíl provitaminu A (beta-karotenu) ve stravě, aby se nahradily vzniklé ztráty.

Vitamin C je důležitý pro udržování zdravé pleti, je proto důležitou látkou při léčbě akné. Při léčbě akné velmi pomáhá i **vitamin B₂**.

Vitamin B₆ pomáhá léčit akné. Může být prospěšný zejména při akné souvisejícím s menstruačním cyklem nebo s přechodem. Proto si dopřávejte slunečnicová semínka, které jsou bohatým zdrojem tohoto vitamínu.

Vztah funkce štítné žlázy ke vzniku akné je velmi úzký, neboť právě v dospívání, kdy žlázy zvyšují činnost, dochází k této nepříjemné poruše. Účinným minerálem proti akné je nezbytný **jod**.

Pleť s akné se může někdy zanítit, což způsobuje bolest a má za následek jizvy. Minerály **zinek** a **selen** posilují imunitní systém, jsou nezbytné v boji proti infekci a zmenšují zánětlivé reakce v kůži.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Je nezbytné omezit rafinovaný cukr, bílou mouku, smažená a tučná jídla, ostré kořeněné pokrmy, živočišné tuky a pochutiny, jako je silná káva, čaj, kakao, a zcela vynechat alkohol.

Omezte solení! Pokud vás trápí akné, zkuste nejdříve omezit solení a vyhnout se bramborovým lupínkům, smaženým hranolkům a konzervovaným jídlům.

Co jíst, když...

...máte suchou pleť

Pokud máte suchou pleť, může to být projev nedostatku **vitaminu A**.

Vitamin C společně s **vitaminem E** pomáhají chránit vaši pleť před poškozením z vnějšího prostředí, zmírňují suchost kůže a svědění.

Pokud máte suchou, přecitlivělou pleť, s největší pravděpodobností je to nedostatkem vitaminu ze skupiny B, **kyseliny listové**.

Dostatečné množství **zinku** v potravě napomáhá léčení suché kůže a navíc posiluje obranný systém organismu.

V boji proti suché pokožce a při léčení různých vyrážek dbejte na příjem dostatečného množství **omega-3 mastných kyselin**, jejichž bohatým zdrojem jsou mořské ryby. Mastné kyseliny přináší i úlevu při svědění.

Co jíst, když...

...máte mastnou pleť

Pokud máte příliš mastnou pleť, pravděpodobně je to nedostatkem **komplexu vitaminů B**, zejména vitaminů B₂, B₆, niacinu a biotinu. Užíváním B komplexu, třeba v podobě potravinového doplňku Pangaminu (viz str. 23), zajistíme přísun všech těchto požadovaných vitaminů.

Co jíst, když...

...máte šupinatou pleť

Vitaminy skupiny B jsou nezbytné k udržení zdravé pleti. Jejich nedostatek, zejména vitaminu B₂ a biotinu, se projevuje šupinatěním a šedivěním kůže.

Co jíst, když...

...máte ochablou pleť

Proces vadnutí pokožky je úzce vázán na množství **tuků**, které denně sníme. Platí úměra, že čím více tuků přijímáme, tím více bude vzhled vaší pleti povadlý.

Máte-li problémy s ochablou, matnou, nepružnou a podrážděnou pokožkou, prospěšným může být **vitamin E**.

● Z domácí lékárny – Okurka pro krásu

Plátky okurky, které na 15 minut položíme na vyčištěnou pleť, omlazují, osvěžují a vypínají. Okurka zlepšuje výživu pleti, zpevňuje ji a zabraňuje tak její ochablosti.

Co jíst, když...

...máte hnědé skvrny na pokožce

Tmavé pigmentové skvrny na pleti se objevují s přibývajícím věkem, jsou příznakem stárnutí a někdy mohou vznikat i jako důsledek antikoncepce. Pokud ale bude mít organismus dostatek **vitaminů skupiny B**, zvláště kyseliny listové a niacinu, lze je odstranit nebo dokonce předejít jejich vzniku.

Před nežádoucími skvrnami chrání také **vitamin E**, jeho dlouhodobější užívání dokáže skvrny zesvětlit, někdy i úplně odstranit. Má-li organismus nedostatek **zinku**, může docházet k depigmentaci a vznikají skvrny na pokožce.

● Z domácí lékárny – Jak na hnědé skvrny na pokožce

Potírání pleti směsí citronové šťávy s 1–2 kapkami olivového oleje vede k jejímu zesvětlení a zmiřnění hnědých skvrn.

Co jíst, když... ..se vám vytvářejí váčky pod očima

Vytváření váček pod očima je zřejmě důsledek nedostatku **draslíku**. Tento prvek se podílí na regulaci rovnováhy tekutin v organismu.

Co jíst, když... ..toužíte po svěžím vzhledu pleti

☺ Léčivé účinky potravin

Některé zkušené kosmetičky tvrdí, že **mrkev** je nejlevnější krášlicí prostředek, i když ji nedoporučují v přehnaně velkém množství, neboť může vyvolat lehce nažloutlý nádech pleti. Pravidelná konzumace mrkve, zejména mrkvové šťávy, udělá s vaší pleť divy. Obsahuje provitamin A, který je rozpustný pouze v tucích, proto se musí mrkvová šťáva zakápnout olejem, nejlépe olivovým, nebo smetanou.

Tím, že **zelný** »čistí« krev, působí do jisté míry omlazujícím vlivem na pleť a pokožku, činí ji vláčnou a částečně vyrovnává vrásky.

Francouzky doporučují na krásnou a hladkou pleť konzumovat **řepku zahradní, mrkev a celer**. Američanky zase věří **müsli, švestkám, tmavému celozrnnému chlebu** a nejrozličnějším druhům **zeleniny**.

Velké bohatství cenných látek, zejména minerálu **křemíku**, které obsahuje **okurka**, působí blahodárně na naši pleť. Zkrášluje i ozdravuje zevnitř i zvenčí.

Pokud máte možnost v sezóně jíst **třešně**, vzpomeňte si, že ve Francii se říká, že »třešně jsou pro děvčata-kokety«, neboť zkrášlují pleť a navíc ještě přispívají k dobré náladě.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Toužíte-li po jemné a pružné pleti, je velmi důležitý **vitamin A**, který je považován za »kožní vitamin«. Podporuje obnovu buněčné struktury a zabraňuje předčasnému stárnutí kůže. Vitamin A výrazně přispívá k oživení pleti.

O **biotinu** z rodiny vitaminů skupiny B se také říká, že je to »vitamin krásy«, neboť působí na hladkost a svěžest pleti.

Další látky ze skupiny vitaminů B, **kyselina paraaminobenzoová (PABA) a pantotenová**, mají hojivý a blahodárný účinek na pleť. PABA někdy bývá nazývána »přítelem naší pleti«.

Také další vitaminy ze skupiny B, zejména **B₅, B₁₂ a kyselina listová**, pozitivně ovlivňují stav pleti která se díky nim stává zdravou a hebkou.

Železo dodává naší pleti tonus, a tím předchází stárnutí. Navíc uzdravuje naši pokožku

a dodává jí svěží vzhled. Nezdravý a nápadně bledý vzhled bude zřejmě důsledek nedostatku **železa**.

Nedostatek **křemíku** má negativní vliv nejen na zdraví, např. na činnost srdce, ale i na vzhled.

Vápník je důležitý nejen pro výživu kostí, pojava a vlasů, ale i pleti.

● Z domácí lékárny – Vitamin E nás zkrášlí

Vitamin E může být také prostředkem vnější zkrášlovací kúry. Kapsličku s vitamínem propíchneme a olejíčkem potřeme pleť. Necháme působit asi 20 minut. Tuto kúru aplikujeme 1krát týdně. Zaznamenáte-li alergickou reakci na tuto substanci, k ošetření pleti si vyberte krémy obsahující vitamin E.

