

nová

# miniencyklopédia prírodnej liečby

MUDr. Igor Bukovský, PhD.



.. výborné zdravie

Ambulancia klinickej výživy  
[www.akv.sk](http://www.akv.sk)



# obsah

## diagnózy

akné .....	8
anémia .....	10
angína .....	12
astma .....	14
atopický ekzém .....	18
celiakia .....	21
Crohnova choroba .....	24
cukrovka .....	27
cystická fibróza .....	30
depresívny syndróm .....	32
divertikulóza a divertikulitída .....	34
dnavá artritída .....	36
dráždivé hrubé črevo .....	39
flatulencia .....	41
gastrektómia .....	44
gastritída chronická .....	47
hemochromatóza .....	49
hemoroidy .....	52
histamínová intolerancia .....	56
hyperlipidémia .....	59
hypertenzia .....	62
hypertyreóza .....	66
hypoglykémia .....	68
hypotenzia .....	70
chríпка .....	72
chronický únavový syndróm .....	76
infekcia z potravín .....	78
infekcie močových ciest u žien .....	80
kandidóza .....	83
laktózová intolerancia .....	86
migréna .....	88
močové kamene .....	90
mononukleóza infekčná .....	93
obezita .....	95
opica .....	96
osteoporóza .....	98

pálenie záhy, refluxná choroba pažeráka ..	101
pankreatitída chronická .....	104
peptický vred žalúdka a dvanástnika ....	106
psoriáza .....	109
rakovina a výživa .....	111
reumatoidná artritída .....	114
steatóza pečene .....	117
trombóza a tromboflebitída .....	119
ulcerózna kolitída .....	121
varixy končatín .....	124
zápach z úst .....	127
zápal ďasien .....	130
zápal stredného ucha .....	133
zápcha .....	135
žlčové kamene .....	137

## výživové doplnky

alfa-lipoová kyselina .....	140
aloe pravá .....	142
arginín .....	145
baza čierna .....	147
brusnice a ich extrakt .....	149
cesnak .....	151
echinacea .....	153
esenciálne masťné kyseliny .....	155
ginkgo biloba .....	157
glutamín .....	158
horčík .....	159
hroznové jadierka a ich extrakt .....	161
chlorella a spirulina .....	162
chondroitín sulfát .....	164
jačmenná a pšeničná tráva .....	165
L-karnitín .....	167
koenzým Q <sub>10</sub> .....	170
kolostrum .....	172
kreatín .....	174
kurkuma .....	176
ľanové semeno .....	178
lecitín/cholín .....	181
materská kašička .....	183
mäta pieporná a pepermintový olej .....	185

melatonín .....	188
probiotiká .....	190
psýllium .....	193
selén .....	194
sladké drievko .....	196
sóda bikarbóna .....	199
srvátka .....	200
škoricá .....	201

vitamín D .....	203
vitamín E .....	205
zázvor .....	207
zelený čaj .....	209
zelerové semienka .....	212
zinok .....	214
železo .....	216
ženšen .....	219

## **Prílohy**

<i>Ako sladit' menej a nestratiť sladký život?</i>	20
<i>Ako soliť menej a zachovať chuť jedla?</i>	38
<i>Prečo nahradiť kravské mlieko?</i>	43
<i>Úprava výživy pri antikoagulačnej liečbe</i>	46
<i>Potrebuje lieky proti chrípke?</i>	48
<i>Ako obmedziť príjem tukov?</i>	55
<i>Špeciálna podpora imunity</i>	65
<i>Rastliny v tabletkách alebo drahé nápisy?</i>	77
<i>Glykemický index – ako je správne potraviny?</i>	79
<i>Eliminačná diéta – úvod</i>	82
<i>Eliminačná diéta – riziká a príklady</i>	85
<i>Ako nahradiť bielkoviny a vápnik z kravského mlieka?</i>	113
<i>Ako používať najlepšie tuky?</i>	129
<i>Škrípate v noci zubami?</i>	141
<i>Enzýmy a zdravie</i>	146
<i>Potraviny bohaté na karotenoidy</i>	150
<i>Potraviny bohaté na vitamín C</i>	150
<i>Bezpečná masáž očí</i>	175
<i>Žuvačka po operácii?</i>	182
<i>Popcorn vás chráni pred rakovinou</i>	187
<i>Potraviny, ktoré obsahujú najčastejšie a najsilnejšie alergény</i>	195
<i>Ešte si vykloktám a poďme na to</i>	198
<i>Je marihuana liek?</i>	208
<i>Stará mama mala zase pravdu</i>	211
<i>Vyhýbajte sa potravinám a nápojom, ktoré zaťažujú imunitu</i>	213
<i>Uprednostňujte potraviny, ktoré podporujú imunitu</i>	215
<i>Úprava stravy pri alergii na kravské mlieko a pšenicu</i>	221

# (malá tabletká na) **úvod**

Prečo má stále viac ľudí dôveru k prírodnej liečbe, ale aj k pochybnému šamanizmu? Prečo, napriek možnostiam modernej medicíny, stále viac a viac ľudí vkladá svoje zdravotné problémy do rúk ľuďom, ktorí na to nemajú primerané vzdelanie a najmä žiadnu právnu zodpovednosť?

Liečitelia a novodobí technošamani totiž málokedy sklamú dôveru človeka – majú preňho čas a trpezlivosť a vedia poskytnúť aj primeranú dávku tajomnej mágie. To vždy urobí silný dojem a človek odchádza s pocitom, že našiel niekoho, kto mu naozaj chce pomôcť.. Netuší, že často to hlavné, čo si za svoje peniaze odnáša, je placebo efekt = verím, že sa budem liečiť; chcem sa liečiť; liečim sa..

Človek, ktorý príde s rovnakou dôverou k lekárovi, častokrát to krehké spojenie stratí, pretože tak veľa našich praktických lekárov nemá čas, náladu a energiu. (Myslím, že ani vy by ste ju na ich mieste nemali.) Som si istý, že robia, čo môžu, ale náš zdegenerovaný „bezplatný“ systém zdravotnej starostlivosti ich o ten čas, energiu a často aj motiváciu okráda. Výkazy, príkazy, nezmyselné pravidlá. Svojoľná manipulácia zo strany štátu a k tomu neistota, zmluvné vydieranie a nedostatočné finančné ohodnotenie zo strany štátnych poisťovní..

Navyše, mnohí lekári sa naučili a vedia používať iba lieky – silnú a často nedostatočne otestovanú chémiu. Lieky, operácie, ďalšie lieky, ožarovanie.. A kde je pomoc s pocitmi strachu, úzkosti a neistoty? Nech sa páči ďalšie lieky – predpíše ich psychiater! Moderná medicína oddelila dušu od hmoty – všetko je vraj len chémia, ktorú treba spoznať a využívať. My však máme dušu, ktorá práve v ambulancii a nemocnici potrebuje cítiť, že nie je iba anonymným papierovým obalom na výsledky vyšetrení..

Ak sa teda človek lieči s väčšou dôverou vtedy, keď sa o neho stará ten, koho si sám vybral, kto má na neho čas a komu za jeho služby priamo platí, prečo nás niekto násilu drží v systéme, ktorý popiera tieto základné princípy? A prečo sa takéhoto chorého systému drží väčšina ľudí zubami-nechtami?

Každý pacient verí svojmu lekárovi a jeho liečbe, ak si ho môže slobodne vybrať a sám mu zaplatiť. A žiadny múdry lekár sa nebude báť alternatívnej a komplementárnej medicíny, lebo sa môže od nej všeličo naučiť..

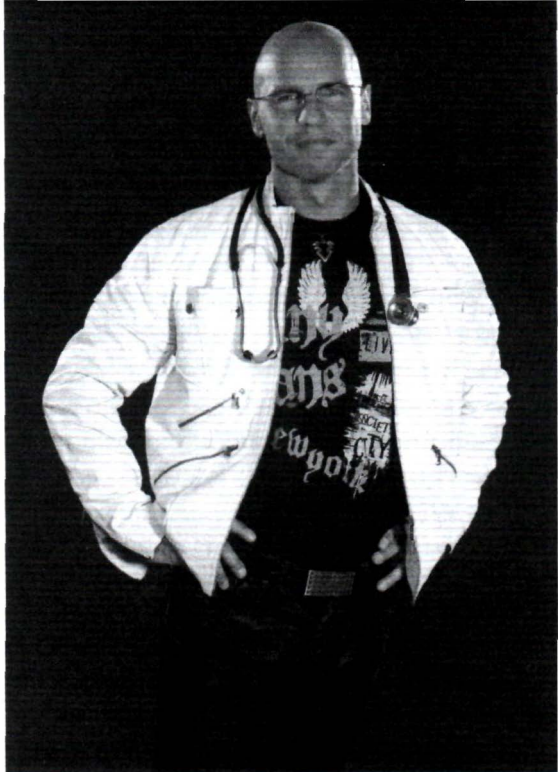
## Dobré vedieť

Prečo práve tieto diagnózy a tieto doplnky? Nech by som vybral akékoľvek iné, vždy by sa našiel človek, ktorý by mohol položiť túto otázku ☺

Nie je tu všetko, lebo nemôže, a nie je to tu všetko pre každého. Každý si tu však nájde niečo pre seba.

Urobili sme všetko, aby v knihe nebola žiadna chyba, ale k dokonalosti máme ďaleko. Takže keď predsa nejakú chybu nájdete, dajte nám o nej vedieť a buďte, prosím, zhovievaví ☺

V knihe sa nenachádza **žiadna** komerčná inzercia. Všetky informácie sú len pre vašu lepšiu orientáciu. Autor ani vydavateľ nemajú z uvedených odporúčaní žiadny finančný zisk.



Moja prvá Miniencyklopédia prírodnej liečby vznikla v roku 1992 a potom som ju dvakrát aktualizoval – na Slovensku a v Českej republike sa jej predalo viac ako 400 tisíc kusov. Uznajte, že už bol najvyšší čas na novú! ☺

**„Lekár budúcnosti nebude predpisovať pacientovi lieky, ale bude ho motivovať k vlastnej zodpovednosti za svoje zdravie a ukáže mu, ako sa môže vyhnúť mnohým chorobám.“ – Thomas Edison (1847 – 1931)**

*Podľa toho, čo vidíme okolo seba, budúcnosť predpovedaná vynálezcom žiarovky ešte nenastala.. – Igor Bukovský (11. október 2009)*

# akné

Čo to je?



Akné je hypertrofia a infekcia tukových žliaz pokožky. Typickým prejavom sú zapálené vriedky, ktoré sa najčastejšie lokalizujú na tvári, pleciach a chrbte. Liečba chronického a vleklého akné patrí do rúk dermatológa.

## Úprava výživy pri akné



Okolo úpravy výživy pri akné a jej vplyvu na vznik ochorenia a jeho prejavov sa vedú odborné spory už mnoho rokov. Pôvodné predstavy o rizikovom vplyve čokolády, čierneho čaju alebo korenia sa nepotvrdili. V posledných rokoch sa však ukazuje, že medzi výživou a akné predsa existuje vzťah, ktorý nemožno prehliadnuť. Skúste aspoň na niekoľko týždňov dodržať tieto odporúčania:

- **minimalizujte** príjem mlieka a mliečnych výrobkov
  - čím je chudšie, tým je riziko akné väčšie – negatívny vplyv predstavujú pravdepodobne kravské hormóny
  - ďalším podozrivým rizikovým faktorom akné je vysoká koncentrácia jódu v kravskom mlieku a výrobkoch z neho – pubertálnym dievčatám konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov výrazne zhoršuje akné (ak sa rozhodnete obmedziť alebo vylúčiť mlieko zo stravy, potrebujete venovať zvýšenú pozornosť zdrojom vápnika – nájdete ich v prílohe na konci knihy a na stránke [www.akv.sk](http://www.akv.sk))

- znížte príjem potravinových zložiek, ktoré podporujú zápal
  - **nasýtené mastné kyseliny** (hydina, červené mäso, maslo, masť, údeniny, vnútornosti a pod.) – podrobnosti v prílohe Ako obmedziť tuky
  - **rafinované potraviny a cukor** – podrobnosti v prílohe Ako obmedziť cukor
- zvýšte spotrebu potravín s protizápalovým účinkom (konzumujte len tie, ktoré vám nespôsobujú alergiu)
  - surová zelenina a ovocie (najlepšie sú: ríbezle, maliny, jahody, čerešne, brusnice, čučoriedky, černice, koštunice – goji, hrušky, granátové jablko, mrkva, cvikla, hrášok, brokolica, kapusty a pod.)
  - orechy a olejnaté semená (ľan, sezam, tekvica, slnečnica)
- často konzumujte potraviny s veľkým obsahom karotenoidov

## Špeciálna podpora liečby akné



- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérií 3-krát denne s jedlom

- **zinok:** 50 – 100 mg /deň – podporuje imunitu a hojenie kože, vyššie dávky imunitu oslabujú
  - pri týchto zvýšených dávkach je osobitne dôležité, aby ste uprednostnili pikolinát alebo glukonát zinku, pretože síran zinočnatý dráždi žalúdok
- **vitamín E:** 100 – 200 m.j./deň – podporuje imunitu a hojenie kože
- **vitamín C** (syntetický alebo vyrobený zo šípok neobsahuje možné citrusové alergény): 250 – 1000 mg/deň, rozdelené v 2 – 3 dávkach
- **beta-karotén:** 9 – 15 mg (17 500 – 30 000 IU)/2 – 3-krát denne – podporuje imunitu, integritu slizníc a hojenie kože – v tejto dávke odporúčame užívať maximálne tri týždne, potom znížiť na 9 mg/deň alebo radšej denne konzumovať prirodzené potravinové zdroje (mrkvová šťava, špenát, kukurica, mango, marhule, mangold, zelené vňate, žltý melón a pod.)
- **chróm** (pikolinát): 100 – 200 mikrogramov denne
- za studena **lisovaný lanový olej:** 2 čajové lyžičky denne do jedla
  - prípadne iné esenciálne **mastné kyseliny** – podrobnosti v kapitole Esenciálne mastné kyseliny
- kvapku oleja z čajovníka austrálskeho (tea tree oil sa predáva v lekárňach)
- kvapku jablčného octu
- aloe vera gél alebo aloe vera latex
- ľudový recept na akné (bez záruky 😊): 1 čajovú lyžičku mletého muškátového orieška zmiešajte s 1 čajovou lyžičkou kvalitného medu, potom natrieť, nechať pôsobiť 20 minút a utrieť – môžete počas dňa 2 – 3-krát opakovať
- **holenie**
  - hoľte sa v smere rastu chlpov
  - hoľte sa radšej elektrickým strojčekom ako žiletkou
  - ak sa holíte žiletkou, po každom použití ju dezinfikujte v roztoku peroxidu vodíka alebo benzínalkohole
- ťažké prípady akné môžu byť vo výnimočných prípadoch prejavom vážneho ochorenia (napr. tumorov nadobličiek alebo vaječníkov), ale tieto ochorenia sa spájajú s inými príznakmi, takže informujte svojho kožného lekára aj o iných svojich zdravotných ťažkostiach a príznakoch (poruchy menštruácie a pod.)

### Dobré vedieť

Ak musíte akné vytláčať, vytláčajte iba biele hlavičky. 😊 Čierne hlavičky vyžadujú špeciálny nástroj alebo ošetrovanie v centre lekárskej kozmetiky.

### Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- priložte si zabalenú kocku ľadu dvakrát denne na 5 minút na tvoriaci sa vriedok – potláča to zápal a sčervenanie
- niekoľkokrát denne môžete do ložiska vtierať tieto prípravky – zistíte, čo vám robí najlepšie

# anémia (chudokrvnosť)

Čo to je?



Chudokrvnosť znamená zníženie množstva hemoglobínu v krvi (farbivo prenášajúce v červených krvinkách kyslík do tkanív). Je veľmi častým príznakom sprevádzajúcim mnohé ochorenia. Hlavnými prejavmi anémie sú bledosť, vyčerpanosť, únava, niekedy závrate a bolesti hlavy. Diagnostika príčin anémie a jej liečba patria do rúk lekára.

Prečo vznikne?



Existuje 5 hlavných príčin vzniku anémie

- nedostatok substrátov – látok, z ktorých vzniká hemoglobín a červené krvinky
  - **sideropenická** (deficit železa)
  - **megaloblastová** (nedostatok vitamínu B<sub>12</sub> alebo kys. listovej)
- porucha tvorby červených krviniek (porucha na úrovni kostnej drene)
- straty krvi
  - akútne (tzv. posthemoragická anémia)
  - chronické (dlhotrvajúce straty malého množstva krvi napr. z tráviaceho systému alebo gynekologickej oblasti)
- rozpad červených krviniek (tzv. **hemolytická** anémia)
- anémia pri chronických chorobách (tzv. **symptomatická** anémia, napr. pri reumatoidnej artritíde)

Najčastejším druhom anémie je **sideropenická** anémia, ktorá môže vznikáť jednak z nedostatočného príjmu železa, z poruchy vstrebávania pri malabsorpčnom syndróme vrátane celiakie alebo v dôsledku

chronických strát krvi z tráviaceho alebo močovo-pohlavného systému. Úpravou zloženia stravy je možné pozitívne ovplyvniť aj megaloblastovú anémiu, ktorá je zapríčinená nedostatočným príjmom vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listovej.

## Úprava výživy pri anémii



### železo

- tvrdenie, že bez mäsa a vnútorností to nejde, je už dávno prekonané
  - využiteľnosť hémového (živočíšneho) železa je síce vyššia, ale prečo sa prepchávať potravinami, ktoré sú plné škodlivín?
- správnu **úpravou potravín** môžete podporiť vstrebávanie železa z rastlinných zdrojov takmer na úroveň vstrebávania zo zdrojov živočíšnych a dosiahnete to takto
  - zeleninu upravujte tepelne (zvyšuje to vstrebávanie železa 3 – 5-krát)
  - orechy si opražte nasucho
  - strukoviny pred varením namáčajte
  - semená a orechy si môžete naklíčiť



## Dobré vedieť

Častou chybou liečby sideropenickej anémie (= nízka hladina železa) je nasadenie prípravku železa bez toho, aby sa pátralo po príčine. Môžu sa tak prehliadnuť vážne ochorenia (napr. nádor hrubého čreva, vredová choroba žalúdka, celiakia a pod.).

- cesto z celozrnej múky nechajte dobre prekysnúť droždím
- k zelenine a strukovinám pridajte vždy aspoň pár kvapiek citrónovej šťavy alebo balzamového octu
- nekombinujte dobré rastlinné zdroje železa s mliečnymi výrobkami (napr. celozrnnú kašu s kravským mliekom, radšej s mliekom sójovým, k šošovici do polievky a prívarku tiež nedávajte mlieko a smotanu, ale použite sójové mlieko alebo sójovú smotanu)

- využite výborné zdroje **rastlinného železa**: všetky obilniny v celozrnej podobe (pšeno je naj!), strukoviny (naj je šošovica!), zelené vňate (všetky), zelenolistová zelenina, červená zelenina, pomaranče, drobné bobuľovité ovocie, olejnaté semená a orechy, sušené ovocie, melasa
- podrobné informácie o železe nájdete v kapitole Železo

## Dobré vedieť

Jedenie jablák, v ktorých boli napichané železné klince a podobné praktiky s anorganickou formou železa môžu byť veľmi rizikové – toxické. Rozhodne nekonzumujte žiadne železné piliny ani keby to bol najjemnejší prášok na svete a stálo by to viac ako celý bicykel 😊

## vitamín B<sub>12</sub>

- vitamín B<sub>12</sub> sa nachádza výlučne v živočíšnych potravinách, v rastlinných zdrojoch sa môžu nachádzať analógy tohto vitamínu, ktoré však nemajú jeho biologické účinky
- minimálne množstvá tohto vitamínu v niektorých rastlinných potravinách sú produktom kvasiniek alebo baktérií, určite však nepokryjú potrebu tohto vitamínu
- vegáni by mali preventívne užívať vitamín B<sub>12</sub> v tabletkách

## kyselina listová

- tento druh anémie často vzniká u alkoholikov, pretože alkohol blokuje vstrebávanie tohto vitamínu
- najviac kyseliny listovej nájdete v strukovinách a zelenolistovej zelenine

## Prevenia a liečba anémie



- komplexná a **dobre vyvážená strava** je najlepšou prevenciou anémie a dostatočnou zárukou pre dobrý krvný obraz u zdravého človeka
- **vegáni** by mali preventívne užívať vitamín B<sub>12</sub> v tabletkách v dávke asi 5 – 10 mikrogramov denne alebo 25 – 50 mikrogramov týždenne
- **liečba anémie** patrí do rúk lekára, ktorý najprv zistí jej príčinu a potom zvolí správny postup, preparát aj dávkovanie

## Dobré vedieť

Rizikové môže byť aj užívanie kyseliny listovej pri súčasnom deficite vitamínu B<sub>12</sub>. Môže sa síce upraviť krvný obraz, ale poškodenie nervového systému plazivo pokračuje ďalej.

# angína (tonzilitída)

Čo to je?



Akútny zápal lymfoepitelového prstenca hltana ako celku (angína) alebo jeho jednotlivých častí (tonzilitída). Ak sa pridruží aj postihnutie sliznice hltana a jeho roztrúsených lymfoepitelových ostrovčekov, hovoríme o tonzilofaryngitíde. Angína sa prejavuje najčastejšie náhlym začiatkom, horúčkou a ťažkosťami pri prehltaní. Mandle sú červené, zväčšené, niekedy s viditeľnými bielymi bodkami (tzv. čapy) alebo povlakmi. Zvýšený výskyt tohto ochorenia pozorujeme v zime.

Prečo vznikne?



Najčastejším pôvodcom akútneho zápalu mandlí je *Streptococcus pyogenes*. V letnom období sa častejšie vyskytujú vírusové angíny s miernejším priebehom.

Úprava výživy pri angíne



- ak to dokázate, prvý deň – dva neprijímate **žiadnu potravu**, prípadne jedzte len

Dobré vedieť

Tonzilektómia („vybratie mandlí“) môže byť za určitých okolností potrebným zákrokom a prevenciou vážnych komplikácií z opakovaných infekcií. Skôr, než sa definitívne rozhodnete, prekonzultujte svoj stav aspoň s dvomi špecialistami. Tzv. second opinion – druhý názor je v zahraničí bežná prax. Posudzujúci lekári by nemali spoznať z dokumentácie navzájom svoje mená.

ovocie, zeleninu a pite čerstvé zeleninové šťavy a veľa tekutín

- ak nedokázate držať tento terapeutický pôst, dodržiavajte výživové odporúčania na **posilnenie imunity** podľa prílohy „Špeciálna podpora imunity“.
- **pitný režim** je veľmi dôležitý – jeden z najlepších nápojov počas angíny je čaj lapacho a čaj z kvetu bazy (môžete ich aj kloktať, ale po kloktaní tekutinu neprehltajte)
- **naturálna ryža**, ovsené vločky, hliva ustricovitá, banány, šošovica, kukurica – to sú potraviny, ktoré obsahujú **prírodné beta-glukány** s imunostimulačným účinkom vo veľkom množstve
- jedzte čo najviac sezónneho ovocia (v zime, samozrejme, aj citrusy), ktoré obsahuje veľa flavonoidov a vitamínu C – podľa prílohy
- jedzte **potraviny bohaté na karotenoidy** – podporujú hojenie a imunitu sliznic (nájdete v prílohách)



- **zinok:** počas prvých troch dní infekcie cmúľajte pastilky s obsahom zinku 5 – 15 mg v jednej pastilke každé 3 – 4 hodiny
  - alebo užívajte zinok v tabletkách: 50 – 100 mg denne prvých 7 dní, potom 30 mg/deň
  - zinok neužívajte spolu s citrusmi alebo šťavami z citrusov – oslabujú jeho účinok
  - pri týchto zvýšených dávkach je zvlášť dôležité, aby ste uprednostnili pikolinát alebo glukonát zinku, pretože síran zinočnatý dráždi žalúdok
- **selén:** 100 – 200 mikrogramov denne prvých 7 dní, potom 100 mikrogramov/deň
- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne s jedlom (podrobnosti v kapitole Probiotiká)
- **echinacea:** podľa informácií v kapitole Echinacea
- cmúľajte **skorocelové** pastilky s **materinou dúškou** bez cukru (fa dr.Müller): každé 3 – 4 hodiny
- **baza čierna:** podľa kapitoly Baza čierna – vhodné sú najmä bazový čaj a extrakt
- **propolis:** správne namiešaným propolisom si 2 – 3-krát denne potrite hnisavé ložiská na mandliach
- **vitamín C:** 100 – 200 mg s každým jedlom – len ak nemôžete prijať prirodzené zdroje vitamínu
- **cesnak:**
  - 2 na jemno pokrývané strúčiky zapite pohárom vody – dávku zopakujte 2 – 3-krát denne
  - v žiadnom prípade neužívajte surový cesnak nalačno

- alternatíva: cesnakové tobolky alebo kapsle – podrobnosti v kapitole Cesnak
- cesnak neužívajte spolu s probiotikami – dramaticky zhorší ich vyhliadky na prežitie ☺

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- **budte etickí** – nešírte chorobu ďalej!
- ak fajčíte, **prestaňte** – a škodí vám aj pasívne fajčenie
- každú hodinu – dve **kloktajte** slanou vlažnou vodou alebo Vincentkou
- používajte teplé alebo studené **obklady hrdla** – podľa toho, ktorý vám robí lepšie
- zvýšte **vlhkosť v miestnosti**, kde sa liečite – najmä v zimných mesiacoch je vzduch v bytoch príliš suchý
- **inhalujte:** do vriacej vody v hrnci alebo do inhalátora pridajte pár kvapiek tea tree oil (olej z čajovníka austrálskeho), tinktúry šalvie alebo bergamotového oleja
- počas liečby **odpočívajte** – angína nie je výzva stihnúť ešte viac povinností ☺
- tymiánový, lipový, zázvorový a pepermintový čaj potláčajú zápal, majú dezinfekčné účinky, znižujú teplotu a podporujú imunitu
- ak vám bolesť hrdla nezačne o pár dní ustupovať, vyhľadajte pomoc lekára

## Dobré vedieť

Počas angíny med do čaju nemusí byť ten najlepší nápad. Baktérie vo vašich mandliach dostanú poriadnu dávku cukru – energie do boja s antibiotikami. Najmä, ak používate nejaký lacný čínsky med zo supermarketu, ktorý nemá v sebe takmer žiadne antibakteriálne látky.

# astma (bronchiálna astma)

Čo to je?



Astma je chronické zápalové ochorenie dýchacích ciest charakterizované zvýšenou reaktivitou dýchacieho stromu na rôzne podnety (fajčenie, fyzická námaha, infekcia). Najčastejšie sa prejavuje záchvatmi dýchavičnosti, ktoré sú sprevádzané typickými pískavými zvukmi v dôsledku kŕčovitého zovretia priedušiek. Môže sa ale prejavovať aj prítomnosťou suchého dráždivého kašľa, ktorý nereaguje na bežnú liečbu.

Prečo vznikne?



Rizikovými faktormi pre vznik astmy je jej výskyt v rodine (u predkov a súrodencov), anamnéza alergického ochorenia (najmä neliečeného alebo zle liečeného), niektoré chemické alebo fyzikálne faktory (napr. častá liečba antibiotikami).

Úprava výživy pri astme



- neprijímajte potraviny alebo nápoje, na ktoré ste alergickí
- ak nepoznáte svoje **alergény**, ale máte pocit, že existuje nejaký vzťah medzi vašou astmou a zložením jedálneho lístka, skúste zistiť **spúšťače** vašich astmatických záchvatov – informácie nájdete v prílohe Eliminačná diéta
- nejedzte a nepite studené jedlá a nápoje – **podchladenie** dýchacích ciest môže vyvolať astmatický záchvat
- jedzte a pite tak, aby ste si nespôsobili **pálenie záhy** – kyselina v pažeráku a nosohltane môže podráždiť dýchacie cesty (podrobnosti v kapitole Pálenie záhy)
- **neprejedajte sa** a ak vás trápi **plynatosť**, riešte ju správnym spôsobom (podrobnosti v kapitole Flatulencia) – zvýšený tlak v bruchu môže tiež vyvolať astmatický záchvat
- jedzte často cibuľu, cesnak, pór a jablká so šupkou – to sú najlepšie zdroje **kvercetínu**, ktorý spolu s vitamínom C blokuje vyplavovanie histamínu a iných zápalových faktorov
- obmedzte príjem **soli** – astmatici, ktorí konzumujú viac ako 5 g denne (ups, to je asi iba štvrtina bežného slovenského príjmu, a už to je veľa!), majú výrazne **zhoršené dýchanie** počas fyzickej aktivity a bezprostredne po nej v porovnaní s astmatikmi, ktorí konzumujú menej ako 3 g soli denne
  - v podstate by ste mali soľ úplne z kuchyne odstrániť, pretože potraviny (aj chlieb a surová zelenina) obsahujú sodík – prirodzené, nesolené potraviny poskytnú

človeku, ktorý sa počas dňa nadmerne nepotí, dostatočnú dávku sodíka

## Vhodné potraviny

(jedzte len tie, na ktoré nie ste alergickí)



- ryža natural, pšeno, ovsené vločky, obilniny a celozrnné výrobky, ovocie a zelenina, orechy, olejnaté semená, rastlinné oleje (olivový, ľanový, tekvicový)

## Nevhodné potraviny



- všetky potraviny, ktoré obsahujú dusičnany, dusitany a niektoré konzervačné látky s obsahom síry (E220 – E228) – skontrolujte si zloženie potravín a nápojov
- cukor a sladkosti
- kravské mlieko a výrobky z neho, údeniny, mäsové a rybie konzervy, údené ryby, ančovičky (sardely), zmrzlina, vnútornosti zvierat, aromatizované, prifarbované a chemicky konzervované potraviny (ja naozaj nemôžem za to, že to sú skoro všetky vo vašom supermarkete ☹)

## Špeciálna podpora liečby astmy



- **esenciálne mastné kyseliny**  
1000 – 1500 mg 3-krát denne
  - optimálne: 1 čajová lyžička panenského ľanového oleja 2-krát denne do jedla (podrobnosti v kapitole Ľanové semeno)
- **kurkuma**: 1/4 – 1/2 čajovej lyžičky denne do jedla, môžete užívať v rámci prevencie celoročne – podrobnosti nájdete v kapitole Kurkuma

- **probiotiká**: 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne s jedlom (podrobnosti v kapitole Probiotiká)
- **kyselina pantoténová**: 50 mg 3-krát denne
  - alternatíva: Stressease – 1/2 tabletky večer pred spaním
- **koenzým Q<sub>10</sub>**: 100 – 200 mg denne
- **vitamín D**: 10 – 15 mikrogramov (= 400 – 600 medzinárodných jednotiek) denne aspoň počas obdobia október – apríl (a v lete sa primerane opaľujte)
- **ginkgo biloba**: 60 – 250 mg štandardizovaného extraktu v tabletkách denne – podrobnosti v kapitole Ginkgo biloba
- **vitamín C**: 100 – 250 mg s každým jedlom – ak nemôžete konzumovať prirodzené zdroje
- **zinok**: 30 – 50 mg/deň – uprednostnite pikolinát zinku, síran zinočnatý dráždi žalúdok
  - optimálne: cmúľať počas dňa 3 – 4 pastilky s obsahom 5 – 15 mg zinku
- **horčík**: 200 mg 2-krát denne

### Prvá pomoc pri začínajúcom záchvate

Okrem užitia liekov, ktoré vám predpísal lekár, môžete vo chvíli, keď sa spúšťa záchvat dušnosti, urobiť tieto tri veci

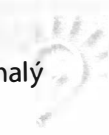
- zachovajte **pokoj**
- hodte do seba šálku silnej **kávy** alebo aj pollitrovú (vlažnú – nie studenú!) colu, prípadne dve šálky zeleného čaju – kofeín spôsobujeroztiahnutie dýchacích ciest
- skúste na seba tento **trik**: zavrite oči a pri pomalom hlbokom nádychu si predstavujte, ako sa vaše pľúca rozpínajú a plnia bielym svetlom, potom pomaly vydýchnite, celé to zopakujte dva-trikrát a keď potom otvoríte oči, cítite sa lepšie ☺



- normálne je **nefajčiť**
- viac ako 32 % astmy u detí má súvis s fajčením rodičov – **pasívne fajčenie** patrí medzi najrizikovejšie faktory v ovzduší, ktoré podporujú vznik astmy a záchvatov
- 1 – 2 šálky čiernej kávy denne, ale aj zelený a čierny čaj môžu mať priaznivý účinok – **kofeín** vyvoláva mierne rozťahnutie dýchacích ciest
- buďte **fyzicky aktívni**
  - ak vám fyzická aktivita spôsobuje záchvaty dýchavičnosti, prestaňte používať sol' a asi hodinu pred cvičením užite **vitamín C** v dávke 2000 mg (ľudia, ktorí trpia na obličkové kamene alebo hemochromatózu, by takúto veľkú dávku rozhodne nemali užívať)
  - **plávanie** je pre astmatika najbezpečnejší a najzdravší šport – spôsobuje napríklad oveľa menej záchvatov dýchavičnosti počas záťaže ako beh alebo bicyklovanie
  - ak vám cvičenie alebo akýkoľvek šport spôsobuje záchvat, skúste počas aktivity **dýchať cez rúšku** – bráni priamemu prúdeniu studeného vzduchu a dráždivých častíc do dýchacích ciest
- viac ako dve tretiny astmatických ťažkostí, ktoré spôsobujú lieky, majú na svedomí **salicyláty** a bežné **lieky proti bolesti**, zápalu a teploty – kontrolujte svoj príjem týchto liekov a sledujte, či náhodou nie sú príčinou vašich astmatických záchvatov
- **stres** je častým spúšťačom záchvatu – naučte sa ho zvládať spôsobom, ktorý nie je pre vás a vaše okolie nepríjemný a deštruktívny
  - aj toto je dobrý dôkaz toho, aký pozitívny účinok má relaxácia: v rámci jedného výskumu astmatikov bolo zistené, že tí pacienti, ktorí si denne zapisovali svoje pocity, zážitky a myšlienky (nazveme to denník?), mali subjektívne aj objektívne menej ťažkostí ako tí, ktorí si nič nepísali – ak to chcete skúsiť, robte to v pokoji, lebo keď to má byť len ďalšia povinnosť = väčší stres = horší stav 😊
  - nepoužívajte odevy ani bielizeň zo **syntetických** materiálov – elektrostatická energia priťahuje prach a pri zoblíkaní a obliekaní prach vírite a vdychujete
  - u niektorých ľudí môže byť záchvat vyvolaný aj **alkoholickými nápojmi**, konzervovanými a údenými mäsovými výrobkami, syrmi, sirupmi vyrobenými na syntetickej báze, banánmi alebo melónom

### Dobré vedieť

Antihistaminiká majú len veľmi malý vplyv na príčinu astmy.



- ak je to možné, trávte čo najviac času v roku **mimo mesta** – na horách a na vidieku
- zamerajte sa na **dýchanie nosom** (až 90 % astmatikov dýcha ústami) – alergizujúce častice pri dýchaní ústami prenikajú hlbšie, vo väčšej miere a rýchlejšie do dýchacích ciest a vyvolajú záchvat – váš nos je ideálny filter na mnohé nečistoty ovzdušia a to aj vtedy, ak si striháte chlpy v ňom 😊
- ak je to možné, **spávajte na bruchu** – podporuje to prirodzenú drenáž dýchacích ciest

- ak sa budete zdržiavať v prostredí, ktoré je presýtené silnými sprejmi, parfumami, vôňou kvitnúcich kvetov a tabakovým dymom alebo v blízkosti krbu, pece, otvoreného ohňa, grilu na drevené uhlie a podobne, vaša šanca na astmatický záchvat bude taká vysoká, že žiadna stávková kancelária by na vás nevypísala kurz lepší ako 1,0 ☺

## Dobré vedieť

Bronchodilatačné lieky (najmä v modernej inhalačnej forme) sú výborným nástrojom prvej pomoci pri astmatickom záchvate, ale neriešia príčinu ochorenia.

- deti, ktoré sú **dojčené aspoň 6 mesiacov** a 12 mesiacov nedostávajú náhradu materského mlieka vyrobenú z kravského mlieka ani žiadne výrobky z kravského mlieka, majú astmu oveľa zriedkavejšie
- deti, ktoré od narodenia vyrastajú **v blízkosti psa alebo mačky**, majú menší výskyt astmy – doteraz nás to učili presne naopak, viem, ale ja za to nemôžem ☺
  - pritom stále, samozrejme, platí, že ak ste na psa, mačku alebo iné zviera s kožušinou alergickí, vyhýbajte sa kontaktu s nimi
- venujte maximálnu snahu **odstraňovaniu prachu** v domácnosti z nábytku, sedačiek, kútov, stien, obrazov, tapiet, hračiek – ale nemusíte si kvôli tomu hneď kupovať najdrahší vysávač, aký sa používa v sterilných halách na výrobu mikročipov ☺
- možno si ani neviete predstaviť, o koľko bude vaša domácnosť čistejšia, ak odstránite z bytu či domu **koberce**,

**záclony a závesy**, pretože tie držia najviac prachu – urobte to aspoň v spálni

- posteľnú bielizeň treba prať pri teplotách nad 50 °C – a **neskracujte prací cyklus**
- naučte sa tzv. „brušné“ dýchanie, pri ktorom dochádza k väčším pohybom brušnej steny a bránice (učia tak dýchať aj ženy pred pôrodom) – je oveľa efektívnejšie, pretože využíva až 60 % vitálnej kapacity pľúc
- záchvat dýchavičnosti vám môže rýchlejšie ustúpiť, ak budete po normálnom nádychu úsilne vydychovať cez slamku do pohára vody alebo priamo do väčšieho balóna
- **beta-blokátory** (lieky používané pri liečbe vysokého krvného tlaku) môžu spôsobovať kontrakciu dýchacích ciest (mnohým ľuďom vyvolávajú chronický suchý kašeľ) a tým sú pre astmatikov mimoriadne rizikové = môžu spôsobiť ťažký status asthmaticus, čo je život ohrozujúca situácia, pri ktorej je nevyhnutný okamžitý prevoz do nemocnice a hospitalizácia
- **diizokyanáty** sú hlavnou príčinou astmy z povolania (nachádzajú sa napríklad v uretánovej pene), ak trpíte astmou, zistite si, či sa na vašom pracovisku vo zvýšenej miere nevyskytujú diizokyanáty – mali by ste sa dostať z ich negatívneho vplyvu aj za cenu zmeny povolania

## Dobré vedieť

Keď na vás ide astmatický záchvat, ostaňte pokojní. Ved' viete, čo sa bude diať a ak podľahnete strachu či panike, celá situácia bude ešte horšia.

# atopický ekzém (atopická dermatitída)

Čo to je?



Je to chronické ochorenie kože postihujúce najmä vrstvu epidermy. Prejavuje sa svrbením a začervenaním kože, ktoré sa objavuje najmä na tvári, krku, hrudníku, chrbte a v oblasti genitálií.

Prečo vznikne?



- alergia
- sekundárna alergia pri tráviacich poruchách (napr. hypoacidita žalúdka)
- niektoré lieky (napr. antacidá, antibiotiká)
- ochorenia imunitného systému
- vrodené poruchy metabolizmu
- deficit niektorých látok vo výžive

Rizikové faktory podporujúce zápalové prejavy na pokožke sú



- **stres** a napätie
- **alergia** na potraviny alebo látky vdychované alebo látky prichádzajúce do priameho kontaktu s pokožkou
- nedostatok **spánku**
- vrodená dispozícia
- **nadmerná** spotreba ovocia (najmä citrusového a kyslého)
- **emočné** problémy (najmä výbušné správanie)
- **dysmikróbia** tráviaceho systému

Úprava výživy pri atopickom ekzéme



- absolvujte imunoalergiológické vyšetrenie a potom zo svojej stravy vylúčte všetky zistené **potravinové alergény**
- znížte alebo úplne vylúčte príjem potravinových zložiek, ktoré podporujú **zápal**
  - nasýtené mastné kyseliny (hydina, červené mäso, maslo, masť, údeniny, vnútornosti, mliečne výrobky a pod.)
  - rafinované potraviny a cukor
  - biela múka a výrobky z nej
  - tvrdé margaríny určené na pečenie, stužený pokrmový tuk, plnené keksy a dobošky (obsahujú veľa trans-mastných kyselín)
- minimalizujte príjem **kofeínu** a **alkoholu**
- do svojej stravy pravidelne a často zaraďujte **naturálnu ryžu** a pšeno (lúpané proso)
- zvýšte spotrebu **potravín s protizápalovým účinkom** (len tie, ktoré vám nespôsobujú alergiu)
  - surová zelenina a ovocie (najlepšie: ríbezle, maliny, jahody, čerešne,



brusnice, čučoriedky, černice, kuštovnica – goji, hrušky, granátové jablko, mrkva, cvikla, hrášok, brokolica, kapusty, čerstvé vřate a pod.)

- orechy a olejnaté semená (ľan, sezam, tekvica, slnečnica)
- zvýšte príjem **esenciálnych mastných kyselín** (orechy, olejnaté semená, tučné morské ryby)
- ak sa napriek dodržiavaniu týchto opatrení, atopický ekzém nezlepšuje, môžete zvážiť použitie tzv. **eliminačnej diéty** (podrobnosti v prílohe Eliminačná diéta)

## Špeciálna podpora liečby atopického ekzému



- **esenciálne mastné kyseliny:** 1500 – 3000 miligramov 2-krát denne – najvhodnejší je pupalkový olej, za studena lisovaný ľanový alebo tekvicový olej (2 čajové lyžičky denne), prípadne kvalitný výživový doplnok
- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd 3-krát denne s jedlom – dlhodobo (najmenej niekoľko mesiacov)
- **zinok:** 30 – 50 mg denne – podporuje imunitu a hojenie kože – uprednostnite pikolinát, síran zinočnatý dráždi žalúdok
- **beta-karotén:** 9 – 15 mg (30 000 – 50 000 m.j. = IU) 2 – 3-krát denne – podporuje imunitu, integritu slizníc a hojenie kože – v tejto dávke užívať maximálne tri týždne, potom znížiť na 9 mg/deň alebo konzumovať denne mrkvovú šťavu, tmavozelenú listovú zeleninu, vřate a pod.
- **vitamín E:** 100 – 200 m.j./deň – podporuje imunitu a hojenie kože

- **selén:** 50 – 200 mikrogramov/deň – podporuje metabolizmus tukov a detoxikáciu v pečeni
- **vitamín C** (syntetický alebo vyrobený zo šípok, neobsahuje možné citrusové alergény): 250 – 1000 mg/deň, rozdelené v 2 – 3 dávkach
- **Stressease** (fa Jamieson): 1/2 tabletky večer nalačno pred spaním, môžete užiť spolu s poslednou dennou dávkou probiotík

## Najčastejšie potravinové alergény

(jasné, že nemusíte byť alergickí na všetko ☺)



- kravské mlieko a výrobky z neho (syry, tvaroh, smotana, zmrzlina, maslo, menej: jogurty a acidofilné mlieko), čokoláda, hovädzie a bravčové mäso, údeniny, ryby, vajička, pšenica, citrusy, paradajky, kukurica, arašidy, droždie



## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- pre niektorých pacientov s atopickým ekzémom môže byť **bezlepková diéta** výraznou úľavou ťažkostí
  - osobne som však proti paušalizovaniu gluténu a pšenice ako hlavného vinníka takmer všetkých ochorení (počnúc akné, cez obezitu a končiac zápalom stredného ucha ☺) tak, ako sme toho v poslednom čase svedkami najmä zo strany ľudových a laických liečiteľov, ba aj niektorých lekárov
- potraviny a jedlá, v ktorých sa nachádzajú **surové vajička**, obsahujú bielkovinu avidín, ktorý blokuje vstrebávanie biotínu – vitamín veľmi dôležitý pre zdravie pokožky

- udržiavajte v byte primeranú teplotu a **vlhkosť** – najmä v zimných mesiacoch urobte všetko preto, aby ste nežili v presušenom prostredí
- **časté kúpanie a sprchovanie** a používanie šampónov a tekutých mydiel plných chemikálií **vysušuje pokožku**
- používajte mydlá, ktoré sú určené **pre citlivú pleť** alebo novorodencov a po každom umytí sa natrite **neparfumovaným** hydratačným telovým mliekom určeným pre citlivú pokožku
- na postihnuté miesta môžete počas dňa opakovane aplikovať pár kvapiek **oleja austrálskeho čajovníka** alebo silný čaj **z rozmarínu**
- dbajte o správnu **hygienu hrubého čreva** (podrobnosti v kapitole Zápcha), ale nedajte sa nahovoriť na črevné sprchy

## Ako sladit' menej a nestratit' sladký život? 😊

Poznámka na úvod: každý človek okolo vás zje priemerne každý deň vyše 30 čajových lyžičiek cukru. Že waw? No, niektorí aj viac, pretože to je priemer. Niektorí iní sa preto snažia cukor úplne vylúčiť, ale to nie je ani správne ani možné. Skúste radšej toto:

- **uprednostnite komplexné sacharidy**
  - obilniny a výrobky z nich (vločky, pečivo, cestoviny, chlieb, dezerty)
  - strukoviny a výrobky z nich (nátierky, tofu, sójové „mäso“ a „mlieko“)
- **uprednostnite celozrnné výrobky: hnedú ryžu namiesto bielej, grahamové pečivo namiesto bieleho, grahamové cestoviny namiesto cestovín z bielej múky, celozrnnú múku namiesto bielej (do pečiva a dezertov)**
- **jedzte čo najviac surového ovocia a zeleniny** – regenerujú sliznice a chuťové vnemy
  - nejedzte veľa sladkého ovocia večer a v noci, ale jablko, pomaranč, kivi, trochu hrozna alebo marhule si pokojne dajte – lepšie, ako horalky, čipsy a solené pražené arašidy
- **kontrolujte si príjem jednoduchých cukrov**
  - nepite sladené nápoje (nápoje cola, sladené minerálky a pod.)
  - vyhýbajte sa rôznym lacným alternatívam ovocných štiav (nektáre, ovocné nápoje a pod.)
  - obmedzujte príjem sladkostí – čokolády, džemy, zaváraniny, keksy, sirupy, zmrzliny a pod.
  - prestaňte si sladit' kávu a čaj
  - sladkosti si šetríte na **špeciálne príležitosti**
  - špeciálna príležitosť **nie je 6-krát denne!**
  - ak zjete prvý koláč, neznamená to, že ste prehrali a že už môžete zjesť celý plech
  - nemajte cukorničku na stole – všimnite si, ako si mnohí členovia rodiny zbytočne sladia čaj, kávu alebo kakao
- **stres neriešte len a vždy jedením sladkostí** – zavolajte radšej svojho partnera/partnerku, priateľa/priateľku a vyzoprávajte sa alebo sa skúste prejsť či ísť do obchodu a kúpte si tam nejakú dobrú knihu 😊

# celiakia

Čo to je?



Najčastejšie geneticky podmienené, autoimúnne ochorenie v Európe. Postihuje v priemere jedného človeka zo 130 a jej výskyt sa zatiaľ z neznámych príčin zvyšuje. (Niektorí liečitelia a lekári tvrdia, že je za to zodpovedné používanie pšenice ako takej, ale tento názor nemožno považovať za podložený.) Podstatou ochorenia je neprimeraná reakcia organizmu na kontakt s gluténom (lepok) – bielkovinou niektorých obilnín. Reakcia je najsilnejšia v mieste kontaktu – v sliznici tenkého čreva. Vzniká chronický zápal, degenerácia sliznice a hlbších vrstiev črevnej steny, ktorá spôsobuje zhoršené vstrebávanie mnohých látok (napr. vitamíny, vápnik, železo)

Prečo vznikne?



Ide o typickú vrodenú poruchu, ktorá sa môže prejavíť v detstve alebo aj neskôr v dospelosti – veľmi často u žien vo veku 30 – 40 rokov. Výskyt v postihnutých rodinách je vyšší ako v celej populácii. Spúšťačom „potichu čakajúcej“ celiakie v dospelosti môže byť: nadmerný a dlhotrvajúci stres, úraz, operácia, vážnejšia viróza, tehotenstvo a časté užívanie antibiotík.

Ako sa prejaví?



- kŕče a bolesť v oblasti brucha
- pocit nafúknutia brucha, prelievanie obsahu čriev so zvukovými prejavmi
- hnačka alebo zápcha
- zmenená farba a zápach stolice
- flatulencia (plynatosť)

- chronická únava
- strata svalstva a úbytok hmotnosti
- **prejavy mimo GIS:** anémia, migrény, neplodnosť, bolesti kostí a zmena dentície (napr. zvýšená kazivosť až strata zubov), kožné ochorenia (napr. dermatitis herpetiformis), zmeny nálady a pod.

Pozn.: Takmer polovica ľudí postihnutých celiakiou nemusí trpieť žiadnym z uvedených príznakov.

Úprava výživy pri celiakii



- základné a jediné opatrenie je **dôkladné vylúčenie gluténu** (lepku) zo stravy
- toto opatrenie je potrebné dodržiavať **po celý život**

Poznámka: Dôkladné vylúčenie gluténu zo stravy umožní hojenie sliznice, ktoré sa začína už na 3. – 6. deň. Úplné vyliečenie a zahojenie sliznice je možné! U detí môže trvať rok, u dospelých – podľa stavu sliznice a trvania neliečeného ochorenia – až 5 rokov.

V ťažkých stavoch poškodenia sliznice nemusi dôjsť k jej úplnému zahojeniu a obnoveniu mikroskopickej štruktúry.

## Nevhodné potraviny



- **obilniny** obsahujúce glutén: pšenica, raž, jačmeň, tritikal, bulgur, kamut
- **výrobky**: pšeničné klíčky, pšeničné alebo iné otruby, grahamová múka, seitan, rastlinné bielkovinové náhrady mäsa („robi mäso“ a pod.), sójová omáčka vyrábaná so pšenicou, niektoré šalátové dresingy, práškové omáčky, polievky a polotovary obsahujúce pšeničnú múku
- **nápoje**: pivo, ležiak, limonády sladené sladom
- okrem toho riziko kontaktu s gluténom nesie aj konzumácia týchto **zložiek potravín** (skontrolujte si presné zloženie): hydrolyzované rastlinné bielkoviny, škrob, modifikovaný škrob, príchute, arómy, dextrín, slad, jačmenný alebo pšeničný sirup, melasa
- glutén môžu obsahovať aj: lepidlo na obáľkach a známkach (kupujte samolepiace druhy), rúž, niektoré lieky (skontrolujte si ich presné zloženie)

## Bezpečné potraviny



- **obilniny**: kukurica, pšeno, pohánka, ryža, amarantus, sorgum a múka a výrobky z nich
- **ovos** (musí byť deklarovaný ako výrobok bez prísady a stôp pšenice a lepku) sa dnes u väčšiny celiatikov považuje v dávke do 20 gramov denne za bezpečnú obilninu

- **strukoviny**: sója, šošovica, všetky druhy fazule, cícer, hrášok – múky a výrobky z nich
- **semená a orechy**: olivy, ľanové, tekvicové, slnečnicové, všetky druhy orechov
- **ovocie a zelenina**: všetky druhy a výrobky z nich (ak neobsahujú nevhodné zložky), zemiaky, zemiaková múka
- **mliečne výrobky**: mlieko, smotana, jogurt (ak neobsahuje škrob), zmrzlina (ak neobsahuje škrob), syry, cottage cheese (ak neobsahuje škrob)
- **nápoje**: minerálne vody, čaje (niektoré bylinkové čaje môžu obsahovať jačmeň), ovocné a zeleninové šťavy, káva, destiláty, víno
- **sladidlá**: med, javorový sirup, trstinová melasa, trstinový hnedý cukor
- čokoláda (ak neobsahuje škrob), kakao, kečup, horčica
- všetky ostatné potraviny, ktoré nie sú uvedené v predchádzajúcom zozname nevhodných potravín alebo neobsahujú žiadnu jeho položku

## Najčastejšie chyby v úprave stravy pri celiakii



- predpoklad, že **málo** gluténu (lepku) nespôsobí žiadny problém
- **ignorovanie** celej bezlepkovej diéty
- **zanedbanie kompenzácie** potravín obsahujúcich glutén vhodnými potravinami bez gluténu
- **nedostatok vlákniny** v strave (obilniny nie sú dostatočne nahradené ovocím, zeleninou a strukovinami)
- vylúčenie pšenice, ale konzumácia ostatných obilnín a výrobkov obsahujúcich

glutén (raž, jačmeň, špalda, bulgur, tritikal, semolina a pod.)

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



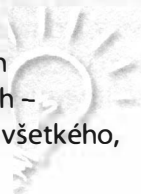
## Dôsledky zanedbania diéty pri celiakii



- rakovina tráviaceho systému (lymfóm, adenokarcinóm)
- rozvoj laktózovej intolerancie a autoimúnnych ochorení
- osteoporóza
- neplodnosť a potraty
- anémia
- poruchy rastu u detí
- epileptické záchvaty

### Dobré vedieť

Glutén sa nachádza v mnohých výživových doplnkoch a liekoch – skontrolujte si presné zloženie všetkého, čo prehltate ☺



## Špeciálne doplnky výživy



- **probiotiká** (bez obsahu rizikových zložiek): 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne (podrobnosti nájdete v kapitole Probiotiká)
- **za studena lisovaný ľanový olej**: 1 – 2 čajové lyžičky denne (podrobnosti nájdete v kapitole Ľanové semeno)
- **mrkvová šťava**: 1 – 2 dcl denne počas dňa
- **glutamín**: 500 mg 2-krát denne (podrobnosti nájdete v kapitole Glutamín)
- **B-komplex** s obsahom kyseliny listovej a B<sub>12</sub> (napríklad Stressease od fy Jamieson v dávke 1/2 tabletky večer pred spaním)

## Zdroje dôveryhodných informácií o celiakii na internete



- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ceciacdisease.html>
- <http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=D500319>
- <http://www.celiac.com/>
- <http://familydoctor.org/236.xml>
- <http://www.celiakia.sk> (v slovenskom jazyku)

# Crohnova choroba

Čo to je?



Vážne chronické nešpecifické zápalové ochorenie, ktoré môže postihnúť všetky vrstvy tráviaceho systému kdekoľvek od dutiny ústnej až po konečník. Prejavuje sa bolesťami brucha, hnačkou, krvou v stolici, napínaním na zvracanie a zvracaním, horúčkou, chudnutím, únavou. Môžu sa vyvinúť aj fistuly – patologické otvory spájajúce črevo s niektorým vnútorným orgánom alebo cez svaly a kožu s vonkajším prostredím. Fistula je vážny stav, ktorý vyžaduje chirurgické riešenie. Intenzita prejavov závisí od veľkosti zápalového poškodenia. Objavuje sa najčastejšie medzi 15. a 35. rokom života. Trpezlivá úprava stravy a lieky dokážu udržiavať ochorenie pod kontrolou vo väčšine prípadov. Chirurgické zákroky pri Crohnovej chorobe – na rozdiel od ulceróznej kolitídy – majú iba podporný účinok (spriechodnenie čreva, fistuly a pod.).

Prečo vznikne?



K rizikovým faktorom vzniku Crohnovej choroby patria:

- genetická predispozícia (výskyt u pokrvných príbuzných)
- imunologické poruchy
- psychický stres
- infekcie tráviaceho systému
- veľký obsah nasýtených tukov a bielkovín živočíšneho pôvodu v strave

Úprava výživy pri Crohnovej chorobe



- vyžaduje **trpezlivosť** a individuálny prístup
- tolerancia jednotlivých potravín sa môže v rôznych fázach ochorenia meniť a cieľom je zistiť
  - **ktoré** potraviny

- v akom **množstve**
- **akým spôsobom upravené** dokázate tolerovať
- ak vám napríklad niektoré ovocie, zelenina alebo strukovina spôsobujú ťažkosti v surovom stave a väčšom množstve, nemali by ste ich vylúčiť, ale nájsť formu úpravy a množstvo, ktoré vám vyhovuje
- **výrazne obmedzte** príjem
  - rafinovaných potravín (keksy, práškové polotovary, konzervy a pod.)
  - nasýtených tukov, margarínov na pečenie
  - cukrov a sladkostí
- **vylúčte** príjem
  - potravín z bielej múky
  - kávy a kofeínových nápojov
  - alkoholu
  - sýtených nealko nápojov

- mlieka a mliečnych výrobkov – Crohnova choroba sa často spája s laktózovou intoleranciou alebo alergiou na kravské mlieko
- **zvýšte príjem vlákniny** (potláča bolesť, kŕče a plynatosť):
  - potraviny s veľkým obsahom vlákniny
  - doplnky výživy (psyllium, ľanové semeno, jablkový pektín a pod.)
  - v **akútnej** fáze môžu však potraviny s veľkým obsahom vlákniny a výživové doplnky s obsahom vlákniny stav **zhoršovať**
- prijímajte dostatok tekutín – aspoň 1,5 litra vody za deň

## Úprava stravy počas akútnej fázy Crohnovej choroby



- v **akútnej** fáze ochorenia (hnačky, bolesti) vylúčte príjem
  - všetkých známych **potravinových alergénov** (mliečne výrobky, citrusy, údeniny, mäsové konzervy, arašidy, ryby, vajíčka, pšenica)
  - **dráždivých zložiek** potravy (silné koreniny, vyprášané jedlá, glutamát, ocot, horčica a pod.)
  - dráždivých potravín (kapustová zelenina, mliečne výrobky, paprika, nakladaná zelenina, kyslá kapusta, pšenica)
  - sýtených nápojov
  - výživových doplnkov s obsahom vlákniny (ak spôsobuje zhoršenie stavu)
  - sladkostí a veľkého množstva cukru
- **prestaňte používať výživové doplnky** – najmä tie, ktoré obsahujú železo, vápnik, glukozamín, chondroitín, rybí tuk, ľanový olej, pupalkový olej, chitosan

- používajte bezpečné hypoalergénne a účinné **probiotiká**

## Vhodné potraviny

(počas remisie – ak nie je prítomná alergia!)



- zemiaky, mrkva, uhorka, kapusta a tmavolistová zelenina, brokolica, karfiol, ružičkový kel, hrášok, cvikla, špenát, kukurica, všetky strukoviny, sójové výrobky, pololúpaná naturálna ryža, pšeno, ovos, pšenica, raž, pohánka, obilninové výrobky (chlieb, pečivo, cestoviny), orechy a semená, jablká, hrušky, banány, jahody, ostružiny, ríbezle, ananás, paradajky, kaleráb, chudé mäso, neúdené tučné morské ryby
- **bylinky**: rasca, bazalka, rozmarín, tymian, majoránka, oregano, pažitka

## Úprava stravovacích návykov pri Crohnovej chorobe



- pred jedlom, počas jedla a po jedle buďte **uvolnení** (počúvajte príjemnú hudbu, venujte sa príjemným témam, ktoré vás zaujímajú, jedzte v príjemnom prostredí a pod.)
- ak jete v práci, vypnite si telefón a počítač alebo nejedzte pri svojom pracovnom stole
- nenechajte sa počas jedla **vyrušovať**
- keď dojete, ostaňte ešte pár minút sedieť a **uvoľnite sa**
- jedzte **pravidelne trikrát denne** zhruba **v rovnakom čase**
- **neprejedajte sa**
- **nezapíjajte jedlo** veľkým množstvom tekutiny

- jedzte **malé sústa** a jedlo dobre **požujte**
- nepite a nejedzte **horúce** a **ľadové** nápoje a jedlá
- nápoje pite **pomaly**, nepoužívajte slamku a nepite z fľaše alebo plechovky

## Špeciálna podpora liečby Crohnovej choroby



- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd v jednej dávke 3-krát denne
- **esenciálne mastné kyseliny:** 1000 – 1500 miligramov/deň
- **glutamín:** 0,5 g (= 500 mg) 2-krát denne
- **vitamín C:** 100 – 200 mg s každým jedlom
- **aloe vera:** 30 ml šťavy pite 2 – 3-krát denne nalačno
- **pepermint:** účinné sú však len tabletky v enterosolventnej forme – podľa návodu
- **zinok:** 30 – 50 mg/deň – uprednostnite pikolinát, nie sulfát (dráždi žalúdok)
- **selén:** 50 – 200 mikrogramov (mcg)/deň
- **vitamín K:** 10 mg/deň
- **vitamín A:** 50 000 IU počas dvoch týždňov, potom 10 – 25 000 IU/deň
- **vitamín D:** 100 – 200 IU /deň
- **B-komplex:** (najmä tiamín, riboflavín, kyselina pantoténová a listová)
- **horčík:** 200 mg 2 – 3-krát denne
- **vápnik:** 1000 mg/deň (mimo akútnej fázy ochorenia)

## Čo ešte môžete urobiť a zväziť?



- každý deň si kontrolujte **farbu stolice**, aby ste zachytili prípadné krvácanie zavčas: dôkazom krvácania je nielen čerstvá krv (zriedkavo), ale najmä čierna farba – v prípade, že zistíte vo svojej stolici prítomnosť krvi, bezodkladne o tom informujte svojho lekára
- **stres** výrazne zhoršuj stav ochorenia – naučte sa ho zvládať správnym spôsobom (fyzická aktivita, dychové cvičenia, autorelaxačné techniky, modlitba/meditácia a pod.)
- **kortikosteroidy** pri dlhodobom užívaní znižujú tvorbu bielkovín, podporujú odvápnovanie kostí a zvyšujú vylučovanie vitamínu C – preto môže byť užitočné **zvýšiť príjem** zdravých, nízkoúčinných bielkovín a prirodzeného vitamínu C, venovať pozornosť dostatočnému príjmu vápnika a **vitamínu D** a pravidelnej **fyzickej aktivite**
- počas akútnej fázy ochorenia môže byť veľmi užitočné **zvýšiť dávky probiotík** a prírodných antioxidantov
- **zanedbávanie liečby** a ignorovanie ochorenia zvyšuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva



# cukrovka (diabetes mellitus)

Čo to je?



Veľmi časté endokrinné ochorenie, ktoré sa prejavuje nedostatočnou schopnosťou organizmu regulovať hladinu glukózy v krvi (glykémia). Po požití potravy s obsahom glukózy dochádza k jej vstrebávaniu do krvi a následnému presunu do buniek. Bunky svalové, pečenevé a tukové vyžadujú pre vstup glukózy prítomnosť inzulínu (hormón produkovaný pankreasom). Nervové bunky (mozog, miecha) pre svoju činnosť využívajú ako hlavný energetický substrát glukózu a keďže nemajú zásobnú formu energie, sú odkázané na stabilnú koncentráciu glukózy v krvi. Znížená, ale aj zvýšená hladina glukózy v krvi narúša ich činnosť a má negatívne následky na všetky metabolické procesy v tele.

Prečo vznikne?



- nedostatok, prípadne úplná absencia inzulínu (znížená až neprítomná tvorba v pankrease)
- relatívny nedostatok inzulínu v pomere k veľkosti plochy buniek vyžadujúcich inzulín (obezita)
- porucha zloženia molekuly inzulínu alebo oveľa častejšie porucha inzulínového receptora (molekula v bunkovej membráne svalov a tukových buniek)
- porucha prenosu inzulínového signálu do vnútra bunky (nedostatok kanálov pre prenos glukózy do buniek)

Rizikové faktory vzniku **cukrovky** 2. typu



- **nadváha a obezita** (najmä viscerálny, mužský typ obezity = veľké brucho)
- vek nad 40 rokov

- **nedostatok** fyzickej aktivity (sedavé zamestnanie, imobilita)
- strava s veľkým obsahom **tukov a energie**

Úprava výživy pri cukrovke 2. typu



Úpravou výživy je možné dosiahnuť úplnú kontrolu glykémie alebo významné zníženie dávok liekov (antidiabetik aj inzulínu) a minimalizovať ich vedľajšie účinky.