Co jíst, když... ..chcete předcházet vzniku vrásek

U žen i u mužů (u nich pomaleji) se postupem času mění hormonální rovnováha. Následkem toho vaziva ztrácejí vlhkost, vysychají a díky tomu vznikají vrásky. Stárnutím dochází k ubývání kolagenu a pokožka se stává stále více vrásčitá. **Vitamin C** je nezbytný pro tvorbu kolagenu, což je ochranná substance. Tento speciální druh »lepidla« udržuje pružnost buněk našich tkání. Bude-li nám chybět tento materiál, urychlí se proces stárnutí a vznik vrásek, ale objeví se i mnoho problémů (např. špatné hojení ran, záněty tlustého střeva, revmatismus, bolesti páteře...). Obdobný účinek má i **vitamin A**, který také pomáhá udržovat pokožku vláčnou a pružnou.

Vitamin E je považován za látku důležitou pro »udržení mladí«. Významně předchází vzniku vrásek a je důležitý pro zachování mladého a svěžího vzhledu.

Nedostatek **vitaminu B₂** se mimo jiné projevuje i zvýšenou tvorbou paprskovitých vrásek nad horním řtem.

■ Bude vás zajímat – Často se nám výrobci superdrahých pleťových krémů snaží namluvit, že dovedou zabránit stárnutí. Při aplikaci krémů na pleť je třeba mít stále na zřeteli, že absorpční schopnost naší pleti je 5–6 procent. Krémy pouze chrání proti vnějším vlivům, tzv. protivráskový účinek mají minimální.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** V procesu stárnutí hrají tuky, zejména živočišné, prvořadou roli. Je nezbytné tyto tuky ve stravě omezit. Jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, jsou plné potřebných látek.

Dostatek tekutin! Vypijte denně takové množství vody, abyste doplnili ztracenou vlhkost.

Bojujte s tloušťkou! Nadváha způsobí, že vaše pleť bude unavená a ochablá.

Pohoda! Vyhýbejte se stresům a nepodléhejte pocitům frustrace.

Nekuřte! Kouřením pleť šedne, vadne a předčasně stárne.

Nepřehánějte to s opalováním!

Cvičte!

Nevystavujte se přehnané fyzické námaze a dopřejte si dostatek spánku!

Potíže s pokožkou

Co jíst, když...

...trpíte ekzémem

Ekzém (dermatitida) vytváří zánětlivé zarudlé skvrny, nejčastěji na kůži končetin, obličeje a hlavy. Ekzémy lze zklidnit místně aplikovanými léčivými mastmi, ale některé přírodní prostředky mohou urychlit hojení a hrají důležitou roli v prevenci tohoto nepříjemného kožního onemocnění.

☺ Léčivé účinky potravin

V lidovém léčitelství se pravidelnou konzumací **mrkvové šťávy** léčí ekzémy i jiná kožní onemocnění. **Slunečnicová semínka** jsou velmi účinnou potravinou při onemocnění kůže, zejména při ekzémech.

● Z domácí lékárny – Potírání postižených míst citronovou šťávou zmírňuje zarudlost a svědění. Jablečný ocet vetřený do postiženého místa zamezuje šíření ekzému.

⊞ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Při onemocnění kůže jsou prospěšné **vitaminy skupiny B**. Nejpotřebnější je zřejmě vitamin B₆, který brání vzniku kožních onemocnění. Ekzémy, různé vyrážky na pokožce těla a na obličeji může způsobovat nedostatek dalšího vitamínu skupiny B – biotinu.

Zvýšený příjem **beta-karotenů** v potravě příznivě ovlivňuje kožní onemocnění, tedy i ekzémy. Jako prostředek k účinnější léčbě ekzémů, lupénky, akné apod. je nepostradatelný **zinek**.

Různí zdroje **omega-3 mastných kyselin** jako rybí tuk, mořské ryby a pupalkový olej posilují pokožku a mohou být prospěšné při prevenci ekzémů.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Upravíme životosprávu a omezíme potraviny, které mohou podněcovat alergickou reakci: uzeniny, mléko, alkohol, vejce, jahody, čokolády, sůl a dráždivá koření.

Oblékání! Noste oblečení z čisté bavlny, které bude vaši pokožku dráždit co nejméně.

Co jíst, když...

...vás trápí lupénka

Lupénka (psoriáza) je chronické kožní onemocnění, charakteristické zvýšenými zanícenými plochami kůže. Asi 15 % pacientů má vyrážku tak rozsáhlou, že jí působí značné potíže a znehodnocuje běžný život.

☺ Léčivé účinky potravin

Nedávné studie uvádějí, že lidé trpící lupénkou mohou nalézt úlevu, když ve svém jídelníčku upřednostní **krutí maso**.

V jedné italské studii byla prokázána spojitost mezi vysokým příjmem **mrkve a rajčat** a snížením rizika tohoto onemocnění.

Také ostatní druhy syrového **ovoce a zeleniny** jako bohaté zdroje antioxidantů mohou snížit výskyt tohoto onemocnění.

⊞ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitaminy C a E jsou účinné antioxidanty, které mohou zabránit onemocnění a poškození kožních buněk. Vitamin E může zmírnit svědění i zánět kůže a navíc mírní její suchost.

Vitamin A je znám jako kožní vitamin a používá se k léčbě kožních onemocnění. Doporučuji zvýšit příjem beta-karotenu, který se přeměňuje na vitamin A podle potřeby organismu.

Vitamin D je cenný v léčbě lupénky. Tělo si dokáže produkovat svůj vlastní vitamin, je-li kůže vystavena slunečnímu záření. Každodenní 15–30minutové slunění může výrazně zlepšit stav nemoci.

Zvýšená obměna buněk pokožky vede k větší potřebě **kyselin listové a hořčíku**.

Minerál **zinek** podporuje zdraví pokožky a urychluje hojení.

U pacientů s lupénkou bývají zjištěny nízké hodnoty **omega-3 mastných kyselin**, jejichž zdrojem je zejména rybí tuk a tučné mořské ryby, např. sardinky, losos, tuňák. Tyto mastné kyseliny mají výrazné protizánětlivé účinky.

▼ Rady na závěr – **Úprava stravy!** Je prokázáno, že konzumace červeného masa a tučných jídel a přemíra alkoholu podporují vznik lupénky.

Vyhýbejte se stresu! Stres je jedním z faktorů, který může oslabit obrannou reakci organismu a dát podnět k propuknutí nemoci.

Pozor na poranění! Poranění kůže může onemocnění zhoršit.

Co jíst, když...

...trpíte na bradavice

Přibližně každý desátý člověk měl v životě bradavici. Bradavice se často objevují jako odpověď na sníženou imunitu organismu. Podle názoru lékařů se na vzniku bradavic se podílí nedostatek **vitaminů A a C**, které podmiňují správnou výživu pokožky, chrání proti infekcím všeho druhu a posilují imunitu organismu. K tomu jsou nezbytné i minerály **zinek a selen**.

● Z domácí lékárny – Jak na bradavice

Lidové léčitelství používá na bradavice šťávu z natě vlaštovníku.

Účinný je i česnek. Na noc přikládáme posolený plátek česneku na místa pokrytá bradavicemi.

Američané zase doporučují nakapat olej s vitamínem E na postižená místa. Můžete zkusit i populární olej tea tree, na kousek vaty dejte několik kapek a přiložte na noc. Podle potřeby opakujte.

Co jíst, když...

...se opaříme nebo popálíme

Je důležité ihned přijímat zvýšené množství **vitaminů C a E**, které napomáhají obnově tkání. Nezbytný minerál **zinek** zase podporuje rychlé hojení ran. Kombinace těchto látek zvýší imunitní odpověď organismu.

● Z domácí lékárny – Jak na popáleniny

Opařená nebo popálená místa ponoříme do velmi chladné vody nebo přiložíme studený obklad s ledem. Jakmile se postižené místo ochladí, nanese na ně pěnu s obsahem pantenolu nebo gel z aloe vera či potřeme olejem tea tree. Rozsáhlejší popáleniny s porušením povrchu kůže vyžadují vždy lékařskou péči.

Lidové léčitelství doporučovalo po ochlazení na postižené místo několik plátků syrových brambor, které častěji vyměňujeme. Škrob u brambor vytvoří na postiženém místě ochranný film, který pomůže poranění zklidnit.

Lidové léčitelství také doporučovalo na postižená místa nanést v tenké vrstvě med či vaječný bílek, který svými enzymy podporuje obnovu kůže bez jizev.

Co jíst, když...

...vás bodne hmyz

Vitamin C je protitoxickou látkou při bodnutí hmyzem a navíc může zabránit možné alergické reakci.

● Z domácí lékárny – Jak na poštípání hmyzem

Při poštípání hmyzem doporučuji ihned potřít pokožku kouskem cibule. Účinné je i masírování postiženého místa směsí soli a octa.

Postižené místo potíráme překrojeným stroužkem česneku.

Rozdrcenou petrželovou nať, zelený list nebo jitrocel, které používáme jako obklady, nám prokáží užitečnou službu při poštípání.

Co jíst, když...

...máte hrubou kůži na loktech či kolenech

● Z domácí lékárny – Citronová šťáva změkčuje kůži

Rozkrojíme citron na polovinu a natíráme si lokty či kolena, čímž změkčíme hrubou kůži. Poté lokty opláchneme vodou a namažeme krémem nebo olejem. Citronová šťáva je nenahraditelný prostředek k léčení rozpraskané kůže rukou v zimním období.

Co jíst, když...

...máte rozpukané paty

Kromě pečlivého dodržování pravidel hygieny a pravidelného odborného ošetření na pedikúře, nesmíme zapomenout na správnou skladbu stravy. Musí obsahovat zejména **vitamin A a vitaminy skupiny B**. Příjem sladkostí a dráždivých pokrmů by měl být omezen.

Hezké nehty

Lámavé, třepivé a suché nehty nejsou jen kosmetickým problémem, ale mohou být i známkou nevhodné výživy.

Co jíst, když...

...se vám lámou nehty

☉ Léčivé účinky potravin

Potravinami vhodnými pro posílení nehtů jsou **ovesné vločky, petržel, zelené fazolky, hrách, banány nebo pórek**. Obsahují dostatek křemíku, který je doporučován pro ty, kteří trpí lámavostí nehtů.

Zvýšená konzumace **máku** může být účinná při lámání nehtů.

Syrová **cibule** pomůže zpevnit nehty.

Kvalitu nehtů může výrazně ovlivnit konzumace 10 kusů **mandlí** denně po dobu nejméně 1 měsíce.

Přeslička rolní je bylinou, kterou přírodní léčitelé používají po staletí. Obsahuje mnoho hodnotných látek včetně křemíku, nezbytného pro výživu nehtů.

⌘ Léčivé účinky vitaminů, minerálů a dalších látek

Vitaminy skupiny B, zejména B₁₂, biotin a kyselina pantotenová, jsou důležité pro zachování zdravé kůže a nehtů.

Vitaminy ze skupiny B společně s **vitaminy C a E** pomáhají organismu vytvářet keratin a jiné látky nutné k růstu zdravých a silných nehtů. Jestliže se vám nehty lámou, jsou suché a třepí se, zařaďte do svého jídelníčku potraviny bohaté na **vápník**.

Omega-3 mastné kyseliny, jejichž zdrojem jsou tučné mořské ryby a rybí tuk, vyživují a zesilují nehty.

● Z domácí lékárny – Pro zdravé nehty

Zkuste ponořit konečky prstů na 15 minut do teplého olivového oleje. Olej poskytne nehtům výživu, nehty nebudou tak suché a přestanou se třepit. Do oleje můžete přidat i trochu citronové šťávy. Stejný účinek má i lázeň z nahřáté smetany (100 ml), do které jsme přidali 1 lžici medu.

Co jíst, když...

...máte bílé skvrny na nehtech

Tyto bílé skvrny vznikají v důsledku nedostatku **zinku**. Objevují se často v době dospívání nebo po padesátce, kdy se zvyšuje naše denní potřeba zinku.

Co jíst, když...

...máte podélné rýhy na nehtech

Podélné rýhy na nehtech vznikají pravděpodobně nedostatkem **vitaminů skupiny B**, zejména vitaminu B₆.

Co jíst, když...

...se vám tvoří záděry

Nedostatek **kyseliny listové** nebo **vitaminu C** může být jedním z důvodů, proč se tvoří záděry.

▼ Rady na závěr – **Péče o nehty!** Nezastříhujte kůžičku u lůžka nehtů, neboť chrání nehet před plísněmi a bakteriemi.

Používejte rukavice! Při domácích pracích a při práci s chemickými přípravky používejte gumové rukavice. Máčíte-li si ruce dlouho ve vodě, nezapomeňte je ošetřit vhodným krémem.

Blahodárné a zároveň nebezpečné slunce

Pravidelné, ale rozumné opalování našemu tělu prospívá, neboť napomáhá procesům látkové přeměny. Dnes každý ví, že nadměrné slunění je pro kůži velice škodlivé. odborníci odhadují, že 80 % všech poškození a nemocí kůže včetně rakoviny je způsobeno nadměrným sluněním.

Co jíst, když...

...se jdete opalovat

Naše kůže snáze odolá vyšším dávkám slunečního záření, zásobujeme-li organismus předsdem **karotenoidy**, které působí jako antioxidanty a neutralizují volné radikály, vznikající UV zářením. Navíc poskytují pokožce zlatohnědé zbarvení.

Kyselina paraaminobenzoová (PABA), látka z rodiny vitaminů B, je nazývána »přítelem naší pokožky«. Proto lidé choulostiví na opalování by měli užívat ochranné krémy s PABA, které jsou nejlepším přírodním filtrem proti spáleninám. Tyto krémy jsou i zárukou rovnoměrného opálení.

▼ Rada na závěr – Než se vydáte k moři, užívejte alespoň 1 měsíc B komplex třeba ve formě Pangaminu (viz str. 23) a beta-karoten. Snížíte tím riziko spálení a zajistíte si rovnoměrné opálení.

Co jíst, když...

...jste spálení z nadměrného opalování

Prvořadou nutností je i při spálení sluníčkem ochlazování kůže.

Spálení může způsobit značné poškození pokožky. Nedávno vědci zkoumali účinnost antioxidantních **vitaminů C a E**, na poškození kůže způsobené slunečním zářením které zneškodňují volné radikály. Pokud jste se hodně spálili, můžete být současně i dehydratováni. Tekutiny a minerály ztrácíte také pocením.

Aby byla obnovena normální hladina **draslíku**, je třeba do jídelníčku zařadit potraviny se zvýšeným obsahem tohoto minerálu, třeba banány nebo pomerančový džus.

Při spáleninách můžeme vnitřně užívat rybí tuk nebo **omega-3 mastné kyseliny**, které zmírňují zánětlivou reakci a podporují hojení.

● Z domácí lékárny – Na zklidnění sluníčkem spálené kůže je doporučováno přikládat obklady namočené do chladného černého čaje nebo do mléka. Použít lze i tvaroh zředěný kyselým mlékem nebo vodou či jogurt.

Dalším receptem na spáleniny je směs ze dvou lžic červeného vína, jedné lžice medu a jedné lžice olivového oleje. Vše dobře promíchejte a natírejte na postižené místo.

Odpovědi na další otázky, na které jste dosud nenašli odpověď

Co jíst, když...