- obmedzte príjem potravín s vysokým obsahom **jednoduchých sacharidov** – najrýchlejšie narušia hladinu cukru v krvi
- uprednostnite potraviny s **nízkym glykemickým indexom** (podľa prílohy Glykemický index)
- konzumujte dostatok **vlákniny** v prirodzených zdrojoch
- obmedzte príjem **tukov**, najmä **nasýtených mastných kyselín** – znižujú

účinnosť inzulínu a podporujú rozvoj aterosklerózy

- zabezpečte dostatočný príjem **esenciálnych mastných kyselín**: mleté orechy a ľanové semeno (1 polievkovú lyžicu/deň)
- uprednostnite **ľahko stráviteľné rastlinné bielkoviny** pred živočíšnymi potravinami
- obmedzte alebo vylúčte príjem **kofeínu**: kofeín po jedle (káva a pod.) znižuje účinnosť inzulínu a negatívne ovplyvňuje kontrolu glykémie
- venujte pozornosť dostatočnej konzumácii potravín bohatých na **horčík**
- obmedzte príjem červeného mäsa: **hémové železo** zvyšuje riziko vzniku a progresie cukrovky
- kontrolujte príjem **železa** vo výživových doplnkoch a neprekračujte jeho odporúčanú dennú dávku (pri zohľadnení ostatných zdrojov z potravín)
- konzumujte **čerešne** (v sezóne aspoň 300 g/deň): obsahujú anthokyaníny, ktoré zvyšujú účinnosť inzulínu a majú silný antioxidantný účinok
- pite **zelený čaj**: 1 – 3 šálky kvalitného neriedeného a nesladeného zeleného čaju denne zvýšia účinnosť inzulínu o 20 – 50 %
- nekonzumujte často **grapefruit**: naringenín (flavonoid) znižuje účinnosť inzulínu, ostatné citrusy sú, zdá sa, bezproblémové

## Špeciálna podpora liečby cukrovky



- **škoricca**: 1/3 až 1/2 čaj lyžičky denne (do jedla) alebo vo forme čaju (ten najlepší recept nájdete v kapitole Škorica ☺)
- **chróm**: 100 mikrogramov 1 – 3-krát denne – podporuje účinok inzulínu

- **B-komplex** s C vitamínom (anti-homocysteínová zmes fy Jamieson): 1 tbl. ráno a večer pred jedlom
- **horčík**: 200 mg 2-krát denne – chráni pred ukladaním vápnika v artériách
- **zinok** (pikolinát): 30 mg/deň – podporuje stabilizáciu glykémie
- **koenzým Q<sub>10</sub>** (najvhodnejšia je **redukovaná forma** od fy Pharma Nord): 100 – 200 mg/deň – stabilizuje oxidačné procesy (tabletkové antidiabetiká znižujú jeho prirodzenú koncentráciu v tele)
- **vitamín/hormón D**: 400 – 600 m.j. (IU) denne – užívajte aspoň v období október – marec a v lete sa primerane opaľujte

## Dobré vedieť

Nedostatok vitamínu D v krvi zvyšuje u cukrovkárov riziko kardiovaskulárnych komplikácií (ateroskleróza, infarkt myokardu, mozgová porážka, poškodenie obličiek, vredy predkolenia a pod.) o viac ako 100 %. Hladinu tohto vitamínu vám zvyčajne nikde nevyšetria, takže bude lepšie aspoň v zimných mesiacoch dbať o jeho dopĺňanie v strave vhodným výživovým doplnkom.

## Čo ešte môžete urobiť a zväziť?



- upravte svoju **hmotnosť** na optimálnu
  - zvyšuje to účinnosť inzulínu
  - znižuje plochu buniek závislých od účinku inzulínu
- primeraná a pravidelná **fyzická aktivita** (bez ohľadu na prítomnosť obezity, hypertenzie, hypercholesterolémie, alebo fajčenia)
  - podporuje účinok inzulínu a pomáha kontrolovať telesnú hmotnosť

- znižuje riziko aterosklerózy, predlžuje priemerný vek pacienta a zlepšuje kvalitu jeho života
- urobte všetko pre to, aby ste **spali 7 – 8 hodín denne** – deficit spánku oslabuje účinok inzulínu a zvyšuje riziko cukrovky (ľudia, ktorí spia menej ako 6 hodín denne, majú 2,5-krát väčšie riziko cukrovky ako ľudia, ktorí spia 7 – 8 hod/deň)
- ak máte **zvýšený tlak**, riešte to s lekárom a dodržiavajte navrhnutú liečbu
- primerane sa **opalujte**: vitamín D významne podporuje účinok inzulínu
- **znižená činnosť štítnej žľazy** (hypofunkcia) môže byť faktorom, ktorý komplikuje účinnosť opatrení a liečby pri cukrovke – ak vám uvedené odporúčania nezaberajú, je vhodné absolvovať endokrinologické vyšetrenie zamerané na štítnu žľazu
- ženy, ktoré majú cukrovku a plánujú tehotenstvo, by mali byť veľmi dôsledné v kontrole a udržiavaní optimálnej glykémie už **najmenej rok pred plánovaným otehotnením**
- ak trpíte cukrovkou, mali by ste každý rok absolvovať **očné vyšetrenie** – včasné odhalenie poškodenie sietnice umožní včasný zákrok (laserová operácia) a záchranu vášho zraku
- kontrolujte si príjem **niacínu** vo vitamínových tabletkách – jeho nadbytok znižuje účinnosť inzulínu
  - ak máte zvýšenú hladinu cholesterolu, terapeutické užívanie niacínu je vzhľadom na cukrovku kontraindikované
- **kyselina alfa-lipoová** je veľmi vhodná na prevenciu a liečbu poškodenia nervov u diabetikov (podrobnosti v kapitole Alfa-lipoová kyselina)

- ak fajčíte, prestaňte
- konzumujte čo najviac brusníc, černíc, malín, jahôd a ribezlí – **flavonoidy** spevňujú a chránia cievy a chránia šošovku pred šedým zákalom (katarakta)
- cukrovkár, ktorý fajčí, má 2 – 3-krát väčšie riziko **trvalého poškodenia obličiek** ako cukrovkár-nefajčiar = dialýza až transplantácia
- kontrolujte aj svoje hladiny celkového cholesterolu, HDL a LDL cholesterolu, triacylglycerolov (Tg) – **zvýšený cholesterol znižuje účinok inzulínu** = musíte zbytočne užívať vysoké dávky liekov na cukrovku a k tomu lieky na zvýšený cholesterol ☹
- liečba **vredov predkolenia**, ktoré sa u cukrovkárov vyskytujú často (najmä, ak zanedbávajú svoje stravovanie a liečbu), patrí do rúk lekárov – nepoužívajte žiadne prostriedky bez konzultácie so svojim diabetológom, príp. chirurgom.

## Komplikácie zanedbania liečby



- zvýšené riziko **aterosklerózy** a všetkých jej dôsledkov
- zvýšené riziko **úmrtia** na kardiovaskulárne ochorenia
- zvýšené riziko výskytu a úmrtia na niektoré druhy **rakoviny** (hrubé črevo, pankreas, prsník, pečeň, močový mechúr)
- narušenie **kognitívnych** funkcií (znížená mentálna výkonnosť)
- poškodenie dýchacích **funkcií pľúc**
- poškodenie **mužskej potencie** (erektilná dysfunkcia)
- zvýšené riziko vzniku **Alzheimerovej choroby** – tá sa dnes začína považovať za novú formu cukrovky

# cystická fibróza

## Čo to je?



Chronické dedičné ochorenie, ktoré postihuje hlavne dýchací a tráviaci systém a prejavuje sa najmä nadmernou tvorbou abnormálne hustého hlienu. Ten môže upchávať vývody dôležitých orgánov. Dôsledkom sú najmä opakované zápaly dýchacích ciest (= vážne a často trvalé poškodenie pľúcneho tkaniva) a chronický zápal pankreasu s následnou poruchou trávenia a vstrebávania tukov, čo je príčinou nedostatočného príjmu dôležitých látok a energie. Väčšina žien a mužov s cystickou fibrózou trpí poruchami plodnosti až neplodnosťou.

## Ako sa prejavuje?



Miera postihnutia je rôzna, od ľahkých foriem až po veľmi ťažké.

Prezradí ju

- veľmi slaný pot
- časté zápaly dýchacieho systému (porucha ošišovacej schopnosti dýchacích ciest)
- „mastná“ zápachajúca objemná stolica (porucha vstrebávania tukov)
- často nechut do jedla (môže sa prejaviť ako anorexia)
- úbytok na váhe (porucha vstrebávania tukov a anorexia)
- deficit vitamínov rozpustných v tukoch (porucha zrážanlivosti krvi, oslabenie imunity, narušené zdravie pokožky, vlasov a nechtov a pod.)

## Aké sú príčiny cistickej fibrózy?



- ide o vrodené ochorenie

## Úprava stravy pri cistickej fibróze



- usilujte sa o **pravidelný** príjem potravy 3 – 5-krát denne
- zvýšte príjem **kvalitných** rastlinných tukov
  - nekvalitné tuky škodia aj pacientom s cystickou fibrózou
  - zlé zloženie prijímaných tukov a nedostatok esenciálnych mastných kyselín sú hlavné riziká súvisiace s príjmom tukov (podrobnosti nájdete v kapitole Esenciálne mastné kyseliny)
- dôsledne dodržiavajte **pitný režim** a nevynechávajte užívanie pankreatických enzýmov (ak boli odporúčané)
- dbajte na dostatočný prívod **antioxidantov** vo forme ovocia a zeleniny
  - každé denné jedlo by malo obsahovať aspoň jeden kus ovocia alebo zeleniny

## Tipy na zvýšenie príjmu kvalitných tukov



- kvalitné rastlinné oleje **striedajte** (olivový, ľanový, slnečnicový a pod.)
- pravidelne používajte šalátové dresingy s obsahom kvalitných rastlinných olejov
- do jedál pravidelne pridávajte pesto, pastu tahini (mleté sezamové semeno), olejnaté semená alebo orechy
- zo živočíšnych potravín uprednostňujte masťné morské ryby (losos, tuniak, makrela)
- pomôže vám aj príloha Ako používať najlepšie tuky

## Špeciálna podpora liečby cystickej fibrózy



- jahody, černice, čučoriedky, maliny – aspoň počas sezóny sa usilujte skonzumovať aspoň pol šálky denne
- **kurkuma**: 1/2 čajovej lyžičky 1 – 2-krát denne si pridávajte do jedla
- **mätový čaj, zázvorový čaj**: pite aspoň 2 šálky denne (viac v kapitole Mäta pieporná a Zázvor)
- **čili** (pálivá paprika): 1/5 – 1/4 čajovej lyžičky 2-krát denne do jedla
- **esenciálne masťné kyseliny**: 1 – 3 g denne vo forme prirodzených potravín (viac v kapitole Esenciálne masťné kyseliny)
- **cesnak**: 1 – 3 strúčiky denne, príp. ekvivalent v tabletkovej forme (viac v kapitole Cesnak)
- **ďalšie vhodné doplnky**: echinacea, sladké drievko, ženšen

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- prekonzultujte so svojim gastroenterológom možnosť dlhodobej **enzymatickej suplementácie** tráviacimi enzýmami (napr. kreon)
- urobte všetko, aby ste **podporili svoju imunitu a chránili sa pred infekciami**, pretože bakteriálna infekcia vyžaduje liečbu antibiotikami a tie zvyšujú riziko sekundárnej mykotickej alebo vírusovej infekcie, a to všetko môže vyvolať zhoršenie celkového stavu



# depresívny syndróm

## (chorobný smútok)

Čo to je?



Ide o chorobný pocit smútku až úplnú neschopnosť prežívať radosť. Tento stav sa spája so stratou záujmov, poruchami spánku, pocitmi menejcennosti alebo viny. U dvoch tretín depresívne ladených ľudí sú prítomné aj úvahy o predčasnom skončení života. Tzv. larvovaná depresia sa môže prejavovať rôznymi telesnými ťažkosťami, únavou alebo poruchami spánku. Smutná nálada sa vtedy nemusí vyskytovať vôbec alebo nie je výrazná.

Prečo vznikne?



Zjednodušene a chemicky: ide o narušenie citlivej rovnováhy desiatok rôznych chemických látok v mozgu – jednu z hlavných úloh hrá deficit serotonínu. Príčiny vyvolania depresívnych stavov môžu byť genetické ale aj psychosociálne (úmrť blízkeho človeka, rozvod a pod.). Najčastejšie však ide o spolupôsobenie oboch faktorov.

Úprava výživy  
pri depresívnom syndróme



- jedzte **veľa ovocia a zeleniny**, strukoviny, obilniny – strava s nedostatkom vlákniny zhoršuje plynulé zásobovanie mozgu glukózou = zvýšené riziko zmien nálady
- uprednostnite **potraviny s nízkym glykemickým indexom**
- **vylúčte** alebo aspoň výrazne obmedzte: cukor, sladkosti, bielu múku a bielu ryžu, fast food, sladené nápoje

- obmedzte aj príjem **kofeínu** – znižuje tvorbu serotonínu v mozgu
- obmedzte **alkohol** – napriek počiatočnému euforizujúcemu efektu je to silný depresant (ved' viete, ako vynikajúco sa človek cíti, keď má opicu ☺)

Špeciálna podpora  
liečby depresívneho syndrómu



- **esenciálne mastné kyseliny**  
1000 – 1500 mg/deň – podrobnosti nájdete v kapitole Esenciálne mastné kyseliny
- **horčík**: 200 mg 2-krát denne (najlepšia je chelátovaná forma minerálu)
- **horká čokoláda**: 50 – 100 g denne (urobte všetko, aby ste sa s ňou zmestili do kalorickej rovnováhy)
- **Stressease**: 1/2 tabletky ráno s jedlom a večer pred spaním
- **kyselina listová**:  
400 – 1200 mikrogramov/deň

- denne vypite 2 – 3 šálky **čaju** z týchto čajovín: zázvor, ženšen, sladké drierko, mäta pieporná
- **ginkgo biloba**: 2000 mg extraktu v tabletku 2-krát denne (podrobnosti v kapitole Ginkgo biloba)
- **L-karnitín**: 500 mg 2 – 3-krát denne nalačno (napr. 250 miligramové tabletky Bio-Karnitín od fy Pharma Nord – na dosiahnutie odporúčanej dávky je však potrebné užívať väčšie množstvo tabletiiek ako udáva príbalová informácia – nezľaknite sa ☺)
- **trezalka** (napríklad tabletky Persen): užívajte podľa informácie v návode
- **selén**: 50 – 100 mikrogramov denne



## Čo ešte môžete urobiť a zväziť?

- užívanie **steroidných prípravkov** (najčastejšie: kortikosteroidy a anaboliká) a hormonálnej antikoncepcie môže výrazne znížiť hladinu serotonínu v mozgu
- **depresiu môžu vyvolávať** alebo zhoršovať aj potravinové alergie, hypoglykémia, hladovka, hypotyreóza, poruchy trávenia a vstrebávania živín, ochorenia tráviaceho systému, chronická bolesť, užívanie niektorých liekov (kontrolujte si informácie o vedľajších účinkoch liekov, ktoré užívate)
- ak fajčíte, prestaňte – medzi fajčiarmi je viac depresívnych ľudí
- **Atkinsova diéta** (diéta s veľkým obsahom bielkovín) môže spôsobiť deficit serotonínu v mozgu a prehĺbiť depresívne nálady
- urobte všetko pre to, aby ste mohli **kvalitne spať 7 – 8 hodín denne**

- ak patríte k ľuďom, ktorí sa po prebudení dlho rozbiehajú, mali by ste ráno stráviť – vždy, keď je to možné – aspoň 20 – 30 minút na **priamom slnečnom svetle** (čo tak „snídané v trávě“? alebo ísť do práce – aspoň kúsok ☺ – peši)
- u mužov môže byť depresívny stav spôsobený aj **zníženou hladinou testosterónu**
  - nezabudnite, že hladinu testosterónu **znižujú** mastné jedlá, brušná (viscerálna) obezita, fyzická pasivita a nedostatok svalovej hmoty
- časté a dlhé **sledovanie televízie** zosilňuje nevedomý pocit izolácie a depresie
- skúste sa vyhýbať nealko nápojom, ktoré obsahujú umelé sladidlo **aspartám** – môže blokovať tvorbu serotonínu
- buďte **fyzicky aktívni** – pravidelná aktivita podporuje tvorbu endorfínov = pocit šťastia a uvoľnenia
- pokúste sa **identifikovať spúšťače** vašho negatívneho a toxického vnútorného monológu a potom sa usilujte nájsť nové „dráhy“ pre svoje myšlienky (motivačná literatúra, priatelia, záujmy, učenie sa nových vecí, psychoterapia a pod.)
- na jeseň a v zime môže byť pre vás veľmi užitočná **terapia svetlom: plnospektrálny simulátor slnečného svetla** si zapínajte ráno po prebudení na 15 – 20 minút.
- keď vám je dobre, **vytvárajte si spojenie** svojich pozitívnych pocitov s hudbou tým, že si budete cielene prehrávať určité skladby a potom, keď vám až tak dobre nie je, môžete použiť tú istú hudbu na zlepšenie svojej nálady

# divertikulóza a divertikulitída

Čo to je?



Divertikul je malý výčnelok črevnej steny, ktorý vzniká tlakom zvnútra v oslabenom mieste – v podstate ide o malý pruh, herniu v stene tráviaceho systému. Ak sa v divertikule na dlhší čas ocitne bez pohybu črevný obsah, môže dôjsť k zápalu – divertikulitíde. Divertikuly sa môžu vytvoriť kdekoľvek v tráviacom systéme: v pažeráku, žalúdku, tenkom či hrubom čreve, ale najčastejšie postihujú koniec hrubého čreva (colon sigmoideum). Riziko vzniku divertikulov s vekom rastie ako dôsledok pretrvávania nižšie uvedených rizikových faktorov:

- medzi 40-ročnými ľuďmi má divertikulózu jeden z desiatich (10 %)
- u ľudí vo veku vyše 60 rokov má divertikuly päť z desiatich (50 %)
- u ľudí vo veku vyše 80 rokov je ich výskyt takmer 100 %

Prečo vznikne?



Presná príčina vzniku nie je známa. Divertikuly majú tendenciu vznikať v slabších miestach črevnej steny v dôsledku tlaku. K rizikovým faktorom patria

- zápcha a namáhavá stolica
- nedostatok vlákniny v strave

Ako sa prejavuje?



**Divertikulóza** sa u väčšiny postihnutých ľudí nemusí nijako neprejavovať. Ak sa objavia príznaky, spravidla ide o

- pocit stuhnutia a krče v ľavej spodnej časti brucha, zápchu alebo hnačku

**Divertikulitída** sa prejavuje najčastejšie

- brušnými kŕčmi a bolesťami, poruchami vyprázdňovania, teplotou, zvracaním

- príznaky sa náhle vystupňujú, ak dôjde k prasknutiu zapáleného divertikula

Poznámka: V prípade pretrvávajúcich príznakov divertikulózy alebo divertikulitídy je nevyhnutné vyhľadať lekársku pomoc.

Úprava výživy pri divertikulóze



- zvyšte príjem **vlákniny** najmä v prirodzených potravinách
  - **vo vode rozpustná vláknina**: citrusy, jahody, ríbezle (najmä čierne), maliny, čučoriedky, jablká, hrušky, slivky, marhule, banány, šošovica, sója, ovos a ovsené vločky, strakatá fazuľa, zelená mungo fazuľa, cícer, nelúpaná naturálna ryža, mrkva, kaleráb, zemiaky, ľanové semeno, orechy, sušené ovocie (marhule, slivky, brusnice a pod)



- **vo vode nerozpustná vláknina:** pšenica, raž, jačmeň, kukurica, zelenina, orechy, olejnaté semená

- **znižte príjem tuku** a mastných, vyprášaných, fritovaných, pečených a grilovaných jedál
- obmedzte príjem korenistých jedál
- jedzte **cesnak** – má dezinfekčné účinky a potláča zápal

Poznámka: **Divertikulitída** vyžaduje počas akútnej fázy zápalu stravu so zníženým obsahom vlákniny.



## Časté chyby pri úprave výživy

- **prudké** zvýšenie príjmu vlákniny (najmä vo forme doplnkov) bez dostatočného zvýšenia príjmu tekutín
- **zanedbanie pitného režimu** a nedostatok tekutín pri užívaní vlákninových doplnkov
- **obavy** z orechov, semien, jadierok, ktoré vedú k ich vylúčeniu
- predpoklad, že krájanie alebo varenie mení obsah vlákniny v potrave
- **lúpanie ovocia a zeleniny** s odôvodnením, že šupka môže vyvolať zápal čreva
- predpoklad, že čím je chlieb a pečivo tmavšie, tým obsahujú viac vlákniny – tmavé pečivo a chlieb sú často iba **farbené**, hoci sú z bielej múky



## Ostatné opatrenia pri divertikulóze

- udržiavajte pravidelnú primeranú **fyzickú aktivitu** (podporuje vyprázdňovanie)
- **nepotláčajte** prvé nutkanie na stolicu a vyprázdnenie sa
- usilujte sa každý deň dodržať **pravidelný čas vyprázdňovania**
- na toaletu si urobte **dostatok času**

- krče v bruchu vám pomôžu uvoľniť **relaxačné dychové cvičenia** alebo spazmolytiká (**neordinujte** si ich sami)

## Špeciálna podpora liečby divertikulózy



- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérii v jednej dávke 2-krát denne
- **aloe vera šťava:** 30 ml 3-krát denne nalačno (viac kapitola Aloa pravá)
- **glutamín:** 0,5 g (= 500 mg) dvakrát denne (viac kapitola Glutamín)
- **psyllium:** 2 čajové lyžičky 2-krát denne (viac kapitola Psyllium)
- **mleté ľanové semeno:** 2 čajové lyžičky 2-krát denne (viac kapitola Ľanové semeno a Esenciálne mastné kyseliny) – prípadne iná forma esenciálnych mastných kyselín v dennej dávke 1 – 3 g
- **čili** (sušená páľivá paprika): 1/6 – 1/4 čajovej lyžičky 2-krát denne do jedla

## Špeciálna podpora liečby divertikulitídy



- **aktivované drevené uhlie** (Carbofit Carl): podľa informácie v príbalovom letáku
- **aloe vera šťava:** 30 ml 3 – 5-krát denne nalačno
- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérii v jednej dávke 3-krát denne
- **mätový čaj:** 2 – 3 šálky denne
  - účinnejšie sú však pepermintové tabletky v enterosolventnej forme (viac kapitola Mäta pieporná)
- **čili** (sušená páľivá paprika): 1/6 – 1/4 čajovej lyžičky 2-krát denne do jedla
- **mrkvová šťava:** 2 – 4 dcl počas dňa

# dnavá artritída (dna)

## Čo to je?

Bolestivý zápal malých (častejšie ako veľkých) kĺbov spôsobený prítomnosťou kryštálov solí kyseliny močovej (urát sodný). Až 95 % postihnutých sú muži. Neliečená dna môže vyústiť do chronickej artritídy s trvalým postihnutým kĺbov. Dlhodobá vysoká koncentrácia kyseliny močovej v krvi zvyšuje riziko vzniku obličkových kameňov.

## Prečo vznikne?

Hlavnou príčinou **primárnej** dny je zvýšená koncentrácia kyseliny močovej v organizme. To môže byť vyvolané jej nadmernou tvorbou alebo nedostatočným odbúraním. Vyše 90 % pacientov má selektívnu poruchu vylučovania kyseliny močovej obličkami. Príčinou **sekundárnej** dny môže byť myeloproliferatívne ochorenie (napr. leukémia), otrava olovom alebo zlyhávanie obličiek.

Normálne hladiny kyseliny močovej

- **ženy** do 340 mikromol/liter
- **muži** do 420 mikromol/liter

## Rizikové faktory

vzniku dnavej artritídy všeobecne sú

- výskyt v pokrvnej rodine (dedičnosť)
- obezita
- hypertenzia
- užívanie thiazidových diuretík
- konzumácia alkoholu

- diabetes mellitus
- ochorenia obličiek
- dlhodobé, prípadne časté užívanie antibiotík

## Úprava výživy pri dnavej artritíde

Úpravou výživy môžete znížiť koncentráciu kyseliny močovej v krvi až o 60 mikromol/liter

- nekonzumujte **žiadny** alkohol (najhoršie je pivo)
- upravte svoju **hmotnosť** na optimálnu – ale dohodnite sa, že to nebude žiadne radikálne chudnutie ☺ (pretože to zhoršuje vylučovanie kyseliny močovej)
- udržiavajte dostatočný príjem **tekutín** (udržiavajte svetlý moč) – odporúča sa denne vypiť 2 – 3 litre čistých tekutín
- obmedzte príjem potravín s **vysokým obsahom purínov** (puríny sa metabolizujú na kyselinu mliečnu a tá zhoršuje odbúranie kyseliny močovej)
- uprednostnite potraviny s **nízkym obsahom purínov**

- **obmedzte príjem mäsa** na menej ako 200 g týždenne a používajte iba tie druhy, ktoré majú nízky obsah purínov
- vylúčte z jedálneho lístka **bielu múku** a všetky výrobky z nej
- pozor na **predávkovanie niacínom** (dávkou vyššie ako 50 mg/deň dlhodobo môžu zhoršiť vylučovanie kyseliny močovej) – skontrolujte si zloženie používaných doplnkov výživy
- pozor na **predávkovanie vitamínom A** (môže zhoršiť stav) – odporúčame skontrolovať používané doplnky, neužívať koncentrovaný beta-karotén v dávkach väčších ako 9 mg/deň (ekvivalent 1500 mikrogramov – mg alebo RE = 7500 IU vitamínu A)

- **Bio-selén** plus zinok (fa Pharma Nord): v období október až apríl 1 tabletku denne (pre obsah beta-karoténu v tomto prípravku odporúčam užívať počas letných mesiacov radšej čistý zinok a selén samostatne)
- **kurkuma**: 1/4 - 1/2 čajovej lyžičky denne pridajte do svojho jedla



## Obsah purínov v potravinách

- **najviac** (200 a viac mg/100g): hovädzie mäso, jahňacina, husacina, vnútornosti, mušle, ančovičky (sardely), haringy, makrely a droždie
- **veľa** (100 – 200 mg/100g): ostatné druhy mäsa, hydiny, rýb a morských živočíchov, strukoviny, huby, niektoré orechy, arašidové maslo
- **málo** (menej ako 100 mg/100g): špenát, špargľa, zelený hrášok, zelené fazuľové struky, mrkva, zemiaky, šalát, všetky druhy kapusty, baklažán, biela múka a výrobky z nej (bez droždia), ryža (biela aj naturálna), nízkotučné mliečne výrobky, margaríny, marmelády a džemy, paradajky, uhorka, cibuľa, tekvica, ovocie, niektoré orechy, zeler, kaleráb

## Špeciálna podpora liečby dnavej artritídy



- **vitamín C**: dávky okolo 6 – 8 gramov denne (niektorým pacientom zhoršuje stav)
- **kyselina listová**: 1000 – 7500 mikrogramov/deň rozdelených do dvoch až troch dávok – blokuje tvorbu kyseliny močovej
- **esenciálne mastné kyseliny**: 1000 – 1500 mg/deň (potláčajú zápal)
  - použite pupalkový alebo za studena lisovaný ľanový olej v dávke 1 – 2 čajové lyžičky denne
  - alternatíva: 2 – 3 čajové lyžičky mletého ľanového semena
- **čerešne, jahody, černice, čučoriedky, maliny**: v sezóne zjedzte aspoň 500 g (= 0,5 kg) za deň (čím sú tmavšie, tým lepšie)
- **drvené zelerové semienka**: podľa informácie v kapitole Zelerové semienka

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- v **akútnej** fáze ochorenia (bolestivý zápal kĺbu) skúste pár dní konzumovať čistú **vegetariánsku** až **vegánsku** stravu, prípadne konzumujte počas týchto pár dní iba zeleninu – úplná hladovka môže niektorým pacientom priebeh akútneho zápalu zhoršiť

- niektorým ľuďom pomáha v rámci prevencie dnavých záchvatov tzv. **apiterapia** – v skutočnosti ide o to, aby ste sa dali 1 – 2-krát mesačne uštipnúť včelou (ak ste alergickí na včelí jed, bráňte sa pred apiterapiou, aj keby vám ju navrhol profesor Bio Natura ☺)
- počas bolesti v akútnej fáze sa snažte mať nohy čo najdlhšie vyložené vo zvýšenej polohe – zmierňuje to bolesť
- ak užívate **diuretiká**, môžu prispievať ku zvýšeniu hladiny kyseliny močovej – poraďte sa s lekárom o inej alternatívnej liečbe
- ak to vydržíte, môžete si na bolestivý kĺb trikrát denne na 10 – 20 minút priložiť **ľadový obklad**
- nezabudnite, že aj lieky na dnavú artritídu (kolchicin a milurit) majú svoje **vedľajšie účinky** a že je dobré dodržiavať všetky uvedené odporúčania, aby dávky liekov a ich nežiaduce účinky boli čo **najmenšie**

## Ako soliť menej a zachovať chuť jedla?

Nadmerný príjem kuchynskej soli (NaCl) môže zvyšovať krvný tlak a riziko infarktu a mozgovej porážky, podporuje vznik a intenzitu migrénovej bolesti, odvápnuje kosti a zhoršuje priebeh zápalových ochorení kĺbov, zvyšuje riziko infekcie baktériou *Helicobacter pylori* a riziko rakoviny žalúdka a pažeráku. To je dosť vážnych dôvodov na tieto opatrenia:

- soľ do jedla pridávajte až pred skončením tepelnej úpravy
- cestoviny, ryžu, zeleninu a zemiaky **nevarte v slanej vode**
- **aspoň časť soli nahradte bylinkami** – vo vašej špajzi si prečítajte, aké sú dôležité
- **nenechávajte solničku na stole** – veľa ľudí solí jedlo bez toho, aby ho najprv ochutnali
- **nesolte prstami**, ale špičkou lyžičky alebo nožička – Soľ je predsa nad zlato! ☺
- **slané pečivo, crackery a orechy nahradte** popcornom, ktorý bude jemne ochutený bylinkami, surovými nesolenými orechmi a pod.
- **obmedzte spotrebu nakladanej a konzervovanej zeleniny** – ak nemáte svoju domácu s obmedzeným množstvom soli
- **vyhýbajte sa spracovaným mäsám, údeninám a rybacím konzervám** – údeniny obsahujú až 70 g soli/1 kg
- **obmedzte spotrebu mliečnych výrobkov** – niektoré syry a bryndza obsahujú viac soli ako údeniny
- **nechajte potravinám prirodzenú chuť!** – objavte skutočnú chuť potravín: karfiol, ryža, kukurica, kaleráb, paradajky majú svoju prirodzenú a výbornú chuť
- **pripravte sa na boj s chuťovými pohárikmi** – keď obmedzíte príjem soli, bude sa vám jedlo chvíľu zdať fádne, ale to nemôže byť dôvod, aby ste opäť jedli všetko iba slané! ☺
- jedzte čo najviac surového ovocia a zeleniny – regenerujú sliznice a chuťové vnemy
- príjem soli môžete redukovať postupne
- a nezabudnite, že **Vítazstvo nad soľou je nad zlato!** ☺

# dráždivé hrubé črevo

## (syndróm dráždivého hrubého čreva)

čo to je?



Je to súbor príznakov, ktoré sa spájajú so zvýšenou (alebo oslabenou) motilitou hrubého čreva. Problém postihuje asi **10 – 20 % populácie, ženy dvakrát častejšie**. Objavuje sa v mladosti a môže byť prechodný. Má dve formy

- **spastická** – bezprostredne po jedle sa objavujú bolesti, kŕče a hnačka
- **nebolestivá** – prejavuje sa náhlou hnačkou počas jedla alebo ráno po prebudení

Prečo vznikne?



Príčina vzniku nie je presne známa.

Predpokladá sa zvýšená dráždivosť nervového systému. Narušenie črevnej motility (pohybov) podporujú tieto rizikové faktory

- stres
- rodinná predispozícia (výskyt v rodine)
- depresívne stavy a depresie
- hormonálne zmeny (zhoršenie napr. počas menštruácie)
- potraviny a nápoje (v niektorých prípadoch), príp. potravinová alergia

Ako sa prejavuje?



- bolesť a kŕče v dolnej oblasti brucha, ktoré vymiznú po vyprázdnení
- plynatosť, zvukové efekty a citelná motilita čreva
- hnačka alebo zápcha (prípadne striedanie oboch)
- pocit neúplného vyprázdnenia aj po stolici
- hlien v stolici

Úprava výživy pri syndróme dráždivého hrubého čreva



- stravu konzumujte **pravidelne a pokojne** (jedlo dobre požujte)
- jedzte menšie porcie, **neprejedajte sa**
- výrazne **obmedzte** príjem vyprázaných, fritovaných, pečených a grilovaných jedál
- **nekonzumujte** korenisté, dráždivé a horúce jedlá/nápoje
- užívajte **účinnú probiotickú kultúru** (uprednostnite prípravky bez laktózy)
- zistite a vylúčte známe/zistené **alergény** a dráždivé zložky stravy
  - najčastejšie sú to: mliečne výrobky, pšenica, vajíčka, ryby, bravčové mäso, údeniny, čokoláda, kukurica, arašidy, citrusy, sója, paradajky
- zvýšte príjem **vlákniny** (súčasne je dôležité zvýšiť príjem tekutín)
- otestujte si, či vám káva, čierny, zelený čaj, kolové, energetické a iné kofeínové nápoje spôsobujú problémy – ak áno, vylúčte ich

- vyhýbajte sa studeným a **syteným** nápojom
- vyhýbajte sa sladkostiam, nápojom a žuvačkám, ktoré obsahujú **manitol**, **xylitol** a **sorbitol** (= umelé sladidlá)

## Doplňky výživy pri syndróme dráždivého hrubého čreva



- **horčík:** 200 mg 2-krát denne (po 6 týždňoch dávku znížiť na 200 mg/deň)
- **Stressease** (fa Jamieson): 2 – krát denne 1/2 tbl. s jedlom
- **esenciálne mastné kyseliny:** 1000 – 3000 mg denne (viac kapitola Esenciálne mastné kyseliny)
- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 2 – 3-krát denne
- **mätový čaj:** 1 – 3 šálky denne (účinnnejšie sú však pepermintové tabletky v enterosolventnej forme – viac kapitola Mäta pieporná)
- **aktivované drevené uhlie** (Carbofit): podľa informácie v príbalovom letáku

- veľmi užitočná je pravidelná a primeraná **fyzická aktivita** – skôr **relaxačného**, než silového a súťaživého charakteru, rozhodne necvičte s činkami neskoro v noci 😊
- doprajte si **7 – 8 hodín kvalitného spánku** každý deň
- niektoré lieky používané pri liečbe dráždivého hrubého čreva (napr. imodium) môžu vyvolávať **závislosť**
- ak sa vaše ťažkosti, napriek dodržiavaniu týchto odporúčaní, nezlepšujú, vyhľadajte pomoc lekára

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- riešte svoj **stres** nejako lepšie než tým, že zanedbávate svoje potreby, prejedáte sa a pri tom si opakujete mantru „Mysli pozitívne!“
- **zapisujte si** svoje tráviace ťažkosti a skúste objaviť **súvislosti** medzi ich výskytom a intenzitou a vašim pracovným či osobným zaťažením a stresovými situáciami



# flatulencia (plynatosť)

## Čo to je?

Flatulencia je jeden z príznakov nadmerného objemu plynov v tráviacom systéme.

Plyn v tráviacom systéme pochádza z dvoch zdrojov:

- príjem potravy a nápojov (prehltnutý vzduch, CO<sub>2</sub>) a
- pôsobením baktérií prítomných v črevách (najmä hrubom).

Tvorba a odchod plynov je normálny fyziologický proces. Zdravá žena uvoľňuje črevný plyn v priemere 7-krát za deň a muž asi 12-krát. Nadmerný objem plynov v tráviacom systéme sa často spája s inými problémami, ktoré sú subjektívne nepríjemné a spoločensky neakceptovateľné:

- grganie
- flatulencia
- pocit nafúknutia a prelievanie črevného obsahu so zvukovými prejavmi
- bolesti až krče v oblasti brucha

## Prečo vznikne?

- **hltavé jedenie** a jedenie v **strese** (prehltnutý vzduch)
- **hltavé pitie** tekutín a pitie slamkou
- pitie nápojov **sýtených** CO<sub>2</sub>
- **dysmikróbia** (narušená fyziologická mikroflóra čriev)
- konzumácia potravín, ktoré obsahujú **nestráviteľné sacharidy** (najmä strukoviny a kapustová zelenina)
- nadmerná konzumácia **sladkosti**
- žuvanie **žuvačiek**, lízanie lízaniek a tvrdých cukríkov
- konzumácia **umelých sladidiel** (sorbitol, manitol, xylitol)
- **súčasná** konzumácia koncentrovanej bielkoviny s koncentrovaným cukrom (napr. sladené kondenzované mlieko, sladký tvaroh a pod.)
- konzumácia mastných a vyprážených jedál
- **prejedanie sa** a jedenie **pomedzi** hlavnej jedlá
- **laktózová intolerancia** (môže sa prejavovať aj hnačkami)
- **infekcia** tráviaceho systému (môže sa prejavovať aj hnačkami)
- **zápalové ochorenia** tráviaceho systému (prejavujú sa aj hnačkami, bolesťami)
- **deficit enzýmov** pankreasu (môže sa prejavovať aj hnačkami)

- fajčenie
- **nesprávne tvarovaná** zubná protéza
- príjem niektorých výživových doplnkov: vápnik, kostná múčka, fruktózo-oligosacharidy, laktulóza, pektín, probiotiká, psýllium

## Potraviny, ktoré najčastejšie prispievajú k flatulencii



- strukoviny
- brokolica, kel, ružičkový kel, kapusta, karfiol, kaleráb
- pšenica, ovos, otruby
- uhorka, paprika, baklažán, melóny, slivky, sušené ovocie
- cukor a umelé sladidlá
- mastné a vyprážené potraviny
- mliečne výrobky

## Odporúčania na zníženie flatulencie



- nežívajte **antacidá** – sóda bikarbóna a lieky s obsahom bikarbonátu alebo iných karbonátov môžu príznaky flatulencie výrazne zhoršiť
- jedzte v klude a **pomaly**, každé sústo dobre požujte a sústreďte sa na prehltnutie malých súst
- **neprejedajte sa**
- nerobte **náhle** zmeny v stravovaní (úprava výživy vyžaduje postupné kroky)
- nepite nápoje **sýtené** CO<sub>2</sub>
- **nežujte** žuvačky, nelížte lízanky a tvrdé cukríky (najmä tie, ktoré obsahujú xylitol, manitol a sorbitol)
- nepite **z plechovky** a cez slamku
- nepite **horúce** nápoje a nejedzte príliš horúce jedlá

- obmedzte príjem **sladkostí** a cukru vo všetkých formách
- **obmedzte** príjem džúsov, ovocných nektárov a nealko nápojov sladených fruktózou, pretože koncentrovaná fruktóza u mnohých ľudí výrazne podporuje plynatosť
- **strukoviny** pripravujte správnym spôsobom
  - prebraté a umyté strukoviny zalejte vodou, uveďte na 3 minúty do varu a potom nechajte hodinu stáť
  - **vodu zlejte**, zalejte čistou vodou a nechajte niekoľko hodín (6 – 12) namočené, aby napučali
  - **vodu zlejte**, zalejte čistou vodou a uvarte (každý druh vyžaduje inú dobu varenia)
  - **vodu zlejte** a vyhnite sa jej ďalšiemu využitiu pri príprave jedál
- ak používate strukoviny z konzervy, nálev **zlejte** a strukoviny prepláchnite (najmenej nadúva šošovica a cícer)
- obmedzte príjem potravín, ktoré najčastejšie spôsobujú flatulenciu alebo zistite, či menšie množstvo alebo tepelná úprava týchto potravín príznaky nezmierňuje
- pravidelná **fyzická aktivita** podporuje uvoľňovanie plynov a zmiernuje diskomfort v oblasti brucha
- prípadnú laktózovú intoleranciu riešte zodpovedne (podrobne v kapitole Laktózová intolerancia)
- ak uvedené opatrenia nie sú účinné, niekoľko týždňov si vedte denník skonzumovaných potravín a nápojov a prípadných prejavov flatulencie, môže sa vám podariť vystopovať príčinu



## Doplňky výživy, ktoré zmiernujú flatulenciu



- aktívne **rastlinné uhlie** (u nás dostupný Carbofit) – adsorbuje toxíny a zmiernuje pocit nafúknutia
- prípravky s obsahom látky **simethiconum** (Sab simplex – suspenzia na predpis, Espumisan – tobolky na voľný predaj) – simetikon „rozpušťa“ veľké bubliny v čreve a zmiernuje kŕče a bolesť (prečítajte si informácie v príbalovom letáku!)
- **chlorofyl** (u nás vo forme cmúľacích tabliet Stozzon)

- prípravok **Beano** (predáva sa v USA, uľahčuje trávenie strukovín)

## Bylinky užitočné pri flatulencii



- **uvoľnenie plynov/kŕčov**: bazalka, aníz, fenykel, koriander, kôpor, majorán, rasca, mäta pieporná
- **uvoľnenie plynov a zvýšenie kyslosti** v žalúdku: koriander, majorán
- **uvoľnenie plynov a zníženie kyslosti** v žalúdku: puškvorec
- **uvoľnenie plynov pri nervových poruchách** žalúdka a trávenia: medovka, valeriána

## Prečo nahradiť kravské mlieko?

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sú rastlinné bielkoviny kvalitatívne rovnocenné bielkovinám živočíšnym a dokonca ich treba zo zdravotných dôvodov uprednostniť (odporúčania WHO z roku 1998 a 2003)

Kravské mlieko a výrobky z neho sa považujú pri súčasnej spotrebe za rizikový faktor vzniku niektorých druhov rakoviny (prostata, prsník), alergií, katarakty, aterosklerózy a pod.

Dôvodom tohto rizika je, že kravské mlieko obsahuje

- **laktózu** – cukor, ktorý 40 – 60 % ľudí nedokáže tráviť optimálne (laktózová intolerancia)
- **nasýtené mastné kyseliny a cholesterol** – prispieva k rozvoju aterosklerózy
- **beta-laktoglobulín** – jeden z najsilnejších a najčastejších potravinových alergénov
- **veľa siriťatých aminokyselín** (metionín, cysteín), ktoré podporujú zvýšenú hladinu homocysteínu – podporuje vznik aterosklerózy, osteoporózy a degeneratívnych ochorení nervového systému (Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby)
- **látku IGF-1** (insulin-like growth factor), ktorá má stimulačný efekt na rast a delenie buniek a pravdepodobne podporuje rozvoj rakoviny (prostata, prsník, koža)
  - za zvýšené riziko vzniku niektorých druhov rakoviny môže zrejme aj vysoká hladina vápnika, ktorý sa v organizme uplatňuje ako „zosilňovač“ hormonálnych signálov spúšťajúcich patologické zmeny v zdravých bunkách
- rezíduá **antibiotík**, hormónov, pesticídov a herbicídov
- **nadmerný obsah jódu** – môže zhoršovať akné (najmä u pubertálnych dievčat)
- možné **vírusy a baktérie**
- **veľmi málo ochranných látok** (neobsahuje vlákninu, fytochemikálie)

# gastrektómia

## – úprava stravy po operácii žalúdka

Čo to je?



Chirurgické odstránenie časti alebo celého žalúdka z dôvodu rakoviny, ťažkého stavu vredovej choroby a pod. Pacient má vykonanú gastro-jejunálnu anastomózu (spojenie zvyšku žalúdka s tenkým črevom) alebo ezofago-jejunálnu anastomózu (spojenie pažeráku s tenkým črevom). Po takomto operačnom zákroku sú výrazne obmedzené alebo úplne zanikajú tieto funkcie žalúdka

- rezervoár potravy
- vylučovanie tráviacich štiav a trávenie
- vylučovanie tzv. vnútorného faktora, bez ktorého sa vitamín B<sub>12</sub> v čreve nevstrebáva
- regulácia tráviacich procesov
- regulácia prijmu potravy

Objavia sa fyziologické aj nutričné dôsledky, ktorých intenzita závisí od toho, aká veľká časť žalúdka bola odstránená, celkového stavu pacienta a pooperačnej starostlivosti.

K najčastejším dôsledkom patrí

- rýchly pocit sýtosti pri jedení
- neschopnosť prijať dostatočný objem potravy naraz
- tzv. „dumpingový“ syndróm (rýchly prechod potravy do čreva)
- strata hmotnosti a deficit rôznych živín

### Dumpingový syndróm



#### 1. včasný dumping

- objavuje sa 15 – 30 minút po jedle
- **príznaky všeobecné:** silné potenie, závrate, slabosť a palpitácie (búšenie srdca)
- **príznaky na strane tráviaceho systému:** silná peristaltika žalúdka, brušné kŕče a bolesť, hnačka

#### 2. neskorý dumping

- objavuje sa 1,5 – 2 hodiny po jedle

- **príznaky všeobecné:** silné potenie, závrate až zmätenosť, slabosť a palpitácie
- **príčina:** narušenie hormonálnej rovnováhy (adrenalin, noradrenalin) v dôsledku hypoglykémie vyvolanej prudko zvýšenou hladinou inzulínu z rýchleho vstupu jedla priamo do tenkého čreva
- ťažkosti môžu byť až také silné, že pacient odmietne prijímať potravu

Poznámka: Nedávno sa objavili pokusy zmierniť prejavy „dumping“ syndrómu somatostatínom a jeho

analogom (octreotid), ktoré sú u niektorých pacientov pri dlhodobom užívaní účinné, ale mnohí túto liečbu pre silné hnačky netolerujú.

## Dôsledky gastrektómie na stravovanie a výživu



- menší príjem potravy, energie a niektorých živín
- zhoršené trávenie bielkovín
- zhoršené vstrebávanie tukov (hnačky)
- deficit vápnika, železa, v tukoch rozpustných vitamínov
- zhoršené až znemožnené vstrebávanie vitamínu B<sub>12</sub> (z potravy aj doplnkov)
- hyperinzulinémia s následnou hypoglykémiou

## Výživové opatrenia po gastrektómii



- **Tekutiny** nepite počas jedla, ale minimálne 30 – 60 minút po jedle v dávke 1 – 2 dcl, príjem tekutín však udrzte na dostatočnej úrovni počas dňa (pomedzi jedlám), sytené nápoje a mlieko nie sú pre vás vhodné
- **Potravu** prijímajte v malých porciách a častejšie: 4 – 8-krát denne podľa tolerancie a subjektívneho stavu, vyhýbajte sa potravinám, ktoré vám spôsobujú subjektívne ťažkosti (nafukovanie, ťažobu a pod.), potravu **dôkladne požujte** a **nezapíjajte** žiadnou tekutinou
- **Bielkoviny**: rastlinné formy sú ľahšie stráviteľné ako živočíšne (menší obsah tuku), denná dávka by mala byť 1,5 – 2 g/kg hmotnosti za deň
- **Sacharidy**: nejedzte veľa cukru a jednoduchých sacharidov – najmä nie

naraz v jednej dávke jedla, uprednostnite **potraviny s nízkym glykemickým indexom** (podrobnosti nájdete v prílohe Glykemický index), vyhýbajte sa však užívaniu koncentrovanej vlákniny vo forme doplnkov stravy (môže zhoršiť hnačky)

- **Tuky**: vyhýbajte sa príliš masným jedlám a nekonzumujte žiadne vyprážané, fritované, pečené, údené a grilované potraviny, použitý tuk by mal byť kvalitný (podrobnosti nájdete v prílohe Ako používať najlepšie tuky)
- **Výživové doplnky**: stravu treba pravidelne dopĺňať vápnikom, železom (kapitola Železo), vitamínmi rozpustnými vo vode i v tukoch (dávky by nemali prekročiť hodnotu odporúčaných výživových dávok) a raz mesačne podať intramuskulárne 100 – 1000 mikrogramov vitamínu B<sub>12</sub>
  - vhodný je napríklad **Bio-Multi** (Pharma Nord) 2-krát denne 1 tabletkou alebo Vita Vim (Jamieson) – užívať podľa návodu
  - **probiotiká**: 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne (po zahojení operačnej rany na 5. – 7. deň)
  - **šťava z aloe vera**: 30 ml 2 – 3-krát denne nalačno pomedzi jedlám môžete začať užívať vtedy, keď začnete prijímať tuhú stravu – začnite jednou dennou dávkou (30 ml) a ak sa neobjavia žiadne ťažkosti, môžete každý druhý deň pridať jednu porciu postupne až na tri dávky denne

## Zvyčajne tolerované potraviny a nápoje



- čaj, káva, zriedené ovocné a zeleninové šťavy bez cukru, acidofilné a/alebo bezlaktózové mlieko, sójové mlieko

- celozrnné pečivo a cestoviny, vložky, nesladené cereálie a varené obilné kaše
- margaríny, oleje, maslo, arašidové maslo
- zemiaky, biela ryža, natural ryža, pohánka, pšeno, kuskus (aj celozrnný)
- chudé druhy červeného mäsa, hydina, rybie mäso, vajcia, tofu, tvaroh, stredne tvrdé syry
- varená a dusená zelenina (surová, mrazená, konzervovaná), surová zelenina podľa individuálnej tolerancie
- polievky z tolerovaných surovín (vyskúšajte, ktoré vám nespôsobujú ťažkosti), ktoré nie sú veľmi korenené

- nesladené zavárané ovocie, menej sladké surové ovocie
- umelé sladidlá, jodidovaná soľ, bežné koreniny a bylinky, ochutené, ale nie veľmi pikantné dresingy

**Poznámka:** Pacienti s rakovinou žalúdka, u ktorých sa nevykoná gastrektómia, môžu trpieť veľmi veľkými ťažkosťami zo strany tráviaceho systému (obštrukcia, bolesť, nauzea, zvracanie, výrazná až nepríjemná peristaltika žalúdka a čreva a pod.). U takých pacientov je enterálna výživa jejunosómiou (vývodom tenkého čreva) dôležitým opatrením zabezpečujúcim dostatočnú hydratáciu a výživu.

## Úprava výživy pri antikoagulačnej liečbe („riedenie krvi“)

- úplne vylúčte konzumáciu **alkoholu**
  - znížte na minimum príjem **nasýtených tukov** a **trans-mastných kyselín** (tvrdé margaríny, stužené tuky na pečenie, sušienky, plnené keksy, lacné čokolády a pod.)
  - konzumáciu **citrusov** a **červeného hrozna** obmedzte na maximálne 200 g denne (1 ks citrusu alebo 1 šálka hrozna) – zosilňujú účinok liekov
  - v jeden deň nekonzumujte **väčšie** množstvo týchto **potravin** alebo ich kombináciu: rybie oleje, cesnak, papája, ligurček lekársky, ruta voňavá, petržlen záhradný, kôpor voňavý, žerucha, zelený čaj, avokádo, kel, kapusta, brokolica, karfiol, špenát
  - počas antikoagulačnej/fibrinolytickej liečby sa odporúča **neprekračovať** maximálne denné dávky týchto **výživových doplnkov**: vitamín E, vitamín C, vitamín D, koenzým Q<sub>10</sub>
    - ak užívate výživové doplnky, skontrolujte si obsah týchto zložiek a porovnajte s odporúčanými dávkami
  - počas antikoagulačnej/fibrinolytickej liečby sa odporúča **vôbec neužívať tieto výživové doplnky**: ginkgo biloba, žen-šen, enzýmy (wobenzym a pod.), pagaštan konský
  - počas antikoagulačnej/fibrinolytickej liečby sa odporúča **vôbec neužívať tieto bylinky** alebo **kozmetické prípravky s obsahom výťažkov z týchto rastlín**: archangelika lekárka, kozonoha hostcová, smldník močiarny, ruta voňavá, rumanček kamilkový, klinčeky, bedrovník anízový, žihľava dvojdomá, pagaštan konský, kapsaicín
- pravidelne – aspoň počas obdobia október až apríl – užívajte **D vitamín** v dávke do 400 IU/deň (10 mikrogramov) – antikoagulačná liečba môže blokovať tvorbu vitamínu D

# gastritída chronická

Čo to je?



Zápal sliznice žalúdka, ktorý pretrváva viac ako niekoľko týždňov a zanecháva dlhodobé zmeny na sliznici a ostatných vrstvách steny žalúdka.

Prečo vznikne?



- užívanie nesteroidných protizápalových prostriedkov (ibuprofen, salicyláty)
- infekcia mikroorganizmom *Helicobacter pylori*
- perniciózna anémia
- autoimúnne poruchy
- proces starnutia
- chronický reflux žlče (spätný tok obsahu tenkého čreva do žalúdka)

- neprijímajte **počas jedla** tekutinu v objeme väčšom ako 2 dcl
- **vyhýbajte sa** nezvládnuteľnému psychickému stresu a preťaženiu
- konzumujte **často**: banány, kapustovú zeleninu, brokolicu
- **neužívajte lieky** a látky, ktoré dráždia sliznicu žalúdka

Úprava výživy pri chronickej gastritíde



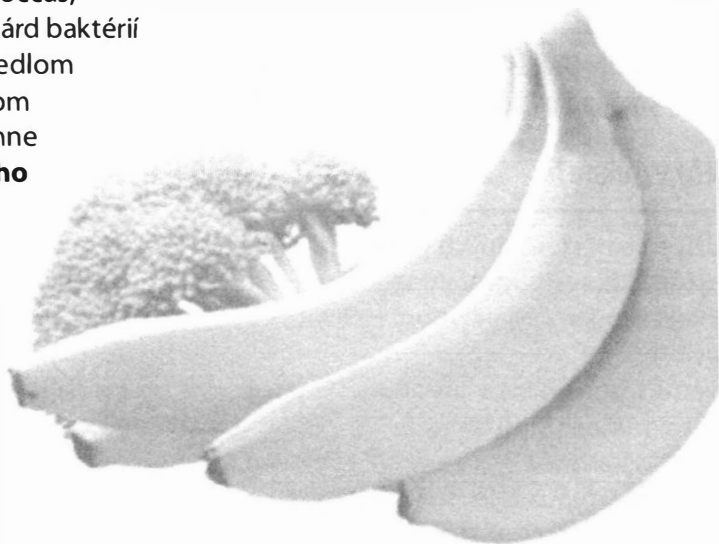
- nekonzumujte **alkohol**
- minimalizujte príjem **mlieka** a mliečnych výrobkov (nízkotučné kvasené výrobky sú vhodnejšie)
- obmedzte príjem **soli** a slaných jedál
- príjem kávy (aj bezkofeínovej), čierneho čaju a sytených nápojov obmedzte na minimum
- **nekonzumujte** horúce, korenené, údené, fritované a vyprážené jedlá
- jedzte **pravidelne** 3 – 5-krát denne
- vyhýbajte sa **prejedeniu** a silnému pocitu hladu

Špeciálna podpora liečby chronickej gastritídy



- **zinok**: 30 – 50 mg/deň – uprednostnite pikolinát, nie sulfát (dráždi žalúdok)
- **vitamín C**: 100 – 200 mg s každým jedlom
- **vitamín E**: 200 IU/deň – „IU“ sú medzinárodné jednotky označované tiež „m.j.“
- **vitamín A** (alternatívou je beta-karotén): 50 000 IU (10 000 mikrogramov) počas dvoch-troch týždňov, potom dva-tri týždne 10 – 25 000 IU (2000 – 5000 mikrogramov)/deň a natrvalo 1500 mikrogramov/deň alebo konzumujte mrkvovú šťavu (2 – 3 dcl/denne), tmavozelenú listovú zeleninu a pod.

- **glutamín:** 500 – 1500 mg/deň – užívajte 500 mg nalačno v dvoch až troch denných dávkach aspoň 30 minút pred jedlom (vitamín C a B<sub>6</sub> – pyridoxín – zlepšuje jeho vstrebávanie)
- **esenciálne mastné kyseliny:** 1000 – 1500 mg/deň
- **probiotické baktérie** (Enterococcus, Lactobacillus a pod.): 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne s jedlom
- **mätový čaj** (ak netrpíte refluxom a pálením záhy): 2 – 3 šálky denne
- **zázvorový čaj a čaj zo sladkého drievka:** 1 – 2 šálky denne (viac kapitola Zázvor a Sladké drievko)



## Potrebujete lieky proti chrípke?

Ak ste inak zdravý dospelý človek, Tamiflu a Relenza (tabletky a inhalačný roztok) sú pre vás pri liečbe chrípky bez vážnych zdravotných komplikácií zbytočné. Užívanie týchto liekov skracaje dobu liečby chrípky z priemerných 7 dní iba o pol až jeden deň. Svetová zdravotnícka organizácia už v roku 2005 pripustila, že Tamiflu je podstatne menej účinný liek, ako sa pôvodne predpokladalo a v Japonsku je pre vážne vedľajšie účinky u mladých ľudí do 18 rokov dokonca zakázaný.

Chcel som len povedať: ak ste dostali chrípku, nedomáhajte sa týchto protivírusových liekov za každú cenu. Nalistujte si už teraz kapitolu Chrípka a urobte všetko preto, aby ste ju nedostali. A ak ju už dostanete, tak ju predovšetkým nešírte ďalej a liečte sa účinne.

PS: Môžete si byť absolútne istí, že nie som agentom skupinky ľudí, ktorej sa hovorí slovenská vláda.

Ani žiadnej inej ☺

# hemochromatóza

Čo to je?



Hemochromatóza je patologické hromadenie železa v organizme. V dôsledku poruchy vstrebávania železa sa z potravy vstrebáva do krvi oveľa viac železa ako za normálnych okolností. Železo sa hromadí v pečeni, pankrease alebo srdci, čo vedie k poškodeniu týchto orgánov. Asi 5-krát častejšie ako ženy sú postihnutí muži. Ak sa hemochromatóza diagnostikuje zavčas a správne, dá sa liečiť a predísť tak poškodeniu orgánov.

## Ako sa hemochromatóza prejaví?



Veľká časť prípadov hemochromatózy je dedičná a prejaví sa v strednom veku: u žien najčastejšie až v klimaktériu, u mužov medzi 30. a 40. rokom života. Juvenilné formy sa môžu prejavíť v detskom alebo adolescentnom veku. Výskyt tejto choroby je pomerne veľký (0,3 % – 3 ľudia z 1000), aj keď značná časť postihnutých nemusí mať po celý život žiadne príznaky. K typickým prejavom hemochromatózy patrí

- chronická únava
- zvýšené pečeňové testy
- zápaly kĺbov (najmä na rukách)
- oslabenie až strata libida a impotencia
- strata menštruácie (amenorea)
- bolesti brucha
- zvýšená koncentrácia glukózy v krvi – hyperglykémia
- znížená funkcia štítnej žľazy – hypotyreóza

V rozvinutých štádiách **neliečenej** hemochromatózy sa môže objaviť

- bronzové alebo sivé sfarbenie kože
- cirhóza a zlyhanie pečene
- rakovina pečene
- diabetes mellitus (cukrovka)
- zlyhanie srdca
- srdcová arytmia

Niektorí pacienti nemusia mať žiadne príznaky.

## Prečo vznikne?



Hromadenie železa je spôsobené poruchou kontroly vstrebávania železa z potravy. Obsah železa v potrave priemerného človeka sa pohybuje okolo 10 mg, ale len 10 % (1 mg) a menej sa vstrebáva do krvi. Železo, ktoré je nevyhnuté pre prenos kyslíka v tele (zabezpečuje ho hemoglobín v červených krvinkách a myoglobín vo svaloch), pre uvoľňovanie energie v bunkách, pre činnosť mozgu, pre činnosť imunitného systému, sa okrem funkčných molekúl nachádza v kostnej dreni a pečeni. Ak telo potrebuje viac železa, zvýši sa jeho vstrebávanie.

Ak naopak zásoba železa v tele stúpne, jeho vstrebávanie v čreve sa obmedzí. Genetická porucha (mutácie typu C282Y na oboch chromozómoch) vedie k trvalo zvýšenému vstrebávaniu železa na úrovni okolo 20 %. Dôsledkom je ukladanie nadmerných zásob železa v orgánoch a zvýšený oxidačný stres (železo je zdrojom nebezpečných voľných radikálov).

## Rizikové faktory vzniku hemochromatózy



- **rodinná anamnéza:** častejší výskyt u rodinných príslušníkov človeka trpiaceho na hemochromatózu
- **pohlavie:** muži trpia na hemochromatózu v mladšom veku a 5-krát častejšie ako ženy

## Výšetrenia a diagnostika hemochromatózy



Zodpovedné stanovenie diagnózy hemochromatózy nie je jednoduché a vyžaduje cieleňé vyšetrenia. Nemôže byť založené len na stanovení hladiny železa, prípadne hemoglobínu v krvi. Väčšina príznakov hemochromatózy môže byť vyvolaná aj inými ochoreniami a preto je potrebné venovať pozornosť týmto dvom krvným vyšetreniam

- **saturácia sérového transferínu:** transferín je bielkovina, ktorá transportuje železo v krvi (má tiež antioxidantné vlastnosti), hodnoty nad 45 % sa považujú za zvýšené (počas tehotenstva môžu byť fyziologicky až do 50 %)
- **koncentrácia sérového feritínu:** feritín vyjadruje stav zásob železa v organizme,

zvýšené hodnoty môžu byť prejavom zvýšeného množstva železa v organizme, ale musia byť posúdené v spojitosti so saturáciou sérového transferínu

Poznámka: Tieto vyšetrenia nie sú súčasťou bežného vyšetrovania, ale mali by sa robiť u všetkých pokrvných príbuzných človeka s diagnózou hemochromatóza. V prípade zvýšených hodnôt zistených na týchto vyšetreniach, treba vykonať ďalšie špecializované testy

- **biopsia pečene:** odber malej vzorky tkaniva pečene dlhou ihlou, ktorý vyžaduje iba lokálnu anestézu a umožňuje histologické vyšetrenie pečenevých buniek
- **CT alebo MRI pečene:** môže ukázať pokročilejšie štádiá cirhózy alebo iných degeneratívnych zmien tkaniva pečene
- **genetické vyšetrenie:** v zahraničí sa považuje vyšetrenie génu HFE (vyšetrenie výskytu mutácie C282Y) za dobrý nástroj vyšetrenia príbuzných pacientov s hemochromatózou – je drahšie, ale na rozdiel od krvných testov sa nemusí opakovať

## Možnosti liečby hemochromatózy



Existujú dve možnosti prístupu k liečbe tohto ochorenia:

- **venepunkcia** – odoberanie krvi (od roku 1999 je v USA dovolené používať krv človeka s hemochromatózou na krvné transfúzie a výrobu krvných derivátov, u nás stále nie) je bezpečné a bez vedľajších účinkov, množstvo a frekvenciu krvných odberov určuje lekár na základe krvných vyšetrení
- **úprava stravy**



## Úprava zloženia stravy pri hemochromatóze



Hemochochromatóza vyžaduje nasledovné opatrenia vo výžive:

- z jedálneho lístka **vylúčte červené druhy mäsa** (bravčové, hovädzie)
- z jedálneho lístka vylúčte všetky **vnútornosti, údeniny a mäsové výrobky s obsahom krvi**
- minimalizujte spotrebu hydínového a rybieho mäsa na max. 1 – 2 porcie týždenne
- uprednostnite potraviny rastlinného pôvodu
- vylúčte konzumáciu **alkoholu** – alkohol v kombinácii so železom rýchlo a vážne poškodzuje pečeň (cirhóza) a srdce (zlyhanie srdca)
- nekonzumujte potraviny fortifikované (obohatené) **železom** (cereálie a pod.)
- **neužívajte** výživové doplnky s obsahom železa

- neužívajte výživové **doplnky s obsahom vitamínu C** (ovocie a zelenina sú bezpečné)
- rastlinné potraviny s veľkým obsahom železa nekonzumujte **často**
- vyhýbajte sa potravinám a jedlám **s vysokým rizikom infekcie** (vajcia, zmrzlina, vajíčkový šalát, hydina, mušle a pod.)

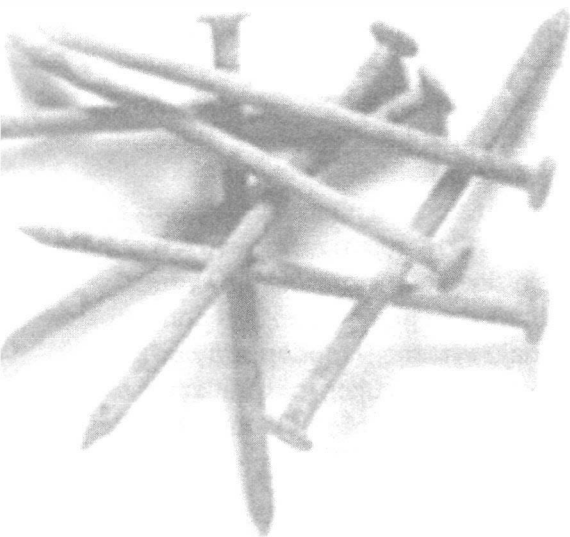
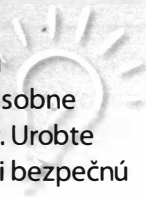
## Rastlinné potraviny s relatívne veľkým obsahom železa



- **strukoviny** (najmä šošovica, sója, fazuľa, pinto a strakatá fazuľa) a výrobky z nich
- **mleté ľanové semeno** (6,5 mg/100g, 1,5 mg/2 pol. lyžice)
- orechy, tekvicové, slnečnicové a sezamové semeno (mleté)
- sušené ovocie (slivky, figy)
- tmavozelené listové zeleniny

### Dobré vedieť

Ľudia trpiaci na vrodenú formu hemochromatózy majú dvojnásobne vyššie riziko mozgovej porážky. Urobte všetko preto, aby ste mali v krvi bezpečnú hladinu železa, cholesterolu, triacylglycerolov, homocysteínu a cukru, primeranú (a nie zvýšenú) zrážanlivosť krvi a dostatok antioxidantov vo svojej strave.