...žijete v silně znečištěném prostředí
(v blízkosti silnic nebo ve velkých aglomeracích)

Potraviny s detoxikačním účinkem

Kysané zelí ovlivňuje rozvoj žádoucích střevních bakterií, jejichž působením se rychleji odbourávají toxické látky a do krve se tak dostává méně škodlivin.

V bramborách a zelí se nachází druh pektinu, který má schopnost na sebe vázat (až z 80 %) kovy a vylučovat je z těla ven. Hojná konzumace je vhodná pro ty, kteří bydlí nebo pracují v průmyslových aglomeracích.

■ Bude vás zajímat – Protože mnoho účinných látek se nachází ve slupce, snažíme se, pokud to kvalita dovolí, jíst neloupané brambory pečené nebo vařené v páře. Ve slupce jsou např. i účinné látky, které působí preventivně proti buněčným změnám vyvolávajícím rakovinu.

Také **mrkev** je bohatá na pektiny, tedy látky, které na sebe vážou těžké kovy v těle a vylučují je z organismu ven. Osoby žijící a pracující ve velkém průmyslových aglomeracích by měli jíst mrkev alespoň 4krát týdně.

Pektiny v **červené řepě** na sebe váží radioaktivní látky a těžké kovy, vylučují je z těla ven, a tak organismus chrání před jejich zhoubným vlivem.

► Dobrou chuť – Červená řepa a la labužník

1 červená řepa, 1 kelímek bílého jogurtu, 2–3 lžičky majonézy, citronová šťáva, sůl
Červenou řepu nastrouháme na jemném struhadle a promícháme s uvedenými přísadami.

Křen při pravidelné konzumaci alespoň částečně omezuje vlivy ovzduší zamořeného exhalacemi tím, že působí na odplavování škodlivých látek z organismu.

Česnek podporuje vylučování škodlivých látek z těla ven, a tím »čistí krev.«

Jablka obsahují pektiny, což jsou látky, které mohou ve střevech vázat jedovaté látky. Jemně nastrouhané jablko se slupkou, podávané večer, váže ve střevech veškeré

toxické látky, které se tam během dne nahromadily. Pro regeneraci a detoxikaci organismu se doporučuje sníst každé ráno a večer jedno jablko.

Borůvky, zejména sušené plody (viz str. 30), působí příznivě na střevní sliznici a chrání ji před vstřebáváním toxických látek.

Melouny se derou do popředí žebříčku nejzdravějších potravin. Svým výrazným močopudným účinkem vyplavují škodlivé odpadní látky z těla.

O **kopřivě** se odpradávná říkalo, že celkově posiluje organismus a »čistí krev«.

Vitaminy, minerály a další látky s detoxikačním účinkem

Vláknina a pektiny společně s **vitaminy C a D, komplexem vitaminů B, vápníkem, hořčíkem a zinkem** chrání náš organismus před škodlivými vlivy znečištěného životního prostředí.

Vitamin C spolu se **zinkem** pomáhá chránit organismus před exhaláty a toxickým kadmíem, olovem a rtuť.

Zvýšenou potřebu **vápníku** mají lidé bydlící v průmyslových aglomeracích a v blízkosti rušných komunikací. Důvod, proč se nemůžeme obejít bez přídatku vápníku, je olovo, které každodenně vdechujeme díky stále rostoucímu množství toxických plynů zamořujících ulice. Absorpce olova vzrůstá, jestliže je naše strava chudá na vápník.

Už více než sto let je známo, že **pektiny** předcházejí otravám, takže dříve se jablka podávala tiskařům, dělníkům pracujícím v dolech na olovo apod. Dnes je škodlivému působení některých kovů vystaven skoro každý z nás, poněvadž žijeme v době všeobecného motorismu a průmyslu, které znečišťují ovzduší a vodu. Ovocem se zvýšeným obsahem pektinů jsou zejména jablka a angrešt, citrusové plody, kdoule, třešně, rybíz, ananas, maliny, meruňky, hroznové víno a také rajčata.

Co jíst, když...

...pravidelně pijete chlorovanou vodu

Pravidelné pití chlorované vody vyžaduje zvýšený příjem **vitaminu E**.

Co jíst, když...

...máte alergii

Alergie je hypersenzibilita na určitý druh látky, která se pro postiženého stává »alergenem«. Výzkumy je potvrzeno, že náchylnost k alergii je dědičná.

Imunitní systém, označovaný jako záračný lékař v nás, má svůj speciální způsob, jak poznávat cizí látky, jako jsou viry, bakterie, plísňe apod. Ale u některých lidí svoji aktivitu přehání, a začne pokládat určité látky obsažené v potravinách za nebezpečné.

Pokud chceme alergické potíže zmírnit výživou, používáme ji jako prevenci – vyloučíme potraviny, která vyvolává alergickou reakci, anebo se pokusíme zklidnit organismus pomocí některých potravin. Vysoká hladina **vitaminu C** zmírňuje působení mnohých látek vyvolávajících alergii.

Vitaminy skupiny B, zejména B₃, B₆, kyselina pangamová, brání produkci histaminu, jenž je hlavním podněcovatelem alergické reakce.

Pro alergiky se zdá být důležitý i **vitamin E**, neboť má antihistaminovou působnost a zabraňuje vzniku otoků.

Sebeobranu proti alergiím můžeme posílit zvýšeným příjmem **beta-karotenu, vitaminů B, C a E, selenu a zinku**.

Co jíst, když...

...trpíte nevolností při cestování

Jestliže trpíte nevolností při cestování (kinetózou), nejezte alespoň 24 hodin před cestou tučné nebo sladké pokrmy. Dobře působí **mátový, meduňkový a heřmánkový čaj**.

Čerstvý nebo konzervovaný **zázvor** je velmi účinný v prevenci i léčbě nevolností spojených s kinetózou. Působí okamžitě a nemá vedlejší účinky předepisovaných léků jako ospalost a únavu.

● Z domácí lékárny – **Zázvorový čaj**

1–2 lžičky čerstvého zázvoru, med a citron

Zázvorový kořen nastrouháme a ve vodě mírně povaříme. Pro chuť přidáme med a citron.

Co jíst, když...

...se vám špatně hojí rány

Máte-li hnisající a špatně se hojící rány, doporučuje se konzumovat čerstvou nebo vařenou **červenou řepu**.

Pro urychlení léčby zranění a pooperačních jizev je nezbytné zvýšit příjem **vitaminu C**. **Vitamin B₅** napomáhá hojení jizev. Podle posledních výzkumů dokáže vitamin B₅ působit protizánětlivě.

Bez **vitaminu K** by se nám obtížně hojily rány. Je zapotřebí zvýšit konzumaci listové zeleniny, kopřivy, keříru a dalších mléčných zakysaných výrobků.

Dostatek **zinku** urychluje léčbu vředů, ran a jizev. Zdrojem zinku jsou semena z dýně a slunečnice.

● Z domácí lékárny – **Léčivý vitamin E**

Nechcete-li mít po chirurgickém zákroku nepěknou jizvu, potřete si ránu olejem s **vitaminem E**.

Co jíst, když...

...ztrácíte chuť a čich

Ztráta chuti a čichu svědčí o nedostatku **zinku** ve vaší stravě.

Co jíst, když...

...máte škytavku

Jedná se o křečovitě stahování bránice, které vyvolává škytavým zvukem provázené nadechnutí. Je to nevinná, ale velmi nepříjemná záležitost, která sama od sebe po chvíli přejde.

● Z domácí lékárny – Zadržte dech, jak nejdéle vydržíte.

Osvědčeným prostředkem, jak se škytavky co nejdříve zbavit, je rychle rozkoušat a spolknout kostku cukru pokapanou octem, případně citronovou šťávou. Na chuť sice nic moc, ale funguje to.

Napijte se vody, nechte ji v ústech a přitlačte prsty na obě uši.

Bohatství v potravinách

Vitaminy

Vitaminy jsou to organické sloučeniny, které jsou pro život nezbytné. Ve většině případů si je organismus sám nevyrábí (nebo vyrábí, ale v malém množství), a proto je musí získat z potravy.

Vitaminy dělíme na dvě skupiny – rozpustné v tucích a rozpustné ve vodě.

Vitaminy A, D, E, K jsou rozpustné v tucích. To znamená, že k tomu, aby byly v trávicím traktu vstřebány, potřebují určité množství tuků a minerálů. Tyto vitaminy se ukládají v játrech.

Ostatní vitaminy jsou rozpustné ve vodě a jejich nadbytek se vylučuje močí. Protože se tyto vitaminy v našem organismu neukládají, musíme je denně doplňovat.

Vitamin A (retinol)

Vitamin A má několik forem a je obsažen v živočišných zdrojích. V případě jeho nedostatku může tělo přeměňovat beta-karoten (z rostlinných zdrojů) v aktivní vitamin A v množství, jaké náš organismus potřebuje.

Nejbohatší zdroje vitaminu A:

Rybí tuk, játra (nejvíce hovězí), tresčí játra, játrová paštika, máslo, žloutky, tučné sýry a ledvinky.

Nejbohatší zdroje provitaminu A (beta-karotenu):

Mrkev, petrželová nať, špenát, šípky, paprika (nejvíce zelená), řeřicha, meruňky, hlávková kapusta, pažitka, nať cibule, petržel, rajčata, dýně, hrách, broskve.

V menší míře:

Ryby, smetana, tvaroh, mléko, margarín, mandarinky, švestky, višně, třešně, zelený hrášek, bílé zelí, brokolice a kukuřice.

Vitaminy skupiny B

Nejúčinnější jsou tyto vitaminy ve spojení s ostatními jako komplex vitaminů B.

Vitamin B₁ (thiamin)

Nejbohatší zdroje:

Sušené pивovarské droždí, čerstvé pekařské droždí, pšeničné klíčky, otruby,

celozrnná pšeničná mouka, ledvinky, vepřové maso, skopové maso, pažitka, špenát, hrášek, zelené fazolky, petrželová nať, lískové oříšky, vlašské ořechy, drůbeží maso, ovesné vločky.

V menší míře:

Játra, rýže Natural, vejce, sója, fazole, chřest, mléko, ryby, mirabelky, švestky, angrešt, rybíz (nejvíce bílý), jablka, křen, hlávková a růžičková kapusta, rajčata.

Vitamin B₂ (riboflavin)

Nejbohatší zdroje:

Sušené pивovarské droždí, pekařské droždí, játra, ledvinky, srdce, semena dýní, houby, mléko, jogurt, hrách, vejce, kakao, tvaroh, hovězí, telecí, skopové a vepřové maso, špenát, petrželová nať, pažitka, růžičková kapusta, křen, zelené fazolky, banány, maliny a jahody.

V menší míře:

Hovězí maso, vlašské ořechy, ryby, brambory, brokolice, fazole, hrášek, petržel, pastiňák, zelí, fíky, angrešt, jablka, pomeranče.

Vitamin B₃ (niacin)

Nejbohatší zdroje:

Játra, tuňák, maso, zejména maso z krůty a králíka, slunečnicová semínka, arašidy, fazole, petržel a petrželová nať, hrášek.

V menší míře:

Celozrnná mouka, hrách, datle, fíky, ryby, vejce, růžičková a hlávková kapusta, křen, kedluben, špenát, rajčata.

Vitamin B₅ (kyselina pantotenová)

Nejbohatší zdroj:

Sušené pивovarské droždí, pekařské droždí, játra, ledvinky, kuřecí srdce, tmavé krůtí maso, telecí maso, otruby, ovesné vločky, sezamová semena.

V menší míře:

Slunečnicová semena, sója, vejce, hrách, arašidy, melasa, langusty.

Vitamin B₆ (pyridoxin)

Nejbohatší zdroje:

Sušené pивovarské droždí, pekařské droždí, melasa, játra, brambory, slunečnicová semena, vepřové maso, vejce, zelená paprika, špenát, červená řepa, růžičková a hlávková kapusta, mrkev, pórek, petržel, sója.

V menší míře:

Vlašské ořechy, lískové oříšky, arašídý, obilné klíčky, kuřata, kuřecí játra, ryby (tuňák), pohanka, otruby, fazole, banány, celer, zelí, květák, mléko, vejce.

Vitamin B₁₂ (kobalamin)

Nejbohatší zdroje:

Jediným zdrojem tohoto vitamínu jsou živočišné produkty – hovězí a telecí játra, sušené pivovarské droždí, pekařské droždí, sardinky, makrely, sledi.

V menší míře:

Pstruh, humr, langusta, vepřové maso, vejce, sýr, mléko.

Biotin (vitamin H)

Nejbohatší zdroje:

Sušené pivovarské droždí, pekařské droždí, játra, ledvinky, jehněčí maso, kuřecí maso, ryby, ovoce, žloutek, čokoláda, květák, houby, hrách.

V menší míře:

Telecí a vepřové maso, mléko.

Kyselina listová

Nejbohatší zdroje:

Špenát, játra, ledvinky, rozinky, avokádo, chřest, zelí, obilné klíčky.

V menší míře:

Meruňky, mrkev, fazole, brambory, mandle, brokolice, slunečnicová semena, červená řepa.

Kyselina paraaminobenzoová (PABA)

PABA se většinou řadí do skupiny vitaminů H (vitagenů).

Nejbohatší zdroje:

Játra, ledvinky, celozrnná mouka, melasa, vejce, sušené pivovarské kvasnice, otruby.

Bioflavonoidy

Tato skupina sloučenin je známá také jako vitamin P podle vlivu na propustnost krevních cév. Donedávna byla považována jen za rostlinné barvivo. Patří do ní i citrin a rutin.

Nejbohatší zdroje:

Citrin – citrusové plody, hlavně grapefruity, šípky, černý rybíz, petrželová nať, fazolové lusky, paprika.
Rutin – pohanka.

Vitamin C

Nejbohatší zdroje:

Šípky, černý rybíz, zelená paprika, petrželová nať, řeřicha, kiwi, růžičková kapusta, křen, jahody, pomeranče.

V menší míře:

Červené a bílé zelí, petržel, květák, kedlubny, bílý a červený rybíz, citron, grapefruity, angrešt, borůvky.

Vitamin D

Tomuto vitamínu se někdy říká »vitamin dodávaný sluncem«. I při minimálním vystavení kůže ultrafialovému záření dokáže tělo tento vitamin získat.

Nejbohatší zdroje:

Sleď, tresčí játra, žloutek, losos, tuňák, mléko, sardinky, makrela, máslo, sýry, smetana, houby, játra, mléko.

Vitamin E

Nejbohatší zdroje:

Pšeničné klíčky, celozrnná mouka a výrobky z ní, rostlinný olej, sója, fazole, brokolice, špenát, máta, kukuřice, vejce, chléb, máslo, sýry, růžičková kapusta, zelí, mrkev, celer, červená řepa.

Minerály

Minerály jsou přirozeně se vyskytující látky, z nichž některé se nacházejí v lidském organismu. Hlavními minerály jsou vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík a chlor. Ostatní minerály, kterých je potřeba mnohem menší množství, se nazývají stopové minerály nebo stopové prvky.

Vápník

Nejbohatší zdroje:

Mák, sušené mléko, sýry, jogurt, hrášek, sardinky v oleji, losos, sójová mouka, zelí, špenát, brokolice, petrželová nať, hlávkový salát, žloutky, fazole.