# hemoroidy („zlatá žila“)

Čo to je?



Hemoroidy sú varikózne rozšírené úseky žilového systému v okolí konečníka. Podľa lokalizácie možno rozšírené útvary kategorizovať ako vnútorné a vonkajšie. Vnútorné hemoroidy sa klasifikujú do 3 stupňov podľa štádia príznakov.

Hemoroidy sa málokedy objavujú u ľudí mladších ako 25 rokov (u žien počas tehotenstva alebo po pôrode), ale vo veku nad 50 rokov má hemoroidy najmenej 50 % a asi 5 % má subjektívne ťažkosti a objektívne príznaky ochorenia.

## Dobré vedieť

Na hemoroidy netrpia žiadne zvieratá, iba ľudia.  
Prečo asi? 😊



## Prečo hemoroidy vzniknú?



Príčinou je nepomer medzi tlakom krvi a pevnosťou steny žilového systému.

Rizikové faktory podporujúce vznik a pretrvávanie hemoroidov sú

- vrodená dispozícia, vek, nedostatok vlákniny v strave
- zápcha, obezita
- zápalové a nádorové ochorenia v malej panve
- sedavé zamestnanie, nedostatok fyzickej aktivity (počas ochorenia alebo dlhodobo)
- tehotenstvo
- ochorenia tráviaceho systému (napr. Crohnova choroba, syndróm dráždivého hr. čreva)

## Ako sa prejavujú?



- zápcha
- bolestivá, namáhavá defekácia (odchod stolice)
- krv a hlien v stolici
- pocit plnosti a tlaku v konečníku
- svrbenie v oblasti konečníka
- prasklina análneho otvoru

## Úprava výživy pri hemoroidoch



- jedzte **v klude**, pomaly a dôkladne každé sústo požujte
- jedzte **pravidelne**, vyhýbajte sa silnému hladu a prejedaniu
- obmedzte príjem **rafinovaných** potravín s nízkym obsahom vlákniny
- obmedzte príjem nápojov a potravín, ktoré majú výraznejší **močopudný** účinok – kofeín, cola, cukor, mäso, alkohol, mliečne výrobky – pretože spôsobujú tvrdšiu stolicu

- zvýšte príjem **vlákniny** najmä v prirodzených (výlučne rastlinných) potravinách
  - **vo vode rozpustná vláknina:** citrusy, jahody, ríbezle (najmä čierne), maliny, čučoriedky, jablká, hrušky, slivky, marhule, banány, šošovica, sója, ovos a ovsené vločky, strakatá fazuľa, zelená mungo fazuľa, cícer, nelúpaná ryža, mrkva, kaleráb, zemiaky, ľanové semeno, orechy, sušené ovocie (marhule, slivky, brusnice a pod)
  - **vo vode nerozpustná vláknina:** pšenica, raž, jačmeň, kukurica, zelenina, orechy, olejnaté semená
- zvýšte príjem potravín bohatých na **vitamín C** a prirodzené **flavonoidy**, ktoré spevňujú žily – citrusy, jablká, kivi, ríbezle, maliny, jahody, egreše, černice, čučoriedky, jarabina, mango, hrozno, paradajky, paprika, cibuľa, zelené vňate
- dôkladne dodržiavajte **pitný režim**
- **obmedzte** príjem potravín
  - s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín
  - vyprášaných, fritovaných, pečených a grilovaných na otvorenom ohni
- **nepoužívajte laxatíva**

- **psyllium a iné formy vlákniny** – podľa informácie v príbalovom letáku (dajte si záležať na dostatočnom zvýšení príjmu tekutín)
- **aloe vera:** 30 ml šťavy určenej na vnútorné použitie 2 až 3-krát denne (podrobnosti nájdete v kapitole Aloa pravá)
- **vitamín C:** 100 mg 3-krát denne
- **horčík:** 200 mg 2-krát denne
- **Bio-Pycnogenol** (fa Pharma Nord): podľa informácie v príbalovom letáku
- **vitamín A:** radšej vo forme potravín bohatých na karotenoidy (podporuje hojenie slizníc)

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- udržiavajte pravidelnú primeranú **fyzickú aktivitu** (podporuje vyprázdňovanie)
- **nepotláčajte** ani prvé nutkanie na stolicu a vyprázdnite sa
- na toaletu si urobte **dostatok času**, ak je to čo len trochu možné
- kŕče v bruchu vám pomôžu uvoľniť **relaxačné dychové cvičenia** alebo spazmolytiká (**neordinujte** si ich sami)
- jemná **masáž brucha** (prednej steny brušnej) tenisovou loptičkou v smere hodinových ručičiek podporí peristaltiku hrubého čreva – krúživý pohyb umiestnite do oblasti medzi hrudnú kosť a malú panvu
- **gél z aloy** môžete aplikovať v prípade vonkajších hemoroidov zvonku priamo na miesto ich výskytu – má podobné účinky ako aspirín
- pri krvácajúcich hemoroidoch vám pomôže **trstinová melasa** (2 – 4 čajové lyžičky denne) a tmavozelená **listová**

## Špeciálne doplnky výživy pri hemoroidoch

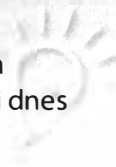


- **sušené slivky a sušené figy** – uprednostnite nesírené bio produkty
- **ľanové semeno:** 2 polievkové lyžice nechať pár hodín postáť v pohári vlažnej vody a potom počas dňa všetko vypiť alebo pridať do jedla
- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne

- zelenina** (obsahuje veľa vitamínu K potrebného pre zastavenie krvácania)
- ak trpíte na hemoroidy, ktoré zvyknú často a masívne krváčať, a súčasne váš zdravotný stav vyžaduje užívanie liekov na „zriedovanie“ krvi (napr. antikoagulant warfarín), mali by ste svoju situáciu dôkladne prekonzultovať s lekárom, prípadne si nechať vypracovať tzv. druhý odborný názor iným lekárom
  - na **zmiernenie bolesti** a liečbu hemoroidov môžete použiť „zemiakové čipky“ – očistite surový zemiak a nakrájajte ho na malé kónické kúsky, ktoré si zavediete do konečníka presne tak ako klasické čipky
    - môžete ich použiť počas dňa aj niekoľko – budú sa „tam“ hromadiť, pretože sa nerozpustia 😊
    - a necháte ich na svojom mieste dovtedy, kým prirodzene nevyjdú von
    - a ešte vám musím prezradiť, že s týmto nemáme v ambulancii žiadnu skúsenosť, takže ak sa na to dáte, dajte vedieť, ako sa máte 😊
  - teplé **sedavé kúpele** – klasická dubová kôra, alebo sóda bikarbóna
  - **nesedte** (ani v práci, ani doma, ani v aute, ani lietadle) bez prestávky dlhšie ako 45 minút a robte si 5 – 10-minútové aktívne prestávky (drepy, rýchla chôdza a pod.)
  - nesedávajte na **tvrdom** (a studenom) podklade
  - **nesedávajte** na podložke, ktorá má v strede otvor – to zhoršuje stav, pretože tá diera v strede vám spôsobí, že práve oblasť konečníka sa môže viac vytláčať a žily rozťahovať
  - vyhýbajte sa užívaniu **preháňadiel** (laxatív), nikdy nepoužívajte návykové druhy
  - používajte mäkký, **neparfumovaný** toaletný papier a nakoniec si utrite oblasť konečníka špeciálnymi **zvlhčenými servítkami** určenými na intímnu hygienu – používajte druhy, ktoré sú určené pre citlivú pleť
  - oblasť konečníka si **neumývajte hneď** po stolici, ale **o 15 – 20 minút neskôr** – aj tam vzadu platí niečo podobné, ako tá povestná posledná kvapka moču, ktorá ide vždy do spodnej bielizny 😊
    - tak sa umyte až vtedy, keď už vylezie aj ten posledný zbytok
    - inak sa vám môže stať, že prežijete celý deň s falošným pocitom čistého zadku 😊
  - proti bolesti spôsobenej hemoroidmi **nepoužívajte** ibuprofen a salicyláty – môžu spôsobiť alebo zhoršiť krvácanie
  - zväžte možnosť využitia **moderných zákrokov** riešenia hemoroidov – konzultujte so svojím chirurgom alebo chirurgom, ktorý sa špecializuje na liečbu hemoroidov
  - pri bolestiach po stolici skúste „eskimácky stolček“ – kocky ľadu vložíte do mikroténového vrecúška, zabalíte do tenkého uteráku a sadnete si na tú kôpku ľadu (môžete aj oblečení) a nechajte ľad pôsobiť na bolestivú oblasť 10 – 20 minút
    - môj tip: namiesto ľadu, použite mrazený hrášok 😊
  - počas dňa si niekoľkokrát vyložte nohy na stôl, gauč alebo fit loptu – alebo urobíte radšej stojku? 😊

### Dobré vedieť

Ak ste včera zjedli napríklad veľa cvikly – tá červená farba v stolici dnes nemusí byť krv 😊





- keď sa stav hemoroidov zhorší a objaví sa krvácanie, **vypustite** zo svojej rutiny „brušáky“ a šliapanie na stacionárnom bicykli dlhšie ako 10 minút – spôsobuje to zvýšenie tlaku v oblasti panvy, hromadenie krvi v žilách a ďalšie zhoršovanie stavu

- **dýchajte správne** – nie kvôli prekrveniu svalov (kapilárne prúdenie krvi vo svaloch je plynulé bez ohľadu na to, ako dýchate 😊), ale kvôli tomu, že zadržovanie dychu počas silového výkonu (maximálne napnutie svalov) spôsobuje zvýšenie krvného tlaku v oblasti panvy a môže spôsobovať roztiahovanie žíl a ich deformácie

## Ako obmedziť príjem tukov?

### **Tieto tuky by ste mali úplne vylúčiť alebo radikálne obmedziť**

- *slanina, tučné druhy mäsa a mäsové výrobky, maslo, stužené tuky, tučné mliečne výrobky*

Poznámka: Čím menej živočíšnych potravín budete jesť, tým lepšie.

### **Zbavte sa najčastejších zlovykov**

- *nenatierajte si na chlieb masť, maslo, pečehovú a podobne mastné nátierky obsahujúce živočíšny odpad a tuk, plnotučný margarín alebo tučný tavený syr*
- *prestaňte konzumovať vnútornosti, smotanú a smotanové výrobky*
- *nepolievajte cestoviny, knedličky a halušky po uvarení olejom*
- *nepečte na vymastenom plechu*
- *nejedzte vyprážené a fritované potraviny a jedlá*
- *nepojedajte medzi jedlami sladkosti, napolitánky, nekvalitné mliečne čokolády, keksy z bielej múky, koláče z lístkového cesta a iné „skvelé“ zdroje nekvalitných tukov*
- *naučte svoj jazyk vnímať aj menej výrazné chute, odúčajte sa vypestovanej túžbe po masťnom a presolenom jedle*
- *zakážte si pochutiny typu: majonéza, tatárska omáčka, omáčky a dresingy na vaječnom alebo smotanovom základe a nahraďte ich lepšími alternatívami – podľa odporúčaní „Ako používať najlepšie tuky“*

Poznámka: Mimochodom, pán profesor, 100 gramov kravského masla obsahuje iba 2 % dennej odporúčanej dávky vitamínu D. Koľko masla mám teda podľa vás zjesť každý deň? 😊

# histamínová intolerancia

Čo to je?



Stav podobný alergii (ale alergia ani „kominík to není“ ☺), ktorý sa môže prejavíť postihnutím tráviaceho systému, kože, slizníc, ale aj nečakanými reakciami cievneho systému. Histamín je tzv. biogénny amín (do rovnakej kategórie patrí aj tyramín, putrescín, kadaverín, ale aj serotonín, fenyletylamín a pod.). „Biogénny“ znamená, že tieto látky môžu vznikáť aj činnosťou baktérií.

Histamín je látka, ktorá sa pri alergickej reakcii v organizme vyplavuje z buniek nazývaných „mastocyty“ a ktorá je zodpovedná za vznik najznámejších alergických príznakov.

## Ako stúpa v organizme množstvo histamínu?



- konzumáciou potravín, ktoré obsahujú veľa bielkovín a sú vystavené pôsobeniu baktérií (fermentované ryby a mäso, údeniny, syry a pod.)
- konzumáciou potravín, ktoré podporujú vyplavenie histamínu z mastocytov v čreve (vaječné bielka, bravčové mäso, jahody, čokoláda, kakao, citrusy, paradajky)
- vplyvom látok, ktoré blokujú jeho enzymatické odbúravanie diaminoxidázou (DAO)

Poznámka: Nie u každého pacienta je nevyhnutné vylúčenie všetkých uvedených potravín, ale stav vyžaduje individuálny prístup a veľa trpezlivosti pri hľadaní súvislostí medzi klinickými príznakmi a konzumáciou rizikových potravín a nápojov.

## Ako sa histamínová intolerancia diagnostikuje?



Histamínová intolerancia sa nedá vyšetriť z krvi ani kožnými testami. Diagnóza je založená na dôkladnej anamnéze, využití eliminačnej diéty a príp. vyšetrení DAO aktivity.

## Ako sa histamínová intolerancia prejavuje?



K najčastejším príznakom histamínovej intolerancie patria:

- príznaky v oblasti **tráviaceho systému**: nauzea až zvracanie, hnačka, krče, výrazné zvukové fenomény
- prejavy na **slizniciach**: svrbenie, trpnutie, pálenie v ústach
- reakcie **srdcovo-cievneho systému**

- **pokles krvného tlaku** (hypotenzia) prejavujúci sa poruchami koncentrácie, rovnováhy a zmyslového vnímania
- **bolesti hlavy**
- poruchy srdcového rytmu
- návaly tepla
- **kožné** prejavy: svrbivá drobná vodnatá vyrážka (urtikária), svrbenie, potenie, červené fľaky
- **dýchacie** príznaky: dýchavičnosť, nádcha a slzenie

Poznámka: Jasné, že nemusíte mať všetky príznaky naraz a vždy 😊

## Úprava výživy pri histamínovej intolerancii



- **vylúčte** konzumáciu rýb, ktoré nie sú čerstvé (práve chytené)
  - obsah histamínu v rybe stúpa s časom od jej zabitia po konzumáciu – najväčší obsah histamínu vykazujú **zle uskladnené ryby**
  - makrely, tuniak a sardinky patria k rybám s najväčším obsahom histamínu
- vylúčte príjem **alkoholu** – najmä červeného vína
- **nekonzumujte** údeniny, solené a konzervované mäsové výrobky
- nedojedené zvyšky jedál s obsahom mäsa uskladnite čo **najskôr** v chladničke a skonzumujte ich **najneskôr** do 24 hodín

## Nevhodné potraviny



- alkoholické nápoje: najmä červené víno
  - celkový obsah histamínu v alkoholických nápojoch nie je oproti niektorým

potravinám, (napr. rybám alebo syrom) vysoký, **ale**

- alkohol zvyšuje priepustnosť črevnej sliznice pre histamín (aj z potravín a iných nápojov = pohár vína po „zdravej“ rybacej večeri alebo k poriadnej dávke „poriadneho“ syra a o chvíľu môžete mať poriadny problém 😊)
- obsah histamínu v potravinách uvádza tabuľka na konci kapitoly



## Bezpečné potraviny

- všetky potraviny, ktoré nie sú uvedené v tabuľke
- za bezpečné môže väčšina pacientov považovať aj potraviny s obsahom histamínu nižším ako 5 mg/100 g potraviny (ak sa viacero týchto potravín nekombinuje naraz v jednom jedle), ale u niektorých výrazne senzitívnych pacientov sa môžu príznaky intolerancie prejaviť aj po konzumácii týchto potravín

## Špeciálna podpora liečby histamínovej intolerancie



- **probiotiká**: 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne s jedlom
- **vitamín C**: dajte si záležať na tom, aby každé jedlo obsahovalo prirodzený alebo aspoň tabletkový vitamín C v dávke 100 – 200 mg (vitamín C bráni vyplavovaniu histamínu)
- **pyridoxin** (vit B<sub>6</sub>): max. 50 mg denne
- **PelLind** – prípravok s obsahom bravčových obličiek (no, nie je to veľmi vegetariánske ☹), ktorý obsahuje enzým (diamino oxidázu) odbúravajúci histamín,

je dostupný v lekárňach, ale iba na nemeckom a rakúskom trhu

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- používajte čo **najčerstvejšie** potraviny
- čím je mäso staršie, tým viac biogénnych amínov obsahuje, včítane histamínu
- vákuové balenie **nezabráni** tvorbe histamínu, iba ju spomaľuje (biogénne amíny vznikajú v mäse pôsobením baktérií a enzýmov, ktoré rozkladajú bielkoviny svalového tkaniva)
- mäso uskladňujte prednostne **mrazením**
- mäso by ste **nemali** príliš dlho variť a prepekať
- ak užívate **antidepresíva** na báze monoaminoxidázy, musíte byť veľmi opatrní a vyhýbať sa potravinám s obsahom tyramínu
- ovocie a zelenina v surovom stave obsahujú zanedbateľné množstvá histamínu (menej ako desatinu obsahu histamínu v syroch a menej ako stotinu obsahu v niektorých rybách a mäsách)
  - množstvo histamínu v ovocí a zelenine sa môže zvyšovať **kvasením** (kapusta), konzervovaním, po tepelnej úprave a pri prezretí
  - niektoré tabuľky udávajú veľký obsah histamínu v banánoch, ale ten sa nachádza takmer výlučne **v šupke**, ktorú konzumuje málo ľudí 😊

## Lieky zhoršujúce prejavy histamínovej intolerancie



- **acetylcysteín** – používaný na vykašliavanie pri infekciách dýchacích ciest

- **ambroxol** – používaný na vykašliavanie pri infekciách dýchacích ciest
- **aminofylín** – súčasť syntophyllinu používaného na uvoľnenie dýchacích ciest
- **chloroquin** – používaný pri liečbe a prevencii malárie
- **amytryptilín** – tricyklické antidepresívum
- **kyselina klavulová** – súčasť amoxicilínu
- **izoniazid** – používaný pri liečbe tuberkulózy
- **metamizol** – súčasť analgetík a spazmolytík: Algifen, Novalgin, Quarelin a pod.
- **verapamil** – používaný pri liečbe hypertenzie ako blokátor vápnikových kanálov

### Približný obsah histamínu v potravinách a nápojoch (mg/100g)

<b>Ryby</b>	0,01 – 1300
Tuniak, sušený	do 1300
Sardinky	1500
Makrely, údené haringy	0 – 30
<b>Mäsové produkty</b>	0,01 – 32
Saláma	28
Šunka, párky, kabanos	4 – 16
<b>Syry</b>	0,01 – 60
Ementál	60
Syr Gouda	3 – 18
Čedar	3 – 5
Camembert	4 – 6
Parmezán	1,5 – 20
<b>Ostatné mliečne produkty</b>	
Jogurt	0,2
<b>Zelenina</b>	
Špenát, avokádo, baklažán	2 – 6
Rajčinová omáčka	2
Kyslá kapusta	1 – 20
<b>Ostatné</b>	
Jablčný ocot	2
Stolový ocot	50
Vínny (balzamový) ocot	400
<b>Nápoje</b>	(µg/100g)
Dezertné víno	8 – 40
Červené víno	6 – 380
Biele víno	0,5 – 12
Šampanské	70
Pivo	2 – 30



# hyperlipidémia

## (zvýšená hladina cholesterolu a tukov v krvi)

Čo to je?



Zvýšená hladina cholesterolu (celkový, LDL a VLDL cholesterol) a triglyceridov v krvi. Izolované zvýšenie koncentrácie cholesterolu sa označuje ako **hypercholesterolémia**. Ak sa kombinuje so zvýšenou hladinou triglyceridov (čo je pomerne často), označuje sa ako **hyperlipidémia**.

Prečo vznikne?



- vysoký príjem nasýtených mastných kyselín (dominujú v živočíšnych tukoch)
- vysoký príjem cholesterolu
- nadmerný prívod energie (nadváha, obezita)
- vysoký príjem cukrov a čistého škrobu
- akútny stres
- fajčenie
- akútna opitosť alebo alkoholizmus
- cirhóza pečene
- nekontrolovaný diabetes
- hypofunkcia štítnej žľazy a hyperfunkcia hypofýzy
- zlyhávajúce obličky
- vrodené poruchy
- užívanie hormonálnej antikoncepcie, substitučnej terapie a kortikosteroidov
- zvýšená hladina inzulínu (inzulínová rezistencia)
- nedostatok fyzickej aktivity
- pravidelná a častá konzumácia kávy (aj bezkofeínovej)

Úprava výživy pri hyperlipidémii



- príjem **nasýtených mastných kyselín** obmedzte na minimum, pretože podporujú tvorbu cholesterolu v pečeni (viac informácií nájdete v prílohe Ako obmedziť príjem tukov)
- vyhýbajte sa konzumácii potravín, ktoré obsahujú palmový tuk (olej), kokosový tuk, stužený pokrmový tuk, **nepoužívajte** tvrdé margaríny určené na pečenie a lacné druhy margarínov, ktoré neuvádzajú presné zloženie a obsah trans mastných kyselín
- uprednostnite **rastlinné bielkoviny** (znižujú hladinu cholesterolu v krvi, zatiaľ čo živočíšne a mliečne bielkoviny ju zvyšujú)
- zvýšte príjem **nenasýtených mastných kyselín** (najmä typu omega-3)
- príjem **cukru, sladkostí a škrobu** obmedzte (zvyšujú koncentráciu triglyceridov) – uprednostnite potraviny s **nízkym glykemickým indexom**
- zvýšte príjem potravín, ktoré najúčinnejšie znižujú cholesterol

- príjem **vo vode rozpustnej vlákniny** zvýšte na 20 g denne (znižuje cholesterol)
- zvýšte spotrebu potravín, ktoré podporujú funkcie pečene: cvikla, mrkva, artičoky, citrusy, paradajky, marhule a zelené vňate
- ak pijete **alkohol**, obmedzte jeho príjem na maximálne dva drinky/deň (muži) a jeden (ženy), jeden drink je ekvivalent asi 1,5 dcl vína alebo 30 ml destilátu
- obmedzte príjem **kávy** – dávky nad 5 šálok denne môžu zvyšovať hladinu cholesterolu
- denne vypite 2 – 3 šálky **zeleného čaju** (znižuje LDL, zvyšuje HDL)
- uprednostnite prípravky na báze pupalkového a ľanového oleja (podrobnosti nájdete v kapitole Esenciálne mastné kyseliny)
- **selén**: 200 mikrogramov/deň
- **vitamín C**: 100 – 200 mg s každým jedlom (uprednostnite prirodzené zdroje vitamínu C)
- **B-komplex**, ale najmä
  - vitamín B<sub>12</sub>: 100 – 1000 mikrogramov/deň
  - kyselina listová: 400 – 800 mikrogramov/deň
  - pyridoxin: 50 – 100 mg/deň
  - tieto vitamíny sú potrebné pre metabolizmus metionínu a prevenciu hyperhomocysteinémie

## Špeciálna podpora liečby hyperlipidémie



- **Niacín** s antiflush úpravou (fa Jamieson) – znižuje celkový CHS a zvyšuje HDL
  - **prvý týždeň**: 2-krát denne 250 mg s jedlom
  - **potom**: 2-krát denne 500 mg s jedlom – max. 3 mesiace, potom kontrola lekárom
- **psýllium a iné formy vlákniny** (napr. ryžová vláknina): podľa informácie v príbalovom letáku, prípadne podľa odporúčani v kapitolách Psýllium a Ľanové semeno
- **mleté ľanové semeno**: 2 čajové lyžičky 2-krát denne do jedla
- **mletá škorica**: 1/2 čajovej lyžičky denne pridávajte do jedla (kaše, jogurt a pod.), prípadne si pripravujte škoricový čaj podľa receptu v kapitole Škorica
- **omega-3 mastné kyseliny**: 1000 – 1500 mg dva až trikrát denne
- **koenzým Q<sub>10</sub>**: 50 – 200 mg/deň
- **chróm**: 200 – 400 mikrogramov/deň
- **čerstvá pomarančová** alebo grapefruitová šťava s dužinou: 200 ml 2 – 3-krát denne
- **cesnak**: 1 – 3 strúčiky denne, prípadne ekvivalent tejto dávky vo forme cesnakových preparátov (viac kapitola Cesnak)
- **za studena lisovaný olivový olej**: 1 – 2 polievkové lyžice pridávajte denne do svojho jedla (pred konzumáciou, nie počas tepelnej úpravy)
- **zázvor** – pravdepodobne znižuje vstrebávanie cholesterolu z potravy (viac kapitola Zázvor)

### Dobré vedieť

AK sa budete starať o to, aby bol váš cholesterol v poriadku, chráňte súčasne aj svoj mozog pred Alzheimerovou chorobou.

## Potraviny, ktoré najúčinnejšie znižujú cholesterol



- **ovocie:** jablká, bobuľovité ovocie (ríbezle, maliny, černice, čučoriedky, brusnice a pod.), grapefruit, pomaranče (jedzte aj bielu časť šupky), slivky (aj sušené, ale určite nie pálené! ☺), avokádo
- **zelenina:** mrkva, baklažán, cesnak, cibuľa, klíčená žerucha, vňate, kapustová zelenina (čínska, červená a biela kapusta, ružičkový kel, brokolica, karfiol)
- **strukoviny:** všetky druhy, najmä sója, šošovica a strakatá fazuľa
- **obilniny:** ovos, nelúpaná naturálna ryža, jačmeň, pšeno, pšenica a celozrnné výrobky z nich (výrobky z bielej múky neobsahujú ani vlákninu ani niacín)
- **ostatné:** inaktívne pivovarské kvasnice (Tebi droždie), nízkotučné kvasené mliečne výrobky (jogurt, acidofilné mlieko), pomleté ľanové semeno

### Dobré vedieť

Ak sa vaše hodnoty cholesterolu neupraví napriek dodržiavaniu všetkých dôležitých odporúčaní, je pravdepodobné, že máte vrodenú poruchu metabolizmu cholesterolu a tukov. Tento stav si vyžaduje užívanie liekov, ale ak budete naďalej využívať prírodné možnosti liečby, dávky liekov a ich nežiaduce účinky budú menšie.

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- opatrne, postupne a primerane sa **opalujte** – vitamín D znižuje cholesterol, má silný antioxidačný účinok a znižuje riziko aterosklerózy, infarktu srdca aj mozgovej porážky
- v zimných mesiacoch (pre mňa to je október až marec ☺) je vhodné používať **vitamín D v tabletkách** – najmä ak máte viac ako 50 rokov – podrobnosti v kapitole Vitamín D



# hypertenzia (vysoký krvný tlak)

Čo to je?



Krvný tlak je sila, ktorou pôsobí krv na stenu cievy. Krvný tlak je veličina krvného obehu, ktorá je zložito regulovaná nervovým, hormonálnym aj lokálnym mechanizmom. Za zvýšený krvný tlak sa – podľa nových, prísnejších kritérií – považujú opakovane namerané hodnoty viac ako 120 mm Hg systolického tlaku a viac ako 80 mm Hg diastolického tlaku. Zvýšený krvný tlak sa podľa JNC (najväčšej asociácie odborných spoločností zaoberajúcich sa prevenciou a liečbou hypertenzie) kategorizuje nasledovne:

- **120 – 139/80-89** mm Hg – prehypertenzia
- **140 – 159/90-99** mm Hg – I. štádium hypertenzie
- **160 a viac/100 a viac** mm Hg – II. štádium hypertenzie

Hypertenziou trpí okolo 20 – 30 % dospelaj populácie, s vekom jej výskyt stúpa a stále častejšie sa objavuje aj u mladých ľudí. Takmer 99 % prípadov hypertenzie tvorí tzv. esenciálna hypertenzia – krvný tlak je zvýšený bez zjavnej a merateľnej príčiny. Následkom zanedbanej hypertenzie môže byť mozgová porážka, ischemická choroba srdca, zväčšenie ľavej komory, zlyhanie srdca, poškodenie obličiek, poruchy erektilnej dysfunkcie, ťažké opuchy dolných končatín, poškodenie mentálnych funkcií a pod.

Prečo vznikne?



**Esenciálna** hypertenzia nemá nijakú jednu známu príčinu. **Sekundárna** hypertenzia môže byť dôsledkom

- ochorenia obličiek, endokrinného systému, cievneho systému (koarktácia aorty a pod.) a nervového systému
- akútneho stresu
- nadmerného užívania alkoholu
- užívania niektorých liekov (hormonálna antikoncepcia, dekongescenčné látky, antidepresíva a pod.)

K **rizikovým** faktorom vzniku hypertenzie patria

- výskyt hypertenzie v rodine
- nadmerný príjem energie (nadváha, obezita)
- veľký príjem cukrov a čistého škrobu (príp. inzulínová rezistencia)
- akútny stres
- nedostatok fyzickej aktivity
- častá konzumácia alkoholu
- pohlavie (muži do veku 60 rokov trpia hypertenziou častejšie ako ženy)
- chrápanie (najmä, ak sa v noci objavuje apnoe – krátka zástava dýchania)

- pravidelná a nadmerná konzumácia kávy a kofeínu
- nadmerný príjem sodíka (platí najmä pre jedincov so zvýšenou citlivosťou na sodík – asi 30 – 40 % populácie, v rámci SR bez možnosti vyšetrenia)

## Úprava výživy pri hypertenzii



- príjem **nasýtených mastných kyselín** obmedzte na minimum (podporujú nadváhu a obezitu, znižujú účinok inzulínu – využite informácie z prílohy Ako obmedziť príjem tukov)
- neupravujte potraviny vyprážením, fritovaním a pečením v tuku
- uprednostnite **rastlinné bielkoviny** (pomáhajú regulácii krvného tlaku)
- zvýšte príjem **nenasýtených mastných kyselín** (podrobnosti nájdete v kapitole Esenciálne mastné kyseliny)
- dôkladne obmedzte príjem **sodíka** vo všetkých formách (asi 1/3 pacientov s hypertenziou pozitívne reaguje na redukciu príjmu sodíka – viac inšpirácie v prílohe Ako menej soliť)
- príjem **cukru, sladkostí a škrobu** obmedzte (zvyšujú riziko inzulínovej rezistencie a následnej hypertenzie)
  - dôsledne uprednostňujte **potraviny s nízkym glykemickým indexom**
- vyhýbajte sa plesnivým a zrejúcim syrom, ančovičkám (sardely) a údeninám
- príjem **vo vode rozpustnej vlákniny** zvýšte na 20 g denne
- zvýšte spotrebu potravín, ktoré znižujú krvný tlak
- ak pijete **alkohol**, obmedzte jeho príjem na maximálne dva drinky/deň (muži)

- a jeden (ženy), jeden drink je ekvivalent asi 1,5 dl vína alebo 3 – 5 cl destilátu
- obmedzte príjem **kávy a kofeínových nápojov** a sladkého drievka vo všetkých formách (podrobnosti v kapitole Sladké drievko)
- pite **zelený čaj** vždy, keď je to možné
  - poslednú šálku nepite menej ako 8 hodín pred spaním

## Špeciálna podpora liečby hypertenzie

- jedna šálka varených **ovsených vločiek** denne (kaše, príloha, omáčky, polievky a pod.) účinne znižuje nielen cholesterol, ale aj krvný tlak – spôsobuje to vo vode rozpustná vláknina beta-glukan
- **Bio-magnezium** (fa Pharma Nord): 200 mg 1 tbl. denne
- **za studena lisovaný ľanový olej**: 1 – 2 čaj. lyžičky denne do jedla podľa prílohy
  - **alternatíva**: 2 – 4 čaj. lyžičky mletého ľanového semena denne
- **cesnak**: 1 – 3 strúčiky 2-krát denne
  - alternatíva: cesnakové prípravky bez zápachu (viac podrobností v kapitole Cesnak)
- **Stressease** (fa Jamieson): 1/2 tabletky 60 minút po večeri alebo pred spaním
  - ráno môžete mať z toho moč neškodne sfarbený do žltá

## Potraviny, ktoré najúčinnšie znižujú krvný tlak



- **ovocie**: jablká, bobuľovité ovocie (ríbezle, maliny, černice, čučoriedky, brusnice a pod.), slivky, banán, figy, datle, citrusy, granátové jablko

- **zelenina:** cesnak, cibuľa, stonkový zeler, paradajky, baklažán, zelené vňate (pažitka, petržlen, žerucha a pod.)
- **strukoviny:** všetky druhy, najmä sója a tofu
- **obilniny:** celozrnné výrobky, otruby
- **ostatné:** olivový olej, zelený čaj, čierna čokoláda, vlašské orechy, tekvicové semená, rozmarín, fenykel, kamilky



## Čo ešte môžete urobiť a zväziť?

- **fyziická aktivita:** pravidelná a primeraná aeróbná aktivita znižuje krvný tlak – doprajte si postupne aspoň 4-krát týždenne 45 minút rýchlej chôdze
- ak fajčíte, nájdite spôsob ako prestať – fajčenie podporuje aterosklerózu a zvyšovanie krvného tlaku
- naučte sa zvládať **stres** správnym spôsobom (príručku „Myslite pozitívne!“ však potrhajte a spláchnite 😊)
- urobte všetko preto, aby ste mohli každý deň **7 – 8 hodín kvalitne spať** (podrobnosti nájdete v mojej knihe Návod na prežitie pre muža v kapitole Spánok)
- ak máte nadváhu alebo ste obézni, **upravte svoju hmotnosť** (všetko nájdete v mojej knihe Teraz to zide – pravdy a klamstvá o chudnutí)
- dopravná špička zvyšuje krvný tlak
  - existujú dokonca dôkazy, že negatívny účinok má už ten zvuk/hluk a to aj bez stresu, že ste uprostred nej – ľudia, ktorí spávajú v centre mesta pri otvorených oknách, častejšie užívajú lieky proti vysokému tlaku ako tí, ktorí spávajú pri zatvorených oknách
- čo tak skúsiť každý týždeň jeden **pôstny** alebo **odľahčujúci deň**?

- čo tak prijať do svojho života **psa**? – ľudia, ktorí majú psa, majú nižší tlak
  - vraj majú podobný účinok aj krásne rybičky v akváriu, ak sa o ne pekne staráte
  - a vraj aj včely, ak ste včelár 😊
- naučte sa **hovoríť pomalšie** a tichšie – ľudia, ktorí hovoria rýchlo a hlasno, majú vyšší tlak
  - podľa mňa tu však nie je jasné, čo je príčina a čo následok

## Dobré vedieť

Ak ste mali dlhodobo neliečený vysoký krvný tlak a teraz, keď vám lieky pomohli dosiahnuť normálne hodnoty (120/80), začali sa u vás objavovať príznaky hypotenzie (závrate, poruchy koncentrácie, slabosť a pod.), môže to byť preto, že pre vás sú už tie „normálne“ hodnoty príliš nízke. Mali by ste túto situáciu prekonzultovať so svojim lekárom. Možno bude potrebné dávky liekov znížiť a nastaviť vás na hodnoty tlaku, ktoré sú síce vyššie, ale pre vás asi optimálne. Inak sa vystavujete zvýšenému riziku mozgovej príhody.

- ak užívate **lieky**, ktoré obsahujú inhibítory monoaminoxodázy (tzv. inhibítory MAO – antidepressíva), mali by ste vylúčiť všetky potraviny a nápoje, ktoré obsahujú veľa **tyramínu**, pretože tá kombinácia výrazne zvyšuje tlak krvi
  - sú to najmä tieto potraviny a nápoje: hovädzia, slepačia a kačacia pečeň, mandle, avokádo, čokoláda, banány, káva, haringy, syry (včítane cottage syrov), údeniny, sezamové semeno, zelenina nakladaná v sladkokyslom náleve, kyslá kapusta, ananás, smotana, sójová omáčka, víno,

jogurt, pražené a solené arašidy, konzervované mäso a ryby

- hypertenzia je často spojená s poruchami až zástavou **dýchania v spánku** (apnoe) = porucha srdcovej činnosti = riziko úmrtia
- **chrápanie** je častým príznakom porúch spánkového dýchania
  - poruchy spánkového dýchania spôsobujú únavu počas dňa a zvýšený krvný tlak
  - ľudia, ktorí chrápu hlasno, majú vyšší tlak krvi ako ľudia, ktorí chrápu tichšie
  - ľudia, ktorí nechrápu, sú na tom najlepšie 😊

- **nepočúvajte hudbu**, ktorá má rytmus s vyššou frekvenciou, ako je pokojová frekvencia vášho srdca
- nepočúvajte hudbu príliš **nahlas** (je to pre váš tlak horšie ako hluk dopravnej zápchy 😊)
- **farby**, na ktoré sa často pozeráte a ktoré na vás dlhodobo pôsobia (napr. doma a v práci), ovplyvňujú váš krvný tlak
  - červená farba a jej odtiene krvný tlak **zvyšuje**
  - modrá a zelená a ich odtiene ho **znižujú**

## Špeciálna podpora imunity

Poznámka: imunostimulačné opatrenia (najmä doplnky výživy a špeciálne potraviny) nie sú pre vás vhodné, ak trpíte niektorým autoimúnnym ochorením (psoriáza, lupus, skleróza multiplex, sklerodermia a pod.).

### Špeciálna podpora imunity v letných mesiacoch

- **ribeze, černice, čučoriedky, marhule, červený melón, maliny, jahody, paradajky, paprika, baklažán, púpava, pažitka, cibuľa, špargľa, rukola, žerucha, kaleráb, hliva ustricová, ovsené vločky, naturálna ryža, čerstvé zeleninové šťavy, čerstvé bylinky a koreniny (šalvia, rozmarín, tymian, oregano, mäta, bazalka, kôprová vňať a pod.)**
- **probiotiká, selén a zinok** (podrobnosti v jednotlivých kapitolách)
- postupne a primerane sa **opálujte** (ale nikdy sa nespáľte) – prečo platiť za vitamín D v lete?
- primeraná a pravidelná **fyzická aktivita**
- 7 – 8 hodín kvalitného **spánku** denne

### Špeciálna podpora imunity v zimných mesiacoch

- **citrusy, jablká, hrušky, banány, cesnak, cibuľa, tmavé druhy fazule, paradajky, kaleráb, mrkva a mrkvová šťava, všetky druhy kapustovej zeleniny, ananás, kivi, čerstvé zeleninové šťavy, pšeničné klíčky (nie klíčená pšenica, ale mlynárske klíčky), sušené bylinky a koreniny (šalvia, rozmarín, tymian, oregano, mäta, bazalka, škorica, čili a pod.), mrazené letné ovocie, hliva ustricová, ovsené vločky, naturálna ryža**
- **probiotiká, selén, zinok a vitamín D**
- čerstvý **zázvor** (podrobnosti v kapitole Zázvor)
- primeraná a pravidelná **fyzická aktivita** a 7 – 8 hodín **kvalitného spánku** denne

# hypertyreóza

## (zvýšená činnosť štítnej žľazy)

Čo to je?



Zvýšená činnosť štítnej žľazy, ktorej výsledkom je zvýšená koncentrácia jej hormónov a z toho vyplývajúce príznaky. Najčastejšie sa prejavuje prítomnosťou strumy (zväčšenej štítnej žľazy), rýchlym pulzom a búšením srdca, viacerými očnými poruchami a zosilnenými reflexami. Často sú prítomné aj nešpecifické príznaky ako napr. zvýšená chuť do jedla spojená s chudnutím, neznášanlivosť tepla, tras, nervozita až zmätenosť, zvýšený krvný tlak, poruchy menštruácie a pod.

Prečo vznikne?



Existujú dve základné formy hypertyreózy

- **centrálna forma** – porucha je na úrovni radiaciach hormonálnych centier: hypotalamu/hypofýzy)
- **periférna forma** – porucha je priamo na úrovni štítnej žľazy)
  - **toxická difúzna struma** (Gravesova choroba) – je autoimúnne ochorenie, pri ktorom dochádza k zápalu a nadmernej stimulácii štítnej žľazy
  - **toxická uzlová struma** – zvýšenú hladinu hormónov spôsobuje prítomnosť jedného alebo viacerých benígnych tumorov v tkanive štítnej žľazy
- **iné príčiny:** prechodne počas zápalu alebo hormonálne aktívny nádor štítnej žľazy

Úprava výživy pri hypertyreóze



- v prípade hypertyreózy z autoimúnnych dôvodov, pátrajte so svojím lekárom po

prípadnej **potravinovej alergicii** a vylúčte **potravinové alergény**

- kým sa liečite prostriedkami na zníženie funkcie štítnej žľazy, nekonzumujte **žiadne morské riasy** a výrazne obmedzte konzumáciu **rýb** – obsahujú veľké množstvá jódu
- skúste aspoň na tri mesiace úplne **vylúčiť konzumáciu kravského mlieka** a výrobkov z neho (obsahujú veľa jódu a alergény)
- **denne konzumujte** aspoň dva až tri druhy z týchto potravín: brokolica, kapusty, ružičkový kel, karfiol, kaleráb, špenát, sója, strukoviny a zelené vňate, broskyne, hrušky, mandle, avokádo
- **znižte príjem** potravinových zložiek, ktoré podporujú **zápal**
  - **nasýtené mastné kyseliny** (hydina, červené mäso, maslo, masť, údeniny, vnútornosti, mliečne výrobky a pod.)
  - **rafinované potraviny a cukor**
- **minimalizujte** príjem kofeínu a alkoholu



- zvýšte spotrebu potravín s **protizápalovým** účinkom (len tie, ktoré vám nespôsobujú alergiu)
  - surová zelenina a ovocie (najlepšie: ríbezle, maliny, jahody, čerešne, brusnice, čučoriedky, hrušky, granátové jablko, mrkva, cvikla, hrášok, brokolica, kapusty a pod.)
  - orechy a olejnaté semená (ľan, sezam, tekvica, slnečnica)

## Špeciálna podpora liečby hypertyreózy



- **esenciálne mastné kyseliny**  
1000 – 2000 mg 3-krát denne
  - podrobnosti nájdete v kapitole Esenciálne mastné kyseliny
- **vitamín C:** 250 mg 3 – 5-krát denne
- **vápnik:** 500 mg 2-krát denne
- **horčík:** 200 mg 2 až 3-krát denne
- **koenzým Q<sub>10</sub>:** 100 mg 2-krát denne
- **selén:** 50 – 200 mikrogramov denne

## Najčastejšie potravinové alergény obsahujú tieto potraviny



- kravské mlieko a výrobky z neho (syr, tvaroh, smotana, zmrzlina, maslo, mlieko; jogurty a acidofilné mlieko), čokoláda, hovädzie a bravčové mäso, údeniny, ryby, vajíčka, pšenica, citrusy, paradajky, kukurica, arašidy, droždie

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



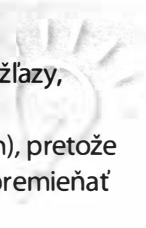
- buďte **veľmi kritickí** voči ponukám a odporúčaniam užívať rôzne rastlinné a homeopatické preparáty, ktoré majú upraviť a „harmonizovať“ činnosť štítnej

žľazy – bez odborných endokrinologických vyšetrení a konzultácie s lekárom **neužívajte žiadny z takýchto prípravkov** (môžete si natrvalo poškodiť energetický metabolizmus a zdravie)

- zvýšená činnosť štítnej žľazy môže zvýšiť peristaltiku čreva = skrátený čas pasáže potravy tráviacim systémom = skrátený čas vstrebávania živín = riziko vzniku rôznych deficitov – dbajte preto o **správne zloženie stravy**, prípadne doplnenie stravy o kvalitné multivitamínové prípravky
- stav niektorých pacientov s **Parkinsonovou chorobou** sa výrazne **zlepší**, ak sa odhalí a rieši prípadná porucha činnosti štítnej žľazy
- porucha činnosti štítnej žľazy (a jej nesprávne a nezodpovedné riešenie) môže **negatívne ovplyvniť** nielen energetický metabolizmus a činnosť srdca, ale aj **funkcie iných žliaz** s vnútorným vylučovaním (napríklad hypofýzu, pohlavné žľazy a prstítne telieska)
- **menopauzálne príznaky** môžu niekedy maskovať poruchu činnosti štítnej žľazy = aj pri klasických ťažkostiach spojených so stratou pravidelného menštruačného cyklu treba urobiť aspoň základné endokrinologické vyšetrenie na štítnu žľazu

## Dobré vedieť

Ak trpíte **hypofunkciou** štítnej žľazy, potrebujete prijímať vitamín A v potravinách (alebo doplnkoch), pretože vaše telo nemusí byť schopné premieňať beta-karotén na vitamín A.



# hypoglykémia

## (znížená hladina cukru v krvi)

Čo to je?



Abnormálne nízka hladina cukru v krvi. Hladinu cukru v krvi regulujú dva hormóny pankreasu

- **inzulín** – znižuje koncentráciu glukózy v krvi tým, že umožňuje jej vstup do buniek
- **glukagón** – zvyšuje koncentráciu glukózy v krvi tým, že ju uvoľňuje zo zásob v pečeni

Táto regulácia sleduje predovšetkým kontinuálny prísun glukózy do mozgu, pretože glukóza je najdôležitejší energetický substrát nervových buniek. Porucha tejto regulácie môže mať za následok vznik cukrovky alebo hypoglykémie. Existujú dva základné typy hypoglykémie

- **postabsorbčná** – objavuje sa vo fáze hladu a jej príčinou môžu byť aj vážne ochorenia
- **postprandiálna** (reaktívna) – objavuje sa ako reakcia na zvýšenú hladinu cukru niekoľko hodín po jedle a málokedy sa spája s vážnym ochorením

Prečo vznikne?



Príčinou **postabsorbčnej** hypoglykémie môžu byť **lieky** a **chemikálie** (inzulín, sulfonylurea, alkohol), **zlyhávanie orgánov** (obličiek, srdca, pečene), **deficit hormónov** (rastový hormón, kortizol), **endogénna hyperinzulinémia** (nádor pankreasu a pod.) a **vrodené enzymatické poruchy**.

Príčinou **reaktívnej** hypoglykémie môže byť **stres**, **silný hlad**, **pôst**, **dlhodobá fyzická aktivita** a **operácie žalúdka** (tzv. dumpingový syndróm – podrobnosti nájdete v kapitole Gastrektómia.)

Je dôležité rozlíšiť, o aký typ hypoglykémie ide, pretože zanedbaná hypoglykémia, najmä postabsorbčná forma, môže znamenať vážne a trvalé poškodenie funkcií mozgu. V prípade výskytu týchto

príznakov treba konať rýchlo a vyhľadať odbornú pomoc.

Ako sa prejavuje?



- bolesti hlavy a závrate
- depresívne nálady, úzkosť
- únava, nesústredenosť, podráždenosť
- nekontrolované jedenie
- poruchy srdcovej činnosti (silné búšenie, nepravidelná činnosť)
- zahmlené a deformované videnie
- poruchy vedomia, správania a konania

**Akútna pomoc v prípade príznakov hypoglykémie**



- vo **vlažnom nápoji** prijať **10 – 20 g cukru**, medu alebo koncentrovaného sirupu

- ak pacient nemôže prijímať potravu a nápoje, podáva sa **glukóza do žily** alebo glukagón do svalu – tieto opatrenia však môže urobiť iba lekár!

## Úprava výživy pri výskyte hypoglykemických stavov



- uprednostnite potraviny s **nízkym** glykemickým indexom – podľa prílohy Glykemický index
- **vyľúčte** zo svojho jedálneho lístka bielu ryžu, bielu múku a výrobky z nej
- **neprejedajte sa**
- konzumujte **menšie porcie jedla** a častejšie (interval 2 – 3 hodiny)
- každé jedlo musí obsahovať bielkoviny a **komplexné** sacharidy
- **výrazne obmedzte** konzumáciu cukrov, sladkostí, sladkých nápojov (vrátane ovocných nektárov) a sladkých jedál
- **vyľúčte** kávu, alkohol a kofeínové nápoje (zelený čaj výrazne podporuje účinok inzulínu a niekedy môže byť sám o sebe príčinou hypoglykemických stavov)
- ako sladidlo **uprednostnite** trstinovú melasu, jačmenný slad, sirup z naturálnej ryže a steviu (nové, nedávno schválené rastlinné sladidlo s nízkym kalorickým obsahom)

## Doplňky výživy vhodné pri výskyte hypoglykemických stavov



- **chróm** (pikolinát): 100 – 200 mg dvakrát denne s jedlom
- **horčík**: 200 mg dvakrát denne
- **zinok**: 15 – 30 mg/deň
- **žen-šen**: podľa informácie v príbalovom letáku

- **B-komplex 100** (fa Jamieson): 2-krát denne 1/2 tbl. s jedlom
- **avokádo**: obsahuje látky, ktoré stabilizujú tvorbu inzulínu a znižujú tým pravdepodobnosť vysokej hladiny inzulínu = účinná prevencia hypoglykémie

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- počas hypoglykemického stavu užite nielen dávku cukru, ale aj menšiu porciu jedla, ktoré obsahuje **vlákninu** a **nízkotučnú bielkovinu** – napr. celozrnný knäckebrat s cottage cheese, kúsok grahamového rožka s tofu a pod.
- pestujte **pravidelnú fyzickú aktivitu**
- najčastejším spúšťačom reaktívnej hypoglykémie je **stres** – naučte sa ho zvládať správnym spôsobom (už nikdy nie jedením a zaklínadlom „Myslite pozitívne!“ 😊)
- namiesto ovocnej šťavy (a myslím tým aj čerstvú, práve odštvavenú porciu) si dajte **radšej surové ovocie** a **pohár vody** – ak šťava neobsahuje vlákninu, môže vyvolať reaktívnu hypoglykémiiu
- častým **sprievodným** ochorením hypoglykémie je **alergia na kravské mlieko** alebo **hypofunkcia štítnej žľazy** – ak sa vám nedarí predchádzať a zvládať hypoglykemické stavy, vyhľadajte pomoc lekára
- **nedostatok spánku** negatívne ovplyvňuje účinok inzulínu, hladinu cukru a všetky hormonálne regulácie
- hypoglykémia môže byť u detí nezistenou **príčinou syndrómu hyperaktivity** (ADHD)

# hypotenzia (nízky krvný tlak)

Čo to je?



Chronická artériová hypotenzia (krvný tlak dlhodobo v hodnotách pod 100/60 mmHg) sa nepovažuje za chorobný stav, naopak môže byť dôkazom dobrého zdravia. Niekedy sa môže spájať s rannou únavou alebo obmedzením výkonnosti. Pokles krvného tlaku prechodného charakteru (kolaps alebo šok) patria do rúk lekára. Najčastejší druh kolapsu (ortostatický) však môžeme pozorovať aj u zdravých ľudí.

Prečo vznikne?



Chronická artériová **hypotenzia** je najčastejšie súčasťou celkovej asténie a jej príčina sa presne nepozná. **Ortostatický kolaps** môže vzniknúť u inak zdravých ľudí, tzv. vagotonikov, u ktorých pri zmene polohy alebo pri strachu/strese dochádza k takému rozšíreniu periférnych ciev, ktoré spôsobí prudký pokles krvného tlaku až kolaps. Rovnako však môže vzniknúť aj u ľudí s poruchou sympatikového nervového systému (alkoholická alebo diabetická neuropatia, sclerosis multiplex, užívanie betablokátorov a pod.)

Úprava výživy pri hypotenzii



- **neprejedajte sa** – veľký objem potravín a nápojov v žalúdku môže vyvolať prudký pokles tlaku
- **obmedzte** príjem jedál, ktoré obsahujú **koncentrované** bielkoviny a veľa **tuku** (napr. vyprážené rezne, majonézový šalát

a pod.) = zvýšený prietok krvi tráviacim systémom a odkrvanie mozgu

- nemusíte obmedzovať príjem soli, ale ani to so solením **preháňať** – nechcete si predsa odvápnovať kosti a vyvolať rakovinu žalúdka len preto, že máte tlak 90/60 😊
- dbajte o svoj **pitný režim** – prijímajte **viac** tekutín ako vám signalizuje pocit smädu
  - na nízky tlak je vraj veľmi dobrý rozmarínový čaj
- **nepite alkohol** a kávu – pôsobia diureticky (močopudne) = strácate vodu z krvi = klesá vám krvný tlak
- studený **čerstvý** pomarančový alebo grapefruitový džús má **tonizujúci** účinok

Špeciálna podpora liečby hypotenzie



- ak je príčinou vašej hypotenzie **anémia** z nedostatku železa, vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listovej, potrebujete prijímať tieto zložky vo väčšej miere ako sú ich odporúčané denné dávky

- ak je ich vstrebávanie z akýchkoľvek dôvodov obmedzené alebo nemožné, treba riešiť príčinu tohto stavu a súčasne tieto látky podávať v injekčnej forme do žily alebo do svalu – podobnosti nájdete v kapitole Anémia
- **cviklová šťava:** počas dňa vypite 200 – 400 ml šťavy – ak to u vás zafunguje, budete sa cítiť lepšie už o týždeň a ak nie, tak nič 😊
- **kyselina pantoténová:** 250 – 500 mg denne
  - to je 50 – 100-násobok odporúčanej dennej dávky, ale stále je to bezpečné 😊
  - môžete použiť napríklad pastilky Panthenol (fa Jenapharma) s obsahom 100 mg pantotenátu
  - dlhodobé (niekoľkomesačné) užívanie týchto dávok môže vyvolať deficit iných vitamínov skupiny B – mali by ste preto užívanie kyseliny pantoténovej vždy na niekoľko mesiacov prerušiť a sústrediť sa na zdroje B vitamínov, prípadne ich doplniť formou kompletného prípravku komplexu vitamínov B
- **vitamín C:** 100 – 200 mg s každým jedlom – iba ak nemôžete prijímať jeho prirodzené zdroje – podľa prílohy Potraviny bohaté na vitamín C

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- **elastické ponožky,** aké sa používajú pri trombóze, môžu podporovať návrat krvi do srdca a tým zvyšovať krvný tlak – poraďte sa o možnosti ich používania so svojím lekárom
- ak trpíte na tzv. **ortostatickú** hypotenziu (krvný tlak vám klesne po tom, ako

vstanete), poraďte sa s lekárom o možnosti užívať lieky

- tento problém sa môže vyskytnúť **počas puberty,** ale býva **prechodný** a nerieši sa, väčšinou spontánne zmizne
- pri veľkej zmene polohy tela buďte opatrní: vyhýbajte sa najmä **rýchlemu postaveniu priamo z ľahu** alebo sedu = zvýšené riziko pádu, zlomenín a úrazu – najmä u **starších** ľudí
- **keď sa ráno zobudíte,** najprv sa párkrát zhlboka nadýchnite – vydýchnite, až potom sa pomaly posadte, znovu sa párkrát nadýchnite a až potom sa postavte
- keď sa vám začnú prejavovať príznaky **nedokrvenia mozgu** počas dlhšieho státia, prekrížte si nohy v stehnách a stláčajte nohy o seba a napínajte všetky svaly nôh alebo urobte niekoľko výponov na špičkách (alebo naopak drepov) – podporuje to návrat krvi z dolných končatín a zvýšenie krvného tlaku
- buďte **fyzicky aktívni** a usilujte sa stráviť čo najviac času na čerstvom vzduchu
- **nepreťažujte sa,** vyhýbajte sa nadmernej únave

## Dobré vedieť

Lieky, ktoré môžu vyvolať hypotenziu: diuretiká, alfa-blokátory, beta-blokátory, lieky proti Parkinsonovej chorobe, niektoré antidepresíva (tricyklické antidepresíva), Viagra v kombinácii s niektorými liekmi na srdce. To je dosť dôvodov na to, aby ste pozorne čítali informáciu o vedľajších účinkoch všetkých liekov, ktoré užívate.

# chrípka (influenza)

## Čo to je?

Chrípka je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie s náhlym začiatkom, vysokou horúčkou a postihnutím dýchacích ciest. Pravidelne bývajú prítomné bolesti kĺbov a svalov, prípadne bolesti hlavy. Prenos ochorenia sa uskutočňuje kvapôčkovou nákazou a inkubačná doba je 1 – 3 dni. Toto ochorenie sa od iných infekcií dýchacieho systému líši tým, že na začiatku prevládajú celkové príznaky a príznaky zo strany dýchacieho systému sa pridružia až neskôr. Chrípka je riziková najmä svojimi komplikáciami ako je napríklad zápal pľúc, postihnutie srdca alebo nervového systému.

## Prečo vznikne?

Ochorenie spôsobuje orthomyxovírus, ktorého typickou vlastnosťou je veľká variabilita antigénnych vlastností. Táto spôsobuje opakované epidémie v 1 – 3-ročných intervaloch (menšie zmeny v antigénnych vlastnostiach = drift) alebo pandémie v asi 10-ročných intervaloch (zásadné zmeny antigénnej štruktúry = shift). Prenáša sa slinami, dýchaním, kýchaním, kašľaním, dotykmi špinavých rúk, materským mliekom.

## Úprava výživy pri chrípke

- ak to dokážete, prvý deň – dva neprijímajte **žiadnu potravu**, prípadne jedzte len ovocie, zeleninu a pite čerstvé zeleninové šťavy a veľa tekutín – má to výrazný **imunostimulačný** účinok

- ak nedokážete držať tento terapeutický pôst, dodržiavajte **výživové odporúčania na posilnenie imunity** podľa prílohy Podpora imunity
- **pitný režim** je veľmi dôležitý – jeden z najlepších nápojov počas chrípky je čaj lapacho a čaj z kvetu bazy (môžete ich aj kloktať, ale po kloktaní tekutinu neprehĺtajte)

## Dobré vedieť

Ľudia nad 65 rokov by mali byť počas chrípky sledovaní lekárom. Toto ochorenie môže byť pre nich osobitne nebezpečné z hľadiska dôsledkov nedostatočnej liečby.

- naturálna ryža, ovsené vločky, hliva ustricovitá, banány, šošovica, kukurica – to sú potraviny, ktoré obsahujú prírodné **beta-glukány** s imunostimulačným účinkom vo veľkom množstve

- jedzte čo najviac sezónneho **ovocia** (v zime, samozrejme, aj citrusy), ktoré obsahuje veľa flavonoidov a vitamínu C – podľa prílohy Potraviny bohaté na vitamín C
- jedzte potraviny bohaté na **karotenoidy** – podporujú hojenie a imunitu slizníc (v prílohe Potraviny bohaté na karotenoidy)
- 1 – 2-krát denne si pridávajte do jedla alebo čaju štipku **čili** (mletej pálivej papriky) – podporuje očisťovanie dýchacích ciest
- počas infekcie chrípkovým vírusom **neužívajte** žiadne doplnky a lieky s obsahom **železa** – podporuje tvorbu voľných radikálov a môže výrazne zhoršiť priebeh ochorenia
- nekonzumujte **žiadny alkohol** – je to hypertonický roztok, ktorý poškodzuje sliznicu a zhoršuje jej hojenie

- **baza čierna:** podľa kapitoly Baza čierna – užívajte najmä extrakt (už ste si ho pripravili do zásoby?)
- **zázvor:** užívajte ho podľa informácií v kapitole Zázvor – je to skutočne jedna z najlepších vecí, aké môžete pre seba počas chrípky urobiť (aj preventívne, keď niekto z rodiny bez ohlásenia chrípku domov donesie)

## Dobré vedieť

„Črevná chrípka“ nemusí byť spôsobená len vírusmi, ale aj baktériami, alkoholom, pokazenými potravinami, precitlivenosťou na potraviny alebo chemikálie. Ide o zápal sliznice žalúdka (môže sa prejavovať zvracaním), ktorý sa následne často komplikuje aj postihnutím sliznice tenkého čreva (pridružia sa hnačky a človek nevie, čo skôr) – klasická gastroenteritída.

## Špeciálna podpora liečby chrípky



- **zinok:** počas prvých troch dní infekcie cmúľajte pastilky s obsahom zinku 10 – 15 mg v jednej pastilke každé 3 – 4 hodiny (Zinc Lozenges, Jamieson)
  - alebo užívajte zinok v tabletkách: 50 – 100 mg denne prvých 7 dní, potom 30 mg/deň
  - zinok neužívajte spolu s citrusmi alebo šťavami z citrusov – oslabujú jeho účinok
  - v zahraničí už existuje aj úspešne odskúšaný zinok vo forme gélového spreju do nosa – veľmi účinne podporuje liečbu infekcií horných dýchacích ciest
  - pri týchto zvýšených dávkach je osobitne *dôležité*, aby ste *uprednostnili pikolinát* alebo glukonát zinku: nedráždia žalúdok
- **cesnak:**
  - 2 najmno pokrájané strúčiky zapite pohárom vody – dávku zopakujte 2 – 3-krát denne
  - v žiadnom prípade neužívajte surový cesnak nalačno
  - alternatíva: cesnakové tobolky alebo kapsle – podrobnosti v kapitole Cesnak
  - cesnak neužívajte spolu s probiotikami – dramaticky zhorší ich vyhlídky na prežitie 😊
- **selén:** 100 – 200 mikrogramov denne prvých 5 – 7 dní, potom ešte týždeň 100 mikrogramov/deň
- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne s jedlom (podrobnosti v kapitole Probiotiká)

- **echinacea:** podľa informácií v kapitole Echinacea
- cmúľajte **skorocelové** pastilky s **materinou dúškou** bez cukru (fa dr.Müller): každé 3 – 4 hodiny
- **vitamín C:** 200 – 500 mg s každým denným jedlom – len ak nemôžete prijímať prirodzené zdroje vitamínu

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



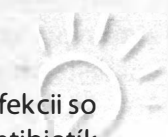
- buďte etickí – nešírte chorobu ďalej!
  - **umývajte si čo najčastejšie ruky** – chránite iných, ale aj seba (predstavte si, ako si prstami, v ktorých ste práve držali vreckovku alebo do ktorých ste si práve kýchlí, šúchate oči, ktoré vás bolia a slzia – vírusy sa vám dostávajú do očí a vy stále a dookola infikujete sami seba, váš imunitný systém sa nestačí čudovať odkiaľ to stále prichádza 😊)
  - aspoň počas prvých dní infekcie používajte svoj **vlastný, oddelený uterák**, pohár a príbor, spíte sami (ak je to možné), žiadna práca, žiadne návštevy – najmä rodičov a starých rodičov pokojne nechajte pár dní bez seba a svojho vírusu – to je to najmenej, čo môžete urobiť pre tých, ktorých máte radi
  - po každom použití si **zubnú kefku dezinfikujte** v roztoku peroxidu vodíka alebo v ústnej vode, držte ju oddelenú od ostatných a po vyliečení ju vymeňte za novú
- ak fajčíte, prestaňte – medzi nefajčiarmi je chrípka o 20 % menej častá ako medzi fajčiarmi, ktorí fajčia 20 a viac cigariet denne
  - aj pasívne fajčenie vám škodí

- neznižujte si teplotu, ak neprekročí 40 °C – zvýšená teplota je spôsob boja organizmu s vírusmi (vy prežijete vyššie teploty ako chrípkový vírus, spoľahnite sa)
- zvýšte **vlhkosť** v miestnosti, kde sa liečite – najmä v zimných mesiacoch je vzduch v bytoch príliš suchý
- liečte sa v dobre **vyvetranej** miestnosti, ale nie v prievane 😊
- **inhalujte:** do vriacej vody v hrnci alebo do inhalátora pridajte pár kvapiek tea tree oil (olej z čajovníka austrálskeho), tinktúry šalvie alebo bergamotového oleja
- počas liečby **odpočívajte** – ani chrípka nie je ďalší „level“ hry, v ktorej treba stihnúť ešte viac povinností
  - **spánok** podporuje aktivitu vašich bielych krviniek
- tymiánový, lipový, zázvorový a pepermintový **čaj** potláčajú zápal, majú dezinfekčné účinky, znižujú teplotu a podporujú imunitu

## Dobré vedieť

Za predpokladu, že nedošlo k pridruženej bakteriálnej infekcii so zhnisaním, nemá užívanie antibiotík žiadny zmysel. Mali by ste oceniť, ak vám ich lekár nepredpíše. Nezmyselné užívanie antibiotík je nebezpečné. Vedie ku vzniku baktérií, ktoré sú odolné voči týmto našim liekom. Každý rok zomierajú na Slovensku desiatky ľudí na infekcie, na ktoré už nezaberajú žiadne antibiotiká.