V menší míře:

Celozrnná rýže, slunečnicová semena, lískové oříšky, celer, šípky, citrony.

Hořčík

Nejbohatší zdroje:

Pšeničné klíčky a otruby, sušené pivovarské kvasnice, mák, kakao, fazole, hrách, čočka, sója, pistácie, kešu ořechy, mandle, para ořechy, arašídý, jáhly, sýry, šípky.

V menší míře:

Celozrnná pšeničná mouka, celozrnná rýže, kroupy, lískové oříšky, vlašské ořechy, ovesné vločky, kukuřice, špenát, pažitka, petržel, zelí, ostružiny, maliny, fíky, banány, datle, švestky.

Fosfor

Nejbohatší zdroje:

Sušené pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky, ementál, sardinky v oleji, ořechy, drůbež, vnitřnosti (srdce, mozek), tvaroh, sója, jogurty, kozí mléko.

V menší míře:

Luštěniny (zejména sója), makrely, sladkovodní ryby, telecí a hovězí maso, čokoláda, česnek, petrželová nať i kořen, brambory, zelí, kapusta, černý rybíz, šípky, maliny, pomeranče, med.

Draslík

Nejbohatší zdroje:

Sója, fazole, čočka, arašídý, obilné klíčky, sušené švestky a meruňky, datle, kokos, lískové oříšky, vlašské ořechy, mandle, rozinky, jogurt, houby, brambory, špenát, paprika, telecí maso, vejce, jablka, hroznové víno.

V menší míře:

Avokádo, kadeřávek, kysané zelí, houby, para ořechy, lískové oříšky, tuňák, černý rybíz, citrony, grapefruity, med.

Sodík

Nejbohatší zdroje sodíku (kuchyňské soli):

Slanečci, losos v oleji, matjesy, anglická slanina, párky, uherák, vuřty, salámy, zavináče, rokfór, uzené maso, tavené sýry, solené oříšky, chipsy.

Chlor

Nejbohatší zdroje:

Masové vývary, banány, třešně, telecí maso, špenát, celer, petrželová nať, petržel.

Zinek

Nejbohatší zdroje:

Pšeničné otruby, obilné klíčky, dýňová semena, sezamová semena, houby, hovězí

játra, většina ryb, hovězí maso, králík, kuře, hrách, fazole, čočka, čaj, kakao, melasa, sušené pivovarské kvasnice.

V menší míře:

Slunečnicová semena, rybí konzervy, vejce, rýže, pekařské droždí, houby, většina mořských ryb, pastiňák, cibule, česnek, petržel, červená řepa, maliny, černý rybíz, meruňky.

Železo

Nejbohatší zdroje:

Játra (nejvíce vepřová), jelička, ledvinky, játrové paštiky, melasa, sušené meruňky, dýňová semena, slunečnicová semena, mandle, sušené pivovarské kvasnice, čočka, jáhly, pšeničné otruby a klíčky, houby, špenát, pažitka, pórek, petrželová nať.

V menší míře:

Špenát, tvaroh, pohanka, krůta, fazole, kokos, lískové oříšky, fíky, šípky, švestky, rybíz (nejvíce černý), maliny, pomeranče, rozinky.

Selen

Nejbohatší zdroje:

Sůl, mořské ryby, humr, langusty, ledvinky, játra (hlavně vepřová), celozrnná pšeničná mouka a otruby, sója, fazole, žlutky, vaječné těstoviny.

V menší míře:

Rýže, vepřové maso, hovězí maso, pšeničné otruby a klíčky, kukuřice, brokolice, rajčata, houby, sušené pivovarské kvasnice, pekařské droždí.

Chrom

Nejbohatší zdroje:

sušené pivovarské droždí, pekařské droždí, telecí játra, sýry, celozrnná mouka a otruby, pšeničné klíčky, brambory, kukuřice, černý čaj, med.

V menší míře:

Máslo, lískové oříšky, hovězí maso, hlávkový salát.

Jod

Nejbohatší zdroje:

Sůl obohacená jodem, krabi, krevety, mořské ryby a plody moře, višně, třešně, čokoláda, cibule.

V menší míře:

Sýry, tvaroh, vejce, pórek, žampiony, špenát, brokolice.

Měď

Nejbohatší zdroje:

Hovězí játra a maso, celozrnná mouka, pohanka, celozrnná rýže, hrách, ovesné vločky, mandle, arašídý, slunečnicová semena, datle, sušené pivovarské kvasnice.

V menší míře:

Rýže, ovesné vločky, meruňky, ořechy, olivy, hrušky, pomeranče, švestky.

Mangan

Nejbohatší zdroje:

Černý čaj, jedlé kaštiny, kakao, celozrnná rýže, obilné klíčky, ovesné vločky, mandle, brambory, ořechy, sýry, avokádo.

V menší míře:

Loupaná rýže, olivy, špenát, kokos, řeřicha.

Křemík

Nejbohatší zdroje:

Přeslička rolní, kopřiva, pšeničné otruby, ovesné vločky, celozrnná pšeničná mouka, petržel, zelené fazolky, banány, pórek, hrách, černý rybíz.

Kobalt

Nejbohatší zdroje:

Játra (hovězí a telecí), celozrnná pšeničná mouka a krupice, kakao, arašídý, vlašské ořechy, ovesné vločky, čokoláda, kukuřice.

Fluor

Nejbohatší zdroje:

Černý čaj, ryby, vlašské ořechy, sója.

Molybden

Nejbohatší zdroje:

Pšeničné klíčky, sójová mouka, rýže, ovesné vločky, luštěniny, kukuřice, zelené fazolky.

Další látky

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní součástí lidského těla. Organismus je po celý život k růstu a vývoji, přestavbě a obnovování opotřebovaných buněk, tvoří základ krvinek, protilátek, podílí se na tvorbě hormonů apod. Bílkoviny dělíme na živočišné a rostlinné.

Živočišné jsou úplně – plnohodnotné, to znamená, že obsahují všechny nezbytné aminokyseliny. Jejich zdrojem je maso, vejce, mléko, sýry, tvaroh. Problém ale spočívá v tom, že tyto potraviny jsou současně zdrojem nežádoucích tuků.

Rostlinné bílkoviny neobsahují všechny nezbytné aminokyseliny, jen sója se svým složením blíží skladbě bílkovin živočišných, a proto ji občas můžeme použít jako náhradu masa.

Sacharidy

Sacharidy, uhlovodany, glycidy, uhlohydráty a cukry jsou slova se stejným významem. Jsou důležitou živinou – dodávají energii pro všechny druhy aktivit, pro udržení normální tělesné teploty a jsou významnou stavební složkou buněk.

Naprosto převažující podíl sacharidů náleží potravinám obsahujícím škrob (= složitě sacharidy), kterého je nejvíce v obilovinách, luštěninách, ovoci, zelenině a bramborách.

Vláknina

Vláknina (chemicky polysacharid) je součástí některých potravin. Ačkoli vláknina nepřináší tělu žádné kalorie nebo živiny, vykonává přesto několik důležitých funkcí. Existují dva druhy vlákniny – rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina je např. pektin, který byl zjištěn v jablkách, angreštu, mrkvi, červené řepě a brokolici. Nerozpustná vláknina se nachází v celeru, pšeničných otrubách, luštěninách apod. Oba druhy vlákniny mají pozitivní vliv na střevní činnost a jejich pravidelný příjem ovlivňuje celou řadu onemocnění (hemoroidy, křečové žíly atd.).

Tuky

Tuky umožňují vstřebávání vitamínů A, D, E, K. Dále jsou nezbytné pro funkci buněčných membrán, a tím se podílí na správné funkci kůže a mozku a činí naše tělo schopným pracovat, neboť jsou nejbohatším zdrojem energie. Tuky dělíme podle původu na rostlinné a živočišné, které se liší obsahem různých mastných kyselin. Živočišné tuky obsahují pro zdraví nevhodné nasycené mastné kyseliny, které vedou ke vzniku obezity a zvyšují hladinu škodlivého cholesterolu. Výjimku tvoří ryby (viz dále), které mají na organismus příznivý vliv a hladinu cholesterolu naopak snižují. Stejnou vlastnost mají rostlinné tuky – oleje. Nejhodnotnější jsou tzv. panenské oleje, které jsou vyrobeny lisováním za studena (olivový, slunečnicový, sezamový...).

Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastným kyselinám, někdy též označovaným n-3 mastné kyseliny, se v nedávné době dostalo velké publicity pro jejich blahodárné účinky na organismus.

Jsou obsaženy zejména v rybím tuku nebo v tučných mořských rybách (např. sardinky, tuňák, losos, sled, halibut nebo makrela). Lidský organismus jich potřebuje malou dávku (asi 1–2 g denně), přitom 100 g makrely obsahuje 2 g. Ale kolik z nás konzumuje mořské ryby dvakrát týdně, jak nám doporučují lékaři?

Mastné kyseliny se naštěstí vyskytují i v některých rostlinných tucích, např. sójovém, řepkovém či pupalkovém, dále ve lněných semínkách a v jádrech ořechů.

Antioxidanty

Ačkoli k životu nezbytně potřebujeme kyslík, určité nestabilní formy kyslíkových molekul, nazývané »volné radikály«, mohou zdravé buňky destruovat. Předpokládá se, že poškození buněk způsobené volnými radikály je zodpovědné za vznik mnoha onemocnění včetně rakoviny. Antioxidanty jsou látky, které mohou zabraňovat vzniku škodlivých volných radikálů, a pokud již volné radikály existují, brání jim v dalším působení. Hlavními antioxidanty jsou vitaminy C a E, karotenoidy, např. beta-karoten, a minerály selen a zinek.



Použitá literatura

Bankhofer Hademar: Od angíny po žlučník (1998)
Baumeltoová Milada, Ježová Jiřina: Vím, co jím (1997)
Bílek Jiří: Když babičku loupalo v křídli (1995)
Bortz M. Walter: Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky (1991)
Brackleová Isolde: Přírodní kosmetika (1991)
Bukovský Igor: Přírodní léčby (1993)
Cingroš Jiří: Sám sobě doktorem (1995)
Červená Drahomíra, Červený Karel: Léčba výživou (1994)
Červená Drahomíra, Červený Karel: Vegetariánská kuchařka (1991)
Davis Adelle: Uzdravme se (1998)
Eichenlaub John E.: Léčíme doma malé i větší neduhy (1992)
Fanto Antonella: Vitaminy a prevence (1992)
Fox Arnold, Fox Barry: Alternativní léčba (1997)
Franková Angela: Buď fit i v zaměstnání (1995)
Gumowská Irena: Lékárna v kuchyni (1991)
Gumowská Irena: Zdraví na talíři (1994)
Haas Robert: Jezte chytře, myslete chytře (1996)
Hájek Miloš: Alergie a výživa (1994)
Hankeová Eva, Wegner Ernst: Med – sladký pomocník, ideální léčitel, přírodní kosmetikum (2001)
Harperová Jennifer: Tajemství čínského léčitelství (2001)
Herčílková Heda: Bylinky císařova ranhojiče (1994)
Hofmanová Eva, Jebavý František S.: Rostliny v domácí lékárně (1991)
Husák Tomáš: Jak si zachráníme život a zdraví (1994)
Jacksonová Judith: Tajemství zdraví a pohody (1997)
Janča Jiří: Alternativní medicína (1990)
Janča Jiří: Co nám chybí (1992)
Jansa Pavel: Chceš přežít? (1992)
Jonáš Josef, Rosemary Gladstar: Přírodní léčba pro ženy (1995)
Kudrjašova N. I.: Léčba citrusy (2001)
Kuschi Michio: Potraviny – lék náš vešdejší (1985)
Linditsch Jorg: Léčíme se česnekem (2000)
Mandžuková Jarmila: Hubneme konečně s rozumem (1999)
Mandžuková Jarmila: Vaříme dětem (2000)
Markarianová Karine: Tajemství ruského lidového léčitelství (2000)
Michal Karel, Novák Vlastimil: Vaříme s Habadějem (1992 a 1993)
Kolektiv autorů: Léčba přírodními prostředky (1990)
Kolektiv autorů: Léčba bylinami, vůněmi, čaji, koupelemi, masážími, půstem, vegetariánskou a syrovou stravou (1990)
Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek (Reader's Digest 2000)
Mičánková Marie, Lejnar Jan: Rostliny v léčbě, kuchyni a kosmetice (1991)

McGarey William: Potravina jako lék (1996)
Mindel Earl: Jídlo jako lék (1996)
Mindel Earl: Tajemná léčiva (1999)
Mindel Earl: Vitaminová Bible (1994)
Pollmer Udo, Schmelzer-Sandtnerová Brigitte: Šokující pravda o potravinách (2001)
Receptář pátera F. Ferdý (1997)
Richter Johan: Léčením ovocem a zeleninou (1996)
Roedigerová-Streubelová Stefanie: Minerální látky a stopové prvky (1996)
Rubcov V. G., Beneš Karel: Zelená lékárna (1980)
Sambidge Gordon: Přírodníléčení bylinkami a homeopatií (1997)
Slimáková Margit, Jonáš Josef: Jonášův průvodce zdravou kuchyní (1996)
Stanwayová Penny: Léčebná výživa při běžných onemocněních (1995)
Steinhart M. Lawrence: Lidový léčitel (1992)
Stratil Pavel: ABC zdravé výživy (1993)
Valíček Pavel, Kokoška Ladislav, Holubová Kamila: Léčivé rostliny třetího tisíciletí (2001)
Vosátková J., Juchelka K.: Zdraví pro život (1991)
Weil Andrew: Cesty ke zdraví (1991)
Werdinová Sitha, Reiter-Werdin Gunther: Léčíme se zeleninou, ovocem a bylinkami (2000)
Ždichynec Bohumil: Léčitelská kuchařka (1991)
Časopis Nejlepší recepty
Časopis Puls
Časopis Zdraví
Časopis Vital
Časopis Výživa a potraviny
Materiály společnosti STOB – Hubneme s Ivou Málkovou
www.vegetarian.cz
www.doktorka.cz

Obsah

Úvod	5
Vše pro zdraví	7
Pro zdravé srdce	7
Co jíst, když...	
...chcete předejít ateroskleróze (kornatění)	7
...máte srdeční arytmií a nepravidelný tep	10
...ve vaší rodině byl náhlý případ mrtvice	11
Potíže s krevním tlakem	11
Co jíst, když...	
...máte vysoký krevní tlak	11
...máte nízký krevní tlak	14
Cholesterolová hrozba	14
Co jíst, když...	
...máte vysoký cholesterol	14
Jen na okraj o krvi	18
Co jíst, když...	
...máte chudokrevnost	18
...chcete předejít krevním sraženinám	20
Cukrovka	22
Potíže s trávením	24
Co jíst, když...	
...chcete podpořit trávení	24
...trpíte často nadýmáním	25
...vás trápí zácpa	27
...vás trápí průjem	29
...vás pálí žába	30
...máte potíže se žaludkem	31
Důležitá játra	32
Co jíst, když...	
...máte potíže se žlučníkem	33