- pripravte si aspoň pol litra silného zeleninového vývaru (môže byť aj zo sušeného polievkového základu bez glutamátu sodného), pridajte do neho





**čili**, či tabasco alebo wasabi omáčka a popíjajte počas dňa – pálivý kapsaicín podporuje prekrvenie a očisťovanie dýchacích ciest, má protizápalový účinok a podporuje odpúchanie slizníc

### Dobré vedieť

Liek Tamiflu má veľmi vážne vedľajšie účinky. Prečítajte si informáciu v príbalovom letáku.

- na bolestivé kĺby si môžete prikladať **teplé zábaly**
  - použite nahrievacie termovrecko (nájdete ho v kapitole Reumatoidná artritída a v lekárňach)
  - prípadne si dobre namočte hrubší uterák, vyžmýkajte ho, vložte na 2 – 3 minúty do mikrovlnnej rúry a potom priložte na krk alebo kĺby, ktoré vás bolia a ľahnite si na 10 – 20 minút – počas dňa môžete niekoľkokrát opakovať
- skúste aj veľmi užitočný **nočný zábal nôh**
  - pred spaním si dajte horúci kúpeľ nôh
  - potom tenké bavlnené ponožky namočte do studenej vody a vyžmýkajte ich
  - pred spaním si ich natiahnite a navrch si dajte ešte hrubé suché vlnené ponožky
  - ráno sú mokré ponožky teplé, tie suché trochu mokré a vy sa cítite oveľa lepšie, pretože vám určite aspoň trochu odpuchli sliznice ☺
- **masáže chrbta** môžu byť povzbudzujúce a podporujú imunitný systém
- **smejte sa**, hrajte sa, stretávajte sa s kamarátmi (ak nie sú chorí! ☺) – smiech a pozitívne hodnotenie svojho života výrazne posilňuje imunitu: keď nainfikovali chrípkovým vírusom

### Dobré vedieť

Deti, ktoré majú chrípku často, by mali byť vyšetrené nielen imunologicky, ale aj endokrinologicky.

ľudí, viac a dlhšie chorí boli mrzutí a negativistickí samotári

- teraz vás konečne niečím poteším: bezpečný, monogamný, heterosexuálny **sex aspoň jedenkrát týždenne je výbornou prevenciou chrípky** ☺ – podobne ako smiech zvyšuje hladinu imunoglobulínov A, ktoré sú strážcom zdravia slizníc
- ak vám horúčka a bolesť kĺbov alebo iné príznaky nezačnú ustupovať o pár dní, vyhľadajte pomoc lekára

### Dobré vedieť

Informácie o očkovaní proti chrípke a ďalšie zaujímavosti o tomto ochorení nájdete na [www.akv.sk](http://www.akv.sk) v článku Skoro všetko ochrípke.

# chronický únavový syndróm (chronická únava)

Čo to je?



Nie je to choroba, ale súbor príznakov, ktoré môžu mať množstvo príčin a dôsledkov. Ženy – najmä mladé vo veku 30 – 45 rokov – postihuje asi 3-krát častejšie ako mužov. Ak sa už dlhšie cítite unavení a únava sa vám stala takmer základným životným pocitom, skúste na 2 – 3 týždne tieto opatrenia

- urobte všetko pre to, aby ste mohli **kvalitne spať 7 – 8 hodín denne**
- buďte **fyzicky aktívni** – ak vám to celkový stav dovoľuje, venujte každý deň aspoň 30 minút športu alebo činnosti, pri ktorej dosiahnete tepové frekvencie okolo 100 – 130 tepov za minútu (starší ľudia tie nižšie hodnoty, mladší môžu aj vyše 130)
- dôkladne dodržiavajte **pitný režim** – nečakajte, kým budete smädní
- pripravujte si a počas dňa pite **čaje** z týchto čajovín: zázvor, sladké drievko, ženšen
- môžete si skúsiť pripraviť aj takýto draslíkový džús: do pol litra vody nakrájajte na tenké plátky tri stredne veľké zemiaky, uložte na noc do chladničky a na druhý deň popíjajte
- uprednostnite **potraviny s nízkym glykemickým indexom**
- vylúčte zo svojho jedálneho lístka **údeniny**, sladkosti, sladené nealko nápoje, masťné a vyprážané jedlá
- dôsledne vylúčte **kravské mlieko** a mliečne výrobky
- vylúčte aj **obilniny, ktoré obsahujú lepok** – pšenica, raž, jačmeň, tritikal, špalda
- **raňajkujte** pravidelne a kvalitne – je to vaše najdôležitejšie denné jedlo
- neužívajte **žiadne drogy**

Súčasťou „**Faticure**“ – kúry proti únave, môžu byť užitočné aj tieto **doplnky výživy**

- **ženšen**: podľa informácie v príbalovom letáku – vyberte si kvalitný prípravok (podrobnosti nájdete v kapitole Ženšen)
- denne užívajte čerstvý aj sušený **zázvor** – podrobnosti nájdete v kapitole Zázvor
- užívajte **sladké drievko** – podrobnosti nájdete v kapitole Sladké drievko
- **ginkgo biloba**: 2000 mg extraktu v tabletky 2-krát denne (napr. Ginkgo Max fy Jamieson)
- **vitamín C**: 250 mg 3-krát denne
- **Stressease**: 1/2 tabletky 2-krát denne

- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd v jednej dávke 3-krát denne – podrobnosti nájdete v kapitole Probiotiká
- **L-karnitín:** 1000 mg 3-krát denne nalačno (napr. 250 miligramové tabletky Bio-Karnitín od fy Pharma Nord – na dosiahnutie odporúčanej dávky je však potrebné užívať oveľa väčšie množstvo tabletiiek ako udáva príbalová informácia – nezľaknite sa ☺)
- **chróm** (vo forme pikolinátu): 200 – 300 mikrogramov denne
- **koenzým Q<sub>10</sub>:** 100 – 200 mg 2-krát denne (veľmi vhodná je redukovaná forma koenzýmu od fy Pharma Nord)
- **horčík:** 200 mg 2-krát denne

Ak sa napriek tomu nebudete ani o tri týždne cítiť výrazne lepšie, vyhľadajte pomoc lekára, pretože únavový syndróm môže byť prejavom rôznych – menej aj veľmi vážnych – ochorení a zdravotných problémov, ktoré musí diagnostikovať a liečiť lekár.

A prosím vás: nezverte sa do rúk niekomu, kto nemá primeranú odbornú kvalifikáciu riešiť takýto vážny a komplikovaný problém.

### Dobré vedieť

Ak sa vám únava zjaví náhle a je taká intenzívna, že vám bráni vykonávať bežné aktivity, nie je spojená s chrípkou alebo iným ochorením a trvá dlhšie ako pár dní, vyhľadajte pomoc lekára.

### Dobré vedieť

Ak sa vám únava zjaví spolu s niektorým z týchto príznakov – prudká bolesť v oblasti brucha, dýchavičnosť, teplota nad 40 °C, náhla zmena alebo strata zraku alebo bolesť hlavy, vyhľadajte pomoc lekára okamžite. O vašom živote môžu v týchto prípadoch rozhodovať minúty.

## Rastliny v tabletkách alebo drahé nápisy?

Problém výskumu a využitia ženšenu (princiipiálne to isté platí o všetkých rastlinných prípravkoch) spočíva v tom, že obsah účinných látok v samotnom koreni rastliny veľmi kolíše v závislosti od podmienok pestovania, zberu, spracovania a pod. Výrobky, ktoré neobsahujú štandardizovanú formu extraktu v presne definovanom množstve (nesú napríklad iba oznam „s obsahom ženšenu“) možno považovať za pochybné a peniaze na ich kúpu za zbytočne vyhodené. Rovnako výrobky, ktoré majú v zložení uvedené napríklad „200 mg koreňa ženšenu v jednej tabletke“ a podobne budú absolútne neúčinné, pretože „200 mg koreňa“ a „200 mg extraktu“ – to sú dve diametrálne odlišné informácie. 200 mg (= 0,2 g) sušeného koreňa – na rozdiel od 200 mg štandardizovaného extraktu – obsahuje iba zanedbateľné stopy účinných látok.

# infekcia z potravín

## Prečo hrozí infekcia z potravín?



Potraviny, tekutiny aj vzduch, ktorý človek prijíma z vonkajšieho prostredia, obsahujú – okrem fyzikálnych nečistôt – aj baktérie, vírusy, plesne a zárodky parazitov. Infekcia hrozí človeku vtedy, ak počet baktérii alebo vírusov v potrave dosiahne kritickú hodnotu a imunitné mechanizmy tráviaceho systému nedokážu ochrániť organizmus pred inváziou choroboplodných zárodkov. Najčastejšie k tomu dochádza

- konzumáciou potravín infikovaných počas spracovania
- konzumáciou zle uskladnených potravín, konzumáciou časti tela infikovaných živočíchov

## Čo spôsobuje infekciu z potravín?



- Salmonella, E.coli, Staphylococcus, Campylobacter, Clostridium perfringens, Clostridium botulinum, plesne

## Ako sa prejavuje infekcia z potravín?



- **ľahšia infekcia:** bolesti hlavy, bolesti žalúdka, kŕče v bruchu, napínanie na zvracanie, nechúť do jedla, hnačka
- **ťažšia infekcia:** napínanie na zvracanie, zvracanie, silné hnačky, silné kŕče v bruchu, nechúť do jedla, zvýšená telesná teplota, smäd, bolesti hlavy, zimnica, celková slabosť, bolesti kĺbov
- **veľmi vážne stavy:** okrem vyššie uvedených sú prítomné krvavé hnačky, bolesti v oblasti obličiek, celková strhanosť, vyčerpanosť, poškodenie funkcií mozgu

## Dobré vedieť

Ak sa silná bolesť hlavy a vracanie objavia do 2 hodín po konzumácii jedla, môže ísť aj o potravinovú alergiu a nie infekciu.

## Kto je vystavený najväčšiemu riziku infekcie z potravín?



- tehotné ženy
- malé deti
- starší ľudia
- ľudia s oslabeným imunitným systémom (pooperačné stavy, rádioterapia, chemoterapia, dlhodobé užívanie kortikosteroidov, HIV a pod.)

## Ako sa vyhnúť infekcii z potravín?



- konzumujte len čerstvé potraviny
- potraviny podozrivé z prítomnosti plesne alebo baktérii zlikvidujte celé – odstrániť

len viditeľne napadnutú časť a zvyšok skonzumovať môže byť nebezpečné

- varenú stravu, mliečne výrobky, otvorené konzervy, rozmrazené potraviny a pod. uskladnite v chladničke čo najskôr
- z varenej stravy uskladnenej v chladničke ohrievajte vždy len toľko, koľko sa bezprostredne skonzumuje

## Čo môžete ešte pri infekcii urobiť a zvážiť?



- ak vraciate, postarajte sa o dostatočný **prívod tekutín a minerálov** – nepite však sýtené minerálne vody
- užívanie **aktivovaného dreveného uhlia** (Carbofit) v dávke 4 kapsle s dostatočným

množstvom tekutiny každé 2 – 4 hodiny počas akútnej fázy infekcie tráviaceho systému môže byť užitočné

- užívanie **cesnaku** alebo cesnakových preparátov: v dávke 1 strúčik (alebo ekvivalent) každé 2 – 4 hodiny počas akútnej fázy infekcie tráviaceho systému môže byť veľmi užitočné = prirodzené antibiotikum
- užívajte probiotiká – podľa kapitoly Probiotiká
- ak máte podozrenie, že ste sa infikovali jedlom zo zariadenia verejného stravovania, **oznámte svoje podozrenie** a všetky potrebné údaje na svoj najbližší regionálny Úrad verejného zdravotníctva

## Glykemický index – ako jesť správne potraviny?

- základ vašich raňajok by mali tvoriť: **ovos** (vločky, múka), **jačmeň, pšenica, raž, naturálna ryža a otruby** (za predpokladu, že nie ste alergickí na tieto obilniny a nemáte celiakiu)
- používajte **celozrnný a grahamový chlieb a pečivo**, nie biele alebo farbené do hneda (rozhodujúca je **konzistencia**, nie farba!)
- **celozrnný knäckebrat**, prípadne **červenú fazuľu a kukuricu** zo šalátového baru môžete v pracovných dňoch použiť ako prílohu k obedu namiesto bielej ryže, cestovín z bielej múky a zemiakov
- používajte iba **celozrnné cestoviny**, a nie cestoviny z bielej múky
- na pečenie používajte iba **celozrnnú múku**
- používajte iba **naturálnu (hnedú) ryžu**, a nie ryžu bielu
- **obmedzte príjem zemiakov, bielej ryže a kysnutého, lístkového, lineckého a zemiakového cesta z bielej múky**
- aspoň trikrát týždenne konzumujte **strukoviny**
- doprajte si **ovocie a zeleninu** akéhokoľvek druhu v ľubovoľnom množstve (okrem zemiakov)
- nepoužívajte **bielu múku a škrob** (maizena a pod.) do zápražky a do dresingov – na šaláty uprednostnite dresing z oleja, octu a bylín

# infekcie močových ciest u žien

Čo to je?



Infekcie močových ciest sú druhým najčastejším infekčným ochorením. Ženy ním trpia asi 50-krát častejšie ako muži. Infekcia môže postihnúť hornú časť močových ciest – **pyelonefritída** (= zápal obličkovej panvičky = vážnejší stav) alebo ich dolnú časť **uretritída** (= zápal močovej trubice) a **cystitída** (= zápal močového mechúra).

Infekcie dolných močových ciest sa typicky prejavujú častým nutkaním na močenie, bolesťami podbrúška a pálením pri močení. Ak sa pridružia celkové príznaky (horúčka, bolesti v krížovej oblasti a v podbrúšku a pod.), veľmi pravdepodobne sa infekcia rozšírila aj do horných močových ciest.

Prečo vznikne?



Infekcie močových ciest sú spôsobené najčastejšie tzv. enterobaktériami (Escherichia coli, Enterococcus a pod.). Dnes už ale nie sú výnimočné ani chlamýdiové alebo mykoplazmové zápaly, prípadne zápaly vyvolané vírusom herpes simplex genitalis alebo mykotickým organizmom (napr. Candida). Rizikové faktory vzniku infekcie močových ciest, ktoré môžete ovplyvniť sami

- nedostatočný pitný režim, **potláčanie** pocitu nutkania a oddaľovanie močenia (moč zbytočne dlho zostáva v močovom mechúre)
- **nesprávny spôsob hygieny** (napr. utieranie sa smerom od konečníka dopredu)
- používanie **tango** nohavičiek a análne sexuálne praktiky

- používanie spermicídnych krémov alebo prezervatívu
- časté návštevy bazénov s chlórovanou vodou (chlór oslabuje lokálnu obranyschopnosť sliznice močových ciest)
- **zlá črevná mikroflóra** (podporujú ju potraviny bohaté na bielkoviny, nedostatok vlákniny a pod.)

Úprava výživy pri infekciách močových ciest



- **do svojho jedálneho lístka** určite okrem petržlenu, zeleru a cesnaku zaradíte aj červený melón, uhorky, višne, čerešne, drobné bobuľovité ovocie, chren a škoricu – podporujú liečbu infekcie
- **počas zápalu** nekonzumujte kávu, čierny čaj, (mliečne a lacné) čokolády, alkohol, citrusy, paradajky a čierne korenie –

dráždia močový mechúr a môžu prispievať k páleniu pri močení

- počas zápalu vypite **každú hodinu aspoň jednu šálku čaju**, spolu asi tri litre za deň
  - **bylinky**, ktoré majú močopudný alebo protizápalový účinok, a využívajú sa v urologických čajových zmesiach: vňať prasličky, plod borievky, kvet nechtíka, vňať zlatobyle, koreň ihlice, list medvedice, vňať, plod aj koreň petržlenu, koreň ligurčeka, vňať materej dúšky, list mäty, vňať žihľavy
  - spolaživé sú aj hotové porciované zmesi urologického čaju, ktoré dostanete kúpiť v každej lekárni
  - vhodný je aj **zápar z petržlenovej alebo zo zelerovej vňate** alebo jednoducho zmixujte 2 polievkové lyžice čerstvej petržlenovej vňate a šálku vody, precedte a vypite
- môžete vyskúšať aj **cesnakový čaj** s antibakteriálnym účinkom
  - 1 čajovú lyžičku rozdrveného cesnaku zalejte vriacou vodou, nechajte 5 minút postáť, precedte a vypite – no, mňamka to síce nie je, ale pomáha to
  - nelejte si však cesnakový čaj do prázdneho žalúdka ☺
- najznámejším prírodným prostriedkom prevencie aj liečby infekcie močových ciest je **brusnicová šťava**
  - fytochemikálie brusníc bránia tomu, aby sa baktérie „prilepili“ na sliznicu močových ciest a spôsobili infekciu
  - brusnice môžete konzumovať priamo ako ovocie, vo forme šťavy (biologický účinok má dávka asi 3 dcl šťavy denne – u nás asi nereálne) alebo vo forme tabliet (odporúčam iba prípravky s obsahom

**štandardizovaného** extraktu

a v primeranej dávke, napr. Max Brusinky firmy Swiss, pretože 1 tabletku = 7,5 g ... ovocia)

- brusnice majú **aj preventívny** účinok – má skutočný zmysel užívať ich pravidelne pri opakovaných močových infekciách
- ak nemáte brusnice, pomôžu aj **čučoriedky a černice** – majú takmer identické účinky ☺

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- dbajte na pravidelný **pitný režim** počas celého dňa – počas zápalu uprednostňujte urologický čaj alebo šťavu z brusníc, čučoriedok alebo černíc
- pri nutkaní na močenie vždy vykonajte potrebu čo **najskôr**
- pri menštruácii dávajte prednosť (neparfumovaným) **vložkám** pred tampónmi
- na intímnu hygienu používajte špeciálne **neparfumované** prípravky s kyslým pH
- pravidelne a celoročne užívajte s jedlom **probiotické baktérie** (najmä tie, ktoré obsahujú *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus casei*, alebo *Lactobacillus plantarum*)
  - aj vaginálna aplikácia probiotík je veľmi užitočná a znižuje pravdepodobnosť vzniku močovej infekcie
- **nepoužívajte tango** nohavičky a dávajte prednosť bavlnenej bielizni
- **vymočte** sa pred aj po sexuálnom styku, rovnako si pred ním aj po ňom umyte a dobre osušte oblasť genitálií
- nikdy na sebe nenechávajte **mokrú** plavku dlho – hneď ako vyjdete z vody,

dôsledne sa osušte a prezlečte sa do suchých plaviek

- ak navštevujete bazény s chlórovanou vodou, po každej návšteve bazéna si zaveďte **do vagíny** kapsulu s probiotickými baktériami alebo si urobte vaginálny výplach s probiotickými baktériami (kedysi sa na to používal aj domáci jogurt)
- po návšteve prírodného kúpaliska si dôkladne **poumývajte** genitálie a ústie močovej rúry si môžete natrieť krémom,

ktorý obsahuje povidonum iodatum (napr. Betadine) – samozrejme, iba ak nemáte alergiu na jód

- počas zápalu močových ciest **vynechajte** sex aj kúpanie ☹
- ak sa vám infekcie opakujú, **nie je vhodné** používať prezervatív, lubrikačné a spermicídne krémy
- ak príznaky zápalu neodznejú do dvoch dní alebo sa infekcie u vás opakujú, vyhľadajte lekára

## Eliminačná diéta – úvod

### Čo to je?

Úprava stravy s cieľom zabrániť príjmu najčastejších známych potravinových alergénov a dráždivých látok, ktoré môžu byť príčinou niektorých ťažkostí a stavov.

### Kedy sa využíva?

Hlavným terapeutickým využitím eliminačnej diéty je potravinová alerggia, potravinová intolerancia, psoriáza, astma, atopický ekzém a pod.

### Ako eliminačnú diétu realizovať?

- v spolupráci s lekárom
- musíte **úplne** vylúčiť všetky potraviny, ktoré sú podozrivé z vyvolávania vašich ťažkostí
- konzumujte len potraviny, ktoré neobsahujú známe alebo potenciálne alergény
- postupne do svojej stravy pridávate vylúčené potraviny, vždy **v intervale 3 – 5 dní** (postup je rovnaký, ako pri zavádzaní bežnej stravy u dojčaťa)
- diéta trvá **niekoľko týždňov až mesiacov**
- ak problémy pretrvávajú aj po vylúčení známych rizikových potravín, treba posúdiť zloženie aktuálneho jedálneho lístka – konzultujte svoj stav s alergiológom/imunológom
- základné a relatívne bezpečné potraviny (tvoria základné potraviny, na ktorých sa eliminačná diéta začína – ak netrpíte na niektorú z nich alergiou)
  - ryža (biela aj natural) a ryžové výrobky
  - jablká, hrušky, hrozno, broskyne, marhule, banány
  - mrkva, zelený hrášok, brokolica, špenát, tekvica, zemiaky



# kandidóza

Čo to je?



Kvasinková infekcia, ktorá je vyvolaná patologickým premnožením mikroorganizmu rodu *Candida* (najčastejšie *Candida albicans*). Môže postihnúť sliznice, kožu alebo vnútorné orgány. Postihuje najmä ľudí s krátkodobou alebo dlhodobou oslabenou imunitou. 75 % žien aspoň raz v živote prekoná vaginálnu formu kandidózy.

Prečo vznikne?



- oslabená imunita
- nadmerné potenie alebo vlhkosť z častého umývania (pod prsníkmi, v oblasti genitálií, pazúch alebo sedacích častí),
- nedostatočná (často však aj nadmerná) hygiena
- užívanie niektorých liekov (antibiotík)
- genetická predispozícia

Vznik kandidózy podporujú tieto **rizikové faktory**

- dermatitída (seboreická, atopická, kontaktná a pod.) a psoriáza
- znížený počet bielych krviniek (neutropénia)
- bakteriálne infekcie
- obezita a cukrovka
- tehotenstvo
- operácie
- intravenózne užívanie liekov alebo drog, dlhodobý i.v. katéter
- Cushingova choroba, HIV infekcia

Dobré vedieť

Na zistenie kandidy v krvi je potrebné špeciálne mikrobiologické vyšetrenie vzorky krvi. Nedajte sa nahovoriť na mikroskopické vyšetrenie z kvapky krvi a pod. Môže slúžiť najmä na to, aby ste si následne od niekoho kúpovali preparáty na liečbu.



Ako sa prejavuje?

- ústna infekcia – biele povlaky slizníc
- chronické zápaly kútikov – bolestivé rany
- dermatitída – svrbenie, olupovanie kože
- vulvovaginitída – svrbenie, vaginálny výtok
- kandidóza tráviaceho systému – hnačka, svrbenie konečníka, poruchy trávenia
- kandidóza močových ciest – zápal, pálenie, svrbenie, bolestivé močenie
- chronická kandidóza – pri dlhodobo oslabenej imunitě (poruchy imunity, staroba, rakovina, HIV infekcia a pod.)

- roztrúsená kandidóza (môže postihovať pľúca, pečeň, slezinu, obličky, srdce, mozog a oči) – abscesy
- postihnutie mozgu alebo srdca je veľmi zriedkavé

## Úprava výživy pri kandidóze



Výživa je dôležitou podpornou súčasťou liečby kandidózy. Cieľom úpravy výživy pri potvrdenej kandidóze je

- podporiť **imunitu**
  - **potlačiť zápalové procesy** v tele a
  - potlačiť množenie kvasiniek
- Dodržiavajte tieto opatrenia
- **obmedzte príjem nasýtených tukov** živočíšneho pôvodu
  - dôsledne z jedálneho lístka **vylúčte**
    - cukor, med, sladkosti, sladké nealko nápoje, vrátane ovocných štiav, džúsov, nektárov a pod.
    - výrobky z bielej múky, kysnuté pečivo, chleby a pečivo
    - málo sladké ovocie (maximálne 1 ks denne)
    - plesnivé a zrejúce syry
    - výživové doplnky, lieky a potraviny s obsahom droždia
  - **každý deň**, prípadne vo väčšej miere používajte
    - **obilniny** a nekysnuté celozrnné výrobky
    - **naturálnu** ryžu, pšeno (lúpané proso), pohánku
    - zeleninu, **cesnak** (1 – 2 strúčiky denne) a cibuľu
    - **oregano**, škoricu, šalviu a pažítku
    - orechy a mleté olejnaté semená (1 – 2 polievkové lyžice denne)
    - ryby

## Špeciálne doplnky výživy pri kandidóze



### ▪ čaj lapacho

▫ **priprava:** 2 polievkové lyžice čajoviny varte asi 5 minút v litri vody, potom čaj odstavte a nechajte ešte asi 30 minút postáť, potom ho uložte do chladničky a počas dňa vypite – čajovinu nejedzte

▫ **pri črevnej kandidóze:** 3 – 6-krát denne vypite 1 šálku

▫ **pri vaginálnej kandidóze:** 2 – 3 krát denne vaginálne výplachy čajom izbovej teploty (takže žiadna chladnička 😊)

▪ **probiotiká** (bez obsahu laktózy): 4 – 10 miliárd v jednej dávke 2 – 4-krát denne s jedlom

▪ **mleté ľanové semeno:** 2 čajové lyžičky 2-krát denne pridávať do jedla (prípadne esenciálne masné kyseliny – zmes omega-6 aj omega-3: 1000 – 1500 mg dvakrát denne s jedlom)

▪ **biotín:** 300 mikrogramov/deň – blokuje vývojové fázy kandidy

▪ **selén:** 200 mikrogramov/deň

▪ **vitamín C:** 200 mg 3 – 5-krát denne

▪ **B-komplex:** (bez obsahu droždia) a s obsahom kyseliny listovej

▪ **vápnik:** 500 mg 2 – 3-krát denne

▪ **horčík:** 200 mg 2-krát denne

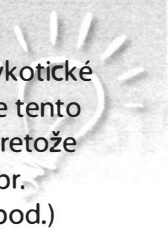
▪ **šťava z aloe vera:** 30 ml 3-krát denne nalačno pomedzi jedlá

▪ **škoric a škoricový čaj:** podľa informácií v kapitole Škoric

▪ **olej z oregana:** podľa príbalovej informácie

## Dobré vedieť

Ak sa vám kandidóza a iné mykotické ochorenia vracajú, konzultujte tento problém so svojím lekárom, pretože príčiny môžu byť aj vážne (napr. cukrovka, poruchy imunity a pod.)



## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- pri vaginálnej forme kandidózy užívajte aj **vaginálne probiotiká**
  - Fermalac vaginal dostanete kúpiť v ČR
- dodržiavajte hygienu **zubnej kefk**
  - vymieňajte si ju aspoň 1-krát mesačne
  - striedajte 2 kusy, aby ste vždy používali suchú kefku
  - ak nechcete mať dve kefk, po každom použití kefk dezinfikujte v roztoku peroxidu vodíka alebo v ústnej vode
- používajte iba bielu **bavlnenú** spodnú bielizeň
- počas akútnych ťažkostí neužívajte hormonálnu antikoncepciu a kortikosteroidy
- pri práci vo vlhkom prostredí s výskytom plesní používajte **tvárovú masku**
  - pri jarných prácach v záhrade dochádza k častým infekciám plesňami, ktoré sa do vášho organizmu dostanú napríklad pri hrabaní starej trávy
- ak ste vystavení dlhodobej liečbe antibiotikami alebo chemoterapii, užívajte kvalitné probiotiká v dávke 4 – 10 miliárd baktérií 3-krát denne – znížite riziko vzniku mykotickej infekcie, ktorá je častým vedľajším účinkom uvedenej liečby
- mnoho prípadov kandidózy – napriek dodržiavaniu uvedených odporúčaní – vyžaduje antimykotickú liečbu, ktorú by mal ordinovať praktický lekár, internista alebo infektológ
  - aj počas liečby liekmi je potrebné dodržiavať uvedené odporúčania

## Eliminačná diéta – riziká a príklady

### Aké sú možné riziká eliminačnej diéty?

- pri dlhodobom a nekontrolovanom používaní eliminačnej diéty s výrazným obmedzením potravín, sa môže objaviť deficit niektorých vitamínov, minerálov, prípadne bielkovín, hypoglykémia, slabosť, únava a pod.

### Príklad zloženia raňajok pri eliminačnej diéte (v neskorších fázach)

- ovocný džús (jablkový, hruškový, ananášový a pod.), ovsená kaša s cukrom, škoricou a hrozičkami, surové ovocie (jablká, hrušky, hrozno), bylinkový čaj, hrianky z celozrnného chleba, avokádo, banán

### Príklad zloženia obeda pri eliminačnej diéte (v neskorších fázach)

- zeleninová polievka bez zápražky, fazuľové čili bez paradajkovej omáčky, zeleninové šaláty, rizoto s hubami, kukurica

### Príklad zloženia večere pri eliminačnej diéte (v neskorších fázach)

- hrachová kaša bez mlieka a múky, zeleninový šalát s olivovým olejom, ryža, zavárané broskyne alebo iné bezpečné ovocie, pšenná kaša

# laktózová intolerancia

Čo to je?



Čiastočná alebo úplná neschopnosť tráviaceho systému spracovať mliečny cukor **laktózu**. Príčinou je nedostatok **laktázy** – enzýmu štiepiaceho laktózu. Podľa posledných odhadov môže týmto problémom trpieť okolo 25 % belošskej rasy a až 75 % príslušníkov ostatných rás. S vekom sa výskyt laktózovej intolerancie zvyšuje. Laktózová intolerancia **nie je** potravinovou alergiou a treba ju odlišiť od netolerancie mliečnych výrobkov, ktorá predstavuje zložitejší problém.

Prečo vznikne?



Deficit enzýmu laktáza môže byť vrodený alebo získaný. Príčinou získanej intolerancie laktózy môže byť

- vírusová infekcia dýchacích ciest alebo tráviaceho systému (môže po niekoľkých dňoch odznieť a postihnutý človek opäť toleruje laktózu)
- akútne alebo chronické zápalové ochorenie sliznice tráviaceho systému
- nevhodné a časté užívanie antibiotík

prítomné. Čím menej enzýmu črevo dokáže tvoriť a čím viac laktózy sa v krátkom čase do čreva dostane, tým sú príznaky výraznejšie. Charakteristikou laktózovej intolerancie je, že sa do 30 – 120 minút po konzumácii potravy s obsahom laktózy objavia tieto príznaky

- plynatosť a zvukové prejavy pohybu čriev
- hnačka
- kŕče a bolesť v brušnej dutine

Ako sa prejavuje?



Nestrávená laktóza je na jednej strane príčinou premnoženia baktérií, ktoré produkujú nadmerné množstvo plynov a na strane druhej je príčinou riedkej stolice – hnačky. Intenzita príznakov závisí od rozsahu enzýmového deficitu a od množstva skonzumovanej laktózy. Sú ľudia, u ktorých je deficit nevýrazný a žiadne príznaky nie sú

Úprava výživy  
pri laktózovej intolerancii



V prípade, že máte iba slabšie prejavy laktózovej intolerancie, znesiete malé množstvo laktózy a nasledujúce opatrenia nemusia byť také dôsledné, ako si to vyžaduje situácia, ak máte lekárom potvrdenú diagnózu a netolerujete ani malé množstvá mliečneho cukru. V takom prípade je nevyhnutné

- **dôsledne vylúčte** z jedálneho lístka **všetky mliečne** výrobky (kravské, ovčie

a kozie mlieka a syry, acidofilné mlieko, kakao, jogurty, tvaroh, zmrzlinu)

▫ mleté sezamové semeno, strukoviny, tofu, zelené vňate, tmavozelená listová zelenina, sušené ovocie, orechy, vápnikom fortifikované potraviny a nápoje sú bezpečné a dobré zdroje vápnika

▪ dôsledne vylúčte všetky potraviny, ktoré obsahujú **laktózu**

▫ mliečna čokoláda, dezerty, keksy, zákusky, koláče s obsahom sušeného mlieka, masla, margarínu alebo mliečnych výrobkov

▪ používajte výhradne špeciálne spracované **mliečne výrobky bez laktózy** – situácia na slovenskom trhu sa v posledných rokoch výrazne zlepšila a zlepšila sa dostupnosť rôznych druhov výrobkov bez laktózy

▪ s lekárom skontrolujte **obsah laktózy v liekoch** (laktózu obsahuje asi 20 % liekov na predpis a asi 6 % voľnopredajných liekov), aby vám v prípade kontraindikácie z dôvodu obsahu laktózy pomohol nájsť alternatívy bezlaktózových liekov

▪ **sledovať** zloženie a prípadný obsah laktózy vo všetkých používaných potravinách (napr. lunchmeat), nápojoch a hygienických potrebách (žuvačky, zubné pasty a pod.)

Na druhej strane laktózu **neobsahujú**

- kazeín
- laktalbumín
- kyselina mliečna a jej sol' – laktát

## Bezpečné potraviny



- všetky druhy obilnín a výrobky z nich: vločky, múka, cereálie (bez mlieka), cestoviny, pečivo a chlieb, ktoré neobsahujú mlieko alebo sušené mlieko (spravidla nie, okrem niektorých plnených druhov)
- polievky z vývarov, bez mlieka a zápražky
- strukoviny a arašidové maslo
- tofu a tofu výrobky
- každý druh ovocia a zeleniny, zemiaky
- chudé mäso, hydina, ryby
- orechy, olejnaté semená a oleje z nich

## Špeciálne doplnky výživy



- **probiotiká** (bez obsahu laktózy): 4 – 10 miliárd v jednej dávke 2 – 3-krát denne s jedlom
- **vápnik** (ak nemôže byť zabezpečený jeho dostatočný príjem uvedenými potravinami): 500 mg 2-krát denne
- **Laktazan** (tabletky s obsahom laktázy): podľa informácie v príbalovom letáku

# migréna

Čo to je?



Bolesť hlavy, ktorá postihuje asi 15 až 20 % mužov a 25 až 30 % žien. Migréna sa môže u niekoho objaviť už v detstve a trvať celý život, iný dostane za celý život 1 – 2 záchvaty. Presný mechanizmus vzniku bolesti nie je známy, a preto je liečba často komplikovaná a zameriava sa prevažne na potlačenie bolesti, čo je paradoxne často príčinou postupného zhoršovania stavu. Trpezlivé experimentovanie s úpravou stravy prináša výsledky až v polovici prípadov.

Prečo vznikne?



Príčinou migrény je porucha regulácie napätia cievnej steny: striedanie rozšírenia a zúženia cievy vyvolá dráždenie nervov v cievnej stene a bolesť. Príčinou porúch regulácie môže byť

- zvýšená koncentrácia serotonínu a niektorých ďalších látok s vplyvom na napätie cievnej steny
- užívanie liekov na hypertenziu, ischemickú chorobu srdca a artritídu
- skrytá potravinová alebo iná alerggia
- precitlivosť na niektoré chemické látky
- fajčenie (aj pasívne)
- hormonálne poruchy (bolesti hlavy adolescentov i žien v období prechodu)
- dedičnosť (nie je častá)

Ako sa prejavuje?



- bolesť hlavy je silná a často postihuje len jednu polovicu hlavy
- sprevádza ju precitlivosť na svetlo a zvuky

- 10 – 30 minút pred jej začiatkom môžu predchádzať zrakové a sluchové poruchy, podráždenosť, slabosť, únava, ktoré môžu pretrvávajúť
- pretrvávajú hodiny a bez liečby môže trvať aj niekoľko dní
- zhoršuje sa pohybom hlavy alebo v predklone
- môže ju sprevádzať nauzea a zvracanie

## Dobré vedieť

Lieky na migrénu začnite užívať až vtedy, keď sa presvedčíte, že prírodné prostriedky vám nestačia.

## Úprava výživy pri migréne



- v spolupráci s imunoalergológom skúste vypátrať a potom vylúčiť **alergény** a dráždivé zložky stravy, tie najčastejšie sú
  - **potraviny:** alkohol (najmä červené víno), syry, čokoláda, hovädzie a bravčové mäso, údeniny, ryby, kravské mlieko a mliečne výrobky, vajíčka, káva

- a kofeínové nápoje, pšenica, citrusy, paradajky, kukurica, droždie, čierny čaj
- **aditíva:** farbivá, arómy a konzervačné látky pridané do potravín
- obmedzte príjem **tukov**, najmä nasýtených mastných kyselín
- obmedzte príjem **soli** a slaných potravín – asi 30 – 40 % prípadov migrény môže byť spôsobených citlivosťou na sodík
- znížte príjem **cukru** a dôsledne uprednostňujte potraviny s nízkym glykemickým indexom (podľa prílohy Glykemický index) – prudké zmeny hladiny cukru môžu byť spúšťačom migrény
- zistite, či vám migrény nespúšťa **tyramín** – obsahujú ho najmä tieto potraviny a nápoje: hovädzia, slepačia a kačacia pečeň, mandle, avokádo, čokoláda, banány, káva, haringy, syry (vrátane cottage cheese), údeniny, sezamové semeno, zelenina nakladaná v sladkokyslom náleve, kyslá kapusta, ananás, smotana, sójová omáčka, víno, jogurt, pražené a solené arašidy, konzervované mäso a ryby
- zvýšte príjem **omega-3 nenасыtených** mastných kyselín (mleté ľanové semeno, orechy, rybí a pupalkový olej – podrobnosti v kapitole Esenciálne mastné kyseliny)
  - 1 – 3 čajové lyžičky **mletého ľanového semena**/deň, alebo 1 – 2 čajové lyžičky ľanového oleja

- **kyselina listová:** 400 – 1200 mikrogramov/deň
- **tymiánový čaj:** vypite 2 – 3 šálky silnejšieho tymiánového čaju denne

### Dobré vedieť

Pri prvých príznakoch záchvatu migrény, užite 1/3 – 1/2 čajovej lyžičky suseného (urobte si čaj) alebo 1 lyžičku čerstvého zázvoru (konzumujte priamo v surovom stave). Zázvor tlmí tvorbu prostaglandínov a tým môže zmierniť intenzitu bolesti.

### Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- pravidelná **fyzická aktivita** relaxačného charakteru môže znížiť frekvenciu a intenzitu migrénových záchvatov
- naučte sa lepšie zvládať **stres** – modlitba/meditácia, hry, relaxačné dychové cvičenia a pod.
- **masáže krčnej chrbtice** môžu byť osobitne užitočné, ak trpíte migrénou z tenzie šíjového svalstva a psychického napätia
- **akupunktúra** a akupresúra patria do rúk lekára – špecialistu
- dbajte o **zdravý chrup**, pretože spúšťačom migrény môžu byť aj časté zápaly ďasien, zlá mikroflóra, zubný kaz a nočné škripanie zubami – spolupracujte na odstránení možných spúšťačov so svojim zubným lekárom
- **ak fajčíte**, prestaňte – aj pasívne fajčenie vám môže vyvolať migrénový záchvat
- záchvat migrény môžu spúšťať aj **hluk**, **silné vône** a vysoké nadmorské výšky
- urobte všetko, aby ste mohli **znižovať** dávky všetkých liekov, ktoré užívate – vrátane liekov proti migréne

### Špeciálna podpora liečby migrény



- **horčík:** 200 mg 2 – 3-krát denne
- **vitamín C:** 100 – 200 mg niekoľkokrát denne (max. 1000 mg/deň)
- **vitamín B<sub>6</sub>** (pyridoxín): 100 mg/deň
- **vitamín B<sub>2</sub>** (riboflavín): 100 – 400 mg/deň

# močové kamene (urolitiáza)

Čo to je?



Prítomnosť kamienkov v močovom trakte (obličky, močovody, močový mechúr). Muži sú týmto ochorením postihnutí 4-krát častejšie ako ženy. Kamene vznikajú vrstvením solí na kryštalické jadro. Kamene sa líšia svojím zložením, ktoré závisí od solí zloženia moču. Najčastejšou zložkou močového kameňa je oxalát vápenatý a fosforečnan vápenatý. K častým patria aj kamene zo solí kyseliny močovej.

Prečo vznikne?



- nadmerný príjem vápnika, oxalátov alebo purínov u predisponovaných jedincov
- nedostatočný pitný režim
- sedavé zamestnanie
- zvýšené vstrebávanie vápnika v tenkom čreve
- zvýšené vylučovanie vápnika močom
- zvýšená tvorba vitamínu D v tele
- infekcia močových ciest
- dna, porucha metabolizmu kyseliny močovej
- črevné ochorenia
- chemoterapia
- ochorenia obličiek
- užívanie niektorých diuretík
- nadmerné užívanie niektorých vitamínov (vitamín D, C) a minerálov (vápnik, fosfor)

Úprava výživy pri urolitiáze



- úpravou stravy nie je možné zbaviť sa kameňov, ale môžete urobiť pre seba veľa veľa v rámci prevencie a podpory liečby

- prijímajte **dostatok tekutín** – aspoň 2,5 litra vody/deň
- dôkladne **obmedzte príjem**
  - **cukru**, sladkostí a rafinovaných potravín (keksy, práškové polotovary a pod.)
  - **živočišnych potravín** (mäso, údeniny, konzervované mäso a ryby a pod.)
  - sladených nealko nápojov – mnohé obsahujú veľa fosforu, ktorý podporuje vylučovanie vápnika močom = zvýšené riziko vzniku vápenatých kameňov
  - soli a slaných potravín
- **obmedzte príjem** potravín bohatých na vápnik: mliečne výrobky, sezam a pod.
- **neužívajte** výživové doplnky (vitamíny a minerály) s obsahom vápnika a vitamínu D (v prípade, že sa vám opakovane tvoria kamene s obsahom vápnika)
- obmedzujte konzumáciu potravín bohatých na **oxaláty**: špenát, rebarbora, orechy, čokoláda, čierny čaj, jahody a strukoviny
- zvýšte príjem **vlákniny**



- zvýšte príjem
  - zeleniny
  - celozrnných potravín
  - rastlinných bielkovín
- konzumujte veľa potravín bohatých na **horčík** s nízkym obsahom vápnika: jačmeň, otruby, kukurica, raž, ovsené vločky, sója, pololúpaná ryža, avokádo, banány, zemiaky
- konzumujte veľa potravín bohatých na **pyridoxín**: inaktívne pivovarské kvasnice (Tebi droždie – nie pri kameňoch z kyseliny močovej), obilniny a celozrnné výrobky, strukoviny, banány, zemiaky, arašidy, arašidové maslo



## Špeciálna podpora liečby urolitiázy

- **horčík**: 200 mg 1 – 2-krát denne (najlepšie vo forme citrátu)
- **Inocell** (inozitol hexafosfát, fa Barny's): podľa informácie v príbalovom letáku, maximálne však 2-krát denne 2 tabletky – bráni vzniku a rastu močových kameňov
- **pyridoxín** (vit B<sub>6</sub>): 10 – 100 mg/deň – podporuje rozpustnosť kameňov vznikajúcich z oxalátu vápenatého
- **kyselina listová**: 1000 – 5000 mikrogramov/deň – v prípade kameňov vznikajúcich zo solí kyseliny močovej – urátov
- **zinok**: 30 – 50 mg denne (uprednostnite formu pikolinátu alebo glukonátu – podrobnejšie v kapitole Zinok) – bráni kryštalizácii minerálových solí v obličkách
- Bio-**biloba** (fa Pharma Nord): 2 tabletky denne – extrakt z ginkgo biloba podporuje prerušenie obličiek a má protizápalový

účinnok (viac informácií nájdete v kapitole Ginkgo biloba)

- **šťava z aloe vera**: je však potrebné užívať podstatne vyššie dávky ako pri bežných dávkovaniach na vnútorné použitie (užíva sa až 500 ml denne v niekoľkých dávkach), takže dávkovanie závisí od tolerance – rozhodne by ste nemali užívať také dávky šťavy, aby vám spôsobovali hnačky

## Prvá pomoc pri záchvate bolesti

(kameň sa asi zase pohol ☹)



- vypite najmenej **2 – 3 šálky vody**
- pripravte si a pite čo najviac **púpavového čaju** – má silné diuretické účinky
  - 2 čajové lyžičky sušených púpavových listov alebo koreňa zalejte šálkou vriacej vody, nechajte 5 minút postáť, vychladnuté vypite
- ak môžete napriek bolesti kráčať, **kráčajte** – podporuje to pohyb kameňa do močového mechúra alebo močovou rúrou von (navrhnuť vám aj mierne poskakovanie ani nemám odvahu, ale spomeňte si na tú možnosť ☺)
- **pivu sa radšej vyhnite** – pochybujem že trafíte správne pivo na vaše zloženie kameňov a ja vám to neprezradím, lebo to tiež neviem ☺

## Dobré vedieť

Ak ste kameň už raz mali, máte 20 – 50 %-nú šancu, že sa vám v najbližších 10 rokoch zopakuje znovu. Dodržiavajte všetky odporúčania na prevenciu a tá šanca bude oveľa nižšia.



- v rámci pitného režimu uprednostnite **čistú vodu** pred akoukoľvek inou formou nealko nápojov
- vylúčte príjem
  - kávy a **kofeínových nápojov** – kofeín dehydratuje a môže podporovať tvorbu kameňov
  - **alkoholu** – tiež má dehydratačné účinky (a rozhodne nie je pravda, že **akékoľvek** pivo bráni vzniku **všetkých** druhov močových kameňov, tak prestaňte na mňa bublínovať svoje pivné argumenty 😊)
- **zelený čaj** v dávke 2 šálky denne nepredstavuje žiadny problém
- konzumujte často **potravinu bohatú na karotenoidy** – chránia sliznice močových ciest pred infekciou (infekcia močových ciest podporuje vznik kameňov)
- ak máte v rodine výskyt oxalátových kameňov, užívajte s každým jedlom 250 – 500 mg vápnika – naviaže oxaláty v jedle a vylúči ich stolicou, takže do obličiek sa ani nedostanú
  - neužívajte však vápnikové doplnky pomedzi jedlá nalačno – to naopak podporuje riziko vzniku kameňov
- ak sa vám močové kamene opakovane vracajú, mali by ste so svojím lekárom prekonzultovať možnosť **mikrobiologického vyšetrenia** steru zo sliznice močových ciest na prítomnosť mikroorganizmu *Ureaplasma urealyticum*
- buďte **fyzicky aktívni** – fyzická aktivita pomáha zabudovať vápnik do kostí, znižuje tým jeho koncentráciu v moči

a riziko vzniku kameňov s obsahom solí vápnika

- z toho istého dôvodu **obmedzujte solenie** a príjem sodíka – podporuje vyplavovanie vápnika močom = zvýšené riziko kameňov a osteoporózy
- nepite často **grapefruitovú šťavu**, ostatné citrusy a šťavy sú bezproblémové
- keď už viete, že kameň sa nachádza v močovom mechúre, mali by ste zakazdým **močiť cez gázu** alebo inú tkaninu, aby ste kameň zachytili a mohli ho odnieť svojmu urológovi na analýzu zloženia – to vám spoločne pomôže lepšie zamerať preventívne opatrenia voči opakovanému vzniku problému

### Sóda bikarbóna vás môže ochrániť pred dialýzou

Ak sa liečite na ochorenie obličiek a hrozí vám dialýza, môžete skúsiť to, čo odporučil profesor Yaqoob na Royal College of London svojim pacientom: skúste užívať sódu bikarbónu – **sb** (tabletky alebo prášok rozpustený vo vode). Pacienti, ktorí ju užívali, mali po dvoch rokoch obličky v oveľa lepšom stave a ich riziko, že skončia na dialýze, bolo podstatne menšie (len 9 % oproti 45 %) v porovnaní s pacientmi, ktorým **sb** nepodávali. Bikarbonát v obličkách blokuje tvorbu toxického amoniaku. **Dávkovanie** sódy bikarbóny stanovuje lekár na základe sledovania hladiny bikarbonátu v krvi.

Pre potreby vašej liečby je pôvodný odborný článok v PDF formáte prístupný aj na [www.akv.sk](http://www.akv.sk) (J Am Soc Nephrol. 2009 Sep;20(9):2075-84. Epub 2009 Jul 16.)



# mononukleóza infekčná

Čo to je?



Mononukleóza je akútne infekčné ochorenie zvyčajne vyvolané Epstein-Barovej vírusom alebo cytomegalovírusom (oboje patria k herpetickým vírusom). Ochorenie je vysoko infekčné – prenáša sa najmä slinami. Človek ostáva infekčný ešte asi rok po odoznení akútnej infekcie.

## Ako sa prejaví mononukleóza?



- hlavným príznakom je **únava**
- bolesti hlavy, bolesti hrdla a prechladnutie
- zvýšené teploty (často len tzv. subfebrílie okolo 37 °C)
- zväčšené lymfatické uzliny (najmä na krku), zväčšenie pečene a sleziny
- postihnuté môžu byť aj viečka alebo srdce

## Úprava výživy pri/po mononukleóze



Takmer všetky látky, živiny, lieky, vitamíny, doplnky výživy, alkohol aj drogy prechádzajú pečeňou a ovplyvňujú jej zdravie i funkcie.

Po prekonaní mononukleózy je nevyhnutné **niekoľko mesiacov** (do upravenia veľkosti pečene a sleziny) dodržiavať nasledovné odporúčania

- **vylúčte alkohol** – absolútne
- **vylúčte** údeniny, solené spracované druhy mäsa a mäsové konzervy, vnútornosti, údené ryby, údené syry
- obmedzte príjem **živocíšnych** bielkovín

- vyhýbajte sa sladeným a **prifarbovaným** nealkoholickým nápojom
- nepite **čiernu kávu**
  - môžete však piť zelený a biely čaj a čaj yerba maté
  - veľmi vhodné sú aj bezkofeínové čaje roibos a lapacho
- používajte iba **filtrovanú** vodu alebo vodu určenú pre dojčenskú výživu
- uprednostnite príjem potravy v **menších dávkach** niekoľkokrát počas dňa – vyhýbajte sa prejedaniu
- každé jedlo by malo obsahovať **ľahko stráviteľné kvalitné bielkoviny** (tofu, zelený hrášok, šošovica, kukurica, sója, nízkotučný tvaroh, cottage cheese a pod.) – vaše telo z nich tvorí dôležité protilátky
- konzumujte dostatok **surového ovocia** a **zeleniny** (uprednostnite marhule, bobuľovité ovocie, banány, papáju, cviklu, mrkvu, kapustovú zeleninu, zemiaky, vňate, paradajky a čerstvé púpavové listy)
- konzumujte polievky pripravené zo zeleniny, obilnín a strukovín

- odporúča sa denne konzumovať **orechy** a olejnaté semená (obsahujú esenciálne mastné kyseliny, vitamíny E a B, antioxidanty a pod.)
- každý deň **pred spaním**
  - vypite pohár filtrovanej vody
  - skonzumujte niekoľko súst potravín s obsahom komplexných sacharidov (celozrnný chlieb a pečivo, kaša z vločiek, cestovina) a bielkovín (tofu, cottage cheese, arašidové maslo, orechy)
  - užite poslednú dennú dávku vitamínov B a C
  - **nekonzumujte** príliš mastné a korenisté jedlá ani žiadny alkohol
- **oddychujte**, neprepínajte svoje sily
- nestimulujte sa zvýšenými dávkami **kofeínu** len preto, aby ste dokázali zvládnuť bežné aktivity
- pri bolestiach hrdla **kloktajte** slanou vodou alebo Vincentkou
- **umožnite** priebežný odchod črevných plynov a **nepotláčajte** nutkanie na stolicu (nadmerné rozťahnutie hrubého čreva môže spôsobiť poranenie zväčšenej sleziny)
- počas akútnej infekcie sa správajte **zodpovedne** ako infekčný človek, ktorý nechce nikoho nakaziť
  - vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi a nebozkávajte sa s nimi
  - nepoužívajte spoločné uteráky, príbory, poháre a pod.
  - nepripravujte potraviny a jedlá pre iných
  - vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s vašimi domácimi zvieratami – miláčikmi (bezpečné sú iba vaše rybky v akváriu 😊)
- deťom s infekčnou mononukleózou nepodávajte **aspirín a iné salicyláty**, pretože tieto lieky v spojení s virózou môžu u nich vyvolať vážne zdravotné ťažkosti označované ako Reyov syndróm (Reyov syndróm je vážny stav, ktorý sa bezčasnej diagnózy a liečby končí smrťou)

## Špeciálne doplnky výživy pri mononukleóze



- **probiotiká**: 4 – 10 miliárd v jednej dávke 2 – 3-krát denne
- **mrkvová šťava**: 1 – 2 dcl denne
- **za studena lisovaný olivový olej**: 2 polievkové lyžice denne – pridávajúte do svojho jedla pred konzumáciou (šaláty, polievky, dresingy a pod.)
- **B-komplex** s obsahom kyseliny **listovej** a **B<sub>12</sub>**: 3-krát denne 1 tbl.
- **koenzým Q<sub>10</sub>**: 100 mg 2-krát denne s jedlom
- **vitamín C**: 100 – 200 mg 3-krát denne
- čisté **aminokyseliny** (iba po konzultácii s lekárom)

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- **antibiotiká** nemajú pri mononukleóze (ak sa nerozvinie sekundárna bakteriálna infekcia napríklad dýchacích ciest) žiadny význam

# obezita

Nič lepšie na obezitu  
nepoznám 😊



Igor Bukovský



**teraz to zide?**  
pravdy a klamstvá o chudnutí

túto knihu si môžete kúpiť v mäkkej alebo **tvrdnej** väzbe

# opica (hangover)

Čo to je?



Aha, nikdy ste o nej nepočuli 😊 Ale možno si spomeniete, koľkokrát ste aj vy sami „na druhý deň“ aspoň v duchu opakovali mantru všetkých opilcov: „Už si do konca života nedám ani jeden pohárik!“ Bolí vás hlava, oči idú vyliezť z jamiek a žalúdok sa vám točí ako stará, potrhaná teniska v práčke... Čo je na tom dobré?

V každom kúte sveta nájdete zaručené recepty proti opici, ale nemusíte sa opíjať dovtedy, kým neprídete na to, ktorý zaberá najlepšie. Veľká analýza všetkých ľudových zaručených receptov aj oficiálnych lekárskejších odporúčaní ukázala, že s prekonávaním opice je to také isté, ako keď máte prebrodiť stojatú smradľavú riekku: je jedno, z ktorej strany idete, bude to trvať rovnako dlho a budete rovnako smrdieť 😊

Prečo vznikne?



Lebo ste nevedeli, kedy prestať. Piť.

Prvá pomoc pri opici



- hneď, ako ste schopní, vypite veľký pohár čerstvého **pomarančového** alebo **grapefruitového** džúsu, alebo **paradajkovej šťavy** – tieto nápoje obsahujú **fruktózu** a vitamín C, ktoré podporujú detoxikáciu alkoholu
- **ak pijete kávu**, vypite jednu šálku čím skôr – kofeín stiahne cievy = tlmi bolesť hlavy
  - ak to však s kofeínom preženiete, vystavíte sa ešte väčším problémom: kofeín pôsobí diureticky a dehydratačne = podporuje zníženie tlaku krvi = zhoršenie prekrvenia mozgu a bolesť
- každých 30 – 60 minút vycmúľajte jednu **pastilku Panthenol** (100 mg kyseliny pantoténovej, fa Jenapharm), maximálne do dennej dávky 500 mg (= 5 pastiliek)
- keď ste už schopní prijať niečo do žalúdka a vzápätí o to neprísť, vypite miskú **zeleninového vývaru** (môžete použiť aj sušený polievkový základ značky Alnatura z obchodu dm – drogerie markt), alebo slepačieho vývaru
- dobrou alternatívou je aj **banánový koktail**: v polovici šálky nízkoúčného (sójového) mlieka rozmixujte 1 zrelý banán a čajovú lyžičku medu, prípadne zriedte čistou vodou
  - tieto suroviny vám poskytnú stratený horčík a fruktózu na detoxikáciu alkoholu
- o niečo neskôr už možno zvládnete aj **lahký snack** – kúsok ovocia, suchár, suché krekry a pod.



- **kyselina pantoténová:** 100 mg pastilky Panthenol (Jenapharm) 3 – 5 kusov za deň
- **domáci med:** odkedy ste schopní niečo zjesť bez zvracania, každú polhodinu užite 1 čajovú lyžičku

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- **čím skôr** sa vyťahnete z postele, tým lepšie pre vás – vstaňte a buďte aktívni
  - chodte si čím skôr zabehať alebo sa aspoň prejsť – alkohol vás okradol o endorfíny (aj preto sa cítite tak mizerne) a vy ich potrebujete, aby ste rýchlejšie prestali cítiť bolesť (ak pomáhajú žene prekonať pôrodnú bolesť, určite budú dosť dobré aj pre vás pri opici)
- nechodte na spoločenskú udalosť **hladní**
  - ak ste si nedali povedať a predsa ste prišli hladní, dajte si **najprv** pohár pomarančového džúsu a malý čokoládový dezert, nie „chleba s masťou“

### Dobré vedieť

V auguste 2009 boli zverejnené výsledky výskumu z prestížnej McGill University v Montreale, ktoré znovu preukázali, že denná konzumácia aj malého množstva alkoholu (piva a destilátov) významne zvyšuje výskyt rakoviny pažeráka, žalúdka, pankreasu, pečene, hrubého čreva, plúc a prostaty. Riziko rakoviny pažeráka zvyšuje denná konzumácia alkoholu až 3-násobne oproti abstinencii. Kedy už prestanú aj poslední slovenskí lekári odporúčať jeden štamperlík či pivo denne?

- pite **kontrolované**
- **nemiešajte** rôzne druhy alkoholu
- ak pijete destiláty, uprednostnite tie, ktoré sú **bezfarebné** (napr. vodka) – čím je alkohol tmavší, tým obsahuje viac kongenérov = látky spôsobujúce bolesť hlavy
- nekombinujte alkohol s **energetickými** nápojmi
- nekombinujte alkohol s **nealko light** nápojmi – umelé sladidlá **zrýchľujú** vstrebávanie alkoholu do krvi a zosilňujú jeho toxický účinok

### Dobré vedieť

Ak opakovane zraciate a máte príznaky poškodenia žalúdka (bolesť, neschopnosť udržať nielen potraviny, ale aj čistú vodu), vyhľadajte lekársku pomoc.

- nekombinujte alkohol so **sýtenými** nápojmi (napr. rum s colou) – kyslíčnik uhličitý urýchľuje vstrebávanie alkoholu do krvi a zosilňuje jeho toxický účinok (to je tiež dôvod, prečo je väčšinou opitost zo šampanského taká bolestivá ☺)
- nekombinujte alkohol s **liekmi** a **drogami** – deštruktívne účinky na ľudský organizmus sú masívne a nepredvídateľné
- ak ste opití častejšie ako dva-trikrát za rok, mali by ste si problém s alkoholom priznať a **začať ho riešiť skôr**, ako vás zničí

### Dobré vedieť

Keby hocijaká farmaceutická firma požiadala o registráciu lieku, ktorý by mal také vážne a také časté vedľajšie účinky, aké má alkohol, nikdy by ju nedostala a liek by nikdy nebol povolený na používanie v humánnej medicíne.

# osteoporóza

Čo to je?



Progressívne ochorenie kostí spôsobujúce úbytok minerálov (rezorbcia prevažuje nad tvorbou) a rednutie kostnej hmoty. Dôsledkom sú bolesti, deformity a zlomeniny. Najčastejšie sa láme krčok stehnovej kosti, stavce a kosti zápästia. Osteoporóza postihuje ženy asi 4-krát častejšie ako mužov. Najviac prípadov tvorí tzv. postmenopauzálna osteoporóza. Navyše, ženy strácajú asi 15 – 30 % kostnej hmoty v období medzi 30. a 50. rokom života.

Prečo vznikne?



- pokles hladiny estrogénu a progesterónu u žien v menopauze
- pokles hladiny testosterónu u mužov v andropauze
- nedostatok fyzickej aktivity
- nadmerný príjem kávy a soli
- deficit vápnika, horčíka a stopových prvkov v strave
- deficit vitamínu (hormónu) D
- fajčenie
- dlhodobé užívanie kortikosteroidov a heparínu
- zlyhávanie obličiek
- hypertyreóza (zvýšená činnosť štítnej žľazy) a hyperparatyreóza (zvýšená činnosť prištítnych teliesok)
- znížené vstrebávanie vápnika (napr. nedostatočná tvorba HCl v žalúdku, pooperačné stavy a zápalové ochorenia v tenkom čreve)
- anorexia nervosa

- hyperprolaktinémia – zvýšená koncentrácia hormónu prolaktín v krvi

Úprava výživy pri osteoporóze



- obmedzte príjem **živočišných** bielkovín – podporujú odvápnenie
- obmedzte príjem **fosforu** (živočíšne potraviny, sýtené nápoje)
- obmedzte príjem **soli** na minimum – sodík podporuje vylučovanie vápnika močom a odvápnovanie kostí
- obmedzte príjem **kávy**, čierneho čaju a kolových nápojov – už tri šálky kávy denne spôsobujú zvýšené vylučovanie vápnika močom
- zvýšte príjem **komplexných** sacharidov (strukoviny, obilniny, orechy, zelenina)
- zvýšte príjem sóje
  - **vápnik** sa lepšie vstrebáva ako z mlieka (tofu je výborný zdroj vápnika)
  - **fytoestrogény** napodobňujú účinok estrogénu a spomaľujú rozklad kosti



- odporúčaná dávka: 30 – 50 g varenej sóje alebo 100 – 200 g sójových výrobkov každý druhý deň
- zvýšte príjem **tmavozelenej** a kapustovej zeleniny
- zvýšte príjem ostatných potravín s veľkým obsahom biologicky dostupného vápnika: mandle, sezamové semeno (pomleté) a sezamová pasta tahini, vňate (pažitka, petržlen, žerucha) sušené slivky a marhule, melasa, morské riasy, púpavové listy, tofu
- konzumujte čerstvé a mrazené **bobuľovité ovocie** (ríbezle, čučoriedky, maliny, černice, jahody, ostružiny, brusnice) – obsahuje antokyanidíny, ktoré spevňujú kolagén v kostnom tkanive
- obmedzte príjem **cukru** a sladkostí
- často a hojne používajte **bylinky** a koreniny: napríklad šalvia, rozmarín, klinčeky a tymian obsahujú fytochemikálie, ktoré spomaľujú odvápnovanie kostí
- nepoužívajte antacidá s obsahom **hliníka**

## Špeciálna podpora liečby osteoporózy



- **vápnik:** vo forme citrátu alebo aspartátu 500 mg 3-krát denne
- **vitamín/hormón D:** 800 m.j. (IU)/deň spolu s vápnikom
- **horčík:** 200 mg 2 – 3-krát denne
- **vitamín K:** 100 – 500 mikrogramov/deň
- **fytoestrogény:** ak dávkovanie neurčí lekár, užívajte podľa informácie v príbalovom letáku (užívajú sa s jedlom)
- **bór:** 0,5 – 3 mg/deň
- **mangán:** 5 – 20 mg/deň
- **zinok:** 10 – 30 mg/deň
- **chróm:** 200 – 600 mikrogramov/deň

- **esenciálne mastné kyseliny:** 1 g 2-krát denne (podrobnejšie informácie nájdete v kapitole Esenciálne mastné kyseliny)
- **B-komplex** (najmä kyselina listová, pyridoxín a B<sub>12</sub>) – uvoľňujú stres a podporujú optimálnu tvorbu kolagénu
- **kremík:** 30 – 50 mg denne (najlepšie zdroje kremíka sú obilniny a celozrnné výrobky) – podporuje vstrebávanie a využitie vápnika v tele



## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- **bez fyzickej aktivity** bude akákoľvek liečba osteoporózy neúčinná
  - podporuje hustotu kostí
  - musí byť **silovéhoho** charakteru – posilňovanie s váhami alebo proti odporu napr. cvičenie s činkami, gumenými expandermi, fit loptou, pilatesové cvičenia a pod. (na stránke [www.akv.sk](http://www.akv.sk) nájdete nafotené dve sady cvičení s Therabandovými gumenými expandermi, ktoré môžete cvičiť kdekkoľvek)
  - poraďte sa s profesionálom a svojím lekárom
  - aby bola účinná, musí byť **pravidelná** a **dlhodobá**
- pravidelný a dostatočný **pobyt na slnku** podporuje tvorbu vitamínu/hormónu D – stačí 15 – 30 minút denne počas slnečného dňa
- vyhýbajte sa dvíhaniu **ťažkých** bremien
- ak bremená dvíhate, robte to len **symetricky** oboma rukami
- nedvíhajte bremená z predklonu, **čupnite si** k nim

- droždie (aj v nátierke) a výrobky s droždím obsahujú **veľa fosforu**, ktorý zhoršuje vstrebávanie vápnika v čreve a podporuje odvápnovanie kostí
- ak pri osteoporóze súčasne užívate Euthyrox alebo antikoagulačné lieky, mali by ste príjem vápnika **zvýšiť** o 25 – 50 %
- ak užívate thiazidové diuretiká (napr. pri hypertenzii), mali by ste svoje rozhodnutie užívať vápnikové tabletky a vitamín D prekonzultovať so svojím lekárom – kombinácia týchto liekov s vápnikom a vitamínom D môže spôsobiť **vysokú hladinu vápnika v krvi** = najmä nežiaduce **ukladanie vápnika** v organizme (cievy, kĺby a pod.)
- užívanie trankvilizérov (psychofarmaká proti úzkosti, napätiu a strachu) môže spôsobovať **poruchy rovnováhy** = zvýšené riziko pádu a zlomeniny so všetkými vážnymi dôsledkami najmä pre starších ľudí – poraďte sa s lekárom o náhradnom riešení liečby
- **vitamín K** (zelené vňate, špargľa, kapustová zelenina a pod.) spomaľuje odbúravanie kostnej hmoty
- **homocysteín** podporuje odvápnovanie kostí
  - nechajte si vyšetriť hladinu homocysteínu
  - ak je zvýšená, užívajte **B vitamíny**, ktoré obsahujú predovšetkým pyridoxín, kyselinu listovú a vitamín B<sub>12</sub>
  - po 2 mesiacoch si nechajte hladinu homocysteínu opäť skontrolovať – ak je stále zvýšená, budú potrebné ďalšie a dôkladné zmeny v stravovaní
- urobte všetky potrebné opatrenia, aby ste **zabránili pádom** (a výnimočne teraz nemám na mysli gramatické ani spoločenské pády ☺)
  - **v sprche** majte gumený koberček a držadlo
  - ak treba, používajte pri chôdzi **palicu** (s gumeným koncom)
  - v zime a daždi používajte topánky s **gumenými** podrážkami
  - dávajte si pozor pri chôdzi po nerovnom teréne
  - nevystavujte sa zbytočnému **stresu** pri pohybe, ak nemáte istotu zachovania vzpriamenej polohy tela (prebiehanie cez cestu na červenú, mimo prechodov, dobiehanie na električku či autobus a pod.)
  - nainštalujte držadlá na steny po komunikačných trasách v byte, najmä pre svojich starších, osamelo žijúcich rodičov
  - užívajte **vitamín D** – podľa odporúčania z tejto kapitoly – pomáha udržiavať stabilitu, zlepšuje svalové reakcie a znižuje riziko pádu

# pálenie záhy a refluxná choroba pažeráka

Čo to je?



Oslabenie alebo až zlyhanie sfinktera (sval zvierajúci spojenie pažeráka a žalúdka) = návrat (reflux) obsahu žalúdka do pažeráka (ezofagus) = zápal sliznice pažeráka (konzumácia niektorých jedál spôsobuje bolesť a kŕč). Môže ísť o vrodenú dispozíciu, ale väčšinou je tento problém vyvolaný stravou a stresom. Najmä príjem potravy a nápojov ovplyvňuje, či sa pálenie záhy objaví, aké je silné, ako dlho trvá a či sa stav zhoršuje.

Ako sa prejavuje?



Návrat časti obsahu žalúdka do pažeráka (kyselina chlorovodíková, pepsín) vyvoláva **pálenie v hrdle a bolesť za hrudnou kosťou**. Sliznica pažeráka nie je chránená voči kyseline ako sliznica žalúdka a tým je zraniteľná – rýchlejšie dôjde k jej poškodeniu, ktorého výsledkom môže byť **zápal, vredové poškodenie až rakovina**. Pocit pálenia záhy sa môže objaviť u každého, ale nesmie sa to stávať často a opakovane, pretože vtedy sa zvyšuje riziko vzniku chronického zápalu sliznice pažeráka a rakoviny pažeráka. Nezanedbajte si tento problém.

Prečo vznikne?



• **relaxáciu sfinktera** môžu vyvolať tieto potraviny a nápoje

- čokoláda (metylxantíny, pepermint, mastné kyseliny) – spôsobuje až 4-krát častejší výskyt pocitov pálenia záhy

- alkohol (najmä pred spaním) – vyše 40 % zdravých ľudí má po večernej konzumácii alkoholu reflux počas niekoľkých hodín v noci, čo je nebezpečné, lebo v spánku o tom neviete, ale sliznica pažeráka sa dost trápí 😊
- **zvýšenie acidity** v žalúdku = bolesť
  - káva, nápoje typu cola, pivo, mlieko, sol' a slané jedlá
- niektoré jedlá môžu vyvolať **bolesť** pri už existujúcom ochorení a poškodení sliznice pažeráka
  - káva, citrusy, paradajky, pikantné jedlá (napr. surová cibuľa)
- **rýchle prejedanie sa** = preťaženie žalúdka = tlak na sfinkter = reflux
- ležanie na **pravej** strane po jedle = tlak na žalúdok = tlak na sfinkter = reflux
- **brušná obezita** = vyšší tlak na žalúdok = tlak na sfinkter = reflux
- silové cvičenia a **nesprávne dýchanie** pri cvičení = vyšší tlak na žalúdok = tlak na sfinkter = reflux

## Ako sa vyhnúť páleniu záhy?



- obmedzte spotrebu **tukov** – pomôže vám príloha Ako obmedziť príjem tukov
- obmedzte príjem **mlieka** a mliečnych výrobkov – tuky, bielkoviny aj vápnik podporujú v žalúdku vylučovanie kyseliny
- nezjedzte **naraz príliš veľa**, zabráňte pocitu „preplneného žalúdka“ a nejedzte príliš **neskoro**
- zvýšte príjem **vlákniny**
- obmedzte príjem **solí** a slaných jedál – pomôže vám príloha Ako menej soliť
- **obmedzte** príjem čokolády, pepermintu, kávy, alkoholu a surovej cibule
- nepite alkohol **na noc** – absolútne
  - pivo a červené víno sú najhoršie – spôsobujú najväčšie ochabnutie sfinktera a silný reflux
- vyhýbajte sa **citrusom** a **pikantným** jedlám, ak spôsobujú bolesť pažeráka
- **nelahnite si** hneď po najedení a v spánku sa vyhýbajte polohe na pravom boku, majte vyššie pod hlavou
- ak je to potrebné, upravte si **hmotnosť**
- ak fajčíte, **prestaňte** – fajčenie spôsobuje ochabnutie sfinktera

## Prvá pomoc pri pálení záhy



- vypite pohár **obyčajnej vlažnej vody** (nie sýtené ani jemne sýtené vody)
- ostaňte za každú cenu vo **vzpriamenej** polohe = nelahnite si 😊
- vyhýbajte sa **tlaku na žalúdok** – necvičte, dýchajte pokojne, uvoľnite si opasok a pod.
- **NIE** sódu bikarbónu – radšej dôkladne požujte **pár kúskov mandlí** bez šupky
- vypite šálku **zázvorového** čaju

- užitočný môže byť aj čaj z fenyklu, anízu alebo škoric (drogerie markt predáva výborný fenyklovo-anízovo-rascový čaj)
- zjedzte kúsok čistej „pelendrekovej“ tyčinky – podrobnosti v kapitole Sladké drievko

## Špeciálna podpora liečby pálenia záhy a refluxu



- **probiotiká**: 4 – 10 miliárd 2-krát denne s jedlom – dlhodobo (niekoľko mesiacov)
- **horčík**: 200 mg denne
- **aloe vera šťava**: 30 ml vypite 3-krát denne nalačno pomedzi jedlami, ale niektorým ľuďom môže šťava z aloy pálenie záhy vyvolať ☹
- **deglycirizínová forma sladkého drievka** – podrobnosti v kapitole Sladké drievko

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- opakované a **časté pálenie záhy** môže byť príznakom infekcie žalúdka (*Helicobacter pylori*) alebo infekcie dýchacích ciest (napr. *Chlamydia pneumoniae*)
- pálenie záhy je najčastejším príznakom refluxnej choroby pažeráka – stav konzultujte s gastroenterológom (môže vám poradiť užívanie liekov, ktoré posilňujú kontrakciu a uzavretie svalového zvieráča dolného konca pažeráka)
- **po jedle** si nelíhajte
- nespite na **pravom** boku
- pri spaní **nestačí mať podloženú hlavu** – kyselina sa vám síce počas spánku nedostane do úst, ale v pažeráku si možno veselo zblnkoce = je potrebné **zdvihnúť celú hornú polovicu tela**

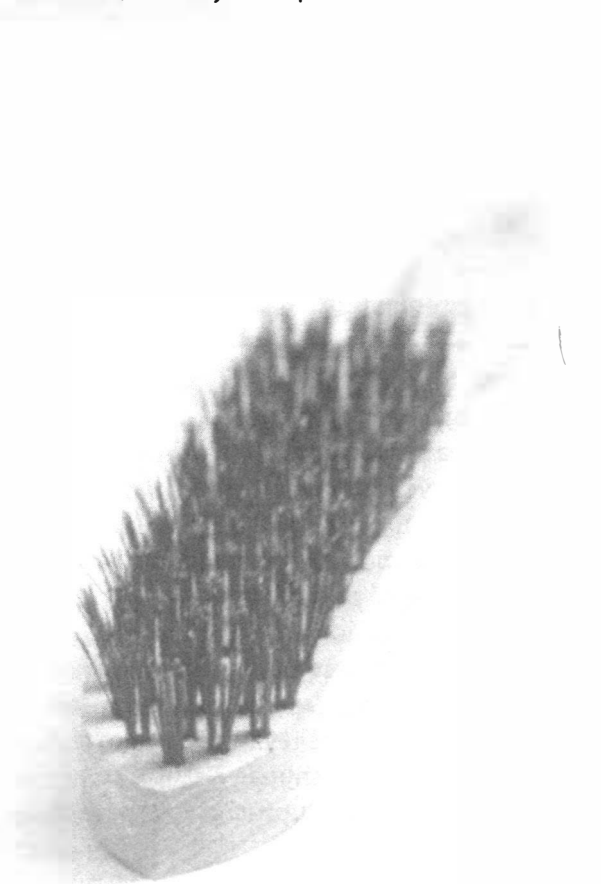
- ak máte posteľ s **polohovateľným** roštom, nastavte si jeho hornú časť vyššie
- ak nemáte posteľ s polohovateľným roštom, **podložte si nohy postele** na strane, kde máte hlavu, pevnou podložkou
- polohu si postupne nastavte tak, aby ste sa ráno nebudili s pocitom pálenia záhy a „vydratým“ hrdlom, ale tiež tak, aby ste sa ráno nebudili „pokrčení“ na spodnom konci postele ☺

- **estrogén** oslabuje silu svalového zvierača, preto má žena často pálenie záhy nielen počas tehotenstva, ale aj počas užívania hormonálnej antikoncepcie
- **aspirín** (a iné salicyláty) a ibuprofen môžu vyvolať pálenie záhy
- proti páleniu často pomáhajú **šťavy** z cvikly, mrkvy a surových zemiakov
- pomôže vám pravidelná **relaxačná aktivita** – najlepšia je rýchlá chôdza
- nevhodné môžu byť **silové** cvičenia (cvičenie s činkami, fit loptou a pod.) a nesprávne dýchanie (zadržiavanie dychu a silný brušný lis – to je to isté, ako keď tlačíte pri stolici – počas napínania cvičených svalov)
- minimalizujte **stres** a naučte sa ho zvládať lepším spôsobom – modlitba/meditácia, prechádzka, hry, relaxačné techniky
- ak užívate nejaké lieky, skontrolujte si ich **vedľajšie účinky** – pálenie záhy býva pomerne častým vedľajším účinkom
- dlhodobé a **časté** (viac ako 3-krát týždenne) užívanie liekov na potlačenie kyseliny v žalúdku (antacidá) **maskuje** skutočné príčiny refluxu a zvyšuje riziko vzniku **potravínovej alergie** (nedostatok kyseliny spôsobuje poruchu trávenia

- bielkovín = narušenie črevnej mikroflóry = poškodenie sliznice = zvýšená priepustnosť čreva = alergény v krvi = alergia)
- vyhýbajte sa antacidám s obsahom **hliníka** (aluminium)

### Dobré vedieť

Neriešené pálenie záhy a nočný reflux môžu byť príčinou zníženej kvality spánku so všetkými negatívnymi dôsledkami na imunitu, krvný tlak, náladu, výkonnosť, cukrovku, reakčný čas a pod.



# pankreatitída chronická

Čo to je?



Zápal pankreasu – žľazy, ktorá leží za žalúdkom a produkuje tráviace enzýmy, ktoré vytekajú pankreatickým vývodom do tenkého čreva (dvanástnika) a hormóny (inzulín a glukagón), ktoré sa uvoľňujú do krvi a ovplyvňujú celé telo. Pankreatitída postihuje častejšie mužov a až 80 % prípadov sa spája s dlhodobou a častou konzumáciou alkoholu alebo so žlčovými kameňmi.

**Akútny** zápal pankreasu si vyžaduje okamžitú pomoc lekára. **Chronický** zápal pankreasu sa dá veľmi pozitívne ovplyvniť úpravou stravy. Aj akútna aj chronická forma môže znamenať vážne poškodenie zdravia a pri zanedbaní liečby aj ohrozenie života. Pankreatitída je rizikovým faktorom vzniku rakoviny pankreasu, ktorá patrí k najdramatickejším onkologickým ochoreniam s veľmi malou šancou záchranu života.

Ako sa prejavuje?



Charakteristickým príznakom pre **chronický** zápal pankreasu je

- ťažoba po konzumácii tukov alebo niektorých potravín (cesnak, paprika a pod), pričom reakcie sú individuálne a pacient musí často sám identifikovať problémové potraviny
- mierna až stredne silná bolesť
- zosilnenie bolesti po konzumácii alkoholu
- napínanie na zvracanie, príp. zvracanie
- nafukovanie, „prelievanie“ a zvukové fenomény v bruchu
- „mastná“ stolica (porucha vstrebávania tukov)
- úbytok na váhe (porucha vstrebávania tukov)
- neskôr cukrovka (ak sa ochorenie rozvíja)

Príčiny a rizikové faktory



- pravidelná a dlhodobá konzumácia alkoholu
- žlčové kamene (viac sa dozviete v kapitole Cholelitiáza)
- vrodená dispozícia
- zvýšená hladina triglyceridov – tuky v krvi
- užívanie niektorých liekov (kortikoidy, nesteroidné protizápalové látky, lieky na zníženie krvného tlaku, tetracyklín, sulfonamidy)
- operácia orgánov dutiny brušnej
- anatomické poruchy pankreasu a jeho vývodu
- úraz orgánov dutiny brušnej
- vírusová infekcia (mumps, mononukleóza, hepatitída) a bakteriálne infekcie

- niektoré vrodené ochorenia (cystická fibróza)

## Úprava stravy pri chronickej pankreatitíde



- úplne vylúčte konzumáciu **alkoholu** – úplne 😊
- obmedzte spotrebu **tukov** – najmä tukov živočíšneho pôvodu
- jedzte stravu bohatú na **komplexné sacharidy** (obilniny, strukoviny a výrobky z nich) = uprednostnite potraviny s nízkym glykemickým indexom
- jedzte **menšie porcie** jedla častejšie
- dôsledne dodržiavajte **pitný režim**
- bez vedomia lekára neužívajte **lieky proti bolesti** dlhodobo a často

## Nevhodné potraviny

(veľký obsah tuku)



- plnotučné mlieko, smotana, tučné mliečne výrobky (syry, zmrzlina, čokoláda a pod.)
- mäsové výrobky, údeniny (salámy, slanina, klobása, párky – aj diétne!), mleté mäso a vnútornosti
- vyprážené jedlá (mäso, zelenina, syr a pod.)
- maslo, margaríny, oleje
- šišky, dobošky, keksy, koláče, zákusky a dezerty
- šalátové dresingy, majonéza
- orechy, olejnaté semená

## Vhodné potraviny

(nízky obsah tuku)



- **strukoviny** a výrobky z nich (tofu, fazuľová a cícerová nátierka a pod.)

- **obilniny**, výrobky z nich (celozrnné cestoviny, pečivo a chlieb, vložky – okrem chrumkavých zapekaných muesli)
  - mimoriadne priaznivo pôsobí **ryža natural**, varená **pšenica** a **pšeno**
- všetky druhy **ovocia**
- všetky druhy **zeleniny** a zemiaky
- syry s **nízkym** obsahom tuku (menej ako 20 % t.v s.)
- 100 %-né šťavy (zeleninové a ovocné)
- zeleninové vývary
- ryby

## Špeciálna podpora liečby pankreatitídy



- **chróm**: 200 – 400 mikrogramov denne – pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi, ak je narušená aj endokrinná činnosť pankreasu
- **horčík**: 200 mg 2-krát denne
- **probiotiká**: 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne (podrobnosti v kapitole Probiotiká)
- **Stressease**: 1/2 tabletky večer pred spaním

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- čaj zo sušeného koreňa a sušených listov **púpavy** stimuluje tvorbu žlče a má priaznivý účinok na pankreas
- ak fajčíte, **prestaňte** – aj pasívne fajčenie vám škodí
- ak máte nadváhu alebo obezitu, **upravte svoju hmotnosť** – podrobnosti v kapitole Obezita
- jeden úplne alebo čiastočne **pôstny** (odľahčujúci) deň v týždni môže byť veľmi užitočný – ak netrpíte cukrovkou

# peptický vred žalúdka a dvanástnika

Čo to je?



Poškodenie (lézia) sliznice žalúdka alebo hornej časti tenkého čreva (dvanástnika). Môže sa vyskytnúť aj v dolnej časti pažeráku ako dôsledok spätného pohybu (reflux) kyslého obsahu žalúdka. Poškodenie sliznice môže byť plytké a prechodné (zahojí sa) alebo zasahuje do hlbších vrstiev steny (svalovina, väzivo) a môže spôsobiť až jej prasknutie (perforácia). Ide teda o dynamický proces, ktorý sa dá výživou a spôsobom života veľmi výrazne ovplyvniť.

Prečo vznikne?



Vplyvom agresívnych faktorov dôjde k narušeniu ochrannej vrstvy sliznice a jej poškodeniu. K hlavným rizikovým faktorom vzniku peptických vredov patrí:

- infekcia mikroorganizmom *Helicobacter pylori* (odhaduje sa, že je zodpovedný za 90 % vredov dvanástnika a 70 – 80 % vredov žalúdka)
- užívanie nesteroidných protizápalových liekov (ibuprofen, salicyláty a pod.)
- fajčenie (fajčiari majú dvakrát väčšie riziko ako nefajčiari)
- chronický stres (podporuje vznik, ale nebýva príčinou!)
- akútny stres (môže byť priamou príčinou)
- pravidelný príjem kofeínu (káva, nápoje, lieky)
- chronické ochorenia dýchacích ciest a obličiek, alkoholizmus

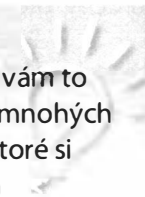
Úprava výživy pri vredovej chorobe



- obmedzte až vylúčte zo svojho jedálneho lístka **nehodné** potraviny
- konzumujte čo najviac **vhodných** potravín
  - vaša sliznica žalúdka sa najviac poteší potravinám bohatým na **karotenoidy** – hoja ju a chráni pred infekciou (nájdete ich v prílohe na konci knihy)
- výrazne obmedzte príjem **solí** a **slaných potravín** – sodík podporuje tvorbu a vylučovanie kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku a narúša ochrannú vrstvu vašej žalúdočnej sliznice
- **nekonsumujte** vyprážené, grilované, fritované a údené jedlá

## Dobré vedieť

Pojem „nedráždivá strava“ (aj vám to napísal lekár do správy?) pre mnohých znamená, že jedia len jedlá, ktoré si vyberá jazyk. Strava je potom nevyvážená a biologicky nehodnotná.







- jedzte **v klúde** a potravu dobre požujte (sliny chránia a hoja vašu sliznicu)
- nejedzte **pomedzi** hlavné denné jedlá
- **nepite** sytené, horúce a studené nápoje
- podporte revitalizáciu probiotickej mikrofóry (užívajte probiotiká)

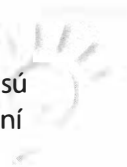


### Vhodné potraviny

- zemiaky, mrkva, uhorka, kapusta a tmavolistová zelenina alebo šťava získaná odšťavením kapustovej zeleniny (= obsahujú tzv. protierozívny faktor – glutamín, ktorý vám podrobne predstaví kapitola Glutamín), brokolica, karfiol, ružičkový kel, hrášok, cvikla, špenát, páľivá paprika a feferónky (kapsaicín v primerane malých dávkach vtedy lieči), kukurica, strukoviny (najmä červená fazuľa – ak vás nenafukuje), cesnak, nelúpaná/pololúpaná ryža, pšeno, pohánka, orechy a semená, jablká, banány, jahody, ostružiny, ríbezle
- **koreniny/bylinky**: zázvor, škoricca, rasca, koriander, sladké drievko, puškvorec

### Dobré vedieť

Každé sústo dobre požujte. Sliny sú vašim silným spojencom pri hojení sliznice žalúdka.



### Nevhodné potraviny

- živočíšne bielkoviny (mäso, mlieko a mliečne výrobky, vajcia), výrobky z bielej múky (výrazne zvyšujú produkciu kyseliny)
- potraviny s obsahom dusičnanov a dusitanov (väčšina mäsových výrobkov, údeniny, mäsové konzervy), čierne korenie, káva (aj bezkofeínová, je mi ľúto ☹️), alkohol

- **esenciálne mastné kyseliny**  
1000 – 1500 mg/deň
- **glutamín**: 500 mg nalačno 3 – 5-krát denne (vitamíny C a B<sub>6</sub> – pyridoxín zlepšujú jeho vstrebávanie)
- **kurkuma**: 1/4 – 1/2 čajovej lyžičky denne – pridávajte do jedla (podrobnosti v kapitole Kurkuma)
- **čili** (sušená páľivá paprika): maximálna denná dávka 1/4 čajovej lyžičky má hojivý účinok na vredy
- **cesnak**: v dávke 2 – 4 strúčiky denne môže byť užitočným podporným prostriedkom liečby a prevencie infekcie *Helicobacterom pylori*
- **aloe vera** (viac informácií nájdete v kapitole Aloa pravá)
  - 30 ml šťavy 3-krát denne pomedzi jedlá nalačno
  - nesmie sa konzumovať v prípade krvácajúcich vredov (čierna farba stolice vás môže upozorniť na túto vážnu komplikáciu vredovej choroby)
- **vo vode rozpustná vláknina**
  - vhodné je domáce sušené ovocie
  - mleté ľanové semeno (2 – 3 čajové lyžičky denne s dostatkom tekutiny pridávať do jedla alebo nechať namočené vo vode a potom konzumovať – podrobne kapitola Ľanové semeno)
- **vitamín C**: 100 – 200 mg s každým jedlom (uprednostnite prírodné zdroje a s každým jedlom konzumujte nejaké surové ovocie alebo zeleninu)
- **zinok**: 30 – 50 mg/deň – uprednostnite pikolinát, nedráždi žalúdok

- **vitamín A:** (50 000 m.j. IU počas dvoch týždňov, potom 10 – 25 000 m.j. IU/deň)

## Dobré vedieť

Ak sa rozhodnete používať v rámci liečby aj kapustovú šťavu, nezabudnite, že to nesmie byť šťava z kyslej kapusty (obsahuje príliš veľa soli), ale šťava z odšťavenej surovej zeleniny. Mali by ste vypíť 0,5 – 1 liter šťavy denne počas troch týždňov. Ak máte „logistický“ problém s prípravou takejto kapustovej šťavy, rovnaký úžitok vám poskytnú aj čistý glutamín.

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- ak fajčíte, **prestaňte** – škodí vám aj pasívne fajčenie
- naučte sa lepšie zvládať **stres** – eliminujte ho v rámci možnosti
- **zázvor** má protizápalový účinok a podporuje prekrvenie sliznice = hojenie (kapitola Zázvor)
- ak máte možnosť používať **deglycyrizinovanú** formu sladkého drievka v tabletkách (dostupné zatiaľ iba v zahraničí), urobte to – podrobnosti v kapitole Sladké drievko
- **nepite** kávu, čierny ani zelený čaj – najmä nie nalačno
- **sýtené nápoje** sú pre vašu sliznicu žalúdka, ktorá sa má zahojiť a možno dokonca bojuje s *Helicobacterom*, ako drôtená kefa do hrdla ☹️
- pomedzi denné jedlá môžete požiť a prehltnúť jednu čajovú lyžičku **ľanového semena**

- kupujte si a používajte len **kvalitný domáci med** a pridávajte si ho do čaju, až keď má čaj teplotu, ktorá vás nepopáli (ale strkajte prst iba do svojho čaju 😊) – med bráni rastu a množeniu *Helicobacteria pylori*
- kamilkový a **pepermintový** čaj má protizápalový a upokojujúci účinok na žalúdok
  - ak nemáte alergiu na kamilky a pepermint vám nespôsobuje pálenie záhy, pite 2 – 3 šálky týchto čajov denne a striedajte ich
- vyhýbajte sa používaniu čierneho korenia, keď je stav vašich vredov zlý
  - v „čase mieru“ čierne korenie v malom množstve (**pár** guľôčok čerstvo zomletého korenia do vašej porcie jedla) podporuje prekrvenie a tým aj hojenie sliznice
- vyhýbajte sa užívaniu **salicylátov** a **ibuprofenu** a kontrolujte si informácie o **vedľajších účinkoch** všetkých liekov, ktoré užívate alebo by ste mali užívať

## Dobré vedieť

Soľ podporuje rast a množenie *Helicobacteria pylori* a navyše v ňom spôsobuje dve mutácie, ktoré z neho robia vo vašom žalúdku ešte agresívnejšieho votrelca. Ak máte rezistentnú formu infekcie, mali by ste – aspoň počas liečby – úplne prestať soliť.

# psoriáza

Čo to je?



Chronické ochorenie kože charakteristické vznikom vyvýšených, červeno-ružových ložísk so strieborno-bielymi lupinami a ostro ohraničenými okrajmi. Vyskytuje sa najmä na pokožke vlasovej časti hlavy, laktov, kolien, rebier a krížovej oblasti chrbtice. Môže sa prejavovať v niekoľkých bodkách alebo splyvať do väčších plôch. Ochorenie prebieha vo fázach aktívneho štádia (relaps) a ústupu prejavov (remisie).

Prečo vznikne?



Prejavy psoriázy sú spôsobené nadmerným delením buniek kože a lokálnym zápalom. Presná príčina psoriázy nie je známa, ale za hlavné sa považujú

- dysfunkcie imunitného systému
- genetická predispozícia

Spúšťacím mechanizmom aktívnych fáz je

- emočný stres
- poranenia kože
- alkohol
- kyslé potraviny a narušenie črevnej mikroflóry
- streptokoková infekcia
- niektoré lieky (lítium, beta-blokátory, zlato a pod.)

Úprava výživy pri psoriáze



- **nekonsumujte** alkohol a údeniny, vyprážené a fritované jedlá a potraviny grilované na otvorenom ohni

- **minimalizujte** príjem mlieka a mliečnych výrobkov (nízkotučné kvasené výrobky sú vhodnejšie)
- minimalizujte pitie **kávy** (aj bezkofeínovej) a čierneho čaju
- obmedzte príjem **cukrov** a sladkostí
- obmedzte príjem **nasýtených** tukov a potravín živočíšneho pôvodu
- vyhýbajte sa **kyslým** potravinám: citrusy, ananás, paradajky, zeleniny v kyslom náleve, ocot, horčica a pod.
- skúmajte prítomnosť možnej **potravinovej alergie** (alergiológické testy a eliminačná diéta)
- **často konzumujte** potraviny bohaté na kvercetín: jablko, cibuľa, ríbezle, čučoriedky, brusnice a pod.
- **čo najčastejšie** konzumujte tieto potraviny: špargľa, špenát, avokádo, vlašské orechy, cesnak, zemiaky čo najkratšie varené v šupke, žltá zimná tekvica – obsahujú veľa glutatiónu so silným antioxidačným účinkom, ktorého hlavným miestom pôsobenia –

na rozdiel od vitamínu C či E – je vnútro bunky



## Špeciálna podpora liečby psoriázy

- **zinok:** 50 – 100 mg denne – uprednostnite pikolinát, síran zinočnatý dráždi žalúdok
- **selén:** 100 – 200 mikrogramov/deň
- **vitamíny B:** B<sub>12</sub> – 100 mikrogramov/deň, **kyselina listová** – 400 mikrogramov/deň
- **esenciálne masťné kyseliny:** 1000 – 1500 miligramov 2 – 3-krát denne (podrobnosti v kapitole Esenciálne masťné kyseliny)
- **probiotické baktérie:** 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne s jedlom (podrobnosti v kapitole Probiotiká)



## Čo ešte môžete urobiť a vzážiť?

- **opalujte sa** – postupne a primerane, UV žiarenie veľmi pravdepodobne tlmí aktivitu T-lymfocytov (biele krvinky, ktoré sú pri psoriáze jedným z hlavných deštruktívnych faktorov pokožky)
- doprajte si **teplý kúpeľ** (aspoň 10 minút) a na posledných 5 minút si pridajte do vody niekoľko polievkových lyžíc rastlinného oleja (napr. olivový) a dobre ho zamiešajte
  - potom buďte pri vyliezaní z vane opatrní, pretože sa bude viac klzáť ☺
- do kúpeľa si môžete proti svrbeniu pridať
  - niekoľko polievkových lyžíc **jablkového** alebo **balzamového octu**
  - niekoľko polievkových lyžíc na jemno zomletej **ovsenej múky** (pohodlnejšia alternatíva sú výrobky značky Aveeno s obsahom ovsá – dostupné v zahraničí)

- šálku silného **zázvorového** čaju (podrobnosti v kapitole Zázvor)
- tieto prostriedky skúste alternatívne, nie všetky naraz ☺ a po každom kúpeli sa natrite **hydratačným** telovým mliekom pre **citlivú** pokožku, aby si vaša koža zachovala kúpeľom získanú vlhkosť
- do postihnutých miest si môžete opakovane počas dňa vtierať pár kvapiek **oleja z austrálskeho čajovníka** (tea tree oil – predávajú lekárne) alebo **aloe vera gél** určený na vonkajšie použitie
- **neškrabte sa**, prípadne si ostrihajte nechty veľmi nakrátko, aby ste si pri škrabaní nepoškodzovali pokožku – zhoršuje to zápal a hojenie
- ak máte psoriatické ložiská na miestach, kde sa holíte alebo depilujete, zásadne používajte elektrické strojčky, **nie žiletky**
- šampóny proti psoriáze vo vlasovej časti hlavy **striedajte** – znížite riziko návyku a rezistencie = zachováte ich účinnosť
- **dlhé vlasy** zhoršujú stav ochorenia vo vlasovej časti hlavy
- znížte svoj **stres** a urobte všetko, aby ste ho zvládali lepším spôsobom – modlitba/meditácia, primeraná fyzická aktivita, hry, relaxačné techniky a pod.
- vyhýbajte sa **prechladnutiu** a iným infekciám
  - urobte všetko preto, aby ste neochoreli, ale neužívajte lieky a prostriedky na zvýšenie imunity = môže to znamenať zhoršenie stavu psoriázy
- prekonzultujte svoj problém s lekárom v centre lekárskej kozmetiky – lokálne aplikovaný **tekutý dusík** na malé a stredne veľké ložiská psoriázy máva často dobré liečebné účinky

# rakovina a výživa

(všeobecné odporúčania na úpravu stravy v rámci podpornej liečby pacientov s diagnostikovaným a liečeným zhubným nádorovým ochorením)

## Z jedálneho lístka dôsledne vylúčte

- všetky **údeniny** a všetky druhy **mäsa**
- všetky **mliečne výrobky** (látka IGF-1 prítomná v kravskom mlieku podporuje delenie buniek), vrátane zmrzliny
- **masné**, vyprážené, fritované a pečené potraviny
- biely **cukor** a sladkosti
- všetky výrobky z **bielej múky** (pečivo, cestoviny, cukrárenské výrobky, dezerty, koláče, zápražky a pod.)
- všetky **aromatizované, prifarbované a chemicky konzervované** potraviny a nealko nápoje
- **alkohol** a čiernu kávu

## Každý deň konzumujte tieto potraviny

(podľa stavu a okolností)

- **varenú naturálnu ryžu**
  - má široké použitie: rizoto (prečo je vlastne rizoto s mäkkým „i“, keď je z ryže?! ☺), ryžový nákyp, ryžový puding, šaláty s ryžou, ryža ako príloha, súčasť polievok a rôznych jedál typu soté a rozmixovaná uvarená ryža aj ako prostriedok na zahusťovanie omáčok
- **ostatné obilniny** (pohánka, ovos, pšeno, pšenica, raž, jačmeň) a výrobky z nich (pečivo, cestoviny) striedajte podľa chuti
- **varené strukoviny** (všetky druhy, najmä sója) a **tofu**
  - biele a lahôdkové tofu – áno
  - **údené** tofu – radšej **nie**
- **ovocie** – všetky druhy, najmä tmavé, červené a oranžové druhy a bobulovité ovocia (môže byť aj **mrazené**)
  - aspoň 2 kusy citrusového ovocia
  - 1/2 – 1 šálku bobulovitého ovocia (jahody, ríbezle, čučoriedky, brusnice, černice, maliny a pod.) – môže byť aj mrazené, ale nie zavárané
- **zeleninu** – všetky druhy (podľa znášanlivosti), najmä však kapustový zeleninu (kapusty, brokolica, karfiol, kel, kaleráb) a tmavozelené listové druhy (špenát, vňate, mangold)
  - aspoň 1 šálku kapustovej zeleniny
  - 1 – 2 kusy paradajok (môžu byť aj tepelne upravené alebo vo forme omáčok a pretlaku)
- **orechy** (vlašské orechy a mandle): 2 – 4 polievkové lyžice
- **olejnaté semená** (ľan, sezam, slnečnica, tekvica): 1 – 2 polievkové lyžice
  - uprednostnite mleté ľanové semeno (viac v kapitole Ľanové semeno)
- **rastlinné oleje** (olivový, tekvicový, slnečnicový a pod.) – s mierou: maximálne 1 polievkovú lyžicu na každých 10 kg hmotnosti

- ako **súčasť** príjmu olejov: 2-krát denne 1 čajovú lyžičku ľanového oleja lisovaného za studena
- **bylinky** – na ochucovanie jedál používajte sušené alebo čerstvé bylinky a korenia, majú veľmi silný protirakovinový účinok a sú dôležitou súčasťou podpornej liečby (nemusíte ich jesť polievkovou lyžicou rovno z vrecúška, ale keď ich pridávate do jedla, buďte trochu rozšafní 😊)
  - vaši najlepšie spojenci z koreníčiek a chladničky sú: **kôprová vňať, rozmarín, oregano, kurkuma a bobkový list**
  - aj bazalka, majoránka, tymian, rasca, aníz, mäta, čili, klinčeky, kardamom, šafran a všetky ostatné bylinky a koreniny môžu byť veľmi užitočné



## Ďalšie dôležité opatrenia v strave

- kontrolujte si konzumáciu **mrkvovej šťavy** a **neužívajte doplnky stravy s obsahom beta-karoténu** (beta-karotén môže v nadmerných dávkach pôsobiť ako stimulant rastu nádorových buniek)
  - mrkva a malé množstvá mrkvovej šťavy 1 – 2-krát týždenne nie sú rizikové
- neužívajte výživové doplnky (vitamíny, multivitamíny) s obsahom **železa** – v prípade, že suplementácia železom je nevyhnutná, uprednostnite najprv potraviny bohaté na železo a odporúčania podľa kapitoly Železo
- denne vypite **2 – 3 dcl cviklovej šťavy** v malých dávkach počas dňa
  - šťavu je potrebné **riediť** vodou alebo jablkovou šťavou (v pomere 1 : 4)
  - šťavu držte v chladničke a prísne dodržiavajte dátum spotreby

- ak si pripravujete šťavu sami doma, pred uskladnením do chladničky na povrch vždy nakvapkajte pár kvapiek citrónovej šťavy a spotrebujte do 24 hodín
- ako nápoj uprednostnite kvalitný **zelený čaj**: 2 – 4 šálky denne (bez cukru, radšej si dajte lyžičku - dve medu)
  - poslednú šálku nepite neskôr ako o 15. hod (obsahuje kofeín, ktorý narúša spánok)
- do jedla si pridávajte
  - **mletý škoricu**: 1/2 čajovej lyžičky denne
  - **mletý/surový zázvor**: 1/2 čajovej lyžičky denne
- ak to celkový stav a hmotnosť dovoľujú, skúste dodržiavať **pôstny deň** 1-krát týždenne – konzumujte len surové ovocie a zeleninu, zriadenú cviklovú šťavu a bylinkové čaje
- na pitie a varenie používajte prednostne vodu určenú pre dojčenskú výživu (napr. Lucka), a **filtrovanú vodu** (na filtrovanie vody úplne stačí džbánový alebo prietokový filter s aktívnym uhlím)

## Špeciálna podpora liečby onkologických ochorení

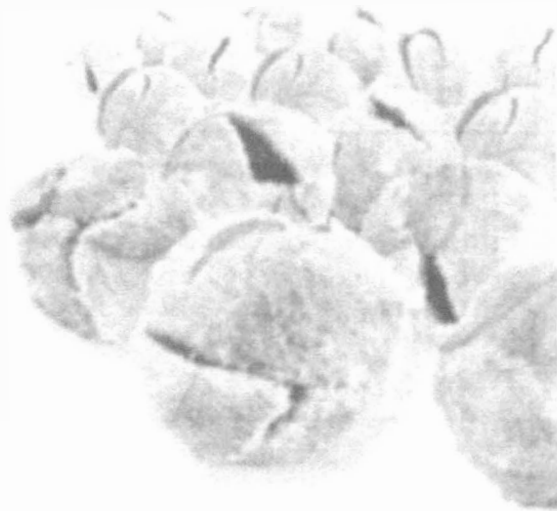


- **probiotiká**: 4 – 10 miliárd v jednej dávke 3-krát denne s jedlom
  - v prípade obmedzených možností prehltnutia tuhej potravy kapsule otvorte a prášok zamiešajte do kaši, pyré alebo nápojov
- **Seleno-Precise** (fa Pharma Nord): 1 tabletky ráno s jedlom
- **vitamín D**: 10 mikrogramov (= 400 m.j.) denne

- **Bio-Cesnak** (fa Pharma Nord): podľa tolerancie 3-krát denne 1 – 2 tbl. s jedlom
  - ak tolerujete prírodný cesnak, užívajte 1 – 2 strúčiky denne (surový alebo dusený, varený)
- **Siberian Ginseng** (fa Jamieson): 3-krát denne 1 – 2 kapsule s jedlom
- **Inocell** (fa Barny's): podľa informácie v príbalovom letáku

## Dobré vedieť

Ak chlorella a zelený jačmeň obsahujú rastové faktory, ktoré podporujú rast a delenie buniek tak, ako to tvrdia ich výrobcovia a distribútori, sú tieto výživové doplnky pri liečbe onkologických ochorení kontraindikované.



## Ako nahradiť bielkoviny a vápnik z *kravského mlieka*?

- vyskúšajte **nové recepty na strukoviny a tofu**, určite vám nejaké zachutia
- každý deň konzumujte **strukoviny** (fazuľa, šošovica, hrach, cícer, arašidy) a **výrobky zo strukovín** (tofu, tempeh, miso, sójové mäso – textúrovaná sójová bielkovina, nátierky zo strukovín a pod.)
- **sója a arašidy** obsahujú veľmi kvalitné bielkoviny, železo, vitamíny B
- **veľa vápnika** obsahuje: sója, tofu (v rámci technológie výroby sa používa vápnik) a ostatné strukoviny, kapusta, kel, ružičkový kel, brokolica, čínska kapusta, vňate (petržlen, pažitka a pod.), orechy (mandle), semená (mak, sezam) a sušené ovocie (figy), trstinová melasa, cereálie a potraviny fortifikované vápnikom
- konzumujte **potraviny fortifikované (obohatené) vápnikom** (pomarančový džús, sójové mlieko, muesli a pod.)

*kravské mlieko možno nahradiť aj naraz (pri zistení alergie), ale odporúča sa to urobiť radšej postupne (najprv vynechajte smotanové a tučné mliečne výrobky, potom údené a tavené syry, nakoniec nízkotučné kysnuté mliečne výrobky a syry)*

# reumatoidná artritída

Čo to je?



Chronické systémové autoimúnne zápalové ochorenie, ktoré postihuje predovšetkým šľachy a kĺby, ale neliečené a komplikované formy choroby môžu zasiahnuť aj pľúca, oči, srdce a cievy. U žien sa ochorenie vyskytuje asi 3-krát častejšie ako u mužov a najčastejšie sa objaví medzi 30. a 60. rokom života. Škála a intenzita prejavov ako aj vývoj ochorenia sú veľmi individuálne.

Príznaky



- stuhnutosť postihnutých kĺbov, ktorá sa zhoršuje pri inaktivite
- ranná stuhnutosť môže pretrvávajúť viac ako hodinu
- zápal najmenej troch kĺbov
  - najčastejšie sú postihnuté malé kĺby prstov ruky, zápästia, lakt'a, kolena, členka a prstov nohy
- mimokĺbové príznaky
  - reumatické uzlíky, opuch pleury, zápal obalov srdca, zápal a zväčšenie lymfatických uzlín, zväčšenie sleziny, znížený počet bielych krviniek, zápal ciev, anémia a pod.
- slabosť, mierne zvýšená telesná teplota, strata hmotnosti

Prečo vznikne?



Presná príčina vzniku reumatoidnej artritídy nie je známa, ale významnú úlohu hrajú

vonkajšie vplyvy (spôsob života, alergény, stres, infekcie a pod.) a genetika.

Rizikové faktory vzniku reumatoidnej artritídy všeobecne sú

- výskyt v pokrvnej rodine (dedičnosť)
- časté bakteriálne alebo vírusové infekcie
- hormonálne poruchy
- psychický stres
- alergia

Úprava výživy pri reumatoidnej artritíde



- otestujte a **vylúčte** najčastejšie známe potravinové **alergény**: kravské mlieko, morské živočíchy, bravčové mäso, údeniny, arašidy, pšenica a kukurica
- **tieto potraviny** môžu zhoršovať prejavy ochorenia: citrusy, červené mäso, čokoláda, alkohol, niektoré korenia, sýtené nápoje, výrobky z bielej múky, kakao
- u niektorých pacientov pomáha dôsledné vylúčenie príjmu **solanínovej zeleniny**:



paprika, baklažán, paradajky a biele zemiaky – možné zlepšenie sa prejaví najskôr o mesiac po úplnom vynechaní týchto potravín

- jedzte veľa potravín s veľkým obsahom **síry**: cesnak, cibuľa, pór, pažitka, kapusty, brokolica, kaleráb, špargľa
- jedzte veľa potravín s veľkým obsahom **histidínu** (aminokyselina, ktorá podporuje detoxikáciu organizmu od kovov): naturálna ryža, pšenica, raž
- **vegetariánska** a **vegánska** strava prináša mnohým ľuďom výrazné zmiernenie až vymiznutie príznakov zápalu a návrat hybnosti kĺbov
- v prípade, že neviete identifikovať problémovú potravinu, skúste využiť tzv. **elimináciu diéty** (podrobnosti v prílohe Eliminácia diéty)
- udržiavajte dostatočný príjem **tekutín** (udržiavajte svetlý moč) – odporúča sa denne vypíť 2 – 3 litre čistých tekutín

## Špeciálna podpora liečby reumatoidnej artritídy



- **selén**: 100 – 200 mikrogramov/deň
- **zinok**: do 50 mg/deň – lieky proti reumatoidnej artritíde zvyšujú jeho straty
- **esenciálne mastné kyseliny**: 1000 – 1500 miligramov 2-krát denne (podrobne kapitola Esenciálne mastné kyseliny)
- **čili** (sušená páľivá paprika): 1/4 čajovej lyžičky denne
- **vitamín C**: 500 mg 2-krát denne
  - ak nemôžete zabezpečiť dostatočný príjem ovocia a zeleniny, dávku zvýšte na 500 mg 3 – 5-krát denne
- **chondroitín sulfát**: 500 mg 2-krát denne

- **glukozamín sulfát**: podľa príbalovej informácie
- **metylsulfonylmetán (MSM)**: 500 – 1000 mg 3-krát denne
  - tieto tri látky sa často kombinujú do spoločných prípravkov – dávkovanie je jednoduchšie, užívajte podľa príbalovej informácie
- **čerešne, jahody**: v sezóne 0,5 – 1 kg/deň (čím sú tmavšie, tým lepšie)
- **zázvor**: podľa informácií v kapitole Zázvor
- **kurkuma**: podľa informácií v kapitole Kurkuma
- **vitamín D**: podľa informácií v kapitole Vitamín D

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- **odдых** znižuje celkové prejavy zápalu a únavy
  - neprepínajte sily počas svojich denných aktivít – nemusíte byť dokonalým človekom, ktorý všetko stihne a zvládne viac, ako zdraví ľudia 😊
- **primeraná fyzická aktivita** potláča zápalové prejavy a bolesť
  - nedajte sa od cvičenia odradiť bolesťou
  - cvičte aj kĺby, ktoré vás bolia – cvičte primerane a pravidelne
  - bolesť vás možno blokuje, ale ak budete cvičiť pravidelne, váš stav sa výrazne zlepší, pretože **primerané cvičenie potláča zápal aj bolesť** – prerušte ten bludný kruh!
- **venujte dostatočnú pozornosť rehabilitácii** – aj to je forma cvičenia
  - techniky na uvoľnenie kĺbov
  - cvičenie na zachovanie hybnosti a svalovej sily

- hydroterapia, elektroliečba a pod.
- ak ráno vstávate so stuhnutými kĺbmi rúk, používajte na noc tenké bavlnené **rukavice** (myslím na noc na ruky ☺)
- **neužívajte** doplnky výživy s obsahom **železa**
- na potlačenie bolesti pri akútnom zhoršení zápalu, môžete použiť **ľadové obklady** alebo si na 10 – 15 minút priložte na bolestivé kĺby vrečko mrazeného hrášku zabalené v čistej utierke
- pred a po cvičení kĺbov môžete aplikovať **teplý obklad**
  - kilo soli presypte do textilného vrečka, ktoré nebude soľ prepúšťať a vrečko uzavrite
  - vložte vrečko so soľou na 2 – 3 minúty do mikrovlnnej rúry – ubezpečte sa, že sa soľ nahriala iba na takú teplotu, ktorú znesiete po priložení na kĺby
  - priložte si teplý obklad na postihnuté kĺby na 10 – 30 minút
  - existujú už aj hotové pomôcky (napr. **termo vankúšiky** Natural Micro Therapy od fy Perla), ktoré sú určené na takúto formu liečby (obsahujú obilniny s liečivými bylinkami alebo morskú soľ) – používajte ich podľa návodu
  - teplé obklady **neaplikujte** počas akútnych bolestí kĺbov
- trávte dostatok času vonku na slnku a postupne a primerane sa **opalujte** (podrobnejšie v kapitole Vitamín D)
- **vyhýbajte** sa liekom a prípravkom, ktoré majú **imunostimulačný** účinok
- urobte všetko preto, aby vaše dávky liekov proti bolesti a zápalu boli čo **najnižšie**
- mesiac si **zapisujte svoj jedálny lístok** a stav vášho ochorenia – možno sa vám podarí vystopovať nejaké **súvislosti medzi tým, čo jete a tým, ako sa cítite**
- jeden deň v týždni skúste držať úplný alebo čiastočný (zeleninový) **pôst** – pomáha „resetovať“ váš imunitný systém
- ak máte nadváhu alebo obezitu, **upravte svoju hmotnosť** – obezita zatažuje kĺby a zosilňuje zápal v organizme

# steatóza pečene

## (stukovatenie pečene)

Čo to je?



Prítomnosť nadmerného množstva tuku v pečeni. Niektorí autori ju považujú za súčasť metabolického syndrómu. Dlho nemusí mať žiadne prejavy (okrem zvýšených hodnôt pečenevých testov), je však veľmi nebezpečná tým, že sa často vyvíja do cirhózy a zlyhania pečene.

Prečo vznikne?



Existujú dve základné príčiny stukovatenia pečene

- **primárna steatóza** – príčinou je obezita, porucha tukového metabolizmu, cukrovka alebo inzulinová rezistencia
- **sekundárna steatóza** – príčinou je najčastejšie alkohol (táto forma je nebezpečnejšia, má rýchlejší vývoj do cirhózy)

Úprava výživy pri steatóze



- absolútne vylúčte príjem **alkoholu**
- obmedzte celkový príjem **tukov** – podľa prílohy Ako obmedziť tuky
- uprednostnite príjem **bezpečných** foriem tuku – podľa prílohy Ako používať najlepšie tuky
- obmedzte príjem **cukru** vo všetkých formách
  - najhoršia je kombinácia cukru s nebezpečným tzv. stuženým
- pokrmmovým tukom a tvrdými margarínmi (keksy, dobošky, plnené kolekcie, lacné a plnené čokolády, krémové plnky v zákusoch a pod.)
- mimoriadne **nebezpečná** pre pečeň je **izolovaná** fruktóza (napr. vysoko koncentrovaný fruktózový sirup, ktorý sa používa ako sladidlo v nealko nápojoch a cukrárenských výrobkoch) – podporuje ukladanie tuku v pečeni (ovocia sa však nemusíte báť, pretože fruktóza je „zamknutá“ s vlákninou a tá jej bráni správať sa v našom tele neslušne)
- konzumujte len potraviny s **nízkym glykemickým indexom** (podľa prílohy Glykemický index)
- **uprednostnite** ľahko stráviteľné rastlinné bielkoviny (strukoviny, obilniny a výrobky z nich) pred živočíšnymi, ktoré obsahujú veľa tuku
- konzumujte **čo najviac** ovocia, zeleniny, cesnaku, cibule, póru, zelených vňatí a bylín
- **neprejedajte sa**

## Špeciálna podpora liečby steatózy

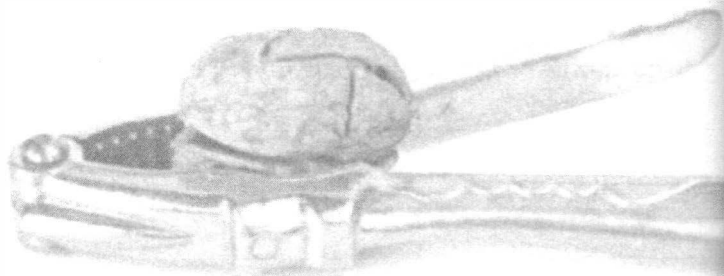


- **esenciálne mastné kyseliny** 1000 – 1500 miligramov/deň
    - dobré riešenie: 2 čajové lyžičky panenského ľanového oleja denne do jedla
  - **Stressease** (Jamieson): 1/2 tabletky ráno s jedlom a večer pred spaním
  - **L-karnitín**: 500 mg 2-krát denne nalačno
  - **probiotiká**: 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne s jedlom
  - **kyselina alfa-lipoová** (Pharma Nord): 100 – 200 mg denne (podrobnosti v kapitole Alfa-lipoová kyselina)
  - **koenzým Q<sub>10</sub>**: 100 – 200 mg/deň
  - **cesnak**: 1 – 3 strúčiky denne, alebo ekvivalent vo forme doplnkov podľa kapitoly Cesnak
  - **selén**: 50 – 100 mikrogramov/deň
  - **ostropestrec mariánsky** (silymarín): 140 – 210 mg (= 2 – 3 tabletky Flavobion) 3-krát denne
    - Flavobion je viazený na lekársky predpis
  - **čaje**: fenyklový, tymianový, šípkový
- bez **fyzickej aktivity** to celé určite nepôjde – otvorte si diár, nájdite a vyznačte si tam jeden a pol hodiny štyrikrát v každom týždni pre seba, svoje srdce a svoj pot – vyberajte si športy a aktivity, ktoré vás bavia
  - ak máte nábeh na **cukrovku** alebo sa už na ňu liečite, venujte mimoriadnu pozornosť úprave stravy a udržiavaniu bezpečnej hladiny cukru v krvi (kapitola Cukrovka)
  - ak máte zvýšenú hladinu cholesterolu a krvných tukov (triacyglyceroly), urobte všetko pre to, aby ste dostali svoje hodnoty na normál (kapitola Hyperlipidémia)
  - **vyhýbajte sa** užívaniu liekov proti bolesti a zápalu, liekom, ktoré poškodzujú pečeň a neužívajte žiadne drogy

## Čo ešte môžete urobiť a zväziť?



- ak máte nadváhu alebo obezitu, trpezlivo, bezpečne a trvalo **schudnite** (všetko nájdete v mojej knihe Teraz to zide – pravdy a klamstvá o chudnutí)



# trombóza a tromboflebitída

Čo to je?



Thrombos (trombus) znamená „zrazenina krvi.“ Trombus je zhluk krvných doštičiek, krviniek a krvných bielkovín, ktorý obmedzuje až znemožňuje prietok krvi. Čerstvo vzniknutá zrazenina je nebezpečná tým, že sa z nej môže odtrhnúť časť, ktorá upcháva cievy v srdci, mozgu, pľúcach alebo iných orgánoch. Phlebitis znamená „zápal žíl.“ Tieto dva stavy sa často vyskytujú spolu, najmä na žilách dolných končatín, pričom môžu byť postihnuté žily na povrchu (povrchová - superficiálna tromboflebitída) alebo v hĺbke končatiny (hĺbková tromboflebitída).

Prečo vznikne?



K hlavným rizikovým faktorom vzniku trombov a tromboflebitídy patrí

- inaktivita dolných končatín (dlhé cestovanie lietadlom/autobusom, pooperačné stavy, práca v sede pri PC, imobilita na lôžku a pod.)
- oblečenie obmedzujúce krvný obeh
- užívanie estrogénu
- niektoré druhy rakoviny
- dedičnosť

Úprava výživy pri trombóze

a tromboflebitíde



- znížte príjem **nasýtených tukov** (maslo, údeniny, červené mäso, smotana, keksy, sušienky, lacné čokolády)
  - využite odporúčania podľa prílohy Ako znížiť príjem tukov
- obmedzte príjem červeného mäsa, vylúčte údeniny a vnútornosti

- znížte príjem **trans-mastných kyselín** (tvrdé margaríny, stužené tuky na pečenie, sušienky, keksy, lacné čokolády a pod.)
- obmedzte príjem soli a **slaných** potravín
- upravte svoju telesnú **hmotnosť**, ak máte nadváhu alebo obezitu
- **čili** (kapsaicín) má silný protizápalový a antitrombotický účinok – pridávajte si štipku až 1/4 čajovej lyžičky denne do jedla
  - ak budete užívať tieto terapeutické dávky kapsaicínu, informujte o tom svojho lekára, pretože môže byť potrebné sledovať vaše hodnoty zrážania krvi častejšie a podľa výsledkov znížiť dávkovanie liekov

Špeciálna podpora prevencie a liečby trombózy a tromboflebitídy



- **mleté ľanové semeno:** 2 čajové lyžičky 2-krát denne do jedla
- **horčík:** 200 mg 2-krát denne
- **L-karnitín:** 500 mg denne

- **koenzým Q<sub>10</sub>**: 60 – 100 mg 2-krát denne
- **cesnak**: podľa informácií v kapitole Cesnak
- **vitamín C**: 500 mg 2-krát denne
  - ak vaša strava neobsahuje dostatok ovocia a zeleniny, dávku môžete zvýšiť až na 500 mg 5-krát denne (podľa telesnej hmotnosti)
- koncentrovaný čaj/zápar z **rumančeka kamilkového** (ak neužívate warfarín alebo iné antikoagulačné lieky!) 2 – 3-krát denne
- Bio-**Pycnogenol** (fa Pharma Nord): podľa informácie v príbalovom letáku

### Dobré vedieť

Počas antikoagulačnej/fibrinolytickej liečby **sa vôbec neodporúča užívať tieto výživové doplnky**: ginkgo biloba, žen-šen, enzýmy (wobenzym, bromelain, papaín a pod.), pagaštan konský.

### Najúčinnějšíe potraviny v prevencii trombózy



- červené hrozno, citrusy (okrem grapefruitu), hrušky, jablká, banány, sója a ostatné strukoviny, jahody, marhule, maliny, ríbezle, černice, brusnice, cesnak, ovsené vločky, naturálna ryža, všetky druhy zeleniny, mletý ľanové semeno, tekvicové semeno, mletý sezam, zázvor, avokádo, olivový olej, kakaový prášok, horká čokoláda ☺

Poznámka: ak užívate lieky proti zrážaniu krvi, v jeden deň nekonzumujte väčšie množstvo nasledujúcich potravín a čajovín a vyhýbajte sa ich vzájomným kombináciám: rybie oleje, cesnak, papája, ligurček lekársky, ruta voňavá, petržlen záhradný, kôpor voňavý, žerucha, zelený čaj, avokádo, kel, kapusta, brokolica, karfiol, špenát.

### Dobré vedieť

Počas antikoagulačnej/fibrinolytickej liečby **sa vôbec neodporúča užívať tieto bylinky alebo kozmetické prípravky s obsahom výťažkov z týchto rastlín**: archangelika lekárska, kozonoha, hostcová, smldník močiarny, ruta voňavá, rumanček kamilkový, klinčeky, bedrovník aníz, žihlava dvojdomá, pagaštan konský.

### Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- pestujte pravidelnú a **primeranú fyzickú** aktivitu
- dbajte o správne **prekrvenie** dolných končatín
  - robte si počas cestovania a práce v sede alebo postojacky **časté prestávky** na cvičenie a prekrvenie dolných končatín
  - počas dňa si opakovane **vyložte nohy** na stôl alebo pohovku – do úrovne srdca
  - nenoste tesné oblečenie, ktoré bráni prúdeniu krvi najmä v dolnej polovici tela
  - nenoste ponožky a podkolenky, ktoré majú hore **sťahujúce** ukončenie
  - neseďavajte s nohami **prekríženými** v kolenách
- s chirurgom sa poraďte o používaní **elastických podkolenok** alebo pančúch
- ak nie ste mobilní a ste odkázaní na celodenné ležanie v posteli, snažte sa počas dňa čo najviac cvičiť nohami
- ak vás postihne **náhla dušnosť** (môže byť známkou pľúcnej embólie – upchatia pľúcneho obehu krvnou zrazeninou), okamžite si sadnite a privolajte si záchrannú zdravotnú službu alebo si zabezpečte okamžitý prevoz do nemocnice a informujte lekára o možnosti embólie

# ulcerózna kolitída

Čo to je?



Vážne chronické nešpecifické zápalové ochorenie sliznice a podsliznice konečníka a hrubého čreva. Prejavuje sa vredovými léziami steny čreva a konečníka, hnačkou, krvou v stolici a krvácaním z konečníka. Intenzita prejavov závisí od veľkosti zápalového poškodenia. Objavuje sa najčastejšie medzi 15. a 30. a potom medzi 60. a 70. rokom života. Úprava stravy a lieky dokážu udržiavať ochorenie pod kontrolou až v 75 % prípadov. Okolo 25 % postihnutých ľudí potrebuje chirurgické riešenie.

Prečo vznikne?



- genetická predispozícia (výskyt u pokrvných príbuzných)
- imunologické poruchy
- psychický stres
- infekcie tráviaceho systému
- veľký obsah nasýtených tukov a bielkovín živočíšneho pôvodu v strave

Úprava výživy pri ulceróznej kolitíde



▪ **obmedzte príjem**

- rafinovaných potravín (keksy, práškové polotovary, konzervy a pod.)
  - nasýtených tukov, margarínov na pečenie
  - cukrov a sladkostí
- **vylúčte príjem**
- kávy a kofeínových nápojov
  - alkoholu
  - sýtených nealko nápojov

- **vyhýbajte sa** vypráženým, fritovaným, v tuku pečeným a na otvorenom ohni grilovaným jedlám
- nekonzumujte príliš pikantné, **dráždivé**, solené potraviny a zeleninu nakladanú v kyslom a sladkokyslom náleve
- konzumujte predovšetkým **vhodné** potraviny (uvedené nižšie)
  - vhodné spôsoby úpravy: varenie v pare, blanširovanie, dusenie, varenie vo vode, grilovanie na platni, pečenie na sucho, varenie v mikrovlnnej rúre, krátke praženie v malom množstve oleja (soté) a pečenie v alobale
- zvýšte príjem **vlákniny** (potláča bolesť, kŕče a plynatosť)
  - potraviny s veľkým obsahom vlákniny
  - doplnky výživy (psyllium, ľanové semeno, jablčný pektín a pod.)
- prijímajte dostatok **tekutín** – aspoň 2 litre vody/deň
- ak netolerujete surovú zeleninu, varte si ju v pare alebo blanširujte

## Vhodné potraviny počas remisie (ak nemáte alergiu)



- zemiaky, mrkva, uhorka, kapusta a tmavolistová zelenina, brokolica, karfiol, ružičkový kel, hrášok, cvikla, špenát, kukurica, všetky strukoviny, sójové výrobky, pololúpaná ryža natural, pšeno, ovos, pšenica, raž, pohánka, orechy a semená, jablká, hrušky, banány, jahody, černice, maliny, ríbezle, avokádo, ananás, paradajky, kaleráb, chudé mäso, neúdené tučné morské ryby
- **bylinky:** rasca, bazalka, rozmarín, tymian, majoránka, oregano, pažítka

## Úprava stravy počas akútnej fázy



- v **akútnej** fáze ochorenia (hnačky, bolesti) **vylúčte**
  - všetky známe potravinové **alergény** (mliečne výrobky, citrusy, údeniny, mäsové konzervy, arašidy, ryby, vajička, pšenica)
  - **dráždivé zložky** potravy (silné koreniny, vyprášané jedlá, glutamát sodný, ocot, horčica a pod.)
  - **dráždivé potraviny** (kapustová zelenina, mliečne výrobky, paprika, nakladaná zelenina, kyslá kapusta, pšenica)
  - údeniny, slaninu, mäsové konzervy
  - kávu a všetky nápoje s obsahom **kofeínu**
  - **alkohol**
  - **cukor** a sladkosti
  - ovocné šťavy a džúsy
- **vhodné potraviny počas akútnej fázy ochorenia sú**
  - biela ryža, zemiaky, biely chlieb, grahamový chlieb (vyskúšať v malom množstve), pohánka, pšeno

- **cestoviny** – nie s paradajkovou omáčkou, ale s tolerovanými bylinkami (bazalka, oregano, rozmarín, tymian a pod.) alebo tvarohom, lahôdkovým tofu, nízkotučnou smotanou
- **zelenina:** zelený hrášok – pyrė, cuketa a ostatné tekvice bez šupky a jadriek, špenátové pyrė bez mlieka, syra a čierneho korenia
- **ovocie** (najprv vyskúšajte v malom množstve, 1 – 2 polievkové lyžice): červený melón, marhuľové pyrė, jablko bez šupky, banán, avokádo
- **mliečne výrobky:** acidofilné mlieko, nízkotučná smotana, probiotický jogurt

## Špeciálna podpora liečby ulceróznej kolitídy



- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 3-krát denne (podrobnosti v kapitole Probiotiká)
- **šťava z aloe vera:** 50 – 100 ml 2-krát denne – ráno a večer, nalačno, najmenej 30 minút pred jedlom (neužívajte počas akútnej fázy a nie je vhodná, ak máte hnačky) – ak vám spôsobuje pálenie záhy alebo iné tráviace ťažkosti, večernú dávku užite pred alebo namiesto olovrantu
- **esenciálne mastné kyseliny:** 1000 – 1500 miligramov 2-krát denne (podrobnosti v kapitole Esenciálne mastné kyseliny)
- **vitamín C:** 100 – 200 mg s každým jedlom – len ak nemôžete konzumovať prirodzené zdroje
- **zinok:** 30 – 50 mg/deň – uprednostnite pikolinát alebo glukonát, síran zinočnatý dráždi žalúdok
- **selén:** 50 – 200 mikrogramov/deň



- **vitamín K:** 10 mg/deň
- **vitamín A:** 50 000 IU počas dvoch týždňov, potom 10 – 25 000 IU/deň
- **vitamín D:** 100 – 200 IU /deň
- **B-komplex** – najmä tiamín, riboflavín, kyselina pantoténová a listová
- **horčík:** 200 mg 2 – 3-krát denne
- **vápnik:** 500 mg 1 – 2-krát denne



## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- užívanie **železa** môže byť veľmi nevhodné – ak vám nezistili anémiu stredného a ťažšieho stupňa, mali by ste sa jeho užívaniu v tabletkách vyhýbať
  - urobte všetko preto, aby ste udržiavali svoje črevo zdravé (v remisii) a vtedy sa môžete spoľahnúť aj na prirodzené zdroje železa v potravinách (podrobnosti v kapitole Železo)
  - miernejšie formy anémie sa dajú riešiť pomocou úpravy stravy (podrobnosti v kapitole Anémia)
- nepoužívajte **tesné oblečenie** a príliš tesnú spodnú bielizeň
- vyhýbajte sa **dlhému sedeniu** bez prestávky
- naučte sa účinné techniky na lepšie zvládanie **stresu**
- počiatočné fázy ulceróznej kolitídy sa môžu prejavovať aj ako **artritída** – bolesti kĺbov, ktoré „putujú“ po tele
  - skúste najprv upraviť svoju stravu podľa uvedených odporúčaní a potom (najskôr o mesiac) posúdiť, či sa vaše bolesti kĺbov neupravujú pri dodržiavaní princípov podpornej liečby ulceróznej kolitídy
  - ak áno, môže byť potrebné absolvovať nielen reumatologické a ortopedické,

ale aj dôkladné **gastroenterologické** vyšetrenie

- každý pacient s ulceróznou kolitídou, ktorá už trvá dlhšie ako 5 rokov, by mal **každý rok** absolvovať **kolonoskopické vyšetrenie** (viem, nie je to ktoviečo, ale môže vám to zachrániť život, pretože ulcerózna kolitída sa spája so zvýšeným rizikom vzniku rakoviny hrubého čreva)



# varixy končatín (kŕčov<sup>é</sup> žily)

Čo to je?