Starosti s ledvinami	35
Co jíst, když...	
...máte ledvinové potíže	35
...jste náchylní k infekcím močových cest a močového měchýře	37
Bolestivé hemeroidy	38
Co jíst, když...	
...vás trápí hemeroidy	38
Křečové žíly	40
Pevné kosti, zdravé klouby	41
Co jíst, když...	
...vás tíží artritida	41
...vás trápí artróza	42
...máte bolesti kloubů	43
...vás sužuje revmatismus	44
...máte opakované zlomeniny kostí	45
...jste ohroženi osteoporózou	46
Pro silné svaly	47
Co jíst, když...	
...máte bolesti ve svalech	47
...máte ochablé svaly	48
...máte bolesti v zádech	48
...jste náchylní ke zranění svalů	48
...máte bolest v lýtkách při vstávání	48
...máte křeče v dolních končetinách a v lýtkách	48
...se budíte-li v noci ze spaní se silnými křečemi v lýtkách a dolních končetinách	49
Jak na nachlazení	49
Co jíst, když...	
...máte rýmu	49
...vás bolí v krku	50
...máte kašel	51
...máte zvýšenou teplotu či horečku	53
...máte chřipku	54
...zvyšujete svoji odolnost proti nemocem z nachlazení	56

Ach ta bolest hlavy	57
Co jíst, když...	
...vás bolí hlava	58
...chcete předejít bolestem hlavy	59
Zdravý spánek	60
Co jíst, když...	
...trpíte nespavostí	60
Pro lepší zrak	62
Co jíst, když...	
...vám slábne zrak	62
...vám selhává zrak, zvláště za tmy	62
...máte unavené oči	63
...vám slzí oči	63
...vás bolí oči	63
...vám červenají oční víčka	63
...máte zánět spojivek	63
Pro lepší sluch	64
Co jíst, když...	
...se vám zhoršuje sluch	64
...máte bolesti v uchu	64
Pro zářivý úsměv	65
Co jíst, když...	
...vás bolí zuby	65
...chcete předcházet zubnímu kazu	65
...chcete předcházet parodontóze	66
...máte křehkou zubní sklovinu	67
...máte zubní kámen	67
...toužíte po bílých zubech	67
...máte záněty v ústech	67
...vám často krvácejí dásně	68
...máte občas popraskané koutky úst	68
...trpíte na afty	68
...trpíte na opary	69

Mezi námi ženami	69
Co jíst, když...	
...je žena těhotná	69
...je žena v klimakteriu	70
...trpíte tzv. premenstruačním syndromem (PMS)	72
...máte bolestivou a silnou menstruaci	73
...berete antikoncepční pilulky	73
...se bráníte celulitidě	74
...jste zimomřivá	75
...máte namodralé kapilární síť na nohách	75
...jste ohrožena osteoporózou	75
...kouříte	75
...pijete často alkohol	76
Mezi námi muži	76
Co jíst, když...	
...je muž v andropauze	76
...máte potíže s prostatou	76
...trpíte impotencí	77
A co sex?	77
Co jíst, když...	
...trpíte sexuálními poruchami	77
...chcete afrodisiaka	78
Když hřešíme	79
Co jíst, když...	
...máte návyk na některé léky	79
...kouříte	80
...konzumujete příliš mnoho masa	81
...mlsáte sladkosti	81
...pijete často alkohol	82
...denně vypijete několik šálků kávy či čaje	83
...pijete často coca-colu	84
...často sledujete televizi	84
Obávaná rakovina	84
Co jíst, když...	
...chcete předejít rakovině dutiny ústní, hltanu a jícnu	86
...chcete předejít rakovině žaludku	86

...chcete předejít rakovině tlustého střeva a konečníku	86
...chcete předejít rakovině plic	87
...chcete předejít rakovině prsu	87
...chcete předejít rakovině děložního hrdla	87
...chcete předejít rakovině močového měchýře	88
...chcete předejít rakovině prostaty	88
...chcete předejít rakovině kůže	88
Vše pro naši pohodu	89
Co jíst, když...	
...se cítíte často při probuzení unavení a malátní	89
...každé dopoledne v práci bojujete s únavou a poklesem výkonnosti	89
...bojujete s chronickou únavou	90
...žijete ve stavu trvalých obav	92
...jste popudliví, emotivně nestabilní a přehnaně reagujete na okolní situace	92
...se cítíte v nepohodě a nedokážete se radovat	92
...trpíte tiky	93
...máte náhlé závratě	93
...pocítujete úzkost	93
...citlivě reagujete na změny počasí	93
...trpíte nahodilými výpadky paměti	94
...se často rozčilujete	94
...reagujete podrážděně a nervózně	94
...máte agresivní projevy	94
...bojujete se stresem	94
...trpíte depresemi	97
...potřebujete načerpat energii	98
Rady (nejen) pro studenty	99
Co jíst, když...	
...se špatně soustředíte	99
...potřebujete podpořit paměť a zlepšit duševní činnost	100
...potřebujete pevné nervy na zkoušky	101
...se potřebujete rychle osvěžit	101
Vše pro zdraví a krásu	103
Jak stárnout pomaleji	103
Co jíst, když...	
...chcete zpomalit stárnutí	103

Boj s obezitou	105
Co jíst, když...	
...chcete zhubnout	105
Potíže s vlasy	106
Co jíst, když...	
...trpíte vypadáváním vlasů	106
...máte lupy	107
...se vám často mastí vlasy	108
...máte suché vlasy bez lesku	108
...vám předčasně šedivějí vlasy	108
...se vám lámou vlasy	108
...toužíte po silných a hustých vlasech	109
Problematická pleť	110
Co jíst, když...	
...vás trápí akné	110
...máte suchou pleť	111
...máte mastnou pleť	111
...máte šupinatou pleť	111
...máte ochablou pleť	111
...máte hnědé skvrny na pokožce	111
...se vám vytvářejí váčky pod očima	112
...toužíte po svěžím vzhledu pleti	112
...chcete předcházet vzniku vrásek	113
Potíže s pokožkou	114
Co jíst, když...	
...trpíte ekzémem	114
...vás trápí lupénka	114
...trpíte na bradavice	115
...se opaříme nebo popálíme	116
...vás bodne hmyz	116
...máte hrubou kůži na loktech či kolenech	116
...máte rozpukané paty	116
Hezké nehty	117
Co jíst, když...	
...se vám lámou nehty	117
...máte bílé skvrny na nehtech	117

... máte podélné rýhy na nehtech	117
... se vám tvoří záděry	118
Blahodárné a zároveň nebezpečné slunce	118
Co jíst, když...	
... se jdete opalovat	118
... jste spálení z nadměrného opalování	118
Odpovědi na další otázky, na které jste dosud nenašli odpověď	120
Co jíst, když...	
... žijete v silně znečištěném prostředí (v blízkosti silnic nebo ve velkých aglomeracích)	120
... pravidelně pijete chlorovanou vodu	121
... máte alergii	121
... trpíte nevolností při cestování (kinetóza)	122
... se vám špatně hojí rány	122
... ztrácíte chuť a čich	122
... máte škytavku	122
Bohatství v potravinách	124
Vitamíny	124
Vitamin A	124
Vitamíny skupiny B	124
Vitamin B ₁	124
Vitamin B ₂	125
Vitamin B ₃	125
Vitamin B ₅	125
Vitamin B ₆	125
Vitamin B ₁₂	126
Biotin (vitamin H)	126
Kyselina listová	126
Kyselina paraaminobenzoová (PABA)	126
Bioflavonoidy	126
Vitamin C	127
Vitamin D	127
Vitamin E	127
Minerály	127
Vápník	127
Hořčík	128

Fosfor	128
Draslík	128
Sodík	128
Chlor	128
Zinek	128
Železo	129
Selen	129
Chrom	129
Jod	129
Měď	130
Mangan	130
Křemík	130
Kobalt	130
Fluor	130
Molybden	130
Další látky	131
Bílkoviny	131
Sacharidy	131
Vláknina	131
Tuky	131
Omega-3 mastné kyseliny	132
Antioxidanty	132