Varixy sú rozšírené, vinuté a predĺžené povrchové žily na dolných končatinách, ktoré sa typicky prejavujú – najmä nočnými – kŕčovitými bolesťami dolných končatín (odtiaľ názov „kŕčov<sup>é</sup> žily“). Okrem viditeľných varixov človek nemusí mať žiadne iné alebo len mierne príznaky charakteru pocitov tlaku alebo bolestivosti lýtok. Najčastejšou komplikáciou je zápal postihnutej žily alebo krvácanie po poranení.

Prečo vzniknú?



Existujú dva druhy varixov

- **primárne varixy** – spôsobuje ich vrodená porucha väziva (v stenách žíl)
- **sekundárne varixy**, ktoré vznikajú ako dôsledok
  - trombózy hĺbkových žíl
  - poruchy žilových chlopní
  - poškodenia žilovej steny

Úprava výživy pri varixoch



- **obmedzte** príjem mastných a slaných potravín, nasýtených mastných kyselín v živočíšnych potravinách a lacných sladkostiach, pekárskych a cukrárenských výrobkoch
- **vylúčte** alebo aspoň výrazne obmedzte ďalšie nevhodné potraviny: cukor, údeniny, vnútornosti zvierat, vyprážené a fritované potraviny, tučné a zrejúce syry
- jedzte **čo najviac** surového (najmä bobuľovitého) ovocia – maliny, černice,

- jahody, brusnice, ríbezle, ale aj čerešne, hroznové jadierka a **biela** časť šupky citrusových plodov, a tiež cibuľa, pór a jablká – to sú najlepšie zdroje **flavonoidov** (napr. rutín, kvercetín), ktoré podporujú tvorbu a štruktúru kolagénu a spevňujú stenu žíl
- konzumujte dostatok **vlákniny**, pretože podporuje vyprázdňovanie hrubého čreva – keď máte črevo plné a nafúknuté, tlačí na žily v dutine brušnej a cez ne sa potom prenáša zvýšený tlak i na žily dolných končatín = zápcha a častou plynatosťou varixy vznikajú alebo sa zhoršujú
- obmedzte príjem **alkoholu** – spôsobuje rozťahovanie ciev

Špeciálna podpora liečby varixov



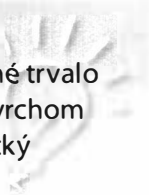
- **mleté ľanové semeno**: 2 čajové lyžičky 2-krát denne do jedla – podľa kapitoly Ľanové semeno
  - môžete používať aj čistý **panenský ľanový olej** (najmä počas tehotenstva)

nie je ľanové semeno vhodné) 2 čajové lyžičky denne, alebo iné zdroje esenciálnych mastných kyselín (podrobnosti v kapitole Esenciálne mastné kyseliny)

- **koenzým Q<sub>10</sub>**: 100 – 200 mg/deň
- **Bio-Pycnogenol**: podľa informácie v príbalovom letáku
- **štipka čili** aspoň jedenkrát denne do jedla – potláča zápal a bolesť
- vypite denne 1 – 2 šálky **zázvorového čaju**
- **vitamín C**: 200 – 500 mg s každým jedlom – len ak nemôžete konzumovať jeho prirodzené zdroje

### Dobré vedieť

Pavúčikovité cievky sú neškodné trvalo rozšírené kľbká kapilár pod povrchom kože. Spôsobujú „len“ kozmetický problém, nie zdravotný.



### Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?

- pestujte pravidelnú a primeranú **fyzickú aktivitu**
  - 15 minút **svižnej chôdze** 4-krát denne podporuje odtok krvi zo žíl dolných končatín
  - zadržiavanie dychu pri cvičení varixy zhoršuje – naučte sa pri silových cvičeniach **správne dýchať**
  - **plávanie** je pre vás ideálny šport – hydrostatický tlak vody pomáha svalom „vytlačiť“ krv k srdcu a končatiny sú odľahčené, plávanie tiež optimálne zatažuje pľúca, srdce a veľké skupiny svalov
- dbajte o správne **prekrvenie** dolných končatín

- robte si počas cestovania a práce v sede alebo postojacky časté prestávky na cvičenie a prekrvenie dolných končatín – každú hodinu potrebujete aspoň 5 minút hýbať nohami
- cvičte najmä lýtkovými svalmi – napríklad napínanie a pritahovanie špičiek chodidiel výborne masíruje žily a podporuje odtok krvi
- podobne pôsobí aj **5 – 6 hlbokých nádychov a výdychov** niekoľkokrát denne – dbajte, aby ste pritom nemali brucho stiahnuté a sedte **vystretí**, nie zhrbení
- počas dňa si opakovane **vyložte nohy** na stôl alebo pohovku – aspoň do úrovne srdca
- nenoste **tesné oblečenie** a opasky, ktoré bránia prúdeniu krvi v dolnej polovici tela
- nenoste ponožky a podkolenky, ktoré majú hore **sťahujúce** ukončenie
- nikdy nesedávajte s nohami **prekriženými** v kolenách
- **namáhavá stolica** zvyšuje tlak v žilovom systéme dolných končatín a dlhodobo sa uplatňuje pri tvorbe varixov – urobte všetko (okrem návykových prehánadiel) preto, aby ste nemali zápchu

### Dobré vedieť

Hemoroidy sú v podstate varikózne žily v oblasti konečníka a análneho otvoru. Situácia je tam však komplikovanejšia väčším fyzickým zaťažením (zvýšený tlak pri stolici a pod.) a priamym vplyvom stolice.

- horúce **kúpele** alebo nadmerné opaľovanie vyvoláva relaxáciu stien žíl

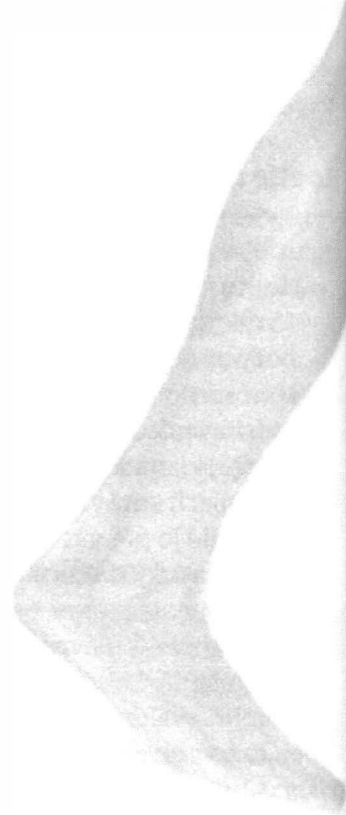
- a môže spôsobiť hromadenie krvi – nezabudnite si nohy potom dobre precvičiť
- chodenie **naboso** zlepšuje krvný tok
- ak fajčíte, **prestaňte**
- v **tehotenstve**, keď plod tlačí na dolnú dutú žilu, je vhodné tráviť denne nejaký čas (napr. pri čítaní a pod.) na kolenách a lakťoch alebo kolenách a dlaniach s vystretým chrbtom - odľahčujte to žilový systém a podporuje odtok krvi do srdca
- ľahká **masáž** prstami od členkov až po stehnú smerom k srdcu pomôže odtoku hromadenej krvi – jemne stláčajte svaly z oboch strán varixov, nie priamo žily

- celé to zopakujte 2 – 3-krát a zakončíte to studenou vodou
- potom si aspoň na 5 minút vyložte nohy nad úroveň srdca
- nespoliehajte sa len na elastické podkolenky a pančuchy – **budte aktívni**
- ak máte nadváhu alebo obezitu, trpezlivo **upravte svoju hmotnosť**
- o chirurgickom riešení varixov sa poraďte so skúseným chirurgom

## Dobré vedieť

Príznaky kŕčových žíl sa môžu často podobať na oveľa vážnejší zdravotný problém – tromboflebitídu, ale nespôsobujú také komplikácie. Tromboflebitída môže spôsobiť vznik varixov, ale varixy nie sú príčinou tromboflebitídy a trombózy.

- **pred spaním**
  - 10 minút pocvičte nohami (výpony na špičkách, krúženie chodidlami vo vzduchu a pod.)
  - 5 minút si zľahka prstami masírujte každú postihnutú končatinu
  - a na 10 minút si vyložte nohy mierne nad úroveň srdca (len už pritom nejedzte žiadne čipsy 😊)
- na zlepšené prekrvenie dolných končatín využite aj **sprchu** – po každom sprchovaní
  - nechajte minútu až dve tiecť prúd veľmi **teplej** vody na nohy od kolien dolu
  - potom minútu až dve vodu **studenú**



# zápach z úst (halitóza, foetor ex ore)

Čo to je?



Ak vynecháme cesnak a stav po opici, nepríjemný zápach z úst nemusí byť spôsobený iba nedostatočnou hygienou, ale aj zubným kazom, zápalom ďasien (samostatná kapitola), infekciou mandlí (kapitola Angína), zápalom dýchacích ciest, zápchou (samostatná kapitola), fajčením, cukrovkou (samostatná kapitola), rôznymi poruchami trávenia, zlyhávaním pečene a obličiek, stresom, zlým zložením stravy, alkoholizmom, pôstom, nedostatočným pitným režimom a nadmerným pitím kávy.

## Úprava výživy pri zápachu z úst



- **nevynechávajte** denné jedlá – príliš dlhé prestávky (viac ako 6 hodín) medzi jedlami vysušujú ústa a podporujú vznik sírnatých zlúčenín, ktoré sú príčinou zápachu
- konzumujte potraviny bohaté na **karotenoidy a vitamín C**

## Potraviny a nápoje, ktoré zhoršujú zápach z úst



- ančovičky, plesnivé syry, údeniny, salámy, klobása, pivo, whisky, káva, cesnak, cibuľa

## Špeciálna podpora liečby pri zápachu z úst



- **probiotiká**
  - cmúľajte 3 – 5 probiotických pastiliek Bio-Gaia denne (v rámci prevencie 1 – 3 pastilky)

- **s jedlom** užívajte 2 – 3-krát denne tabletku s obsahom 4 – 10 miliárd baktérií
- probiotické prostriedky je vhodné užívať **celoročne** – nemajú žiadne kontraindikácie a interakcie s liekmi (podrobnosti v kapitole Probiotiká)
- **zinok**: cmúľajte pastilky s obsahom 5 – 15 mg zinku (napr. Zinc Lozenges od fy Jamieson) – podľa návodu na obale
- **selén**: 100 mikrogramov denne
- **aloe vera šťava**: 30 ml 2 – 3-krát denne nalačno
- **uprednostnite čaje** (aj na výplachy) **z týchto rastlín**: aníz, fenikel, klinčeky, petržlenová vňať, kamilky, škoricca, mäta pieporná, šalvia, zázvor

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- ak fajčíte, **prestaňte**
- baktérie majú vo vašich ústach rajské podmienky najmä vtedy, ak pijete málo

vody a veľa **sladených** nápojov a keď **stále** vyjedáte niečo sladké a lepivé

## Dobré vedieť

Ak sa vám nedarí zbaviť sa nepríjemného zápachu z úst ani využitím týchto odporúčaní, vyhľadajte odbornú pomoc a so svojím lekárom pátrajte po prípadnom ochorení, ktoré by mohlo byť príčinou vašich problém so zapáchajúcim dychom.

- po každom umytí zubov si **dezinfikujte zubnú kefku** v roztoku peroxidu vodíka alebo ústnej vode (dokonca už existujú aj zariadenia, do ktorých kefku po umytí vložíte a jej dezinfekcia sa počas dňa automaticky opakovane aktivuje)
- zubnú kefku si **vymieňajte** aspoň 1-krát za mesiac
- používajte **dentálnu niť** aspoň 2-krát denne – najmä na problematrické medzizubné priestory, v ktorých sa vám držia zvyšky potravín
- aspoň 2-krát denne si čistíte nielen zuby, ale aj **povrch jazyka**
  - môžete použiť chrbát zubnej kefky (už vyrábajú kefky so špeciálnou úpravou na čistenie jazyka), hranu polievkovej lyžice alebo aj svoje vlastné zuby (horné ☺)
- nechajte si pravidelne **kontrolovať chrup** a prípadné problémové miesta si dajte bezodkladne ošetriť
- poraďte sa so svojím zubným lekárom o možnosti odstraňovania **zubného kameňa**
- **žujte** žuvačky s obsahom **xylitolu** – toto umelé sladidlo zabíja baktérie
  - alebo pastilky Dentocult Xylitol (www.xylitol.sk)

- väčšina ústnych vôd (najmä tých lacnejších druhov) obsahuje v podstate iba príchuť a alkohol a vyvoláva rezistenciu baktérií a navyše dráždi sliznicu – vyplachujte si ústa radšej uvedenými bylinkovými čajmi
  - alebo používajte iba ústne vody, ktoré obsahujú **cetylpyridinium chloride** alebo **omiphen bromide** (aj tak to v zložení na obale býva uvedené iba po anglicky ☺) – to sú látky, ktoré naozaj účinne bránia vytváraniu zubného povlaku a kameňa
- skúste použiť zubnú pastu s obsahom oleja z **čajovníka austrálskeho** – zubné pasty striedajte
- vložte si do úst **klinček**, jemne ho rozhrýznete a nechajte pôsobiť v ústach dovtedy, kým necítite, že jeho éterické zložky na celej ústnej sliznici, jazykom ho môžete pridržať najmä na miestach, kde máte napríklad zápal ďasien a pod.

## Dobré vedieť

V roku 2008 sa podarilo vedcom identifikovať baktériu, ktorá je u mnohých ľudí príčinou zápachu z úst – *Solobacterium moorei*. Tak nevinne sa to volá a také problémy to robí. Nevie sa o nej takmer nič a nikde vám ju asi ani nevyšetria, ale opatrenia, ktoré vám ponúkam, vám môžu vyriešiť aj tento problém.

- ak máte mostík alebo zubnú protézu, dbajte o správnu hygienu a ak vám náhrada chrupu robí problémy (napr. zadržíava zvyšky potravy, spôsobuje bolesti, otlaky a zápaly ďasien a pod.),

riešte tento problém so svojim zubným technikom alebo lekárom

▫ časom, ako sa ďasnó zmenšuje – atrofuje, mostík alebo protéza, ktoré pôvodne priliehali správne, môžu byť veľké a začnú spôsobovať problémy – o riešení sa poraďte so svojim zubným technikom alebo lekárom

▫ prečítajte si informáciu o vedľajších účinkoch všetkých liekov, ktoré užívate – niektoré lieky spôsobujú zníženú tvorbu slín = znížená samočistiaca funkcia úst = zvýšené riziko zápachu

## Dobré vedieť

Ranný zápach z úst býva najčastejšie spôsobený nočnou dehydratáciou a narušenou mikroflórou dutiny ústnej. Majte v noci poruke pohár vody a dysmikróbiu vám pomôžu zvládnuť probiotické baktérie (najmä pastilková forma na cmúľanie – Bio-Gaia) a dôkladná hygiena dutiny ústnej.

## Ako používať najlepšie tuky?

- potraviny duste na **olivovom oleji**
- pripravujte si vlastný **dressing s olivovým olejom**
- do šalátov namiesto údenín použite **sekané orechy**
- dajte si radšej **orechy** ako fritované čipsy
- ako dezert uprednostnite **ovocie s orechmi**
- namiesto krémových zákuskov uprednostnite **orechové celozrnné cesto**
- pri pečení zákuskov a koláčov môžete použiť často a j o 1/3 menej stuženého tuku ako káže recept a 1/3 použitého tuku nahradiť olejom (stužený tuk na pečenie a plnky obsahuje veľa škodlivých trans-mastných kyselín)
- namiesto syra si vložte do sendviča plátok **avokáda**
- namiesto masla a margarínu si na chlieb môžete natrieť **zrelé avokádo, orechovú, makovú alebo sójovú nátierku**
- do šalátov, omáčok, nátierok a dressingov môžete pridať **pomleté ľanové alebo sezamové semeno** (zlepšuje to chuť jedla a dodáva kvalitné tuky)
- popcorn si robte radšej suchý a potom doň pridajte trochu olivového oleja a bylinkovej soli
- ak jedávate červené mäso, nahradte ho čo najčastejšie **masnými morskými rybami** (losos, makrela, tuniak)

# zápal ďasien

## (gingivitída, periodontálna choroba)

Čo to je?



Bolestivé zdurenie ďasna. V posledných rokoch sa dáva zápal ďasien do súvisu so zvýšeným rizikom mozgovej príhody (porážky), aterosklerózy a niektorých druhov rakoviny. Dokonca sa vie, že ľudia, ktorí často trpia zápalom a krvácaním ďasien, majú paradontózu a strácajú zuby, sa dožívajú až o niekoľko rokov menej ako ľudia so zdravým chrupom. Takže problém častého zápalu ďasien nespočíva len v tom, že nemôžete bez zábran chrúmať celé hrste svojich milovaných čipsov, ale je to vážna vec, ktorá má negatívny dopad na celé vaše zdravie.

### Úprava výživy pri zápale ďasien



- v stravovaní urobte zmeny na **podporu imunity** – podľa prílohy
- nejedzte **pomedzi** jedlá
- **nejedzte** potraviny, z ktorých sa tvorí zubný povlak (sladkosti, biela múka, lepivé potraviny – keksy, plnené koláče a pod.)
- nepopíjajte **sladené** nápoje
- konzumujte potraviny bohaté na **karotenoidy a vitamín C**
- **nejedzte** potraviny, ktoré sa vám zachytávajú medzi zubami, ak nemáte možnosť zuby si bezprostredne po jedle dôkladne vyčistiť

### Dobré vedieť

Ak vám zápaly ďasien trvajú dlho a objavujú sa často, navštívte svojho zubného lekára (myslím, v ambulancii). Čím skôr sa váš problém začne riešiť, tým menšie straty zubov utrpíte a ochránite svoje celkové zdravie.

### Nevhodné potraviny



- **čerstvé** pečivo a iné potraviny s ostrými hranami (sucháre, krekry, čipsy, praclíky a pod.) a všetky potraviny, na ktoré ste alergickí

### Špeciálna podpora liečby pri zápaloch ďasien



- **probiotiká**
  - cmúľajte 3 – 5 probiotických pastiliek Bio-Gaia denne (v rámci prevencie 1 – 3 pastilky)
  - s jedlom užívajte 2 – 3-krát denne tabletku s obsahom 4 – 10 miliárd baktérií
  - probiotické prostriedky je vhodné užívať celoročne – nemajú žiadne kontraindikácie a interakcie s liekmi (podrobnosti v kapitole Probiotiká)
- **zinok**: cmúľajte pastilky s obsahom 5 – 15 mg zinku (napr. Zinc Lozenges od



fy Jamieson) – podľa návodu na obale (maximálne v dennej dávke 50 mg)

- **selén:** 100 – 200 mikrogramov denne
- **koenzým Q<sub>10</sub>:** 60 – 180 mg/deň celoročne
- **aloe vera šťava:** 30 ml 2 – 3-krát denne nalačno
- **uprednostnite čaj** (aj na výplachy)
- **z týchto rastlín:** aníz, fenikel, klinčeky, petržlenová vňať, kamilky, škoricca, mäta pieporná, šalvia, zázvor

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- ak fajčíte, **prestaňte**
- nemusíte síce vyzerat' ako Terence Hill vo svojich najlepších časoch, ale na bežné čistenie medzizubných priestorov opatrne používajte aj **drevené špáradlo**
- počas zápalu si vyplachujte ústa **roztokom morskej soli**
- na bolestivé miesto si môžete priložiť **vychladnuté použité vrečko čaju** – čierny čaj je silný adstringent (= má sťahujúce účinky), ktorý potláča zápal a opuch
- bolestivé ďasná si môžete počas dňa opakovane jemne **masírovať** čistými prstami – no, veď to pomáha aj svalom 😊
- medzizubné priestory v oblasti zápalu si **čím skôr** dobre vyčistíte zubnou niťou a vhodnou ústnou vodou – ak sa vám totiž niekde bude držať zvyšok horalky a hovädzieho mäsa, nepomôže tomu ani ten kúsok „akožezdravej“ cibule z tresčieho šalátu, ktorý sa tam prisťahoval o pol dňa neskôr 😊

## Dobré vedieť

Orálny sex je pre ľudí trpiacich častým zápalom ďasien veľmi rizikový.

- na čistenie zubov používajte iba zubnú kefku s **mäkkými štetinkami**
  - alternatíva: pred umývaním zubov nechajte na štetinky asi minútu tiecť horúcu vodu, aby zmäkli
- baktérie majú vo vašich ústach rajske podmienky najmä vtedy, ak pijete málo vody a veľa **sladených** nápojov a keď **stále** vyjedáte niečo sladké a lepivé
- po každom umytí zubov si **dezinfikujte zubnú kefku** v roztoku peroxidu vodíka alebo ústnej vode (dokonca už existujú aj zariadenia, do ktorých kefku po umytí vložíte a jej dezinfekcia sa počas dňa automaticky opakovane aktivuje)
  - ak používate na dezinfekciu kefky roztok peroxidu vodíka, pred každým umývaním zubov ju dôkladne **opláchnite** čistou vodou – peroxid je silný oxidant, ktorý môže poškodzovať ďasná a závesný aparát zubu (spojivové tkanivo)

## Dobré vedieť

Zápaly ďasien sú prenosné aj bozkávaním.

- zubnú kefku si **vymieňajte** aspoň 1-krát za mesiac
- používajte **dentálnu niť** aspoň 2-krát denne – najmä na problematrické medzizubné priestory, v ktorých sa vám držia zvyšky potravín
- nechajte si pravidelne **kontrolovať chrup** a prípadné problémové miesta si dajte bezodkladne ošetriť
- **žujte** žuvačky s obsahom **xylitolu** – toto umelé sladidlo zabíja baktérie
- väčšina ústnych vôd (najmä tých lacnejších druhov) obsahuje v podstate iba príchute

a alkohol a vyvoláva rezistenciu baktérií a navyše dráždi sliznicu – vyplachujte si ústa radšej uvedenými bylinkovými čajmi

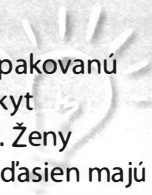
- alebo používajte iba ústne vody, ktoré obsahujú **cetylpyridinium chloride** alebo **omiphen bromide** (aj tak to v zložení na obale býva uvedené iba po anglicky ☺) – to sú látky, ktoré naozaj účinne bránia vytváraniu zubného povlaku a kameňa
- skúste občas používať zubnú pastu s obsahom oleja z **čajovníka austrálskeho** (tea tree oil)
- zubné pasty **striedajte** a **nepoužívajte** pasty s mikrogranulami na bielenie zubov
- ak máte mostík alebo zubnú protézu, dbajte o správnu hygienu a ak vám náhrada chrupu robí problémy (napr. zadržiava zvyšky potravy, spôsobuje bolesti, otlaky a zápal ďasien a pod.),

riešte tento problém so svojím zubným technikom alebo lekárom

- časom, ako sa ďasno zmenšuje – atrofuje, mostík alebo protéza, ktoré pôvodne priliehali správne, môžu byť veľké a začnú spôsobovať problémy – o riešení sa poraďte so svojím zubným technikom alebo lekárom
- **vyhýbajte** sa užívaniu antibiotík, ak nie sú nevyhnutné

### Dobré vedieť

Ľudia, ktorí trpia na častú a opakovanú gingivitídu, majú častejší výskyt a rýchlejší vývoj osteoporózy. Ženy trpiace chronickým zápalom ďasien majú **väčšie riziko potratu**.



# zápal stredného ucha (otitis media)

## Čo to je?

Zápal stredného ucha najčastejšie vzniká ako komplikácia infekcie horných dýchacích ciest u detí. Primárne ide o vírusovú infekciu, ku ktorej sa však takmer pravidelne pridruží aj infekcia bakteriálna. Toto ochorenie sa prejavuje prudkou pulzujúcou bolesťou v uchu, ktorá sa stupňuje pri kašli alebo prehltnutí a najvýraznejšie sa prejavuje v noci. Dieťa má horúčku, horšie počuje a pokiaľ dôjde k spontánnej perforácii bubienka, tak pozorujeme aj hnisavý výtok z ucha.

## Prečo vznikne?

Najčastejšími pôvodcami stredoušného zápalu sú *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Moraxella catarrhalis*, *Staphylococcus aureus* a *Streptococcus pyogenes*. To sú príšery, ktoré sa do váš môžu dostať napríklad na kúpalisku.

informácie nájdete v prílohách a kapitole Atopický ekzém, Astma, Eliminačná diéta

- konzumujte potraviny bohaté na **karotenoidy** – podľa prílohy

## Špeciálna podpora liečby

(dávkvy pre dieťa znížte na polovicu a menej)

## Úprava výživy pri zápale stredného ucha

- jedzte **čo najviac** ovocia a zeleniny v surovom stave
- **vylúčte** potraviny, ktoré poškodzujú imunitu – podľa prílohy Podpora imunity
- ak trpíte zápalom stredného ucha často, skúste vylúčiť **potravinové alergény** –

### Dobré vedieť

Antibiotiká zaberajú pri liečbe zápalu stredného ucha veľmi zriedkavo. U malých detí môže byť ich užívanie pri tejto diagnóze dokonca veľmi kontraproduktívne.

- **zinok**: počas prvých troch dní infekcie cmúľajte **pastilky** s obsahom zinku 5 – 15 mg v jednej pastilke každé 3 – 4 hod.
  - alebo užívajte zinok v **tabletkách**: 50 – 100 mg denne prvých 7 dní, potom 30 mg/deň
  - zinok **neužívajte** spolu s citrusmi alebo šťavami z citrusov – oslabujú jeho účinok
  - pri týchto zvýšených dávkach je dôležité, aby ste uprednostnili pikolinát alebo glukonát zinku
- **zázvorový čaj**: vypite 2 – 3 šálky denne – viac informácií nájdete v kapitole Zázvor
- **cesnak**:
  - 2 najemno pokrúpané strúčiky zapite pohárom vody – dávku zopakujte

- 2 – 3-krát denne počas bolestivých príznakov a ešte aspoň 2 dni po ich odznení
- nežívajte surový cesnak nalačno
- alternatíva: cesnakové tobolky alebo kapsle – podrobnosti v kapitole Cesnak
- **selén:** 100 – 200 mikrogramov denne prvých 5 – 7 dní, potom ešte týždeň 100 mikrogramov/deň
- cmúľajte **skorocelové** pastilky s **materinou dúškou** bez cukru (fa dr. Müller): každé 3 – 4 hodiny
- **vitamín C:** 200 – 500 mg 2 – 3-krát denne – len ak nemôžete prijímať prirodzené zdroje vitamínu

## Dobré vedieť

Ak je infekcia hnisavá a spojená s vysokou teplotou, do ucha nič nekvapkajte (dokonca ani liečivú cesnakovú šťavu 😊), pretože z toho hrozí poškodenie (prasknutie) bubienka.

## Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- ak fajčíte, **prestaňte** - aj pasívne
- neplávajte a **nepotápajte sa**, kým nie ste úplne vyliečení
- udržiavajte zvukovod suchý, ale nesušte ho vatovými tampónmi – radšej **fénom**
- skúste aplikáciu **morskej vody** v spreji (Audispray) – ak nič iné, tak je to celkom príjemné
- nakvapkajte si do ucha pár kvapiek **teplého olivového** alebo detského oleja
- kŕmenie malých detí z fľaše cez cumlík zvyšuje riziko zápalu stredného ucha
- kloktajte **teplou slanou vodou** 3 – 5 minút niekoľkokrát denne

- aspoň jedenkrát denne si môžete pridať do jedla alebo čaju **štipku čili** – zvyšuje prekrvenie, očisťovanie a hojenie slizníc
- ľahnite si na zdravú stranu a na bolestivé ucho si priložte **nahriaty termovankúšik**
- skúste aj iný spôsob aplikácie **suchého tepla:** fén nastavte na strednú teplotu a zo vzdialenosti asi 20 cm fúkajte do chorého ucha teplý vzduch 10 – 15 minút – toto prehrievanie môžete opakovať 2 – 3-krát denne, zmierňuje to bolesť a zápal
- keď si fúkate nos, robte to **šetrne** – nejde o to, aby ste vyfúkli aj odumreté mozgové bunky 😊
  - keď fúkate príliš silno, baktérie sa cez Eustachovu trubicu ľahko dostanú do dutiny stredného ucha
- **časté** zápaly stredného ucha môžu byť prejavom **potravinovej alergie** – skúste postupovať podľa príloh o Elimináčnej diéte alebo konzultujte svoj problém s imunoalergiológom
- **žujte** žuvačky, ktoré obsahujú **xylitol** – ten zabíja baktérie
  - deti, ktoré žuli takéto žuvačky 5-krát denne počas dvoch mesiacov, mali o 40 % menej infekcií stredného ucha, (tak do toho, deti!)

## Dobré vedieť

Lekára bezodkladne vyhľadajte, ak sa vám objavia poruchy rovnováhy, pískanie alebo zvonenie v ušiach, krvácanie z ucha alebo v nosohltane, náhla bolesť alebo – naopak – náhle vymiznutie dlhšie trvajúcej silnej bolesti, či strata alebo poškodenie sluchu.

# zápcha (obstipácia)

Čo to je?



Nepravidelné, zriedkavé a namáhavé až bolestivé vyprázdňovanie tvrdej stolice malého objemu. Chronická zápcha vedie k zvýšenému riziku divertikulózy, polypózy, rakoviny hrubého čreva a konečníka, dysmikróbie a oslabenia imunity.

Prečo vznikne?



Rizikové faktory podporujúce vznik a pretrvávajúce zápchy sú:

- nedostatok fyzickej aktivity (počas ochorenia alebo dlhodobu)
- nedostatok vlákniny v strave
- chronické užívanie laxatív
- užívanie diuretík (odvodňujúce lieky)
- užívanie niektorých liekov (nadmerný príjem vápnika vo výživových doplnkoch, cholestyramín, antacidá s obsahom hliníka a vápnika, anticholinergiká, antidepresíva, drogy, trankvilizéry, sedatíva)
- zmena v stravovacích zvyklostiach
- endokrinologické ochorenia a metabolické stavy (hypotyroidizmus, hyperkalciémia, hypokaliémia, tehotenstvo)
- neurologické ochorenia (Parkinsonova choroba, mozgová porážka, trauma a posttraumatické stavy, nádory miechy)
- choroby tráviaceho systému: polypóza, divertikulóza, syndróm dráždivého hrubého čreva, rakovina
- choroby svalstva a spojivového tkaniva (amyloidóza, sklerodermia)

- závislosť od kofeínu

## Úprava výživy pri zápche



- zvýšiť príjem **vlákniny** najmä v prirodzených (výlučne rastlinných) potravinách
  - **vo vode rozpustná vláknina:** citrusy, jahody, ríbezle (najmä čierne), maliny, čučoriedky, jablká, hrušky, slivky, marhule, banány, šošovica, sója, ovos a ovsené vločky, strakatá fazuľa, zelená mungo fazuľa, cícer, nelúpaná ryža, mrkva, kaleráb, zemiaky, ľanové semeno, orechy, sušené ovocie (marhule, slivky, brusnice a pod.)
  - **vo vode nerozpustná vláknina:** pšenica, raž, jačmeň, kukurica, zelenina, orechy, olejnaté semená
- jedzte **v klude**, každé sústo dôkladne požujte – vyhýbajte sa stresovému jedeniu a **prejedaniu sa**
- vylúčte príjem **kofeínu**
- obmedzte až vylúčte príjem cukru, sladkostí a **mliečnych výrobkov**
- jedzte **viac** ovocia a zeleniny

- **znižte** príjem tuku a mastných, vyprášaných, fritovaných, pečených a grilovaných jedál
- **zvýšte** príjem nenasýtených mastných kyselín (orechy, olejnaté semená)
- nepoužívajte návykové laxatíva – prečítajte si informáciu v príbalovom letáku

### Dobré vedieť

Ak sa vám striedajú zápchy s hnačkami, príčinou môže byť syndróm dráždivého hrubého čreva – informácie nájdete v kapitole Dráždivé hrubé črevo.



### Špeciálne doplnky výživy pri zápche

- **sušené slivky a sušené figy** – počas dňa skonzumujte 50 – 100 g sušeného ovocia, uprednostňujte nesírené bio produkty (soli síry môžu vyvolať migrénu, zhoršiť astmu)
- **ľanové semeno:** 2 polievkové lyžice nechajte pár hodín postáť v pohári vlažnej vody a potom počas dňa všetko vypite alebo pridajte do svojho jedla
  - **alternatíva:** mleté ľanové semeno – 2 čajové lyžičky si pridávajúte 2-krát denne do jedla (podrobnosti nájdete v kapitole Ľanové semeno)
- **probiotiká:** 4 – 10 miliárd baktérií v jednej dávke 1 až 2-krát denne
- **psýllium a iné formy vlákniny** – podrobnosti nájdete v kapitole Psýllium (a dajte si záležať na dostatočnom zvýšení príjmu tekutín, ale nemyslím piva 😊)
- **aloe vera:** 30 ml šťavy na vnútorné použitie 2 až 3-krát denne (podrobnosti nájdete v kapitole Aloa pravá)
- **vitamín C:** 100 mg 3-krát denne
- **horčík:** 200 mg 2-krát denne

### Časté chyby pri úprave výživy



- **prudké** zvýšenie príjmu vlákniny (najmä vo forme doplnkov)
- **zanedbanie** pitného režimu a nedostatok tekutín pri užívaní vlákninových doplnkov
- **obavy** z orechov, semien, jadierok, ktoré vedú k ich vylúčeniu
- lúpanie ovocia a zeleniny
- predpoklad, že čím sú chlieb a pečivo tmavšie, tým viac vlákniny obsahujú
- užívanie laxatív a užívanie laxatívnych bylín a čajovín počas tehotenstva

### Čo ešte môžete urobiť a zvážiť?



- udržiavajte pravidelnú primeranú **fyzickú aktivitu** (podporuje vyprázdňovanie)
- **nepotláčajte** ani prvé nutkanie na stolicu a vyprázdňte sa
- na toaletu si urobte **dostatok času**, ak je to čo len trochu možné
- **krčce** v bruchu vám pomôžu uvoľniť relaxačné dychové cvičenia alebo spazmolytiká (**neordinujte** si ich sami)
- jemná **masáž brucha** (prednej steny brušnej) tenisovou loptičkou v smere hodinových ručičiek podporí peristaltiku hrubého čreva

### Dobré vedieť

Postupné zhoršovanie zápchy – napriek dodržiavaniu týchto odporúčaní – môže byť buď príznakom závislosti od laxatív (ak nejaké užívate) alebo prejavom vážneho ochorenia tráviaceho systému, vrátane rakoviny. V každom prípade je to dôvod, aby ste vyhľadali odbornú pomoc gastroenterológa.

# žlčové kamene (cholelitiáza)

čo to je?



Prítomnosť kamienkov v žlčníku (cholecystolitiáza) alebo v žlčových cestách (choledocholitiáza). Veľmi časté ochorenie s výskytom asi u 10 – 20 % dospeljej populácie, prevažne u žien. Asi 80 – 90 % prípadov predstavujú cholesterolové kamienky a 10 % kamene pigmentové (bilirubínové). Postihnutý človek nemusí mať žiadne príznaky, prípadne sú nešpecifické (nafukovanie, pocit ťažoby), alebo akútne v podobe žlčníkovej koliky. Kolika vzniká niekoľko hodín po zjedení rizikového jedla. Prudká bolesť v oblasti pravého podrebria, ktorá často vystreľuje pod pravú lopatku, sa najčastejšie objavuje v noci. Môže byť sprevádzaná zvracaním. Pri triaške a vysokej teplote treba myslieť aj na infekčnú komplikáciu. Liečba akútneho stavu (koliky) patrí do rúk lekára.

Prečo vzniknú?



Cholesterolové kamienky vznikajú sériou zmien, ktoré zahŕňajú

- presýtenie žlče cholesterolom, resp. v žlči vznikne kritický pomer cholesterolu a žlčových kyselín
  - vznik drobných cholesterolových kryštálov v žlči
  - poruchu motility (pohyblivosti) žlčníka – nedostatočné vyprázdňovanie
  - prípadne aj infekciu a zápal sliznice žlčníka
- Rizikové faktory pre vznik cholesterolových kamienkov sú
- strava s vysokým obsahom cholesterolu a nasýtených mastných kyselín (najmä živočíšne tuky)
  - poruchy metabolizmu tukov
  - obezita a prudké zmeny hmotnosti
  - dlhodobé vynechávanie raňajok

- gravidita
- niektoré choroby (cukrovka, cirhóza pečene)

Úprava stravy pri žlčových kameňoch a na ich prevenciu



- **každý deň kvalitne raňajkuje**
- **neprejedajte sa**
- **nediétujte** – ľudia, ktorí zažili opakovaný jo-jo efekt majú žlčníkové kamene oveľa častejšie a oveľa častejšie musia byť na ne operovaní = prídu o žlčník
- jedzte veľa **surovej zeleniny** a ovocia
- uprednostnite **potraviny s nízkym glykemickým indexom** – podľa prílohy
- vylúčte koncentrovaný **cukor** a koncentrovaný **tuk**
  - najviac záchvatov spôsobuje **kombinácia** cukru a tuku (sladké dezerty plnené tukovým krémom, smotanová

zmrzlina, plnené čokoládové kolekcie a lacné čokolády a pod.)

## Potraviny vhodné aj počas obdobia žlčkových záchvatov



- varené jablká, jablkové pyré, hrušky a hruškové pyré, stredne zrelé banány, varená cvikla, zelený hrášok, dobre uvarená ryža natural, zemiakové pyré bez tuku, dusené tekvice bez tuku

## Potraviny veľmi nevhodné

(ak už žlčové kamene máte)



- červené mäso, údeniny, vnútornosti, mäsové konzervy, rybacie konzervy v tuku, surové mäso a surové ryby, morské živočíchy, smotana, tučné mliečne výrobky, čokoláda, sladkosti, vyprážené, fritované, na otvorenom ohni grilované a pečené jedlá, vajíčka

## Špeciálna podpora liečby



- **esenciálne mastné kyseliny**  
1000 – 1500 mg/deň – podrobnosti v kapitole Esenciálne mastné kyseliny
- **lecitín:** 1000 – 1500 mg 3-krát denne
- **Stressease:** 1/2 tabletky ráno s jedlom a večer pred spaním
- **vitamín D:** 400 m.j. (IU) denne – podrobnosti v kapitole vitamín D
- **vitamín C:** 100 – 200 mg s každým jedlom – ak nemáte možnosť prijímať prirodzené zdroje
- denne vypite 2 – 3 šálky **čaju z týchto čajovín:** mäta pieporná, zázvor, fenikel, púpavový koreň

- **pepermintový olej:** existuje šanca, že v niektorých prípadoch môže rozpustiť existujúce kamene – podrobnosti v kapitole Mäta pieporná

## Ako upraviť stravu pri akútnom zápale žlčníka?



- 2 – 3 dni nejedzte žiadnu tuhú potravu, len pite čistú, filtrovanú alebo dočenskú vodu
- nasledujúce 2 – 3 dni pite jablkovú šťavu, jedzte jablkové a hruškové pyré, uvarenú a postrúhanú cviklu bez tuku
- potom postupne začnite prijímať ďalšie **lahko stráviteľné potraviny:** dobre uvarenú ryžu natural, dusený zelený hrášok a dusené tekvice s minimálnym množstvom tuku

## Čo môžete urobiť pri žlčkovom záchvate?



- kým čakáte na privolanú pohotovosť, skúste vypiť **pohár čerstvého jablkového džúsu**, v ktorom rozmiešate **jednu polievkovú lyžicu jablkového octu** (jeho jednorazové použitie nemá také deštruktívne účinky ako pravidelné užívanie pri chudnutí) – bolesť môže do pol hodiny ustúpiť, čo však v žiadnom prípade nie je dôvod na to, aby ste sa vyhýbali odbornej starostlivosti



## Ako môžete podporiť uvoľnenie kameňa?



Ak máte za sebou opakované záchvaty bolesti a sonograficky potvrdené, že nejaký menší alebo stredne veľký solitérny kameň sa hýbe žlčovodom do čreva, môžete 2 – 3 dni po sebe skúsiť toto

- ráno a večer vypite **pohár pomarančového alebo grapefruitového džúsu**, v ktorom si rozmiešate **3 polievkové lyžice panenského olivového oleja**
- počas tohto obdobia sledujte stolicu – kameň sa môže uvoľniť a vylúčiť stolicou a tú významnú udalosť nechcete predsa zmeškať 😊
- ak sa po **troch dňoch** kameň **neuvoľní** a vaše ťažkosti pretrvávajú, **túto kúru prerušte** a svoj stav konzultujte s chirurgom, ktorý môže navrhnúť ďalšie sledovanie alebo chirurgický zákrok



## Čo ešte môžete urobiť a zväziť?

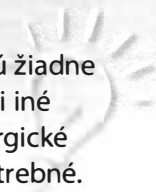
- 80 % žlčových kameňov nespôsobuje žiadne ťažkosti a nevyžaduje žiadne riešenie, ale niekto musí patriť aj do tých zvyšných 20 % 😊
- pravidelná **fyzická aktivita** znižuje riziko vzniku kameňov o 20 – 40 %
- **pravidelná stolica** a dostatočný príjem **vlákniny** znižuje riziko vzniku kameňov – na to prišiel pred viac ako 50 rokmi britský chirurg dr. Burkitt v Afrike: za viac ako 20 rokov praxe odstraňoval domorodým obyvateľom iba 2 žlčníky a z toho jeden patril princeznej, ktorá sa prejedala 😊
- 2 – 3 šálky **kávy** denne znižuje riziko vzniku kameňov, ale určite ju kvôli tomu

**nezačnite piť** a ani jej nepite viac – máte predsa svoju fyzickú aktivitu a svoju vlákninu a to je ešte viac

- u **niektorých** pacientov sa podarí dosiahnuť rozbitie alebo rozpustenie kameňov pomocou litotrypsie (ultrazvukové vlny) alebo liekov na báze kyseliny deoxycholovej
- ľudia, ktorí majú v anamnéze výskyt pigmentových kameňov (tvoria asi iba 25 % všetkých kameňov) by nemali užívať **vápnik** vo forme výživových doplnkov
  - niekedy je to však vzhľadom na inú diagnózu nevyhnutné
- ľudia **bez žlčníka** majú zvýšené riziko vzniku **rakoviny hrubého čreva**: žlč nemá zásobník a tak stále vyteká do čreva, kde sa jej zmocnia baktérie a z toho ich „mejdanu“ vznikajú silné kancerogény – vtedy je osobitne dôležité, aby ste jedli radšej menšie porcie jedla v kratších intervaloch a dbali o
  - dostatočný **pitný režim**
  - dostatočný príjem **vitamínu C**
  - dostatočný príjem **vlákniny**
  - a k tomu každý týždeň zjedzte aspoň 2 šálky **kapustovej zeleniny**
  - denne užite 1/2 čajovej lyžičky kurkumy
  - a celoročne užívajte **vhodné probiotiká** (kapitola Probiotiká) – to všetko **spolu** veľmi účinne chráni vaše hrubé črevo pred rakovinou

## Dobré vedieť

Ak vám kamene nespôsobujú žiadne ťažkosti a neexistujú na to ani iné odôvodnené indikácie, chirurgické odstránenie žlčníka nie je potrebné.



# alfa-lipoová kyselina

## Čo to

Neesenciálna, vitamínu podobná látka, ktorá obsahuje síru a spolu s glutatiómom, vitamínom C a E patrí k našej silnej antioxidačnej výbave. Jej prednosťou je, že je rozpustná v tukoch a vode, a tak sa ľahko pohybuje v každom prostredí buniek a tkanív, preniká aj do mozgu. Telo si tvorí túto látku aj samé priamo v mitochondriách buniek, kde prebiehajú intenzívne oxidačné procesy.

## Funkcie a

- antioxidačný – pôsobí v súčinnosti s glutatiómom, vitamínom C a E
- podporuje vstrebávanie koenzýmu Q<sub>10</sub>
- podporuje detoxikačné procesy v pečeni
- podporuje účinok inzulínu – pravdepodobne tým, že chráni inzulínové receptory pred poškodením voľnými radikálmi

## Vhodné potravinové zdroje

- špenát, brokolica, zemiaky, tebi droždie a pangamín

## Odporúčané denné dávky

- nie sú stanovené

## Formy výživového doplnku a dávkovanie

- **kapsule** (s obsahom 50 – 100 mg)
  - 50 – 100 mg 2-krát denne

Poznámka: v rámci klinických výskumov sa používajú dávky 100 – 800 mg denne.

## Terapeutické využitie

- prevencia a podporná liečba ochorení spojených so zvýšenou oxidáciou a pôsobením voľných radikálov (napr. ateroskleróza, rakovina, cukrovka, katarakta, reumatoidná artritída)
- prevencia vedľajších účinkov **celkovej anestézy** a dlhodobého užívania analgetík (lieky proti bolesti)
- podporná liečba **mozgovej porážky** – pravdepodobne znižuje rozsah poškodenia
- podporná liečba všetkých druhov **hepatitídy a infekčnej mononukleózy**
- podporná liečba **cukrovky** a prevencie poškodenia nervového systému u diabetikov – po nasadení kyseliny alfa-lipoovej treba 2 – 3 týždne pravidelne kontrolovať svoje hladiny cukru v krvi a v prípade ich poklesu konzultovať so svojím lekárom prípadné zníženie dávok liekov
- detoxikácia

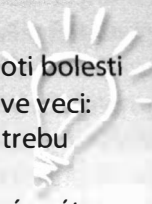
## Dobré vedieť

Ak dlhodobo užívate lieky proti bolesti a zápalu, mali by ste urobiť dve veci:

- 1) vážne prehodnotiť ich spotrebu
- 2) využiť maximálny efekt hepatoprotektívnych opatrení, vrátane úpravy stravy a užívania kyseliny alfa-lipoovej.

## Nežiaduce

- nie sú známe





## Interakcie

- podporuje **antioxidačnú** aktivitu glutatiónu, vitamínu C a E
- má potenciálne rast podporujúce účinky, preto môže byť **nevhodná** pre onkologických pacientov
- môže podporovať účinok inzulínu a spôsobiť **zníženie glykémie** – vyžaduje konzultáciu s lekárom
- ľudia s hematochromatózou by nemali prekračovať dennú dávku 100 mg, pretože dihydrolipát (metabolický produkt kyseliny

alfa-lipoovej v organizme) je v prítomnosti zvýšenej koncentrácie železa silným prooxidantom = podporuje vznik voľných radikálov

### Dobré vedieť

Ak užívate kyselinu alfa-lipoovú, **mali** by ste obmedziť príjem červeného mäsa (bravčové a hovädzie) – táto kombinácia môže podporovať tvorbu voľných radikálov.

## Škrípete v noci zubami?

Chrápanie je síce oveľa nebezpečnejšie, ale aj škrípanie zubami (bruxizmus) môže byť veľký (i partnerský) problém. Skúste toto

- najmenej hodinu pred spaním **nejedzte**
- najmenej 8 hodín pred spaním nepite žiadny **kofeínový** nápoj
- najmenej 8 hodín pred spaním nepite žiadny **alkohol**
- každý deň užívajte 200 – 400 mg **horčika** (podrobnosti v kapitole Horčík)
- **prestaňte** ohrýzať ceruzky, perá, nechty a vlašajší perník
- pod vedením skúseného fyzioterapeuta alebo psychoterapeuta sa naučte a v posteli pred zaspávaním praktizujte **progressívnu relaxačnú techniku** (postupne a vedome uvoľňujete jednotlivé svalové skupiny nôh, rúk, trupu, šije a hlavy – keď sa to naučíte, zvládnete to aj za 2 – 3 minúty)
- v kritických prípadoch môže byť veľmi užitočné používať na noc **chránič chrupu**, aký používajú boxeri alebo hokejisti (aspoň sa ukáže, či dýchate tak, ako sa patrí – nosom 😊) – váš zubný lekár vám môže dať vyrobiť vlastný chránič chrupu
- **odbornú pomoc** vyhľadajte okamžite, ak vám nočné škrípanie zubami spôsobí poškodenie chrupu alebo bolesti, či vyklbenie čelustných kĺbov

# aloe pravá (aloe vera)

## Čo to

Sukulentná rastlina tropického a subtropického pásma s tradičnými liečivými účinkami. Existuje vyše 200 druhov aloy, ale iba štyri druhy majú uznané liečivé účinky a z nich je najčastejšie používaná *Aloe barbadensis miller*.

**Účinné látky:** antrachinóny, aloíny, antranoidy, aglykóny, prostaglandíny, polysacharidy (najznámejší je acemanán)

## Dobré vedieť

Vnútorne užívanie aloe šťavy môže spôsobiť neškodné sfarbenie moču do červena.



## Aké má účinky?

- podporuje hojenie rán kože a slizníc
- antibakteriálny
- antioxidantný
- protizápalový
- protiplesňový
- imunostimulačný
- protívirusový – vrátane účinku proti HIV (navyše, pri AIDS zlepšuje účinok lieku AZT)
- mierny laxatívny (latex je však silné laxatívum)
- antitrombotický

## Formy výživového doplnku

- **gél** – získava sa vytlačením dužiny rozrezaného listu
  - určený najmä na vonkajšie použitie

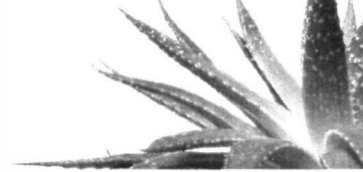
- čerstvý alebo spracovaný
- najčastejšia forma doplnku
- často sa kombinuje s ďalšími zložkami – mentol, lonicera a pod.
- **latex** – silné laxatívum, vyrába sa sušením tenkej vrstvy gélu, ktorá sa nachádza tesne pod povrchom listu
- **šťava** – určená na vnútorné použitie, vyrába sa z gélu, ktorý sa dá vytlačiť po narezaní dužiny listu
  - vyberajte si prípravky, ktoré deklarujú najmenej 97 %-nú čistotu aloe
- **tablety a kapsle** – obsahujú šťavu, niektoré aj sušenú šťavu podľa toho, aký je terapeutický cieľ
- **čajovina** (sušené listy) – menej

## Dobré vedieť

Napriek všetkým týmto liečivým účinkom aloy, znovu pripomínam: Zázračné potraviny, rastliny a výživové doplnky neexistujú 😊

## Terapeutické využitie

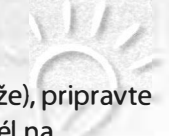
- liečba **popálení kože** (aj slnkom a ionizujúcim žiarením)
- liečba **odrenín** kože
- podporná liečba **akné a atopického ekzému**
- podporná liečba **refluxnej choroby pažeráka** (pálenie záhy)
- podporná liečba **peptických vredov** žalúdka a dvanástnika



- podporná liečba **infekcie** *Helicobacter pylori*
- podporná liečba **obličkových kameňov, cukrovky a astmy**
- podpora **imunity**
- podporná liečba **chrípky**, črevnej virózy, aj AIDS
- podporná liečba pri **kozmetickej dermatabrázii** – výrazne skracuje čas hojenia kože po zákroku
- detoxikácia

### Dobré vedieť

Ak sa chystáte na kozmetickú dermatabráziu („obrúsenie“ kože), pripravte si vopred kvalitný aloe vera gél na vonkajšie použitie (čistý, neparfumovaný, bez iných pridaných zložiek) a – ak nepatríte medzi tých pár nešťastníkov, ktorí trpia alergiou na aloe – aplikujte ho po zákroku slobodne a hojne. ☺



- dávky by mali byť vyššie ako pri iných diagnózach, môžu dosiahnuť až 100 ml 3 – 5-krát denne, ale dávkovanie treba individuálne nastaviť tak, aby rozhodne nespôsobovalo hnačku alebo riedku stolicu a kŕče v bruchu – dennú dávku zvyšujte postupne a pomaly
- podporná liečba **AIDS**
  - 800 – 1600 mg acemanánu (= 0,5 – 1,0 litra šťavy)
- podporná liečba **Crohnovej choroby, ulceróznej kolitídy, peptických vredov a celiakie**
  - podľa odporúčaní v jednotlivých kapitolách
  - gél ani šťavu z aloe rozhodne nie je vhodné užívať počas akútnej fázy ochorenia a hnačiek

### Ako sa užíva gél z aloe?

- gél sa opakovane počas dňa aplikuje na postihnuté miesta pokožky alebo slizníc
  - toto sú situácie, keď sa k slovu môže dostať vaša vlastná aloe, ktorú si pestujete na okne alebo v zimnej záhrade ☺

### Ako sa užíva šťava z

- **preventívne** – vnútorné použitie
  - 1 – 2 polievkové lyžice čistej šťavy denne
  - užíva sa nalačno, aspoň 30 minút pred jedlom alebo teplým nápojom
- **všeobecné terapeutické užívanie** (ak nie je uvedené inak) – vnútorné
  - 2 – 3 polievkové lyžice čistej šťavy 3-krát denne
- podporná liečba **obličkových kameňov**

### Dobré vedieť

Ak si môžete pestovať aloe aj doma, budete mať aloe šťavu čerstvú, ale bude veľmi rozumné, aby ste ju používali iba na vonkajšie liečenie, pretože na vnútorné použitie sú vhodné iba prípravky vyrobené kvôli tomu.

## Toxické účinky/Interakcie

- po dlhodobom a nadmernom užívaní prípravkov z aloy sa ojedinele vyskytli aj prípady **poškodenia pečene**
- aloe gél môže vyvolať **alergickú reakciu** na koži – prerušte užívanie
- aloe gél ani šťava **nie sú** vhodné na liečbu hlbokých rezných a bodných rán
- latex z aloy môže vyvolať silné **kŕče** v črevách a **hnačku**
- prípravky z aloy na vnútorné použitie by **nemali** užívať tehotné a dojčiace ženy (latex dokonca môže vyvolať potrat)
- prípravky z aloy na vnútorné použitie by **nemali** užívať deti do 12 rokov
- prípravky z aloy sú **kontraindikované** pri týchto ochoreniach a stavoch: črevný ileus, apendicitída, bolesť brucha neznámeho pôvodu (najskôr sa musí diagnostikovať), krvácajúce vredy, krvácajúce hemoroidy, divertikulóza, krvácajúce polypy, syndróm dráždivé hrubého čreva, akútna fáza Crohnovej choroby a ulceróznej kolitídy
- dlhodobé vnútorné užívanie aloy súčasne s **tiazidovými diuretikami** (používajú sa pri liečby vysokého krvného tlaku) alebo kortikosteroidmi môže spôsobiť **deficit draslíka** s klinickými príznakmi ako svalová slabosť, bolesti svalov a kŕče

## Dobré vedieť

Dlhodobé vnútorné užívanie šťavy môže vyvolať závislosť – bez aloy bude vyprázdňovanie sťažené až nemožné.

## Dobré vedieť

Gél si zachováva svoje liečivé účinky iba po šetrnom spracovaní a časom ich stráca. Novšie technológie, ktoré predlžujú jeho biologickú účinnosť, sú zase finančne náročné. Pridávanie technologicky „utýraného“ a lacnejšieho gélu do rôznych šampónov, krémov a mydiel nemá pravdepodobne žiadny efekt – okrem marketingového.

## Dobré vedieť

Keď narežete list a nepoužijete celý obsah gélu, môžete zvyšok listu zabalit do alobalu a uskladniť v chladničke. Alebo môžete zvyšok gélu vytlačiť do primerane malej a čistej sklenenej nádoby, dobre uzavrieť a uskladniť v chladničke pre ďalšie použitie.

# arginín



## Čo to je?

Neesenciálna aminokyselina, ktorú si telo vytvára samé z citrulínu a ornitínu.

## V akých potravinách sa nachádza?

- vlašské orechy, arašidy, cícer, sója, tofu, naturálna ryža, čierna čokoláda, pšenica, syr, mlieko, losos, slepačie vajčko

## Funkcie a

- je zdrojom (prekurzorom) tvorby jednej z najdôležitejších komunikačných molekúl v organizme – oxidu dusnatého (NO)
  - je to kľúčová molekula regulácie napätia svalových vlákien v cievnej stene a tým aj krvného tlaku, napätia svalových vlákien dýchacích ciest a tým aj prietoku vzduchu, ale aj dôležitým regulátorom zápalovej reakcie, bunkovej smrti (apoptóza) a pod.
- imunostimulačný – najmä pri liečbe onkologických ochorení a AIDS
- ochrana a regenerácia pečene
- dôležitá súčasť mnohých enzýmov a hormónov
- podporuje pevnosť kolagénu (šľachy, koža, cievy)
  - urýchľuje hojenie rán
- podporuje spaľovanie tukov v pečeni
- podporuje tvorbu rastového hormónu (rast svalov nie je spoľahlivo preukázaný) a inzulínu

## Formy výživového doplnku

- prášok
- tabletky (500 mg, 2 g, 3 g, 20 g)

## Terapeutické využitie

- podpora liečby **kardiovaskulárnych** ochorení
  - zlepšuje pružnosť ciev
  - znižuje krvný tlak
  - spevňuje cievnu stenu
- **poruchy erekcie** (najmä súvisiace s nadváhou a obezitou, inzulínovou rezistenciou) – vyžaduje dávky 6 g a viac/deň
- podpora **hojenia rán** – vyžaduje dávky 10 – 20 g denne
- podpora liečby **onkologických** ochorení a **AIDS**
- podpora **imunity**
- prevencia a podporná liečba **inzulínovej rezistencie a cukrovky**
- podporná liečba **astmy a artritídy**

## Ako sa užíva?

- **prášok a tabletky**: podľa informácie v príbalovom letáku

## Dobré vedieť

Arginín užívajte radšej s jedlom, ktoré obsahuje viac sacharidov a menej bielkovín – zlepšuje to jeho vstrebávanie. Bielkoviny a koncentrované aminokyseliny vstrebávanie arginínu zhoršujú.

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky užívania arginínu, ornitínu a citrulínu nie sú známe
- v tehotenstve a počas dojčenia sa arginín **neodporúča** užívať v koncentrovanej forme, pretože nie je preskúmaný jeho vplyv
- **neodporúča sa**, aby ho užívali ľudia trpiaci herpesom (arginín podporuje rast a množenie herpetických vírusov) a pacienti so schizofréniou
- dlhodobé nadmerné užívanie (dávky vyššie ako 10 g denne) môže spôsobiť

hrubnutie a **tvrdnutie kože**, stuhnutie šliach a obmedzenie pohyblivosti

## **Dobré vedieť**

Nadmerné dávky jednej aminokyseliny spôsobia zhoršené vstrebávanie iných aminokyselín a ich následný deficit. Dajte si pozor na nadmerné dávky arginínu v rôznych prostriedkoch na chudnutie.

## **Enzýmy a zdravie**

Mnohí vyznávači surovej stravy tvrdia, že surové potraviny obsahujú dôležité enzýmy, bez ktorých nemôžeme ostať zdraví. Ako rád by som sa pridala! Nemôžem. Z biochémie viem, že **všetky** enzýmy sú bielkoviny. Z fyziológie viem, že bielkoviny sa činnosťou tráviaceho systému rozložia na peptidy a aminokyseliny (z veľkej časti už priamo v žalúdku) a stratia nielen svoju štruktúru, ale aj funkcie (= denaturácia).

Takže pravda o superoxid dismutáze (a všetkých ostatných enzýmoch) v potrave a výživových doplnkoch je zhruba takáto

1. žltý melón a niektoré iné potraviny obsahujú veľa superoxid dismutázy (SOD)
2. superoxid dismutáza je taká dôležitá antioxidačná bielkovina, že spomedzi všetkých bielkovín má naše telo viac už iba kolagénu, globulínu, albumínu a hemoglobínu
3. jediná cesta, ako do seba dostať účinnú formu SOD a iných enzýmov z potravín a doplnkov výživy, je užívať tzv. **enterosolventné** tabletky = tabletky, ktoré sa rozpúšťajú až v tenkom čreve, kde už kyselina nespôsobí denaturáciu enzýmov

Aj preto francúzski vedci, ktorí v septembri 2009 publikovali výsledky svojho výskumu o ochrannom účinku SOD pri depresii a chronickej únave, používali „dobře zabalený“ extrakt zo žltého melóna, ktorý sa rozbalil až v čreve.

Kým sa dostanete k takýmto prípravkom, môžete venovať pozornosť dostatočnému príjmu **zinku, medi a mangánu** – a vaše telo si vytvorí dostatok vlastnej superoxid dismutázy.



# baza čierna (sambucus nigra)



## Čo to

Tradičná liečivá rastlina, ktorú určite poznáte. Mimočodom, všimli ste si, ako tie najlepšie a veľmi zdravé veci niekto pre nás stále a všade pestuje? Baza, púpava, žihľava, pýr – to je iba pár príkladov ☺ A my sa ich snažíme za každú cenu zbaviť, pretože kto by ich chcel mať v záhrade?

**Účinné látky:** astragalín, kyselina chlorogénna a jej deriváty, flavonoidy, organické kyseliny, antokyaníny (tie sú hlavným farbivom zrelých plodov)

## Aké má účinky?

- antioxidačný
- protizápalový
- imunostimulačný
- protivírusový
- analgetický
- antipyretický
- ukladňujúci (ľahšie formy neurózy ☺)

## Formy výživového doplnku

- **kvet** – sušené kvety, extrakt (kvapky), cukríky (napr. značky Ricola) a pastilky na cmúľanie
- **plody:** sušené, džem, sirup

## Dobré vedieť

Keď si budete robiť z bazy džem, dajte si pozor, aby sa vám do neho nedostali stopky. Obsahujú jedovaté kyanidy.

PS: Myslel som stopky plodov, nie stopky, ktorými meriate čas pri varení džemu ☺

## Dobré vedieť

Počas chrípkovej epidémie v roku 1992-93 v Izraeli a v roku 2002 v Nórsku pripravok Sambucol, ktorý je vyrobený z čiernej bazy, skrátil liečbu chrípky u sledovaných pacientov na polovicu. Sambucol u nás nedostanete, ale môžete si pripraviť svoj bazový extrakt. A ešte je v tom aj vodka ☺

## Terapeutické využitie

- chrípka
- infekcie horných dýchacích ciest
- zápaly ústnej dutiny
- zápcha
- podpora prekrvenia končatín
- podpora trávenia
- zápalové ochorenia kĺbov, ktoré nie sú autoimúnneho pôvodu
- „stiahnutie“ zvýšenej telesnej teploty (antipyretický účinok)

## Ako sa užíva?

- **extrakt v alkohole** – domáca príprava
  - 100 – 150 g sušených kvetov bazy čiernej vložíte do čistého litrového skleneného pohára alebo džbánú s uzáverom
  - zalejete doplna vodkou, uzavriete a uložíte na tmavé miesto
  - každé 2 až 3 dni premiešate
  - o 30 dní môžete začať užívať
  - kvety môžete precediť alebo nechať v alkohole, extrakt bude postupne ešte silnejší

### ▪ **extrakt** – dávkovanie

- počas infekcie: 1 čajová lyžička 4 – 5-krát denne
- preventívne: 1 – 2 čajové lyžičky denne
- na kloktanie a výplach úst (aftý, zápaly d'asien, angína a pod.): 1 – 2 čajové lyžičky do šálky vlažnej vody

**Poznámka:** počas liečby agresívnych chrípkových infekcií (vtácia, prasacia a pod.) je vhodné – najmä u mladých, a inak zdravých ľudí – používať spolu s bazou čiernou aj **zinok** (kapitola Zinok)

- 50 – 100 mg zinku denne (uprednostnite prípravok bez ďalších vitamínov a minerálov)
- zinok prostredníctvom antioxidantného enzýmu superoxid dismutáza stabilizuje aktivitu cytokínov, ktoré sú schopné vyvolať takú prudkú reakciu imunitného systému, že priebeh chrípkovej infekcie môže byť paradoxne oveľa ťažší práve u mladých a inak zdravých ľudí
- uvedené vysoké dávky zinku užívajte **iba** počas liečby chrípky

### **Dobré vedieť**

Tvrdenia, že ktosi vypustil do sveta vtáčiu a prasaciu chrípku, aby Donald Rumsfeld a „jeho“ farmaceutická firma zarobili na lieku Tamiflu milióny dolárov, sú ľavicové, paranoidné a konšpiračné bludy. Tamiflu má také vážne a silné nežiaduce účinky, že napríklad v Japonsku je zakázaný. To nemôže byť veľmi dobrý biznis.

- **čajovina** (sambuci flos – kvet bazy čiernej): jedna polievková lyžica (= 5g) rezanej čajoviny sa zaleje šálkou vriacej vody a po 15 minútach vylúhovania v prikrytej nádobe sa scedí a pije
  - šálku čaju pite 3-krát denne
  - čaj sa nesmie variť, pije sa teplý
  - pripravuje sa vždy čerstvý, bezprostredne pred použitím
- **tablety a kvapky** na prieduškové ochorenia (v kombinácii s inými rastlinami): podľa informácie návodu
  - kupujte si iba prípravky, ktoré uvádzajú **štandardizovaný** obsah účinných látok

### **Dobré vedieť**

Kvety bazy môžete na niekoľko týždňov vložiť do octu (jablčný, balzamový). Získate nielen novú zaujímavú chuť do šalátov, ale aj veľa účinných látok z bazy.

### **Toxické účinky/Interakcie**

- toxické účinky nie sú známe (niekoľkonásobné prekračovanie odporúčaných dávok pri dlhodobom používaní môžu byť toxické)
- v tehotenstve sa **neodporúča** užívať čiernu bazu a prípravky z nej
- neodporúča sa, aby extrakt z bazy užívali ľudia s **autoimúnnymi** ochoreniami – stimulácia imunitného systému môže zhoršiť ich stav

# brusnice a ich extrakt (vaccinium macrocarpon)



## Čo to

Brusnice sú jedno z mála ovocí, ktoré pochádza zo Severnej Ameriky. Indiáni ho tradične používali na konzerváciu potravín, farbenie látok a hojenie rán po otrávených šípoch ☺

**Účinné látky:** proantokyanidíny (taníny), polyfenoly, organické kyseliny, vitamíny B a C, karotenoidy, draslík, horčík, vápnik, železo

## Aké majú účinky?

- antioxidantné a protizápalové
- bránia infekcii močových ciest (najmä u žien)
  - znižujú pH moču
  - proantokyanidíny bránia adhézii (prilnutiu) baktérie *Escherichia coli* na sliznicu močových ciest
- bránia adhézii (prilepeniu) baktérie *Helicobacter pylori* na sliznicu žalúdka

## Dobré vedieť

Čučoriedky obsahujú veľmi podobné látky a majú veľmi podobné účinky. Ak nemáte poruke brusnice, pokojne sa starajte o svoje močové cesty, žalúdok a antioxidantnú ochranu čučoriedkami.

## Formy výživového doplnku

- čerstvé alebo sušené **ovocie**
- **šťava** zo surových brusníc – u nás nie je bežne dostupná (vyhýbajte sa šťavám s pridaným cukrom)

## ▪ extrakt z brusníc

- kupujte len výrobky, ktoré uvádzajú štandardizovaný obsah proantokyanidínov a presný obsah účinných látok alebo aspoň ekvivalent účinných látok oproti surovému ovociu (napr. sa v príbalovej informácii môžete dočítať, že jedna tabletká obsahuje ekvivalent 7500 mg = 7,5 g = asi 1 polievková lyžica ovocia)
- pridané malé množstvo sušených brusníc a nešpecifikované množstvo extraktu nemá žiadny liečebný efekt

## Terapeutické využitie

- prevencia a podporná liečba **infekcií močových ciest**
- prevencia a podporná liečba infekcie baktériou *Helicobacter pylori*
- prevencia **katarakty** (šedý zákal šošovky)
- celkový **antioxidačný efekt** a prevencia mnohých druhov **rakoviny**, Alzheimerovej choroby, aterosklerózy, reumatoidnej artritídy, cukrovky a pod.

## Ako sa užíva?

- čerstvé a sušené **ovocie**
  - ako súčasť šalátov, kaší, omáčok a pod.
- **šťava z brusníc**
  - dávka 200 – 300 ml denne znižuje výskyt infekcií močových ciest (to je dosť veľa a preto nejaká pridaná „štipka“ sušených

brusnic do tabletky nemá žiadny liečebný efekt, len zbytočne prídete o peniaze)

- **štandardizovaný extrakt** v tabletkách
  - 400 – 2400 mg denne rozdelených do dvoch dávok
  - presná dávka potrebná na prevenciu a liečbu infekcií močových ciest nie je známa

## **Toxické účinky/Interakcie**

- toxické účinky a interakcie nie sú známe

### **Dobré vedieť**

Sušené brusnice sú proti vysychaniu ošetrované olejom, ktorý cestou k vám môže „nalepiť“ do seba dosť špiny. Či si budete sušené brusnice pred konzumáciou umývať teplou vodou, je na vás.

## **Potraviny bohaté na karotenoidy** (bez poradia)

špenát, mrkva, paradajky, kel a ružičkový kel, marhule, petržlenová vňať, paprika kapia, mango, žltá zimná tekvica, brokolica, mangold, špargľa, červený a ružový grapefruit, žltý a červený melón, žltá a fialová kukurica, stonkový zeler, slivky, papája, plody rakytníka, šípky, sušená sladká aj čili paprika, pažitka, sušená bazalka

## **Potraviny bohaté na vitamín C** (bez poradia)

sladká paprika a paprika kapia, paradajky, surová a dusená cibuľa, petržlenová vňať, kivi, jahody, černice, brusnice, maliny, čučoriedky, plody rakytníka, šípky, surová a dusená brokolica, ružičkový kel a karfiol, grapefruit, pomaranče, čerstvý zelený hrášok, špargľa, zemiak varený v šupke, surová kapusta, citrónová šťava, surový ananás, banán

# cesnak (allium sativum)



## Čo to

Snáď najstaršia známa liečivá potravina, typická svojou vôňou a chuťou. Ebersov lekársky papyrus asi z r. 1500 pred Kristom obsahuje zoznam viac ako dvadsiatich liekov s obsahom cesnaku, ktoré sa používali na liečbu vysokého tlaku, bolesti hlavy, parazitov alebo nádorov. Aktívne látky sú sírnaté zlúčeniny, z ktorých najznámejší je alicín. Tento však vzniká až pôsobením aliinázy na aliín po porušení bunkových stien rastliny (po podrvení alebo pomletí strúčika). Alicín sa ďalej mení na iné biologicky aktívne látky ako je napr. ajoén, dialylsulfid alebo dialyldisulfid.

## Aké má účinky?

- chráni proti rakovine
  - bráni vzniku nitrozamínov (z dusitanov), čím v konečnom dôsledku chráni DNA buniek pred poškodením a mutáciami
  - blokuje niektoré enzýmy zodpovedné za aktiváciu karcinogénov a stimuluje enzýmy, ktoré karcinogény ničia
  - priamo atakuje nádorové bunky a dokáže ich zničiť apoptózou (bunková smrť)
  - ruší rezistenciu niektorých nádorových buniek na chemoterapiu a tak pomáha zvýšiť efektivitu liečby
- upravuje lipidový profil – zvyšuje „dobrý“ HDL cholesterol asi o 10 – 22 % a znižuje „zlý“ LDL cholesterol asi o 4 – 15 %, znižuje triglyceridy asi o 15 %
- antiaterosklerotický účinok (úpravou hladiny cholesterolu, antikoagulačný

- a protizápalový účinok), dokáže spôsobiť aj regresiu už vytvorených aterosklerotických plátov
- blokuje funkcie krvných doštičiek (antiagregačný účinok) a podporuje rozpúšťanie fibrínu (fibrinolytický účinok)
- antimikrobiálny, protivírusový, antiparazitárny a mierny antimykotický účinok
- mierne znižuje krvný tlak (asi 2 – 7 %)
- zatiaľ neznámym mechanizmom pomáha aj pri chudnutí
- imunostimulačný

## Dobré vedieť

Maximálny účinok cesnaku (vzhľadom na koncentráciu alicínu) dosiahnete vtedy, ak necháte čerstvý cesnak jemne posekaný alebo prelisovaný postáť na vzduchu 10 – 12 minút. Vytvorený alicín ostáva potom v cesnaku aj po tepelnej úprave.

## Formy výživového doplnku

Alicín sa rozkladá pomerne rýchlo, preto niektoré výživové doplnky obsahujú stabilnejší aliín spolu s enzýmom aliináza. Priemerne sa množstvo alicínu uvoľňovaného z náhrad cesnaku pohybuje od 0,4 do 6,5 mg. Keďže aliináza sa v žalúdku veľmi ľahko degraduje pôsobením kyseliny, kapsule by mali byť acidorezistentné (enteric coated).

Väčšina preparátov dostupných na našom trhu však obsahuje sušený cesnakový

prášok. Najpresnejšie však vieme odhadnúť množstvo prijatého alicínu pri konzumácii čerstvého cesnaku.

Najčastejšou formou výživového doplnku sú **kapsule**.

### Dobré vedieť

Úprava cesnaku v mikrovlnnej rúre všetky aktívne látky ničí. Ideálne je čerstvo podrvený a odstáty cesnak pridať do hotového teplého jedla.

### Terapeutické využitie

- **prevencia rakoviny** hrubého čreva, pažeráka, žalúdka a prostaty
- prevencia a liečba **dyslipoproteinémie**
- prevencia a liečba komplikácií **aterosklerózy** a **vysokého krvného tlaku** (infarkt myokardu, porážka a pod.)
- prevencia a liečba **infekčných ochorení** dýchacích ciest (imunostimulačný, expektoračný a antiseptický účinok)
- podpora **imunity** všeobecne
- prevencia a liečba **infekcie** *Helicobacterom pylori*

### Ako sa užíva?

- 1 strúčik cesnaku = 3 g (zodpovedá asi 400 – 1200 mg sušeného prášku)
- prevencia a liečba: 1000 – 3000 mg (prevencia – liečba)
- odporúčané preparáty
  - Bio-Cesnak (Pharma Nord): 300 mg v jednej tobolke, bez zápachu,

acidorezistentná, enterosolventná kapsula

- Garlic Odorless (Jamieson): 500 mg v jednej tobolke, bez zápachu
- Super Garlic (Jamieson): 3000 mg v jednej tobolke

### Toxické účinky/Interakcie

- väčšie množstvo surového cesnaku môže spôsobovať **ťažobu v žalúdku** a dráždiť sliznicu čreva, preto ho treba užívať s opatrnosťou, najmä u pacientov s ochoreniami tráviaceho systému
- veľmi vysoké množstvá cesnaku **nie sú** vhodné pre tehotné ženy pre jeho uterotonický účinok
- cesnak môže negatívne ovplyvňovať **pravidelnosť** menštruačného cyklu
- cesnak môže podporovať **antiagregačný** alebo **antikoagulačný** účinok liekov ako je napr. aspirin alebo warfarin, preto sa **neodporúča** konzumovať vysoké dávky cesnaku asi 7 dní pred operáciou – pretože môže predĺžiť krvácanie počas alebo po operácii

### Dobré vedieť

Naklíčený cesnak nevyhadzujte. Jeho horkastá chuť nie je prejavom toxicity. Ak vám nevadí horká chuť, môžete použiť aj zelenú časť klíčku a získate nové užitočné fytochemikálie. Ak na odohnanie vašich vlastných vampírov netreba horkú chuť, klíčok odrežte a použite iba strúčik.

# echinacea



## Čo to

Severoamerická rastlina, ktorá sa vyskytuje najmenej v 9 druhoch, ale iba tri z nich majú preukázané liečivé účinky. Echinacea purpurea má najviac bioaktívnych látok v kvetoch a listoch, E. pallida v koreni, kým E. angustifolia nie je napríklad renomovanou Nemeckou komisiou E schválená ako liečivá rastlina. Hoci už Indiáni používali echinaceu na rany, prechladnutia, bolesti žalúdka, jej liečivé účinky pri infekčných ochoreniach horných dýchacích ciest nie sú stále celkom spoľahlivo preukázané. Najmä je úplne zbytočné míňať peniaze za prípravky, ktoré neobsahujú štandardizované množstvo účinných látok zo schválených druhov echinacey, prípadne sa na ich obaloch uvádza len niečo ako „s obsahom echinacey“ alebo „obsahuje sušené listy a koreň echinacey“ a pod.

**Účinné látky:** echinakozidy, éterické oleje, izobutylamidy, kyselina chlorogénna a jej deriváty, polyacetylény, alkaloidy, silica a inulín

## Aké má účinky?

- antibakteriálne
- priame antivírusové (najmä v kombinácii s bazou – veľmi účinné proti chrípkovým vírusom)
- antifungálne (proti hubám, plesniam)
- protizápalové
- imunostimulačné

- aktivuje T-lymfocyty
- zvyšuje koncentráciu TNF – tumor necrosis factor
- zvyšuje koncentráciu interferónu
- podporuje fagocytózu
- stimuluje kôru nadobličiek (= mierne zosilnenie stresovej reakcie organizmu)

## Formy výživového doplnku

- kvet a koreň (kvet sa v modernej fytoterapii využíva menej) v **čajovine**
- **tinktúra** a **extrakt** (z koreňa) – najúčinnější je bezalkoholový extrakt
- z tinktúry sa pripravuje aj **kúpeľ** a **kloktadlo**
- **kvapky**, **sirupy**, **tabletky**, **cukríky** a **pastilky** na cmúľanie s obsahom echinacey – zvyčajne obsahujú zanedbateľné a nedostatočné množstvá bioaktívnych látok
- **sprej s propolisom** – ak niečo účinkuje, tak možno propolis, a nie echinacea ☹

## Terapeutické využitie

- podpora **imunity** – prevencia infekčných ochorení dýchacích ciest
- liečba prechladnutia a **infekcií horných dýchacích ciest** – tento účinok nie je spoľahlivo preukázaný (napríklad veľká štúdia z roku 2005 nepreukázala žiadny pozitívny vplyv užívania echinacey na dĺžku a priebeh ochorenia u dospelých ľudí)
- **infekcie močových ciest**

- **afty, zápalý d'asien** – výplachy riedenou tinktúrou
- rany a **kožné vredy** – lokálne aplikovaná tinktúra

## Ako sa užíva?

- **sušené kvety, listy, koreň**
  - 1 – 2 g použitej sušenej rastlinnej časti zalejte šálkou vriacej vody
  - počas liečby vypite 2 – 3 šálky denne
  - pri prvých prejavoch nádchy užite vo forme čaju 10 – 15 g echinacey (= 5 – 7 šálok za deň)
- **tabletky**
  - 200 mg štandardizovaného extraktu s minimálnym obsahom 3,5 % echinakozydov
  - **pri nachladnutí a chrípke:** 200 mg 2 – 5-krát denne
  - **pri iných infekciách:** 200 mg 2 – 3-krát denne (maximálna denná dávka 600 mg štandardizovaného extraktu)
- **kúpeľ:** omývanie rán aplikujte viackrát denne, i často
- **kloktadlo:** pri bolestiach hrdla rozriedte 10 ml tinktúry v pohári teplej vody a kloktajte (niekoľkokrát denne)

## Dobré vedieť

Echinacea môže mať pri dlhodobom používaní hepatotoxický účinok. Ak užívate s echinaceou aj iné lieky, skontrolujte si ich vedľajšie účinky.

## Dobré vedieť

Užívanie naozaj účinných foriem echinacey by nemalo trvať dlhšie ako 3 – 4 týždne. Potom je vhodná niekoľkotýždňová prestávka.

## Toxické účinky/Interakcie

- môže byť **alergénom** pre ľudí alergických na slnečnicovité rastliny a trávové pele
- dôsledky dlhodobého užívania nie sú známe, preto je vhodné obmedziť užívanie echinacey **iba** na obdobie liečby
- echinaceu by nemali užívať ľudia, ktorí užívajú **kortikosteroidy** a **cyklosporíny**
- **neodporúča sa**, aby echinaceu užívali ľudia s astmou a autoimúnnym ochorením (lupus, skleróza multiplex, sklerodermia a pod.)
- užívanie echinacey pri liečbe onkologických ochorení konzultujte s lekárom
- vysoké dávky echinacey (nad 600 mg za deň) môžu niekedy vyvolať **nevoľnosť** a **závraty**

## Dobré vedieť

Bezpečný, monogamný, heterosexuálny **sex** je silným **stimulátorom** imunitného systému. Užívajte si dotyky a zvuky, iskry aj lávu a poskytuje to isté ☺





# esenciálne mastné kyseliny

## Čo to

Sú to také druhy mastných kyselín (MK), ktoré organizmus človeka nedokáže tvoriť sám a je odkázaný na ich príjem v strave podobne ako v prípade vitamínov. K základným esenciálnym mastným kyselinám patrí

- **alfa-linolénová kyselina (ALA)** je reprezentant triedy omega-3 MK (označujú sa tiež ako n-3)
- **linolová kyselina (LA)** je reprezentant triedy omega-6 MK (označujú sa ako n-6)

## Funkcie a účinky

Esenciálne mastné kyseliny majú svoje vlastné funkcie a účinky, ale vznikajú z nich aj ďalšie dôležité látky

- z **alfa-linolénovej** kyseliny (ALA) vzniká v tele
  - **ikozapentaénová (EPA)** a **dokozahexaénová (DHA)** kyselina (poznáte ich z reklamy a z rybiech tukov 😊)
  - niektoré **prostaglandíny E3** – to sú látky s hormonálnym účinkom v celom organizme (imunitný systém, zrážanie krvi, krvný tlak, činnosť srdca, cievne funkcie, rozklad tukov a pod.)

Poznámka: premenu ALA na EPA a DHA obmedzuje nadmerný príjem nasýtených živočíšnych tukov a nepriaznivý pomer v príjme omega-3 a omega-6 mastných kyselín s výraznou prevahou omega-6 (optimálny pomer omega-6:omega-3 by mal byť menej ako 4:1 – u väčšiny našich pacientov nachádzame nevhodný, oveľa vyšší pomer)

- z **linolovej** kyseliny (LA) vzniká v tele
    - kyselina **gama-linolénová (GLA)** – premenu LA na GLA **obmedzuje** cukrovka, častá konzumácia alkoholu, starnutie, atopický ekzém, reumatoidná artritída a rakovina
    - z GLA následne vzniká kyselina **arachidonová** a prostaglandíny radu E1
- Poznámka: väčšina produktov kyseliny arachidonovej **podporuje zápalové procesy** v tele, čo je za niektorých okolností (reumatoidná artritída, skleróza multiplex, ateroskleróza, alergie, poruchy imunity a pod.) nežiaduce.

## Terapeutické využitie a zdroje esenciálnych mastných kyselín

- **gama-linolénová (GLA)** kyselina je dôležitá v prevencii a liečbe cukrovky, aterosklerózy, rakoviny (prevencia metastáz rakoviny hrubého čreva, prsníka a kožného melanómu), artritídy, zvýšeného krvného tlaku a suchej svrbivej pokožky
  - **najlepšie zdroje GLA:** pupalkový olej, orechy, semená, sójový olej, kukuričný olej, materské mlieko (GLA v tele vzniká z kyseliny linolovej), olej zo semien čiernych ríbezlí
  - **liečebná dávka:** 2-krát denne 1,5 g pupalkového oleja alebo iných zdrojov
- **alfa-linolénová (ALA)** kyselina hrá dôležitú úlohu v prevencii a liečbe aterosklerózy, zvýšeného krvného tlaku, alergie a zápalových procesov (psoriáza, atopický ekzém), rakoviny,

autoimúnnych ochorení (reumatoidná artritída, lupus, skleróza multiplex) a depresie

- **najlepšie zdroje ALA:** ľanový olej, ľanové semeno, sójový olej, rybí tuk, masné ryby (losos, sardinky, makrely), tekvicové semeno, vlašské orechy
- liečebná dávka: nie je stanovená

## Ako zvýšiť príjem esenciálnych mastných kyselín?

- do šalátov namiesto údenín použite **sekané orechy**
- dajte si radšej **orechy** ako fritované čipsy
- ako dezert uprednostnite **ovocie s orechmi**
- namiesto krémových zákuskov uprednostnite **orechové celozrnné cesto**
- namiesto syra si vložte do sendviča plátok **avokáda**
- namiesto masla a margarínu si na chlieb môžete natrieť **zrelé avokádo, orechovú, makovú alebo sójovú nátierku**

- namiesto masla môžete použiť na namáčanie chleba a pečiva **odmerané** množstvo ľanového alebo sójového oleja
- do šalátov, omáčok, nátierok a dresingov čo najčastejšie pridávajte **pomleté ľanové semeno** (zlepšuje to chuť jedla a dodáva kvalitné tuky)
- ak používate červené mäso, nahradte ho čo najčastejšie **masnými morskými rybami** (losos, makrela, tuniak, sardinky)

## Nežiaduce účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- predávkovanie sa esenciálnymi masnými kyselinami **nehrozí**
- nadmerné užívanie **rybích** olejov môže vyvolať **zvýšenú krvácanosť** a **poruchy zrážanlivosti krvi**
- za normálnych okolností pri bežnom zložení stravy a primeranej konzumácii masných morských rýb (2 – 4-krát týždenne) nehrozí nadmerný príjem

Potravina	Množstvo	PUFA	MUFA	SFA
Ľanové semeno, mleté	1 PL (= 12 g)	2,9 g	0,8 g	0,4 g
Ľanový olej	1 PL (= 14 g)	9,8 g (z toho ALA 7 g)	2,9 g	1,3 g
Vlašské orechy, sekané	1/3 šálky (= 40 g)	18,9 g	3,6 g	2,5 g
Sójový olej	1 PL (= 14 g)	7,9 g	3,2 g	2,0 g
Rybí olej	1 PL (= 14 g)	4,3 g	4,8 g	4,0 g

PL – polievková lyžica

PUFA – polynenasýtené MK (kyselina alfa-linolénová – ALA, kyselina linolová – LA)

MUFA – mononenasýtené MK (kyselina olejová)

SFA – nasýtené MK

# ginkgo biloba



## Čo to

Extrakt z listov Ginkgo biloba – najstaršieho stromu na svete.

**Účinné látky:** terpény (ginkgolidy a bilobalidy), flavónové glykozidy (kvercetín, kempferol, izoramnetín, proantokyandíny), organické kyseliny

## Aké má účinky?

- podporuje prekrvenie mozgu a celej hlavovej časti (vyvoláva dilatáciu – rozťahnutie ciev)
- podporuje prenos nervových signálov a zlepšuje pamäť
- zlepšuje prekrvenie končatín
- stabilizuje pevnosť bunkových membrán
- antioxidačný
- zabraňuje agregácii trombocytov – antitrombotický účinok

## Formy výživového doplnku

- najúčinnější je **extrakt** (50 : 1) so štandardizovaným obsahom flavónových glykozidov (24 %) a terpénov (6 %) – klasická nemecká receptúra
- tablety, kapsule, kvapky alebo tinktúra

## Terapeutické využitie

- podpora **prekrvenia** napr. pri studených končatinách a poruchách polohového aparátu (pískanie v ušiach, závrate a pod.)
- podpora **funkcií CNS**
- **antioxidačná** ochrana
- **antitrombotická** liečba

- podporná liečba **astmy**, atopického ekzému, depresie a zápalových ochorení kĺbov a obličiek
- prevencia a podporná liečba **Alzheimerovej choroby**
- podporná liečba **poruchy erekcie** spôsobenej na cievnom podklade (začínajúca ateroskleróza)

## Ako sa užíva?

- **extrakt** (50 : 1) 100 – 300 mg/deň rozdeliť do dvoch dávok
- **kapsule a tablety** (s obsahom 100 mg extraktu 50 : 1) 1 – 3 kapsule/deň
- **tabletky** (s obsahom 2000 mg extraktu 50 : 1) 1 – 2 tabletky/deň
- **kvapky:** 20 – 40 kvapiek 3-krát denne
- v rámci prevencie stačí užívať prípravok na dolných hodnotách odporúčaných dávok
- podporná liečba uvedených ochorení vyžaduje maximálne odporúčané dávky

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- môže interferovať s **antikoagulačnou** liečbou (zvyšuje jej účinnosť = zvyšuje riziko krvácajúcich stavov) a preto jeho užívanie pri antikoagulačnej liečbe vyžaduje lekárske sledovanie faktorov zrážanlivosti krvi
- pred plánovanou operáciou **prestaňte** užívať ginkgo najmenej 14 dní
- **súčasnú** užívanie salicylátov a ginkga môže spôsobiť (silnejšie) **krvácanie** alebo vredové **poškodenie sliznice žalúdka**

# glutamín



## Čo to je?

Neesenciálna aminokyselina – stavebný kameň bielkovín. Pri chronickom strese a chronických ochoreniach sa jeho dostupnosť v tele znižuje a stáva sa „esenciálnym“ prvkom výživy. Nemýľte si s glutamátom, gluténom a glutatiónom 😊

## Kde sa nachádza?

V rastlinných aj živočíšnych potravinách.

Varením sa glutamín rozkladá. Najviac glutamínu obsahujú

- sójové výrobky a strukoviny
- mlieko a mäso
- surový špenát a kapustová zelenina

## Funkcie a

- stavebná súčasť bielkovín
- udržiavanie acidobázickej rovnováhy vnútorného prostredia (pH)
- syntéza DNA a RNA
- regenerácia a hojenie kože a slizníc tráviaceho systému
- energetický substrát bielych krviniek

## Formy výživového doplnku

- **izolovaný** glutamín – predávajú predajne výživových doplnkov pre športovcov
- vo forme **prášku**, tabliet, kapsúl alebo gélu
- odporúča sa **L-forma** glutamínu – má lepšie biologické využitie ako D-glutamín
- **zvlhnutý nepoužívajte** – vlhkosť spôsobuje vznik amoniaku

## Terapeutické využitie

- podpora hojenia rán a rekonvalescencie po operáciách
- zlepšuje toleranciu **chemoterapie**
- podpora liečby **peptických vredov** a zápalu sliznice žalúdka
- podpora liečby **Crohnej choroby** a kolitídy
- mierne **potláča** chuť do jedla

## Ako sa užíva?

- **nalačno** – ráno alebo pomedzi denné jedlá
- **peptické vredy**, chronická gastritída, zápalové ochorenia GIS: 0,5 g dvakrát denne (alebo podľa dávkovania uvedeného v kapitolách jednotlivých ochorení)
- podpora pri **chemoterapii**: 1,0 – 1,5 g denne
- kontrola príjmu potravy: 1,0 g denne
- vitamíny C a B<sub>6</sub> zlepšujú jeho vstrebávanie

## Toxické

- toxické účinky nie sú známe
- môže zhoršiť stav u ochorení, pri ktorých sa v organizme tvorí alebo hromadí nadbytok amoniaku: Reyov syndróm, ochorenia obličiek, cirhóza pečene a pod.
- kvôli čistému glutamínu **neužívajte** zmesi aminokyselín alebo nadbytok bielkovín, pretože to znamená viac amoniaku v organizme = toxín pre nervové bunky a obličky
- nadbytok bielkovín je nebezpečný najmä v kombinácii s intenzívnym cvičením alebo ochorením obličiek

# horčík (Mg – magnesium)



## Čo to

Minerál, ktorý zohráva v organizme človeka nesmierne dôležité funkcie: je súčasťou viac ako 300 rôznych enzymatických reakcií a v mnohých prípadoch jeho aktivita vyžaduje „spoluprácu“ s pyridoxínom (vitamínom B<sub>6</sub>). Ľudské telo obsahuje 20 – 28 g horčíka, z toho je 60 % v kostiach a skoro 30 % vo svaloch.

Zníženú hladinu horčíka v krvi môžu spôsobiť

- ochorenia tráviaceho systému (zápalové, infekčné...)
- časté a opakované zvracanie
- poruchy obličkových funkcií
- užívanie diuretík
- niektoré endokrinologické poruchy (napr. cukrovka, hypertyreóza, hyperparatyreóza)
- častá a nadmerná konzumácia alkoholu
- nadmerná fyzická aktivita

## Funkcie a

- energetický metabolizmus
- metabolizmus tukov, bielkovín a sacharidov
- regulácia metabolizmu vápnika
- hormonálne regulácie – napr. významná úloha v tvorbe hormónov prstítnej žľazy,
- tvorba močoviny
- prenos nervového signálu a relaxácia svalstva

## V akých potravinách sa nachádza?

- tofu, strukoviny a výrobky z nich, obilniny a celozrnné výrobky, zelená listová zelenina, špenát, vňate, orechy (vlašské,

mandle, brazílske para), avokádo, olejnaté semená (tekvica, slnečnica, sezam), arašidy, banány, pečené zemiaky v šupke, mliečne výrobky, morské živočíchy

## Odporúčané denné dávky (v miligramoch)

- novorodenci: 30 mg
- deti do 10 rokov: 75 – 240 mg
- chlapci nad 10 rokov/muži: 410 – 450 mg
- dievčatá nad 10 rokov/ženy: 310 – 360 mg
- tehotné a dojčiace ženy: 360 – 400, resp. 310 – 360 mg

## Formy výživového doplnku

- **organické formy:** citrát, glukonát, laktát, stearát, acetát horčíka (vstrebávajú sa lepšie ako anorganické formy)
- **anorganické formy:** hydroxid a oxid horčíka
- **acetát** horčíka sa dobre vstrebáva aj u ľudí, ktorí majú zníženú koncentráciu HCl v žalúdku
- tabletky – samostatne alebo ako súčasť komplexov s inými minerálmi a vitamínmi
- horčík môžete užívať pred alebo súčasne s jedlom

## Terapeutické využitie

- **kardiovaskulárne ochorenia:** vysoký krvný tlak, ateroskleróza, poruchy srdcového rytmu
- **astma**
- prevencia a podporná liečba **diabetes mellitus** (horčík však nemá priamy vplyv na hladinu glukózy a účinok inzulínu)

- **glaukóm**
- poruchy **spánku**
- poruchy **koncentrácie**, únava, nervozita, napätie, depresívne stavy
- znížená mentálna výkonnosť
- **migréna**
- prevencia **obličkových kameňov**
- prevencia preeklampsie a eklampsie počas tehotenstva
- prevencia a liečba **menštruačných** a premenštruačných ťažkostí: bolesti, kŕče, podráždenosť, únava, depresívne stavy a retencia vody

## Toxicita/Interakcie

- o dlhodobom užívaní horčička vo forme výživových doplnkov sa poraďte s lekárom
- dlhodobu užívanú dávku by nemali prekračovať odporúčané denné dávky (potrava je ďalším zdrojom horčička)
- obsah horčička v niektorých liekoch (skontrolujte si ich zloženie) v kombinácii s horčíkom užívaným ako doplnok stravy môže spôsobiť zvýšenú hladinu v krvi a **hnačku, dehydratáciu**, narušenie vnútorného prostredia
- ľudia s normálnou funkciou obličiek vylúčia prípadný jednorazový nadbytok horčička pri predávkovaní bez vedľajších príznakov, ak dávka neprekročí 2000 mg/deň
- ľudia s poškodenými obličkovými funkciami by **nemali** užívať horčík vo

výživových doplnkoch bez konzultácie a sledovania lekárom

- **pacienti s cukrovkou** by mali zvýšiť príjem horčička predovšetkým vo **forme potravín**, horčík v tabletkách v nadmerných dávkach môže prispieť k poškodeniu obličiek
- dávky vyššie ako 10-násobok odporúčanej dennej dávky môžu vyvolať nauzeu, hnačku, zvracanie, zmätenosť, pocity tepla a pokles krvného tlaku

## **Dobré vedieť**

Vstrebávanie horčička negatívne ovplyvňuje nadbytok vápnika, železa, mangánu, fosforu, zinku a tuku v potrave. Jedným z dôvodov, prečo veľa ľudí trpí rôznymi príznakmi deficitu horčička, je fakt, že strava tých ľudí obsahuje aj viac ako dvojnásobok optimálneho množstva tuku.

# hroznové jadierka a ich extrakt

## Čo to

Ďalší paradox! A nie je francúzsky. Náš, ľudský.

Najprv sme dlho vyplúvali jadierka z hrozna, potom ešte dlhšie šľachtili a manipulovali hrozno tak, aby nemalo jadierka, aby sme teraz nakoniec platili za extrakt z hroznových jadierok v antioxidačných tabletkách, krémoch proti vráskam, kapsulách proti kŕčovým žilám... Nech sa páči ☺

**Účinné látky:** oligomérne proantokyanidíny (OPC)

## Dobré vedieť

Už nikdy si nekupujte hrozno bez jadierok a už nikdy z hrozna nevyplúvajte jadierka. Požujte ich ☺

## Aké majú účinky?

- silný antioxidačný
  - 50-krát silnejší ako vitamín E a 20-krát silnejší ako vitamín C
- spevňuje kolagén (spojivé tkanivo cievnych stien, šliach, kože a pod.)
- tlmí vyplavovanie histamínu = zmiernuje priebeh alergických reakcií
- znižuje hladinu cholesterolu
- znižuje tlak krvi – pôsobí podobne ako lieky na tlak tzv. ACE inhibítory, ale bez známych vedľajších účinkov

## Formy výživového doplnku

- surové hroznové jadierka
- extrakt z hroznových jadierok štandardizovaný na 95 %-ný obsah OPC

- ostatné prípravky nemajú spoľahlivý účinok

## Terapeutické využitie

- prevencia a podporná liečba **makulárnej degenerácie** (najčastejšia príčina slepoty na svete)
- prevencia **starnutia** – tzv. antiaging
- prevencia a podporná liečba **kŕčových žíl** (varixy)
- podporná liečba **rakoviny a cukrovky**
- prevencia tvorby žiliek a modrín

## Ako sa užíva?

- v rámci **prevencie**
  - 50 mg štandardizovaného extraktu denne
- v rámci **liečby** uvedených ochorení a stavov
  - 50 mg štandardizovaného extraktu 2-krát denne

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky a interakcie nie sú známe

## Dobré vedieť

Pycnogenol (patentovaný extrakt z francúzskej stredomorskej borovice Pinus pinaster) má takmer rovnaké účinné látky a účinky ako extrakt z hroznových jadierok.

Dávkovanie podľa informácie v príbalovom letáku.

# chlorella (chlorella pyrenoidosa) a spirulina (spirulina platensis a s. maxima)

## Čo to je?

Sú to riasy. Na účely výroby výživových doplnkov sa pestujú aj v umelo vytvorených a kontrolovaných podmienkach. Podobne ako jačmenná a pšeničná tráva – veľa marketingu a málo dôkazov.

## Dobré vedieť

Bielkoviny z rias sú podstatne drahšie ako bielkoviny z vajec, pšenice, mlieka, sóje a sezamového semena.

**Biologicky aktívne látky:** chlorofyl, fykocyanín (spirulina), aminokyseliny, polysacharidy, vitamíny, minerály, beta-karotén a iné karotenoidy, nukleové kyseliny, tuky vrátane gama-linolénovej kyseliny a malého množstva cholesterolu

## Deklarované

Podľa jedného z najväčších distribútorov chlorelly má jeho prípravok tieto účinky (v originálnom znení):

- posilňuje imunitný systém tým, že stimuluje telo – organizmus k tvorbe interferónu
- zvyšuje úroveň prospešnej mikroflóry v tráviacom trakte
- podporuje lepšie trávenie
- podporuje liečbu vredov a liečbu koliky

- znižuje cholesterol v sére, čo napomáha k ochrane proti srdcovým chorobám
- účinne detoxikuje organizmus, pomáha tak schopnosti organizmu bojovať proti rakovine všetkých ľudských orgánov
- stimuluje rast a obnovu tkanív
- Chlorella je bohatá na horčík, ktorý je potrebný pre mentálne zdravie, obmedzuje astmatické záchvaty. Žiadna bunka v tele nie je schopná fungovať bez horčíku.
- Chlorella upravuje metabolizmus cukru tak, že udržiava jeho hladinu na konštantnej úrovni.

A všetky svoje tvrdenia podporuje týmito odkazmi na (akože) odbornú literatúru:

1. Dr. Bernard Jensen, D.O., Ph.D.: Chlorella, Jewel of the Far East
2. Dr. David Steenblock, BS., M.Sc., D.O.: Chlorella – Natural Medicine Algae
3. William H. Lee, R.Ph., Michael Rosenbaum, M.D.
4. Chlorella, Special Edition of Health World Magazine 1989

Na stránke [www.akv.sk](http://www.akv.sk) nájdete Stanovisko AKV k šíreným informáciám o chlorelle a zelenom jačmeni.

## Dobré vedieť

Zázračné potraviny a doplnky výživy neexistujú. Ne-e-xis-tu-jú.





## Formy výživového doplnku

- **prášok**
- tabletky, kapsuly
- rôzne **kombinácie** so žen-šenom, chlorellou, extraktom naturálnej ryže, včelím peľom a pod.
- pridávaný tiež do niektorých potravín a nápojov

## Potenciálne účinky a terapeutické využitie

- **antioxidačný**
- **protizápalový**
- **antimutagénny** – nie je zatiaľ preukázané, či sa tento účinok uplatňuje iba v laboratórnych podmienkach alebo aj v „biologickej realite“ tela, teda in vivo
- **imunostimulačný** – v experimentálnych podmienkach na zvieratách
- **protivírusový** – v laboratórnych podmienkach bráni rastu herpetických, chrípkových a niektorých ďalších vírusov
- podporná liečba **vredovej choroby žalúdka** a dvanástnika
- **prevencia rakoviny dutiny ústnej** – indická štúdia preukázala protirakovinový účinok prášku z riasy spirulina fusiformis u fajčiarov

## Ako sa užíva?

- **prášok**
  - preventívne: 0,5 – 3 g denne
  - v rámci liečby: 3 – 10 g (= 1 až 3 čajové lyžičky) denne

### ▪ tabletky

- podľa informácie v príbalovom letáku

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- neexistujú štúdie o **bezpečnosti dlhodobého užívania** chlorelly a spiruliny, aj keď vzhľadom na dlhoročné používanie v niektorých krajinách a kultúrach (Japonsko, India a pod.) a málo záznamov o ich negatívnych účinkoch, možno považovať riasy z ekologicky čistých vôd za relatívne bezpečnú súčasť stravy človeka
- ak má tento prípravok proklamované proliferčné účinky (= podporuje rast a delenie buniek), pre onkologických pacientov a ľudí, ktorých najbližší príbuzní (rodičia a súrodenci) majú alebo mali rakovinu, je jeho užívanie **kontraindikované** podobne ako v prípade zeleného jačmeňa a hovädzieho kolostra

## Dobré vedieť

Vitamín B<sub>12</sub>, ktorý sa v riasach doteraz často deklaruje a to dokonca v koncentráciách vyšších ako v pečeni, sa tam nachádza iba v (pre človeka) neaktívnych formách – analógoch. Vegáni a makrobiotici by rozhodne nemali svoj príjem vitamínu B<sub>12</sub> zakladať na konzumácii rias.



# chondroitín sulfát



## Čo to

Molekula s najväčším podielom v zmesi glykozamínoglykánov, ktoré vytvárajú v kostnej chrupavke hmotu pre uloženie kolagénových vlákien. Je tvorený v chondrocytoch – bunkách, ktoré sú súčasťou chrupavky. Vekom klesá jeho tvorba a stúpa jeho odbúravanie. Aj preto býva jednou z hlavných zložiek SYSADOA (Symptomatic Slow Acting Drug of Osteoarthritis) – symptomaticky pomaly pôsobiace látky, ktoré sa využívajú v modernej liečbe osteoartrózy. Účinok sa prejavuje už po 4 – 6 týždňoch a pretrváva asi 2 – 3 mesiace po vysadení.

## V akých potravinách sa nachádza?

Potraviny (ryby, morské živočíchy) sú zanedbateľným zdrojom chondroitín sulfátu. Pre výrobu výživových doplnkov sa získava z hovädzej priedušnice.

## Funkcie a účinky

- zadržiava vodu a zvyšuje tvorbu proteoglykánov, kolagénu a kyseliny hyalurónovej v chrupavke
- inhibuje aktivitu enzýmov, ktoré chrupavku rozkladajú
- oboma mechanizmami navracia chrupavke elasticitu a pomáha udržiavať jej mechanické aj funkčné vlastnosti
- má protizápalový účinok – zmierňuje bolesť pri artróze
- zlepšuje funkcie a pohyblivosť kĺbov

- pomáha predchádzať artróze, spomaľuje alebo až zastavuje jej priebeh

## Formy výživového doplnku

- izolovaný alebo súčasť zmesi – najčastejšie s glukozamín sulfátom, MSM a inými zložkami
- vo forme tabliet, kapsúl alebo granulátu

## Terapeutické využitie

- **osteoartróza**

## Ako sa užíva?

- 500 mg 1 – 3-krát denne (podľa hmotnosti, veku a pohlavia)
- užíva sa formou 1 – 2 kúr (v trvaní 1 – 3 mesiace) do roka
- môže sa užívať pred, počas alebo po jedle
- počas kúry treba dbať na pravidelný **pitný režim**

## Toxické účinky/Interakcie s liekmi

- nie sú známe žiadne toxické účinky alebo interakcie s liekmi
- ojedinele sa môžu vyskytnúť **tráviace ťažkosti**, pre ktoré zväčša netreba liečbu prerušovať
- nesmie sa používať pri známej precitlivenosti na liečivo alebo jeho zložku
- **nie sú** skúsenosti s jeho užívaním v gravidite, pri dojčení a pri sústavnom užívaní dlhšom ako 1 rok
- prípravok sa **nesmie** používať po uplynutí dátumu použiteľnosti

# jačmenná a pšeničná tráva

## (zelený jačmeň, zelená pšenica)

### Čo to je?

Mladé lístky jačmeňa a pšenice, skôr než sa na nich začnú objavovať náznaky klasov, sú zbierané, sušené a spracované do formy tekutiny alebo prášku, ktorý sa potom používa na výrobu tabletiiek a pridáva sa do iných výživových doplnkov, niektorých potravín a nápojov. Veľké slová, veľké sľuby, veľký marketing... V AKV však považujeme oba výrobky za, síce kvalitnú, ale zbytočne drahú sušenú vňať.

A navyše, oni sa nemajú radi. Teda výrobcovia a distribútori zeleného jačmeňa a pšenice navzájom. „Objaviteľka“ pšeničnej trávy doktorka Wigmore z Bostonu tvrdí, že 100 gramov pšeničnej trávy sa obsahom vitamínov a iných bioaktívnych látok vyrovná dva a pol kilogramu kvalitnej zeleniny. (Toto jej tvrdenie sa nikdy nepreukázalo a to napriek tomu, že dnes je možné zmerať nielen obsah vitamínov, minerálov a fytochemikálií, ale aj celkovú antioxidačnú, antimutagénnu, imunostimulačnú aktivitu a pod.) Distribútori jačmennej trávy zase argumentujú, že ich výrobok obsahuje 25 – 40-násobok množstva účinných látok v trávě pšeničnej. To by znamenalo, že 100 gramov mladých lístkov jačmeňa sa biologicky rovná asi 60 – 100 kilogramom zeleniny! Uf! Nechápem, prečo sa ešte vôbec niekto trápi s pestovaním, spracovaním a jedením zeleniny 😊 Nechápem, prečo

Svetová zdravotnícka organizácia ešte stále nezmenila svoje odporúčania a prečo doteraz nikto nezačal riešiť problém podvýživy a ťažkých výživových deficitov v rozvojových a zaostalých krajinách týmto zeleným „zázrakom“?

### Dobré vedieť

Zelený jačmeň a zelená pšenica nemajú nič spoločné s klíčkami, ktoré sa predávajú ako suchý mlynársky produkt. Mlynárske klíčky vznikajú tým, že sa pri mletí obilia oddelí klíčková časť zrna.

**Biologicky aktívne látky:** chlorofyl, aminokyseliny, vitamíny, minerály, karotenoidy, flavonoidy a iné fytochemikálie

### Deklarované

Podľa jedného z najväčších distribútorov zeleného jačmeňa jeho prípravok pozitívne ovplyvňuje liečbu týchto problémov a ochorení (v originálnom znení):

- poruchy trávenia – zápcha, plynatosť, vredy, páchnuci dych, pálenie záhy, helikobakter
- kožné problémy – ekzémy, opary, akné, psoriázu, bercové vredy, preležaniny, úrazy
- ochorenia srdca a ciev – vysoký, nízky tlak, upravuje cholesterol, kŕčové žily, hemoroidy
- akékoľvek zápal – či už skryté alebo chronické

- chronická únava, depresie, lymská borrelióza
- odstraňuje bolesti hlavy, poruchy spánku
- klimakterický syndróm, chronické gynekologické problémy, cysty, zväčšenie prostaty
- nadváha, obezita
- krvné problémy – anémia, narušené zrážanie krvných doštičiek
- cukrovka
- rakovina
- klbové ochorenia akéhokoľvek pôvodu
- alergie – kožné, slizničné, alergie na chlad a poruchy imunity
- bolesti chrbtice, tenisový lakeť, zápaly šliach
- epilepsia, ľahká obrna periférnych nervov
- paradentóza, afty, akné
- ochorenia štítnej žľazy, porucha metabolizmu tukov
- pasivita a negatívny prístup k životu

## Formy výživového doplnku

- **prášok** a **tabletky**
- rôzne **kombinácie** so ženšenom, chlorellou, extraktom naturálnej ryže, včelím peľom a pod.

## Preukázané účinky a terapeutické využitie

- **antioxidačný**
- **antimutagénny** – nie je zatiaľ preukázané, či sa tento účinok uplatňuje iba v laboratórnych podmienkach alebo aj v „biologickej realite“ tela, teda in vivo

- podporná liečba **vredovej choroby žalúdka** a dvanástnika
- podpora **imunity**

### Dobré vedieť

Zelený jačmeň a zelená pšenica poskytnú vášmu organizmu – podobne ako iné zeleniny a vňate – vitamíny, minerály a fytochemikálie, ale bolo by naivné a riskantné spoliehať sa na to, že tieto prípravky nahradia vo vašej strave potrebnú zeleninu a ovocie.

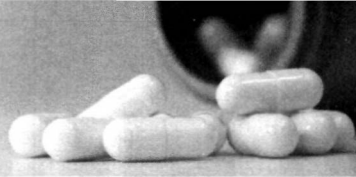
### Ako sa užíva?

- **prášok**
  - preventívne: 1 – 2 g denne
  - v rámci liečby: 2 – 9 g (= 1 až 3 čajové lyžičky) denne
  - prášok sa rozmiešava vo vode
- **tabletky**
  - podľa informácie v príbalovom letáku

### Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- neexistujú štúdie o **bezpečnosti dlhodobého užívania** koncentráту z jačmennej a pšeničnej trávy
- ak majú tieto prípravky proklamované **proliferčné účinky** (= podporujú rast a delenie buniek), pre onkologických pacientov je ich užívanie **kontraindikované** podobne ako v prípade spiruliny, chlorelly a hovädzieho kolostra

# L-karnitín



## Čo to

Neesenciálna aminokyselina, ktorá má skôr vlastnosti vitamínu B, ale ostaťme pri tom, že je to aminokyselina ☺ Mnoho reklamných materiálov o doplnkoch a časopisov o cvičení odporúča karnitín ako výborný prostriedok na chudnutie. Pravda je však takáto: austrálska štúdia z roku 2000 (novšiu zatiaľ nikto neurobil) celkom jasne preukázala, že užívanie karnitínu počas ôsmich týždňov v dennej dávke 4 gramy nezvýšilo metabolizmus ani nevedlo u žien s nadváhou k väčšiemu úbytku tukového tkaniva, ako dosiahli ženy s rovnakou nadváhou bez karnitínu pri rovnakej úprave stravy a rovnakej fyzickej aktivite. Navyše, redukčný účinok karnitínu na telesnú hmotnosť a tukové tkanivo sa nepreukázal dokonca ani v prípade, kde by sme to čakali - u psychiatrických pacientov, ktorí majú deficit karnitínu spôsobený liekmi.

## Dobré vedieť

Telo si tvorí vlastný L-karnitín. Potrebuje k tomu: metionín a lyzín (aminokyseliny, ktorých je veľa napríklad v strukovinách), železo, vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> a C. Deficit karnitínu môže vyvolať vrodená porucha jeho tvorby alebo užívanie niektorých liekov (napr. antiepileptiká s obsahom valproátu, antibiotiká s obsahom kyseliny pivalovej a doxorubicín - chemoterapia = liečba rakoviny).

## V akých potravinách sa nachádza?

- červené mäso (najmä jahňacie), mlieko a mliečne výrobky, ryby, hydina, pšenica, špargľa, avokádo, arašidové maslo, tempeh (sójový výrobok, ktorý sa vyrába fermentáciou sójových bôbov)

## Funkcie a

- podporuje prenos mastných kyselín do „pece“ buniek (mitochondrií) a tým umožňuje spaľovanie mastných kyselín v tele
- znižuje hladinu triglyceridov v krvi
- zvyšuje oksyľčenie a spotrebu kyslíka v srdcovom svale
- zvyšuje toleranciu srdcového svalu voči trvalému poškodeniu – veľmi užitočné napríklad pri vzniku infarktu
- podporuje rast svalovej hmoty a fyzickú výkonnosť – tieto tvrdenia neboli doteraz spoľahlivo preukázané
- imunostimulačný (vhodný najmä pri podpornej liečbe AIDS)
- ochrana nervových buniek pred deštruktívnym chemickým vplyvom
- podporuje tvorbu koenzýmu Q<sub>10</sub>
- antioxidačný – v kombinácii s vitamínom C a E účinne bráni lipoperoxidácii krvných tukov a bunkových membrán

## Odporúčané denné

- nie sú stanovené
- liečebné dávky sa pohybujú na úrovni 1000 až 6000 mg denne

## Formy výživového doplnku

- **prášok**
- **tabletky** (najčastejšie)
- **ampulky** (1000 mg/ampulka)
- sirupy (pre športovcov)

**L-karnitín:** bežne dostupný a najlacnejší, obsahujú ho aj prípravky pre športovcov.

**Acetyl-L-karnitín:** používaný v štúdiách s pacientmi trpiacimi Alzheimerovou chorobou a ostatnými mozgovými poruchami.

**Propionyl-L-karnitín:** často používaný v štúdiách s pacientmi chorými na srdce a trpiacimi ochoreniami periférnych ciev, u nás zatiaľ dostupný nie je.

### Dobré vedieť

Neužívajte prípravky s obsahom D-karnitínu. „Neznáša sa“ s prírodnou formou L-karnitínu a vyvoláva vážne nežiaduce účinky.

## Terapeutické využitie

- prevencia a liečba **ischemickej choroby srdca**
- **prevencia** poškodenia srdca pri **infarkte a operácii srdca**
- podpora liečby **chronického únavového syndrómu**
- podporná liečba zlyhávania srdcovej činnosti (napr. pri ľavokomorovej dilatácii)
- podporná liečba ochorení periférnych ciev (claudicatio intermittens)

- prevencia a podporná liečba **Alzheimerovej choroby** (predbežné štúdie vykazujú pozitívne výsledky, ale nie sú definitívne)
- prevencia a liečba **steatózy** (stukovatenia) pečene
- podporná liečba mužskej neplodnosti a **erektilnej dysfunkcie**

### Dobré vedieť

Niektoré druhy mužskej neplodnosti sa spájajú s nedostatkom karnitínu v tele. Výskum naznačuje, že užívanie karnitínu zlepšuje pohyblivosť a počet spermií. Ale zázraky neexistujú ☹

## Ako sa užíva?

- prevencia **poškodenia myokardu** pri srdcovej operácii
  - 1000 – 2000 mg 2-krát denne nalačno
  - aspoň mesiac pred plánovanou operáciou
- podporná liečba **Alzheimerovej choroby**
  - 1000 – 2000 mg 3-krát denne nalačno
- podporná liečba **chronického únavového syndrómu**
  - 1000 mg 3-krát denne nalačno
- podporná liečba **anginy pectoris** a srdcového zlyhania
  - 1000 mg 2-krát denne nalačno
- prevencia a liečba ostatných kardiovaskulárnych a ďalších ochorení a stavov
  - 500 mg 2-krát denne nalačno

- podporná liečba mužskej **neplodnosti**
  - 1500 mg 3-krát denne nalačno
- podporná liečba diabetickej **neuropatie** – poškodenia periférnych nervov
  - 1000 mg 2 – 3-krát denne nalačno
- podporná liečba **hypertyreózy** – hyperfunkcie štítnej žľazy
  - 1500 mg 3-krát denne nalačno
- 50 mg vitamínu B<sub>6</sub> (pyridoxín) a 100 mg vitamínu C **zlepšujú vstrebávanie** karnitínu
- z 2000 miligramovej dávky sa do krvi vstrebáva asi 16 % (ďalšie zvyšovanie jednorazovej dávky výrazne znižuje jej vstrebateľnosť)

- užívanie karnitínu by ste mali prekonzultovať s lekárom, ak sa liečite na ochorenia periférnych ciev, hypertenziu, cirhózu pečene spôsobenú alkoholom, ochorenia obličiek, alebo ak ste diabetici

### Dobré vedieť

Nevegetariánska strava poskytuje denne asi 100 – 300 mg karnitínu. Terapeutické dávky sa pohybujú na úrovni 1000 – 6000 mg (= 1 – 6 g!) denne. Nejedzte 60-krát viac mäsa len preto, aby ste získali maximum karnitínu. ☺

### Dobré vedieť

Zvýšená koncentrácia karnitínu sa vo svalových bunkách objavuje až po viac ako 2 týždne trvajúcim užívaní.

### Nežiaduce účinky/Interakcie

- v dávkach do 6 gramov denne je netoxický – zatiaľ však **nie je známe**, či je bezpečné aj jeho dlhodobé, niekoľkoročné užívanie
- **vedľajšie účinky** sú veľmi zriedkavé a zvyčajne mierne: niektorí ľudia môžu z neho pociťovať napínanie na vracanie a závraty, občas sa vyskytuje hnačka, zvýšená chuť do jedla, telesný zápach či vyrážky
- užívanie antiepileptík s obsahom valproátu a antibiotík s obsahom kyseliny pivalovej **znižujú tvorbu** vlastného karnitínu

# koenzým Q<sub>10</sub>

## Čo to

Látka, ktorá patrí do skupiny ubichinónov s účinkami podobnými vitamínom. Nachádzajú sa v každej bunke živočíchov aj rastlín. Koenzým Q<sub>10</sub> je typický humánny ubichinón, ktorý si človek vytvára sám, ale od 20. roku života jeho produkcia klesá. Tvorba koenzýmu Q<sub>10</sub> vyžaduje dostatok vitamínu B<sub>6</sub>.

## Funkcie a

- ovplyvňuje energetický metabolizmus každej bunky (pre náročných: transportuje elektróny a protóny v procese tvorby ATP z mastných kyselín v mitochondriách buniek)
- má antioxidačné účinky – v spolupráci s vitamínom E a karotenoidmi chráni najmä molekuly krvných tukov a bunkových membrán
- priaznivo ovplyvňuje stabilitu a funkcie všetkých bunkových membrán

## Kde sa nachádza?

Okrem vlastnej produkcie koenzýmu Q<sub>10</sub> v organizme, človek prijíma túto látku aj v niektorých potravinách (červené mäso, hydina, pomaranče, brokolica). Vyprážanie znižuje obsah koenzýmu Q<sub>10</sub> v potravinách asi o tretinu, varením sa obsah zachováva. Príjem koenzýmu Q<sub>10</sub> potravou predstavuje v Dánsku (iné údaje nie sú k dispozícii) 3 – 5 mg/deň.

## Formy výživového doplnku

Množstvo a vstrebateľnosť rôznych prípravkov sa veľmi líši. Slovenský trh ponúka niekoľko kvalitných foriem. Väčšinou obsahujú koenzým Q<sub>10</sub> rozpustený v sójovom oleji. Prípravky obsahujú 10 – 100 mg koenzýmu Q<sub>10</sub> v jednej tablete alebo kapsuli. AKV najčastejšie využíva

- Bio-Quinone Q<sub>10</sub> (30 mg kapsule) a Super Bio-Quinone Q<sub>10</sub> (100 mg kapsule) firmy Pharma Nord
- **redukovanú** formu prípravku, ktorá sa nedávno objavila na našom trhu, by mali uprednostniť najmä diabetici a kardiaci, pretože im choroba spôsobuje metabolické zmeny, ktoré bránia využiť klasickú neredukovanú formu koenzýmu Q<sub>10</sub>

## Dobré vedieť

Na trhu sú dostupné aj žuvačky a zubné pasty s obsahom koenzýmu Q<sub>10</sub>, ktoré sú určené na prevenciu a liečbu paradontózy a gingivitídy. Dokonca existuje aj práškový energetický nápoj s obsahom koenzýmu Q<sub>10</sub>. Vzhľadom na nízku stabilitu koenzýmu Q<sub>10</sub> je však veľmi otáznne, či tieto výrobky môžu mať deklarované účinky. (Zase som vám ušetril peniaze 😊)

## Terapeutické využitie

- **ateroskleróza**
- chronická obštrukčná choroba pľúc





- **diabetes mellitus** – cukrovka
- **demencia a degeneratívne ochorenia CNS** (napr. Alzheimerova a Parkinsonova choroba)
- **hypercholesterolémia** a užívanie liekov na zníženie cholesterolu (statíny významne znižujú tvorbu vlastného koenzýmu Q<sub>10</sub>)
- **hypertenzia**
- obezita
- **cirhóza**
- edémy
- **chronická únava**
- **psoriáza** (koenzým Q<sub>10</sub> tlmí zápalovú hyperaktivitu imunitného systému)
- **alergie a astma** (znižuje tvorbu histamínu)
- **starnutie** buniek a tkanív (znižuje tvorbu voľných radikálov) – dnes veľmi populárny anti-aging efekt
- podpora výkonu u športovcov – nie je doteraz dôveryhodne preukázaná

### Dobré vedieť

U onkologických pacientov je možné a prospešné dávky zvýšiť až na 600 mg denne.



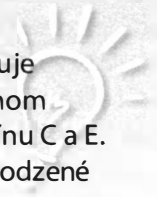
bunkových systémov dochádza najskôr po 2 – 4 týždňoch – to je minimálna doba užívania na dosiahnutie biologického účinku.

### Toxické

- toxické účinky a prejavy z predávkovania koenzýmom Q<sub>10</sub> nie sú známe
- existujú dôkazy, že ľudský organizmus dobre znáša dávky na úrovni 200 mg/deň počas 1 roka a dávky 100 mg/deň počas 6 rokov

### Dobré vedieť

Účinnosť koenzýmu Q<sub>10</sub> sa zvyšuje v spojení s dostatočným príjmom komplexu vitamínov B, vitamínu C a E. Uprednostnite prírodné a prirodzené zdroje týchto vitamínov.



### Ako sa užíva?

Vzhľadom na komplexné biologické funkcie a relatívne nové poznatky, nie je pre koenzým Q<sub>10</sub> stanovená denná odporúčaná dávka. Dôležité je zvoliť si prípravok s vysokou vstrebateľnosťou a užívať ho pravidelne v dennej dávke najmenej 30 mg počas niekoľkých týždňov. K saturácii

# kolostrum (kravské = bovinné)

## Čo to

Žltkastá tekutina – produkt mliečnej žľazy kravy, ktorý sa zjavuje niekedy už počas tehotenstva, ale najmä v prvých dňoch po pôrode. Keď sú kravy počas gravidity opakovane stimulované rôznymi vakcínami, ich kolostrum následne obsahuje viac imunoglobulínov – protilátok a označuje sa ako „hyperimunizované“. Ak dáme bokom fakt, že aj v tomto prípade sa človek rozhodol ukradnúť čosi, čo patrí iným (v tomto prípade teliatkam), ostaneme v realite, ktorá je pre mňa príliš komerčná – výrobcovia a predajcovia tvrdia, že kolostrum je „zázrak“. Aj v tomto prípade je dôvodom „zázraku“ skôr skutočnosť, že kolostrum je – vzhľadom na technologické spracovanie a nemožnosť vyrábať ho synteticky – drahé, a nie preto, že by bolo naozaj nositeľom nejakých zázračných účinkov.

**Účinné látky:** rastové faktory (napr. IGF-1, IGF-2, TGF alfa a beta, EGF-1 a EGF-2), imunoglobulíny, laktoferín, lyzozým

## Dobré vedieť

Kolostrum a každý výrobok, ktorý obsahuje kolostrum, by mal byť – pre vašu bezpečnosť – certifikovaný, že neobsahuje antibiotiká, pesticídy a ďalšie nežiaduce chemikálie. Je vhodné uprednostniť prípravky vyrobené z kolostra kráv chovaných vo voľnej prírode na prirodzenej strave a nie kŕmnych zmesiach.

## Deklarované účinky

- imunostimulačný – preukázaný bol len v rámci štúdií s hyperimunizovaným kolostrom
- priaznivé účinky na tráviaci systém – len tzv. hyperimunizovaná forma
- podporuje rast svalovej hmoty – spôsobuje ho pravdepodobne rastový faktor IGF-1
- podporuje hojenie rán kože a sliznice tráviaceho systému – spôsobuje ho pravdepodobne rastový faktor IGF-1 a látky EGF
- antialergický – tento účinok je podľa mňa vzhľadom na deklarovajúcu imunostimuláciu a nedostatok podrobnejších informácií pochybný
- antianemický – nie je výskumom na ľuďoch spoľahlivo preukázaný
- protizápalový – nie je výskumom na ľuďoch spoľahlivo preukázaný
- celkový regeneračný – nie je výskumom na ľuďoch spoľahlivo preukázaný
- podporuje psychickú rovnováhu – nie je výskumom na ľuďoch spoľahlivo preukázaný
- liečba infekcie žalúdka spôsobenej baktériou *Helicobacter pylori* (HP) – sušené kolostrum neobsahuje látky, ktoré by bránili HP infekcii sliznice žalúdka

## Formy výživového doplnku

- základom doplnkov je **prášok** z kolostra, ktorý sa získava filtráciou a sušením z tekutého kolostra



### ▪ kapsule a tabletky

- zvyčajne obsahujú 300 – 600 mg kolostra
- predáva sa veľa prípravkov na báze kolostra s obsahom ďalších pridaných látok – probiotické baktérie, imunoglukán, vitamíny, minerály, rastlinné extrakty
- väčšina týchto kombinácií obsahuje také malé množstvá pridaných rastlinných extraktov a zložiek, že ich biologický účinok je veľmi neistý

### ▪ tyčinky pre športovcov

### ▪ kozmetické prípravky

## Terapeutické využitie

- podpora liečby **ochorení tráviaceho systému** – napríklad podporná liečba tzv. črevného leakage (stav oslabenia funkcie čreva ako bariéry medzi trávenou potravou a krvou), Crohnovej choroby a pod.
- podpora **imunity** tráviaceho systému
- podpora liečby hnačiek u **pacientov s AIDS** – nie je spoľahlivo preukázané

## Ako sa užíva?

- **kapsle a tabletky** – podľa informácie v príbalovom letáku
- preventívne denne 300 – 600 mg
- liečebné dávky by sa mali pohybovať v rozpätí 2000 – 5000 mg (= 2 – 5 g)/deň
- odporúča sa užívať **naláčno**, 30 – 60 minút pred jedlom

## Dobre vedieť

Vo väčšine klinických štúdií bolo použité hyperimunizované kravské kolostrum v denných dávkach až do 20 gramov. Hyperimunizované kolostrum však na Slovensku – podľa informácií výrobcov a distribútorov – nie je bežne dostupné.

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- kravské kolostrum by **nemali** užívať ľudia, ktorí sú alergickí na kravské mlieko a výrobky z neho
- kravské kolostrum obsahuje silné **hormonálne faktory**, ktoré podporujú rast a delenie buniek, preto je – podľa môjho názoru – nevhodné pre onkologických pacientov
- v rámci prevencie rakoviny je kolostrum **nevhodné** aj pre ľudí, ktorých rodičia alebo súrodenci majú/mali onkologické ochorenie
- v tehotenstve a počas dojčenia sa užívanie kravského kolostra ženám **neodporúča** – vzhľadom na potenciálnu alergenicitu

## Dobré vedieť

Je síce preukázané, že prióny spôsobujúce bovinú spongiformnú encefalopatiu (chorobu šialených kráv), sa do mlieka nedostávajú, ale aj tak je – pre vašu bezpečnosť – vhodné používať iba kolostrum vyrobené v krajinách, kde sa toto ochorenie nevyskytuje.

# kreatín

## Čo to je?

Aminokyselina, ktorá hrá významnú úlohu v energetickom metabolizme svalov najmä pri silových a rýchlych výkonoch. Telo tvorí asi 1 g kreatínu denne a 1 g poskytuje strava. Suplementácia kreatínom je veľmi populárna medzi športovcami, ale ukazuje sa aj možnosť jej terapeutického využitia.

## V akých potravinách sa nachádza?

- ryby a červené mäso, avšak kvôli dosiahnutiu biologického účinku je nevyhnutná suplementácia

## Aké má účinky?

- zvyšuje silu svalovej kontrakcie – ergogénny účinok
- podporuje výdrž fyzického výkonu – tento predpokladaný účinok nie je preukázaný
- podporuje činnosť srdcového svalu, najmä u ľudí so zlyhávajúcou funkciou srdca

## Formy výživového doplnku

- užíva sa **kreatín monohydrát**, najčastejšie vo forme **prášku** – predávajú ho predajne výživových doplnkov pre športovcov
- nová tekutá forma kreatínu sa reklamuje ako účinnejšia – nie sú však známe skutočné dôvody
- je aj súčasťou rôznych prostriedkov na chudnutie, tyčínok a nápojov pre športovcov (často veľmi **nevhodne kombinovaný s kofeínom**)

- kreatín nie je vhodné miešať s ovocnou šťavou – vzniknuté látky nadmerne zatažujú obličky

## Dobré vedieť

Kofeín neguje účinok kreatínu na svalovú silu. Ak chcete dosiahnuť maximálny ergogénny efekt, odporúča sa vylúčiť príjem kávy, čaju, nealko nápojov s obsahom kofeínu a energetických nápojov.

## Terapeutické využitie

- zvýšenie **svalovej sily**
- podpora **rekonvalescencie** pacientov po operácii srdca
- podpora liečby ochorení **kostrového svalstva** a prevencia úbytku svalovej hmoty

## Ako sa užíva?

- **športovci**
  - saturačná fáza (5 – 7 dní): 5 g prášku 4-krát denne
  - udržiavacia fáza: 2 – 5 g (1/2 až 1 čajová lyžička) prášku denne
  - bežná denná dávka všeobecne: 2 – 4 g denne = 1 – 2 čajové lyžičky (napr. pre trávacie ťažkosti)
- **terapeuticky**
  - 2 – 5 g (1/2 až 1 čajová lyžička) prášku denne pri rešpektovaní nižšie uvedených kontraindikácií a interakcií



- prášok treba rozpustiť v pohári vlažnej vody alebo vody a medom (glukóza podporuje vstrebávanie kreatínu)

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- nie je vhodné **prekračovať** odporúčané dávky
- kreatín **nemôžu** užívať ľudia s poruchou obličkových funkcií a ochorením obličiek, ktoré znižuje ich vylučovaciu funkciu
- v tehotenstve sa kreatín **neodporúča**

- **neodporúča sa**, aby kreatín užívali ľudia, ktorí užívajú **lieky zatážujúce a poškodzujúce obličky** (napr. nesteroidné protizápalové prostriedky, ACE inhibítory, cyklosporín)

## Dobré vedieť

Kreatín vyvolá vo svaloch zadržiavanie vody. To spôsobí nárast celkovej hmotnosti a zväčšenie svalov. Na ich udržanie je, samozrejme, potrebný primeraný silový tréning.

## Bezpečná masáž očí

Väčšina ľudí má vo zvyku pošúchať si unavené oči tak silno, až im začnú v mozgu lietať všetky súhvezdia. Takáto „masáž“ môže vyvolať prasknutie cievok a poškodenie sietnice.

Naučte sa masírovať svoje unavené oči bezpečne:

- ruky si oprite pred seba na stôl o lakte a dlane otočte k tvári, ako keď si idete chytiť hlavu do dlaní
- zatvorte oči a hlavu opatrne položte do dlaní tak, že spodná hrana dlane zapadá do očnej jamky a všetky prsty smerujú hore nad čelo
- zhlboka sa nadýchnite a potom hlboko vydýchnite: pri každom výdychu sa uvoľnite a nechajte spodnú hranu dlaní hlbšie tlačiť do očí a pri nádychu ľahko dvíhajte hlavu z dlaní tak, že sa tlak na oči zmenší, ale ostanú v kontakte s dlaňami
- opakujte aspoň 10 nádychov a výdychov
- takúto masáž očí si doprajte aspoň raz za hodinu – najmä, ak pracujete v opticky náročnom a monotónnom prostredí (pracujete pri PC, sledujete nejaký výrobný proces, strážite v noci indiánsky tábor ☺ a pod.)
- masáž bude ešte príjemnejšia a účinnejšia, ak si dlane najprv poriadne **zohrejete** tak, že ich budete chvíľu o seba silno trieť (ako keď sa vám niečo podarí ☺)
- je prirodzené, že chvíľu po masáži budete mať rozostrené videnie

# kurkuma (curcuma longa)

## Čo to

Silno žlté korenie, ktoré sa pripravuje z podzemnej stonky rastliny sušením a mletím. Práve pre svoju farbu má prezývku „indický šafrán“, aj keď so šafránom nemá nič spoločné. Kurkuma je spolu s viac ako 20 ďalšími koreniami súčasťou zmesi curry a, áno, dáva mu svoju farbu. Keď chytíte kurkumu do ruky, buďte opatrní, lebo skutočne ľahko zafarbí aj vaše oblečenie, ale berte ju do ruky a pridávajte do svojho jedla často – urobíte si z neho liek.

**Účinné látky:** žlté farbivo kurkumín, karotenoidy, limonén a organické kyseliny

## Aké má účinky?

- antioxidantný
- protizápalový – pôsobí podobne ako lieky potláčajúce aktivitu enzýmu COX-2 (napr. aulin) ale bez ich nežiaducich účinkov
- znižuje zrážanlivosť krvi
- chráni pečeň a podporuje jej regeneráciu
- zosilňuje kontrakcie žlčníka a vylučovanie žlče
- antibakteriálny – podobne ako cesnak a brokolica blokuje rast a množenie baktérie *Helicobacter pylori* v žalúdku

## Dobré vedieť

Kombinácia kurkumy s niektorými potravinami (napr. naturálna ryža, kapusta, brokolica, tofu) znásobuje jej protirakovinové účinky.

- znižuje tvorbu kyseliny cholorovodíkovej v žalúdku = podporuje liečbu vredov žalúdka, dvanástnika a je účinným prostriedkom proti páleniu záhy (denná dávka však v tejto situácii nesmie byť väčšia ako 1/2 čajovej lyžičky prášku)
- protisklerotický
  - znižuje hladinu cholesterolu
  - chráni LDL pred oxidáciou a cievný endotel pred poškodením
- protirakovinový
  - bráni vzniku mutácií
  - bráni rastu nových ciev v nádorovom tkanive = spomaľuje jeho rast
  - v laboratórnych testoch zvyšuje citlivosť nádorových buniek voči chemoterapii

## Dobré vedieť

Aby ste zachovali v kurkume čo najviac účinných látok, nekupujte si naraz veľké množstvo, držte ju na suchom a tmavom mieste a do jedla ju pridávajte až pred dokončením.

## Formy výživového doplnku

- sušený **prášok** – predáva sa ako korenie
- **kapsule** (štandardizovaný obsah kurkumínu) – u nás nedostupné

## Terapeutické využitie

- **artritída**, syndróm karpálneho tunela
- **refluxná choroba pažeráka** (pálenie záhy) a hyperacidita žalúdka
- **peptické vrede**



- chronická **gastritída**
- prevencia a podporná liečba **nádorových ochorení** (najmä rakoviny pažeráka, žalúdka, hrubého čreva)
- prevencia a podporná liečba **aterosklerózy**
- prevencia **katarakty** (šedý zákal šošovky)
- **astma**, atopický **ekzém**, alergie
- **ulcerózna kolitída**, **Crohnova choroba**

## Ako sa užíva?

- **prášok** pridávajúte do jedla
- liečba **vredovej choroby a refluxu**:  
0,5 – 2 g = 1/4 až 1/2 čajovej lyžičky  
1-krát denne
- liečba **ulceróznej kolitídy a Crohnovej choroby**: 0,5 – 2 g = 1/4 až 1/2 čajovej lyžičky 2-krát denne
- liečba **astmy**, akútnych fáz (reumatoidnej) artritídy, atopického ekzému, či syndrómu karpálneho tunela: 1 čajovú lyžičku prášku rozmiešajte v šálke vlažného (sójového) mlieka a vypite 1 až 3-krát denne
  - keďže kravské mlieko zhoršuje vstrebávanie niektorých fytochemikálií (napr. polyfenolov z kakaa a čaju) a zatiaľ neviem, čo robí s kurkumínom, ja by som to radšej odporučil rozmiešať v malom množstve zeleninového pyré (napr. detská výživa) alebo vývaru
  - osobne si myslím, že to je už veľmi vysoká dávka, ale ak to vyskúšate, táto intenzívna liečba by **nemala** trvať dlhšie ako 7 – 10 dní

- bežná denná dávka v rámci **prevencie** a liečby ostatných ochorení: 0,5 – 2 g = 1/4 až 1/2 čajovej lyžičky denne do jedla
- **kapsule/tabletky**: podľa príbalového letáku

## Dobré vedieť

Čaj z kurkumy sa nedá pripraviť, pretože sa zle rozpúšťa vo vode.

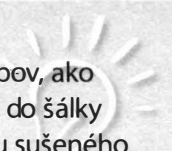


## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- tehotným ženám sa **neodporúča** používať kurkumu v terapeutických dávkach, iba ako korenie – nie sú preskúmané jej účinky na graviditu
- môže **interferovať** s liekmi na zníženie zrážanlivosti krvi – ak sa rozhodnete kurkumu užívať pravidelne, dohodnite sa so svojim lekárom na kontrolnom vyšetrení zrážanlivosti krvi
- neodporúčam, aby ju užívali ľudia so žlčovými kameňmi

## Dobré vedieť

Jeden z najchutnejších spôsobov, ako sa každý deň liečiť kurkumou: do šálky nasypete menšiu čajovú lyžičku sušeného polievkového základu bez glutamátu (predáva dm – drogerie markt), zalejte 2 dcl teplej (nie vriacej) vody, zamiešajte, pridajte kurkumu a vypite na olovrant ☺



# Ľanové semeno (linum usitatissimum)

## Čo to je?

Ľanové semeno je lesklé, tmavohnedé (v našich podmienkach sa takmer nevyskytuje žlté) zrníčko tvaru slzy, trochu väčšie ako sezam. Rastlina má malé modré kvety a patrí k tradičným slovenským plodinám. Využíva sa na výživu (semeno, olej, „múka“) aj na technické účely (olej).

Ľanové semeno je potravina s vysokým obsahom biologicky aktívnych látok

komponent	100 g semena, mleté	1 PL (= 8 g) semena, mleté
energia (kJ)	3191,0	247,0
<b>proteíny</b> (g)	30,2	2,4
<b>sacharidy</b> , celkové (g)	29,0	2,3
z toho:		
vláknina, celková (g)	28,0	2,2
<b>tuky</b> , celkové (g),	41,0	3,3
z toho:		
alfa-linolénová kyselina (omega-3)	23,0	1,8
<b>vitamíny</b> hydrofilné		
kyselina listová (mikrogr.)	112,0	9,0
niacín (mg)	3,2	0,3
<b>vitamíny</b> lipofilné (mg)		
E (gama-tokoferol)	15 – 80	1,2 – 6,3
<b>minerály</b> (mg)		
vápnik	236,0	19,0
železo	5,0	0,4
horčík	430,0	34,0
fosfor	622,0	50,0
draslík	831,0	66,0
zinok	4,0	0,3
<b>fytochemikálie</b>		
fenolové kyseliny (mg)	800 – 1000	64 – 80
flavonoidy (mg)	35 – 70	3 – 6
lignany (mg)	700 – 1900	56 – 152





Vitamín E z ľanového semena má formu gama, ktorá je veľmi účinná v prevencii rakoviny (prostata, prsník).

Ľan patrí k rastlinám s najvyšším obsahom lignanov (najmä glukozid sekoizolariciresinolu – SDG), ktoré sa správajú ako fytoestrogény. Olej však obsahuje veľmi málo lignanov (sú rozpustné vo vode).

**Stabilita** mastných kyselín (alfa-linolénovej), vitamínu E a lignanov je neuveriteľne veľká. Zomleté semeno ani po 300 dňoch uskladnenia pri izbovej teplote zásadne nezmení obsah týchto látok a chuťové vlastnosti ostávajú zachované tiež. Je to pre veľký obsah antioxidantných látok. Ľanový olej, naopak, oxiduje a horkne pomerne rýchlo a preto by mal byť od okamihu vylisovania balený v tmavej fľaši a uskladňovaný v chlade. Ľanový olej si kupujte iba v predajni, kde je uložený v chladničke a kupujte si vždy radšej malé balenie.

## Aké má účinky?

Ľanové semeno má na ľudský organizmus celú škálu pozitívnych účinkov. Mnohé tieto účinky dosiahne už **denná dávka 2 – 4 čajových lyžičiek** mletého semena.

- prevencia a liečba **aterosklerózy** a **ischemickej choroby** srdca (veľmi efektívne znižuje celkový cholesterol, LDL cholesterol aj triglyceridy, znižuje hladinu

homocysteínu a má antioxidantné a antitrombotické účinky)

- účinná látka: alfa-linolénová mastná kyselina, lignany, fenolové kyseliny, vitamín E, kyselina listová
- prevencia a liečba **rakoviny**
  - účinná látka: alfa-linolénová mastná kyselina, lignany, gama-tokoferol (vit. E), kyselina listová (vit. B<sub>9</sub>), horčík, fenolové kyseliny, flavonoidy
- prevencia a liečba **zvýšeného krvného tlaku**
  - účinná látka: alfa-linolénová mastná kyselina
- prevencia a liečba **cukrovky 2. typu**
  - účinná látka: alfa-linolénová mastná kyselina, lignany, vláknina
- podpora **imunity**
  - účinná látka: alfa-linolénová kyselina, lignany, gama-tokoferol (vit. E)
- liečba **autoimúnnych** ochorení (psoriáza, systémový lupus erythematosus, astma, reumatoidná artritída a pod.)
  - účinná látka: alfa-linolénová mastná kyselina
- priaznivý vplyv na **metabolizmus žľčových kyselín**
  - účinná látka: mastné kyseliny, vláknina
- priaznivý vplyv na zdravie a **hygienu hrubého čreva** (nie je návykové laxatívum!) a udržanie probiotickej mikroflóry
  - účinná látka: vláknina, vitamín E, lignany, vitamíny a minerály

## Ako sa používa?

---

- **celé ľanové semeno** môžete použiť
  - na prípravu ľanového slizu (nebojte, to len znie tak príšerne a pripomína to žabací sliz z kotlíka čarodejnice, ale je to veľmi užitočná, vo vode rozpustná vláknina 😊): 2 polievkové lyžice celého ľanového semena nechajte pár hodín postáť v pohári vlažnej vody a potom počas dňa všetko vypite alebo po častiach pridajte do svojho jedla
  - na posypanie šalátov, omáčok, kaší, cestovín, domáceho chleba
  - nepomleté semeno však poskytnete telu v podstate iba tú vlákninu
- **mleté semeno** (dostať kúpiť už zomleté a balené v ochrannnej dusíkovej atmosfére) môžete použiť
  - do šalátov, sendvičov, kaší, muesli, jogurtu, polievok, omáčok a pod.
  - pri pečení do cesta: 2 polievkové lyžice mletého ľanu (+ 15 – 20 ml vody) nahradia 1 polievkovú lyžicu margarínu
  - celé ľanové semeno môžete pomlieť na kávovom a makovom mlynčeku alebo na kuchynskom robote
  - uskladnite v sklenenom pohári na dverách chladničky
- **ľanový olej** (za studena lisovaný)
  - dennú dávku alfa-linolénovej kyseliny zabezpečí 1/2 – 1 **čajová lyžička oleja**
  - ľanový olej kúpte iba v obchode, kde je uskladnený **v chladničke** – nesmie byť

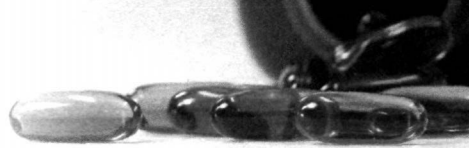
horký a nesmie mať nepríjemný zápach po rybách

## Toxické účinky/Interakcie

---

- toxické účinky nie sú známe
- užívanie ľanového semena v terapeutických dávkach sa **neodporúča** bez konzultácie s lekárom pri týchto stavoch: nepriechodnosť čriev (ileus), akútnom zápale slepého čreva, akútnom zápale pankreasu, akútnom zápale pobrušnice, akútne bolestivej hernii (pruh) – v týchto situáciách okamžite vyhľadajte pomoc lekára, prosím
- **tehotné ženy** by mali uprednostniť konzumáciu ľanového **oleja** pred mletým ľanovým semenom – olej neobsahuje lignany s fytoestrogénovým účinkom

# lecitín/cholín



## Čo to

**Lecitín** je fosfatidilcholín – fosfolipid, ktorý obsahuje 13 % cholínu a je dôležitou súčasťou bunkových membrán a lipoproteínov v krvi. **Cholín** je amín, z ktorého vzniká nielen lecitín, ale aj acetylcholín – jedna zo základných komunikačných molekúl nervového systému. Bežná strava obsahuje dostatok cholínu (700 – 2000 mg denne) a telo zdravého človeka si tvorí dostatok lecitínu. Prípadným deficitom sú ohrozené najmä malé deti, tehotné a dojčiacie matky a ľudia s cirhózou pečene.

## Funkcie a

- stabilizuje štruktúru a funkcie všetkých bunkových membrán
- stabilizuje a regeneruje štruktúru a funkcie pečene
- zvyšuje fyzickú a mentálnu výkonnosť – tieto účinky neboli nikdy seriózne preukázané
- podporuje spaľovanie tukov a chudnutie – tieto účinky neboli nikdy seriózne preukázané
- znižuje cholesterol – ale najmä u obéznych ľudí a ľudí trpiacich ochorením pečene, ktoré je príčinou hypercholesterolémie (napr. steatóza – stukovatenie pečene)

## V akých potravinách sa nachádza?

- karfiol, špenát, strukoviny – najmä sója (vyrába sa z nej väčšina výživových

doplňkov lecitínu), orechy, arašidy, olejnaté semená, slepačí žltok, pšeničné klíčky (mlynársky výrobok, nie klíčená pšenica)

- Odporúčané denné dávky** nie sú stanovené, uvedené čísla predstavujú hodnoty adekvátneho príjmu
- dospelé ženy: 425 miligramov/deň
  - tehotné a dojčiacie ženy: 450 miligramov/deň
  - dospelí muži: 550 miligramov/deň

## Formy výživového doplnku

- tobolky (kapsule) a tablety
- granulovaný (vo forme prášku)

## Dobré vedieť

Vyhľadávajte prípravky s obsahom minimálne 10 – 20 % fosfatidylcholínu. Pri klinických štúdiách sa používa lecitín s obsahom až 90 % fosfatidylcholínu.

## Terapeutické využitie

- podporná liečba **steatózy a cirhózy** pečene
- podporná liečba zápalových ochorení pečene – napr. hepatitída C, infekčná mononukleóza
- **hypercholesterolémia** – pozitívny účinok cholínu/lecitínu na hladinu cholesterolu bol pozorovaný najmä u obéznych ľudí

## Ako sa užíva?

- podporná liečba **hypercholesterolémie** a **steatózy**
  - 1200 mg 3-krát denne s jedlom
- podporná liečba iných **ochorení pečene**
  - 1200 mg 2-krát denne s jedlom
- podporná liečba **neurologických** a **psychiatrických** ochorení
  - len na základe konzultácie a pod dohľadom lekára (môže napríklad zhoršovať depresívne stavy pri bipolárnej poruche)

## Nežiaduce účinky/Interakcie

- toxicita a kontraindikácie nie sú známe
- užívanie dávok **vyšších ako 20 g** cholínu denne spôsobuje poruchy trávenia, rybí zápach potu a telesných tekutín, inkontinenciu moču a hnačku
- **niacínová liečba** zvýšenej hladiny cholesterolu, znižuje biologickú dostupnosť cholínu v organizme, preto je pri dlhodobých denných dávkach

niacínu nad 100 mg potrebné zvýšiť príjem potravín bohatých na cholín alebo cholín vo forme výživových doplnkov

- pozitívny účinok lecitínu **zvyšuje** kyselina listová, inozitol, metionín a vitamíny A, D, E a K

## Dobré vedieť

Ak by ste sa rozhodli postaviť svoj úspech pri chudnutí alebo znižovaní cholesterolu na lecitíne, mali by ste si dať pozor, aby sa vám nestalo to, čo popísali v roku 1992 lekári zo Stanford University v Kalifornii: Jeden inak zdravý nadšený užívateľ špeciálneho prípravku s vysokým obsahom lecitínu si „vypestoval“ v žalúdku veľkú hrču mastnej zlepenej hmoty, ktorá mu narobila veľa zdravotných problémov, až ju nakoniec museli odstrániť chirurgicky.

## Žuvačka po operácii?

*Pacienti, ktorí do 24 hodín po akejkoľvek operácii, z ktorej nastáva tzv. pooperačný ileus (= zástava črevných pohybov), začnú žuť žuvačky bez cukru, podstatne skôr zažijú ten slávnostný okamih odchodu prvých plynov a stolice 😊 Doterajší výskum ukazuje, že toto jednoduché a lacné opatrenie dokonca skracuje dobu pooperačnej hospitalizácie. Žujte žuvačku po operácii čím skôr, ale len vtedy, ak nehrozí, že vám zabehne a spôsobí dusenie.*

# materská kašička (royal jelly)

## Čo to

Produkt hltanových žliaz včiel - krmičiek, ktorým krmia včelie larvy. Lenže iba kráľovná dostáva materskú kašičku počas celého larválneho vývoja. No, a keďže kráľovná – na rozdiel od ostatných včiel - robotníčok, s ktorými ako larva vyrastala – narástla najväčšia a silná, je jediná z nich plodná a žije niekoľko rokov, kým chudery robotníčky len pár týždňov, (nechápem, prečo ešte neexistujú včelie odbory a včelí robotnícky manifest 😊), nemohlo človeku trvať dlho, aby prišiel na myšlienku zobrať tú materskú kašičku včelám a napchávať sa ňou tiež. Má to vraj zázračné účinky a preto je to drahé. Podľa mňa je to všetko naopak: je to drahé preto, lebo to produkujú včely hltanovými žľazami a nie kravy opačnou časťou tráviaceho systému – veď čoho je málo, to je drahé a „zázračné“ 😊

**Účinné látky:** bielkoviny (napr. rojalizin), mastné kyseliny (napr. 10-hydroxy-2-decénová kyselina), cukry, vitamíny B a veľa iných látok – jej zloženie sa mení počas sezóny

## Dobré vedieť

Materská kašička sa rýchlo kazí. (Nechápem síce prečo, keď má antibakteriálne účinky, ale veď nemusím rozumieť všetkému.) Preto, ak ju používate v prírodnej forme, kupujte si vždy iba malé množstvo a držte ju v chladničke.

## Deklarované účinky

- antibakteriálny – aj pri lokálnej aplikácii na kožu a sliznicu
- imunostimulačný
- anti-aging = spomaľuje starnutie
- antioxidantný
- antidepresívny
- podporuje rast a výkonnosť
- antisklerotický
- mierny estrogénový (napr. spomaľuje osteoporózu)
- erytropoetický = podporuje tvorbu červených krviniek
- znižuje hladinu cholesterolu

Poznámka: žiadny z týchto účinkov – okrem antibakteriálneho účinku a účinku na cholesterol – nebol doteraz výskumom spoľahlivo preukázaný.

## Formy výživového doplnku

- **naturálna** materská kašička
  - čistá alebo zmiešaná s medom (predávajú súkromní výrobcovia - včelári)
  - treba ju uskladniť v chladničke alebo mrazničke
- **kapsle a tabletky**
  - tabletky s hmotnosťou 1 g zvyčajne obsahuje 30 – 150 mg materskej kašičky
  - často sa predáva v kombinácii so ženšenom, medom, peľom a vitamínmi B
- **kozmetické prípravky** – ich účinky nie sú klinicky preukázané (vrátane anti-aging efektu)

## Dobré vedieť

Materská kašička obsahuje látky, ktoré zabíjajú baktérie, ale nanešťastie pre nás, zabíjajú aj tie veľmi užitočné – napríklad *Lactobacillus* a *Bifidobacter*.

## Ako sa užíva?

- **kapsle a tabletky** – podľa informácie v príbalovom letáku
- **naturálna kašička**
  - dávkovanie podľa informácie o koncentrácii kašičky v mede, ktorú by mal poskytnúť včelár
  - štandardne sa (dôkladne) vmiešava 5 g kašičky do 250 g pastovaného alebo jemne kryštalizovaného medu a potom sa užíva 1 čajová lyžička 3-krát denne pred jedlom
  - **odporúčená dávka neexistuje**, štandardné denné dávkovanie sa pohybuje v rozmedzí 50 – 150 mg
  - neriedená materská kašička sa užíva ráno nalačno – vkladá sa pod jazyk, odkiaľ sa dobre vstrebávajú niektoré jej zložky
  - liečenie materskou kašičkou sa odporúča realizovať vo forme trojtýždňových kúr prerušovaných prestávkou v trvaní aspoň 5 – 6 týždňov

## Dobré vedieť

Nedajte sa oklamať reklamou a laickými odporúčaniami. Materská kašička je skutočne pre astmatikov a alergikov riziková.

## Toxické účinky/Interakcie

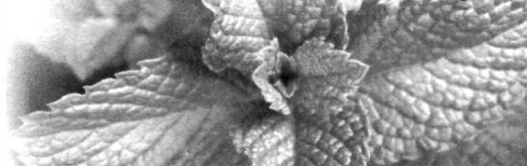
- toxické účinky nie sú známe
- materskú kašičku by **nemali** užívať ľudia, ktorí sú alergickí na peľ, med a iné včelie produkty
- materskú kašičku by **rozhodne nemali** užívať ľudia, ktorí majú astmu a atopický ekzém – existujú popísané prípady úmrtia astmatikov po užití materskej kašičky
- materskú kašičku by rozhodne **nemali** užívať ani ľudia, ktorí sa liečia **warfarínom** – táto kombinácia zvyšuje riziko vonkajšieho aj vnútorného krvácania
- v tehotenstve sa užívanie materskej kašičky **neodporúča**
- je známy prípad ženy, ktorá po 25 dňoch sústavného užívania materskej kašičky dostala hemoragickú kolitídu (zápal hrubého čreva s krvácaním)

## Dobré vedieť

Napriek tvrdeniam výrobcov a predajcov, pri onkologických ochoreniach môže byť užívanie materskej kašičky nebezpečné.

## Dobré vedieť

U detí môže dlhodobé alebo nadmerné užívanie materskej kašičky vyvolať predčasný nástup puberty so všetkými dôsledkami. Preto sa materská kašička podáva deťom len výnimočne, ale len pod dohľadom lekára - endokrinológa.



# mäta pieporná a peppermintový olej (mentha piperita)

## Čo to

Známa bylinka, ktorej listy poskytujú mentol pridávaný dnes takmer do všetkého, čo má voňať alebo osviežovať. ☺ Mätu si môžete pestovať aj sami a čerstvé alebo sušené lístky by mali byť vždy súčasťou vašej základnej domácej prírodnej lekárničky.

**Účinné látky:** mentol, organické kyseliny, flavonoidy, fenolové kyseliny, triterpény

## Aké má účinky?

- spazmolytický – mentol uvoľňuje napätie a kŕče hladkého svalstva tráviaceho systému, dýchacích ciest a pod.
- antibakteriálny, antiseptický
- anestetický
- choleretický a cholagógný – podporuje tvorbu a vylučovanie žlče do čreva
  - ovplyvňuje aj zloženie žlče – znižuje obsah cholesterolu a zvyšuje obsah žlčových kyselín a lecitínu (to podporuje rozpúšťanie cholesterolových žlčových kameňov)
- karminatívny – uvoľňuje črevné plyny
- podporuje trávenie a zlepšuje chuť do jedla

## Formy výživového doplnku

- čerstvé a sušené listy
- **peppermintový olej** (silica) – predáva sa v lekárňach, čajovniach a špecializovaných predajniach zdravej výživy

- **tinktúra** – pripravuje sa zriedením oleja v 30 až 40 %-nom alkohole v pomere 1:9
- **kapsuly** – mali by byť enterosolventné = rozpúšťať sa až v tenkom čreve, aby sa mentol neuvolňoval a nevstrebával v žalúdku
- mäťová voda na kloktanie a výplachy ústnej dutiny a hrdla – pripravíte si zo silice alebo tinktúry
- inhalácia – pripravíte si zo silice
- krémy, gély a masti s obsahom mentolu na vonkajšie použitie

## Dobré vedieť

Peppermintové cukríky a pastilky na cmúľanie nemajú väčšinou žiadne z pozitívnych účinkov mäty piepornej, pretože obsahujú často len syntetické arómy alebo bezvýznamné stopy mentolu.

## Terapeutické využitie

- **zápaly d'asiem**, hrdla, **afty**, bolesti zubov
- **gastritída**
- **kŕče v žalúdku** a črevách
- **nauzea** (napínanie na vracanie), vracanie a kinetóza
  - pri ranných tehotenských nevoľnostiach použite radšej zázvor
- **plynatosť** (flatulencia)
- syndróm **dráždivého hrubého čreva**
- hnačka aj zápcha

- **bolestivý menzes**
- žľožové kamene (cholelitiáza)
- bolesti hlavy
- prechladnutie a zápaly **horných dýchacích ciest**

## Ako sa pripravuje a užíva?

---

- **čaj**
  - pripravíte zaparením čerstvých alebo sušených mäťových listov vriacou vodou a necháte 10 minút odstáť
  - pite po jedle alebo pomedzi hlavné denné jedlá
  - ak si podráždený a preťažený žalúdok uvoľníte pred jedlom mäťovým čajom, dajte si pozor, aby ste sa od samej radosti, že už vám je lepšie, zase neprejedli ☺
- **tinktúru** si pripravíte zriedením pepermintového oleja v alkohole 1:9
- **mäťová voda:** 2 kvapky silice rozmiešajte v 1 dl vody
- **inhalácia:** 7 kvapiek silice pridajte do 1 litra takmer vriacej vody alebo vody do inhalátora
- **enterosolventné kapsule** – predávajú sa v lekárňach
  - užívajte pomedzi hlavné denné jedlá
- **na podporu trávenia a upokojenie žalúdka** a pri ostatných nižšie neuvedených stavoch
  - mäťový čaj: 3 – 4 šálky denne, medzi jedlom (alebo 20 minút pred jedlom)
- **podporná liečba žľožových kameňov a syndrómu dráždivého hrubého čreva**
  - 1 – 2 enterosolventné kapsule 3-krát denne medzi dennými jedlami
- **pri nauzee a zvracaní**
  - 5 – 15 kvapiek tinktúry v malom množstve vody alebo cukru
- **pri bolestiach hlavy a upchanom nose**
  - 2 až 3-krát denne si jemne rozotrite pár kvapiek tinktúry na čelo, spánky a bradu
- **na kloktanie a výplachy ústnej dutiny a hrdla a pri bolestiach zubov**
  - použite mäťovú vodu
  - deťom, ktoré už sú schopné pri výplachu a kloktaní spolupracovať, sa podávajú 1 – 3 kávové lyžičky denne, dospelým 1 polievková lyžica niekoľkokrát v priebehu dňa
- **pri zápaloch horných dýchacích ciest a pri prechladnutí**
  - inhalujte niekoľkokrát denne

## Toxické účinky/Interakcie

---

- vo forme čaju v bežnej dennej dávke 2 – 3 šálok ja mäta pre zdravého človeka bezpečná aj pri dlhodobom užívaní
- u niektorých ľudí sa objavuje **alergia** alebo neznášanlivosť
- u ľudí s **hyperaciditou** a **refluxnou chorobou pažeráka** (pálenie záhy) môže vyvolávať zhoršenie stavu (uvoľňuje svalový zvieráč pažeráka a umožňuje spätný tok kyseliny zo žalúdka), preto



treba byť opatrný aj s konzumáciou žuvačiek, cukríkov a pod.

- denná dávka **čistého** mentolu vyššia ako 2 g môže byť po vnútornom užití **smrteľná**
  - táto dávka sa dá dosiahnuť iba nadmerným užitím čistého pepermintového oleja, nie pitím čaju
- pepermintový **olej je kontraindikovaný** u ľudí trpiacich žľčovými kameňmi, cholecystitídou (zápal žlčníka) a u ľudí s ťažkým poškodením pečene (napr. cirhóza)
- pepermintový olej je **nebezpečný** aj pre novorodencov a malé deti do jedného roka života (mentol v ňom obsiahnutý

môže po vnútornom požití vyvolať zlyhanie dýchania, kŕče, nevoľnosť, nervové poruchy a poškodenie zraku)

- tehotné ženy by **nemali** užívať viac ako jednu šálku mäťového čaju za deň a ženy, ktoré majú v anamnéze potrat, by počas tehotenstva nemali užívať **žiadne** formy mentolu, ani piť mäťový čaj
- čistý pepermintový olej aplikovaný priamo na kožu môže vyvolať prudkú **kožnú reakciu**
- môže **zhoršovať** vstrebávanie železa
  - najmä ženy, ktoré trpia anémiou, by nemali užívať mentolový olej a mäťový čaj piť iba občas

## **Popcorn vás chráni pred rakovinou**

Áno, ale urobte si svoj. Suchý, či s olivovým olejom a bylinkovou soľou. Vedci z univerzity v Scrantone sa zamerali na zmeranie antioxidačnej kapacity obilnín a výrobkov z nich. Zistili veľmi zaujímavú vec: antioxidačný potenciál obilnín a celozrnných výrobkov sa vyrovná antioxidačnému potenciálu ovocia.

Vďaka tomuto výskumu tiež vieme, že najlepším antioxidantom je pšenica, za ktorou defilujú so svojimi zástavami kukurica, ovos a naturálna ryža. Čo sa týka poradia výrobkov, vyzerá to takto: najviac antioxidantov obsahujú prirodzené zrná obilnín, o niečo menej celozrnné cereálie (ovsené vločky, celozrnné muesli, celozrnné kaše a pod.), výrobky z celozrnej múky a celozrnné snack produkty. Popcorn je najzdravší celozrnný snack: obsahuje 5-krát viac antioxidantov ako kukuričné (tortilla) čipsy. Ak už teda k telke nezvládnete jablko, kaleráb či mrkvu a potrebujete niečo „tuhšie“, šup s tou pukancovou kukuricou do mikrovlnky, rúry alebo panvice.

PS: pukance – podobne ako arašidy, krekerly alebo sušené ovocie – by pred spaním nemali jesť ľudia, ktorí v noci škrípu zubami.

# melatonín

## Čo to je?

Prirodzený hormón, ktorý v mozgu vzniká z aminokyseliny tryptofán a patrí k hlavným regulátorom procesov, ktoré sú závislé od 24-hodinového (cirkadiálneho) cyklu svetla a tmy. Jeho nedostatok v tele sa dáva do súvisu s poruchami spánku, poruchami srdcovej činnosti a pod. V poslednom období sa často propaguje ako nástroj na riešenie nespavosti, resp. ako podpora úpravy spánku pri práci na denné a nočné zmeny a pri cestovaní cez viacero časových pásiem. Na mnohých miestach sa odporúča aj ako prostriedok na zlepšenie sexuálnej výkonnosti, ale tento účinok nebol doteraz preukázaný.

## Funkcie a účinky

- regulačný – významná úloha v regulácii spánku, telesnej teploty a pod.
- tlmivý – počas jesenných a zimných mesiacov ostáva jeho hladina v mozgu zvýšená z nedostatku slnečného svetla
- imunostimulačný
- antioxidačný
- spomaľuje starnutie (tzv. antiaging efekt) – tento účinok nebol doteraz spoľahlivo preukázaný
- zmierňuje abstinenčný syndróm po dlhodobom užívaní benzodiazepínových sedatív – u týchto pacientov zlepšuje kvalitu spánku
- znižuje tlak a má protirakovinový (antiproliferatívny) účinok – zatiaľ však

tieto účinky nie sú spoľahlivo potvrdené aj na ľuďoch

**Poznámka:** Spoľahlivých informácií o klinickom využití melatonínu je málo. Väčšina výskumov zatiaľ prebieha na úrovni experimentov s izolovanými bunkami a zvieratami. Myslím, že opatrnosť je namieste, pretože melatonín ako regulačný hormón môže ovplyvňovať množstvo funkcií a jeho používanie v koncentrovaných dávkach prináša so sebou riziká ako napokon používanie akýchkoľvek hormónov a látok s hormonálnymi účinkami. Starší ľudia, autisti, pacienti s reumatoidnou artritídou a ženy s rakovinou prsníka majú nižšie hladiny melatonínu, čo niektorých vedcov – ba aj ľudových liečiteľov – vedie k hypotéze, že v týchto indikáciách je jeho suplementácia užitočná alebo až nevyhnutná. Ja by som aj v tomto prípade ešte chvíľu počkal. Nevieme totiž, čo je príčina a čo následok.

## Formy výživového doplnku

- **tabletky** – predávajú sa v lekárňach

## Terapeutické využitie

- **poruchy zaspávania a nespavosť** – výsledky doterajšieho výskumu nie sú celkom presvedčivé (reakcia organizmu je individuálna a určuje ju mnoho vnútorných faktorov, ktoré nie je možné ovplyvňovať) – a nezabudnite, že nespavosť má asi 297 dôvodov = žiadny melatonín nemôže vyriešiť všetky ☺
- úprava spánku **pri cestovaní** cez viacero časových pásiem – výsledky výskumu sú aj v tejto súvislosti protichodné



- **podpora účinku chemoterapie**  
a potláčanie jej vedľajších účinkov – len pod dohľadom lekára – onkológa
- **osteoporóza** – melatonín mierne stimuluje osteoblasty (bunky tvoriace kostnú hmotu)
- **depresia** – melatonín podporuje vyplavovanie serotonínu

### Ako sa užíva?

- **tabletky:** podľa informácie v príbalovom letáku (na slovenskom trhu sú dostupné prípravky s obsahom 1,5 mg, 3 mg a 4 mg melatonínu v tabletke)

### Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- beta-blokátory (antihypertenzíva), valprová kyselina (antiepileptiká) a kortikosteroidy **znižujú tvorbu melatonínu** – v týchto prípadoch môže byť jeho použitie opodstatnené, poraďte sa so svojím lekárom
- antidepresíva (napr. prozac) tvorbu melatonínu často **stimulujú** = zvýrazia jeho účinky
- na druhej strane melatonín môže **znižovať** účinok niektorých iných antidepresív (napr. desipramin a fluoxetin) – upozornite svojho lekára, ak užívate melatonín
- **neodporúča sa**, aby melatonín užívali ľudia, ktorí potrebujú už **krátko po** (nečakanom) **prebudení** disponovať

vysokou pozornosťou a rýchlymi reakciami (chirurgovia, pôrodníci, šoféri, piloti, športovci a pod.)

- melatonín ako doplnok stravy **nie je vhodný** pre tehotné a dojčiacie ženy, ani pre ženy, ktoré chcú otehotnieť (ovplyvňuje hladiny pohlavných hormónov)

### Dobré vedieť

Ak patríte k ľuďom, ktorí prvé hodiny každého dňa prežijú takmer pospiačky, asi vám aj po prebudení dlhšie ostáva v krvi nočná zvýšená hladina melatonínu. Nemali by ste užívať žiadny ďalší melatonín. Naopak, mali by ste ráno po prebudení (napríklad cestou do práce) stráviť aspoň 30 minút vonku na priamom slnečnom svetle, pretože to urýchľuje rozklad nočného melatonínu a vy sa rýchlejšie dostanete na normálnu „prevádzkovú úroveň“.

Užitočnú radu o plnospektrálnom simulátore slnečného svetla nájdete v kapitole Depresívny syndróm.

# probiotiká (lactobacilly & Co.)

## Človek a baktérie

Pokožku a sliznice tráviaceho, dýchacieho a močového systému človeka od narodenia osídľujú stovky druhov baktérii, vírusov a plesní. Najmä populácia baktérii je imponantná: ich počet rádovo asi 10-krát prevyšuje počet buniek človeka. Vidno nás len preto, že baktérie sú oveľa-oveľa menšie ako naše bunky!

Najviac baktérii žije v tráviacom systéme, kde ovplyvňujú nielen procesy trávenia, ale aj zdravie a funkcie sliznice a imunitné mechanizmy čreva. Baktérie prítomné v potrave a nápojoch sa dostávajú do žalúdka, kde ich silná kyselina (HCl) z veľkej časti zabije, ale niektoré druhy sú voči tomuto obrannému mechanizmu odolné a prechádzajú tráviacim systémom ďalej. V tenkom – ale najmä v hrubom – čreve vytvárajú mohutné „kolónie“. „Potravou“ pre baktérie sú látky v črevnom obsahu. Preto nielen baktérie v potravinách a doplnkoch, ale aj zloženie potravy ovplyvňuje charakter črevnej mikrofóry. Konzumácia veľkého množstva živočíšnych bielkovín vedie k premnoženiu proteolytických (hnilobných) baktérii. Naopak, dostatok sacharidov podporuje rast sacharo- a amylolytických baktérii mliečneho kvasenia.

## Čo sú probiotické baktérie a probiotiká?

**Probiotické baktérie** sú baktérie podporujúce zdravie čreva a organizmu, ktorý osídľujú. Sú to najmä baktérie

mliečneho kvasenia. K tým najznámejším patria:

- **Lactobacillus** (acidophilus, casei, delbruecki subsp. bulgaricus, reuteri, brevis, cellobiosus, curvatus, fermentum, lactis, plantarum)
- **Streptococcus a iné Gram-pozitívne baktérie** (salivarius, intermedius, Lactococcus lactis, Enterococcus faecium)
- **Bifidobacter** (bifidum, adolescentis, infantis, longum, thermophilum)

**Probiotiká** sú prípravky, ktoré obsahujú vitálne probiotické baktérie v počte dostatočnom na to, aby došlo k prieniku cez kyslú bariéru žalúdka, k osídleniu črevnej sliznice a vyvolaniu pozitívnych účinkov na trávenie a zdravie organizmu.

**Prebiotiká** sú látky, ktoré priaznivo ovplyvňujú rast probiotických baktérii (sú to najmä niektoré druhy oligosacharidov a vlákniny = banány, ovsené vločky, naturálna ryža, artičoky, ľanové semeno a pod.)

## Aké sú účinky probiotických baktérii?

- podporujú imunitný systém
  - zvyšujú koncentráciu gama globulínov a gama interferónu v krvi
  - podporujú fagocytózu (pohlcovanie baktérii bielymi krvinkami)
  - zvyšujú počet NK („natural killer“) buniek (likvidujú baktérie a rakovinu)
- znižujú riziko alergií a astmy u detí



- znižujú hladinu cholesterolu v krvi
- chránia pred infekciou tráviaceho systému a narušením črevnej flóry (dysmikróbia) pri liečbe antibiotikami
- podporujú liečbu zápalových ochorení čreva
- chránia pred kvasinkovou (Candida) infekciou vagíny
- chránia pred rakovinou (najmä žalúdka, hrubého čreva a konečníka)
- podporujú trávenie a zmiernujú príznaky laktózovej intolerancie
- tvoria vitamíny (K a skupiny B)

### Čo potláča rast probiotických baktérií?

- **potraviny obsahujúce veľa proteolytických (hnilobných) baktérií:** mäso, údeniny, vnútornosti, vajíčka, majonéza, zle uskladnené potraviny
- **infekcia** mikroorganizmom *Helicobacter pylori* a inými infekčnými mikroorganizmami
- nadmerný príjem **sladkosti**
- nadmerný príjem **bielkovín** a nedostatočný príjem sacharidov
- nedostatok **vitamínov B**
- **alkohol**
- stres

### Čo podporuje rast probiotických baktérií?

- **potraviny prirodzene obsahujúce probiotické baktérie:** acidofilné mlieko, kefír, bryndza, olomoucký tvarohový syr

- **potraviny obohatené o probiotické baktérie:** jogurty a iné kvasené mliečne výrobky, niektoré cukrárenské výrobky
- **potraviny obsahujúce látky podporujúce rast probiotických baktérií:** zelenina (najmä artičoky, topinambury), ovocie (najmä banány, hrušky), strukoviny a obilniny (najmä ovos) s väčším obsahom rozpustnej vlákniny
- **správna črevná hygiena** (pravidelná a primeraná stolica)
- **vitamíny B**
- **probiotiká** – výživové doplnky s obsahom probiotických baktérií
- **prebiotiká** – látky podporujúce rast probiotických baktérií (oligosacharidy, vláknina a pod.)

### Ako si vybrať správne probiotikum?

Na trhu je dostupných veľa rôznych prípravkov obsahujúcich probiotické baktérie. Niektoré obsahujú veľa baktérií jedného druhu, iné obsahujú súčasne niekoľko bakteriálnych druhov. Ako si vybrať to najlepšie?

- čím je **počet baktérií** v jednej tabletky väčší, tým lepšie (najmenej však 1 miliardu – neplatí pre *L.reuteri*)
- ak prípravok obsahuje viacej druhov baktérií, zistite, či **podiel** aspoň jedného druhu predstavuje viac ako polovicu celkového množstva baktérií v jednej tabletky (príklad: ak tabletky obsahuje

6 miliárd baktérií, jeden bakteriálny druh by mal tvoriť asi 50 % tohto počtu, najmenej však 20 %)

- overte si, či lekárne uskladňuje probiotiká v chladničke (a vy ich tam uskladňujte tiež!)
- skontrolujte si dobu expirácie
- na stránke [www.akv.sk](http://www.akv.sk) nájdete odporúčania na vybrané výživové doplnky

### Ako sa probiotikum správne užíva?

- spravidla spolu **s jedlom**, aby sa zabránilo priamemu pôsobeniu koncentrovanej kyseliny HCl v žalúdku pri užití nalačno
- odporúčame v akútnej fáze ochorenia (hnačka, zápalové ochorenie čreva) a pri liečbe antibiotikami užívať spolu s probiotikom aj **B-komplex** a **kyselinu listovú** (ak ju B-komplex neobsahuje)
- **počas liečby:** 1 až 3-krát denne 1 – 2 tbl. (4 – 6 miliárd baktérií/tbl.)
- **preventívne:** 1 krát denne 1 tbl. (4 – 6 miliárd baktérií)
- počas prvých dní užívania sa môže objaviť mierne nafukovanie alebo redšia stolica, ktoré sú normálnym prejavom zmeny črevnej flóry (**neprerušte** užívanie z týchto dôvodov)

Praktické použitie jednotlivých probiotických prípravkov pri vybraných stavoch (podľa AKV)

### Liečba antibiotikami a cesty do exotického zahraničia

- Laktobacily 5 (Swiss)
- Acidophilus superstrain (Jamieson)
- Travellers Dophilus (Harmonium)
- Probiofix (S&D Pharma) – obsahuje odstredenú sušenú mlieko glutamát sodný

### Tráviace ťažkosti (nadúvanie, pálenie záhy, ťažoba)

- Laktobacily 5 (Swiss)
- Acidophilus superstrain (Jamieson)
- Adult Dophilus (Harmonium)
- Super Dophilus (Harmonium)

### Gingivitída, zápach z úst, parodontitída

- Lactoflor žuvacie tbl (S&D Pharma)
- BioGaia (ewopharma)

### Ulcerózna kolitída, Crohnova choroba, celiakia

- Laktobacily 5 (Swiss)
- Acidophilus superstrain (Jamieson)
- BioGaia (ewopharma)
- Colon Dophilus (Harmonium)
- Super Dophilus (Harmonium)

### Syndróm dráždivého čreva (IBD)

- Zenflo (Walmart)

### Urogenitálne infekcie

- Acidophilus superstrain (Jamieson)
- Fermalac vaginal (Rougier) – aplikuje sa vaginálne, dostanete kúpiť v Českej republike
- Super Dophilus (Harmonium)
- Women Dophilus (Harmonium)

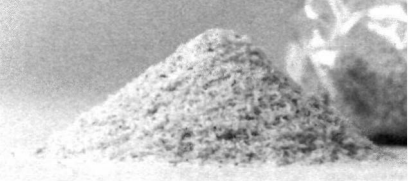
### Seniori

- Seniors Dophilus (Harmonium)
- Senior Biotic (Valosun)

### Deti

- Infants Dophilus (Harmonium)
- Children Dophilus (Harmonium)
- BioGaia (ewopharma)

# psýllium



## Čo to

Psýllium je vo vode rozpustná vlákna, ktorá sa získava vyčistením obalov semien indického skorocelu. K základným charakteristikám rozpustnej vlákny patrí

- vo vodnom prostredí napučí a zväčší svoj objem (až 40-krát!)
- nie je stráviteľná našimi enzýmami a v tenkom čreve sa nevstrebáva
- v hrubom čreve je substrátom probiotickej mikroflóry – baktérie dokážu rozpustnú vláknu natráviť a použiť ako zdroj energie, pričom vznikajú aj látky užitočné pre výživu a ochranu sliznice čreva (krátkoreťazcové mastné kyseliny a pod.)

## Aké má účinky?

Rozpustná vlákna sa nachádza aj v potravinách ako ovos, ovocie, strukoviny, slizy a pektíny niektorých semien (napr. ľanové). Psýllium sa využíva na základe dostupných informácií o jeho najvýraznejších účinkoch

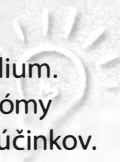
- veľmi efektívne znižuje celkový cholesterol, LDL cholesterol aj triglyceridy
- podporuje udržanie probiotickej mikroflóry v tráviacom systéme
- priaznivo ovplyvňuje metabolizmus žlčových kyselín
- priaznivo ovplyvňuje zdravie sliznice celého tráviaceho systému, najmä hrubého čreva
- podporuje optimálnu črevnú hygienu (nie je návykové laxatívum)

## Formy výživového doplnku

- prášok

### Dobré vedieť

Používajte radšej naturálne psýllium. Pridané ochucovacie zložky a arómy môžu byť zdrojom nežiaducich účinkov.



## Ako sa užíva?

- pri **zápche** a úprave stolice: 1 – 2-krát denne 2 čajové lyžičky rozmiešať vo vode, šťave, jogurte alebo pridať do jedla, ktoré má dostatok tekutiny – užiť radšej pred jedlom (maximálne 5 lyžičiek denne)
- pri **hypercholesterolémii**: 2 – 3-krát denne 2 čajové lyžičky rozmiešať vo vode, šťave, jogurte alebo pridať do jedla, ktoré má dostatok tekutiny – užiť s jedlom alebo tesne pred jedlom
- pri **regulácii hmotnosti**: 1 čajovú lyžičku pridať do každého jedla s dostatočným obsahom tekutiny alebo vypiť v 1 dl tekutiny pred jedlom (maximálne 5 lyžičiek denne)

## Toxické

- nie sú známe
- psýllium (aj v zmesiach) je **kontraindikované** pri týchto stavoch: silná bolesť brucha neznámeho pôvodu, nepriechodnosť čriev (ileus), akútne zápal slepého čreva, akútne zápal pankreasu, akútne zápal pobrušnice (peritonitída), akútna bolestivá hernia (pruh) – v týchto situáciách bezodkladne vyhľadajte pomoc lekára

# selén (se – selenium)

## Čo to

Stopový prvok, ktorý je súčasťou niekoľkých antioxidačných enzýmov (najmä glutatión-peroxidázy). Selén sa vyskytuje v organizme ako súčasť bielkovín – najčastejšie viazaný v aminokyselinách metionín alebo cysteín. Obsah selénu v potravinách je podmienený jeho obsahom v pôde. Vo všeobecnosti platí, že bez ohľadu na typ a zloženie stravy, človek v našich zemepisných pásmach prijíma málo selénu.

## Funkcie a

- antioxidačný – účinne spolupôsobí s vitamínom E
- imunostimulačný – podpora delenia a výkonnosti bielych krviniek
- antitrombotický – tlmí agregáciu (zhlukovanie) trombocytov
- antisklerotický – znižuje LDL cholesterol
- podporuje regeneráciu pečene a pečevé funkcie
- podporuje funkcie prostaty a spermatogénezu (tvorba spermií)
- dôležitý pre motilitu (pohyblivosť) spermií
- antagonista ťažkých kovov (olovo, ortuť)

## V akých potravinách sa nachádza?

- **brazílske (para) orechy** (3 – 5 kusov obsahuje dennú dávku), obilniny a celozrnné výrobky,

slnečnicové a tekvicové semená, ryby a morské živočích, cesnak, huby, inaktívne pivovarské kvasnice (Tebi droždie, pangamín)

## Odporúčané denné dávky (v mikrogramoch)

### Muži:

- do 10 rokov: 10 – 30
- 11 – 14 rokov: 40
- 15 – 19 rokov: 50
- 20 a viac rokov: 70

### Ženy:

- do 10 rokov: 10 – 30
- 11 – 14 rokov: 45
- 15 – 19 rokov: 50
- 20 rokov a viac: 55
- tehotné a dojčiace ženy: 75

## Formy výživového doplnku

- **anorganický:** najpoužívanjšia a najlacnejšia forma je seleničitan sodný, ale vstrebáva sa oveľa horšie a jeho biologická využiteľnosť v organizme je významne nižšia ako organické formy
- **organický:** selénocysteín alebo selénometionín (častejšie) – súčasť tzv. biopreparátov založených na aktívnych alebo inaktívnych kvasniciach alebo probiotických baktériách
- tabletky – samostatne alebo ako súčasť komplexov s inými minerálmi a vitamínmi
- v poslednom čase sa selénom začínajú fortifikovať niektoré potraviny (napr. margaríny, cereálie)





- vstrebateľnosť selénu sa pohybuje na úrovni 0,5 – 2 % prijatej dávky (odporúčané denné dávky sú stanovené vzhľadom na príjem v strave, nie na množstvo vstrebanej látky)

## Terapeutické využitie

- podpora **imunity**
- regenerácia **pečeňových buniek** (aj pri cirhóze)
- podporná liečba **aterosklerózy** a iných kardiovaskulárnych ochorení
- ochrana šošovky pred **kataraktou**
- podpora liečby **akné, psoriázy a ekzémov**
- podporná liečba **neplodnosti** – ochrana spermií a ich motility
- **anti-aging** – najmä ochrana kože pred predčasným starnutím a vplyvom fajčenia

## Ako sa užíva?

- odporúča sa užívať **nalačno** v dávke 50 – 200 mikrogramov/deň

## Toxicita/Interakcie

- dlhodobé užívanie extrémne vysokých dávok selénu (viac ako 1000 mikrogramov/deň) môže vyvolať únavu, depresiu, zápaly kĺbov, vypadávanie vlasov a nechtov, cesnakový zápach, tráviace ťažkosti a podráždenosť
- takéto vysoké dávky a toxické príznaky sú však veľmi zriedkavé
- spolu so selénovým prípravkom **nie je** vhodné užiť nadmernú dávku vitamínu C (viac ako 100 mg), pretože tento vitamín zhoršuje vstrebávanie selénu
- pri **chemoterapii** odporúčam zvýšiť dávku na dvojnásobok bežnej hodnoty

## Potraviny, ktoré obsahujú najčastejšie a najsilnejšie alergény

- *kravské mlieko a výrobky z neho*
- *vajíčka a výrobky z nich*
- *krevety, homáre, kraby, slávky, ustrice, kalmáre*
- *jahody, maliny, citrusy, niektoré jablká*
- *arašidy, vlašské a iné orechy*
- *sója a výrobky z nej*
- *pšenica, kukurica a výrobky z nich*

Poznámka: Jasně, že nikto nie je alergický na všetky z nich a na všetky naraz! ☺

# sladké drievko (glycyrrhiza glabra), poznáte to skôr takto: lékořice ☺

## Čo to je?

Divo rastúca rastlina, ktorá sa prirodzene vyskytuje v niektorých častiach Európy a Ázie. Poznáte ho najmä zo zvláštnej čiernej pochúťky – pelendreku, kde sa v skutočnosti nachádza len málokedy. Intenzívny farmakologický výskum sladkého drievka preukázal množstvo terapeutických, ale aj nežiaducich účinkov jeho aktívnych zložiek.

**Účinné látky:** koreň obsahuje množstvo biologicky účinných látok – glycirizín (je 50-krát sladší ako cukor), kyselinu glycyrizínovú, glabrolid a ďalšie terpenoidy, kumaríny, flavonoidy, a éterické zložky

## Aké má účinky?

- protizápalový – veľmi výrazný
- antibakteriálny a antiparazitárny
- antivírusový – podporuje tvorbu interferónu a bráni množeniu vírusov
- antioxidantný
- spazmolytický – podporuje napr. uvoľňovanie črevných kŕčov a plynov
- mierny estrogénový – u žien s vysokou hladinou estrogénu potláča jeho účinok, kým u žien s nízkou hladinou jeho účinok podporuje
- bráni vzniku zubného povlaku a zubného kazu
- potláča zápach z úst (ak je príčinou zlá ústna mikroflóra)

- detoxikačný a mierne laxatívny
- tlmí nadmerné potenie
- mierny stimulačný

## Formy výživového doplnku

- čerstvý alebo sušený **koreň** – najčastejšie sa používa postrúhaný najemno
- **tinktúra** z čerstvého alebo sušeného koreňa – obsahuje glycirizín spôsobujúci zvýšenie krvného tlaku
- **cukriky** a pastilky na cmúľanie s obsahom sladkého drievka – predávajú ich špecializované predajne zdravej výživy, aj lekárne
- **deglycirizínovaná forma extraktu** – u nás v súčasnosti nie je dostupná

**Poznámka:** U nás je sladké drievko zväčša pridávané do zmesí (priedušková alebo žalúdočná čajovina, švédske kvapky, Anginal tablety či Nasivin sinus tablety)

## Dobré vedieť

Väčšina sladkostí s arómou sladkého drievka nemá jeho liečebné účinky, pretože v skutočnosti sú aromatizované anízom a nie sladkým drievkom. Skontrolujte si zloženie.

## Terapeutické využitie

- **afty** a herpes
- **chrípka** a iné vírusové ochorenia



- **refluxná** choroba pažeráka
- peptické **vredy žalúdka** a tenkého čreva
- chronický zápal žalúdka (chronická **gastritída**)
- **zápalové ochorenia čreva** (Crohnova choroba, ulcerózna kolitída a pod.)
- expektorans (podporuje **vykašliavanie** hlienu napr. pri bronchitíde)
- **astma**, alergie a autoimúnne ochorenia (napr. lupus a sklerodermia)
- **artritída** a **reumatoidná artritída**
- podpora **imunity**
- prevencia a podporná liečba niektorých druhov **rakoviny**
- podporná liečba pri AIDS
- menštruačné a menopauzálne ťažkosti
- chronická **únava** a depresia

## Ako sa užíva?

- **čaj zo sušeného koreňa**
  - 1 – 5 g (= 1 – 2 čajové lyžičky) sušeného koreňa sladkého drievka zalejte šálkou vriacej vody
  - nechajte 5 – 8 minút postáť a vypite (môžete konzumovať aj tuhé časti)
  - užívajte maximálne 3 šálky denne
- **tinktúra z rastliny** (koncentrát 1 : 5)
  - lokálne: natierať afty a herpes
  - pri vnútornom užití: 2 – 5 ml maximálne 3-krát denne (môžete rozmiešať vo vlažnej vode, vývare zo zeleniny, alebo zriedenej ovocnej či zeleninovej šťave)

- **kapsule/tabletky**: podľa príbalového letáku

**Poznámka:** Pri prechodných stavoch (napr. menštruačné ťažkosti, afty, liečba peptických vredov, infekcia a pod.) stačí užívať terapeutické dávky počas trvania problémov. V rámci prevencie chronických stavov (napr. zápach z úst, chronický zápal sliznice žalúdka a zápalové ochorenia čreva, menopauzálne ťažkosti a pod.) treba užívať najnižšie možné účinné dávky a neprekračovať dobu užívania.

## Toxické účinky/Interakcie

- denná dávka vyššia ako 20 g môže **narušiť hormonálne regulácie** a vyvolať rôzne nežiaduce účinky: bolesti hlavy, letargiu, svalovú slabosť, zvýšený krvný tlak, poruchy vylučovania moču, narušenie rovnováhy minerálov v krvi (nadmerná strata draslíka), poruchy srdcového rytmu, príp. zástavu srdca
- sladké drievko ani jeho extrakt (a to ani v deglycirizínovej forme) **nemôžu** užívať tehotné ženy, ľudia s vysokým krvným tlakom, glaukómom (tzv. zelený zákal), ľudia, ktorí prekonalí mozgovú porážku, ľudia s poruchami srdcového rytmu a obličkových funkcií a ľudia s cirhózou alebo iným poškodením pečene
- ak sa liečite na **anémiu z nedostatku kyseliny listovej**, mali by ste užívanie sladkého drievka obmedziť alebo zvýšiť dávky kyseliny listovej
- uvedené maximálne terapeutické dávky sladkého drievka **nie je vhodné** užívať

dlhšie ako 4 – 6 týždňov, potom je potrebné liečbu prerušiť aspoň na rovnako dlhé obdobie alebo denné dávky znížiť na menej ako polovicu

- **kombinácia** sladkého drierka s thiazidovými diuretikami (pri hypertenzii) môže vyvolať nadmerné straty draslíka a tým zase nežiaduco zvýšiť účinok niektorých liekov na srdce
- deglycirizínová forma extraktu **nemá** potenciál vyvolávať uvedené vedľajšie účinky, a preto nie sú známe dôvody na časové obmedzenie jej užívania (pri dodržaní uvedených kontraindikácií)
- **znižuje** aktivitu heparínu a warfarínu – u pacientov užívajúcich tieto lieky **zvyšuje riziko vzniku krvných zrazenín**
- **zvyšuje** účinok orálnych antidiabetík a tým aj riziko hypoglykémie – pri pravidelnom užívaní sladkého drierka môže byť potrebné **znižovať** dávky liekov na cukrovku (len **po konzultácii** s vaším diabetológom)

- **znižuje** účinok liekov na vysoký cholesterol – zhoršuje ich vstrebávanie

**Poznámka:** Tieto interakcie sa vyskytujú iba pri súčasnom užívaní uvedených liekov. Takže v rámci prvých štádií ochorenia, kým ešte neužívate lieky, môžete liečivé účinky sladkého drierka využiť bez rizika.

### Dobré vedieť

Mnohé druhy cigariet a tabaku obsahujú sladké drierko ako súčasť rafinovaných spôsobov zlepšenia chuti a vône výrobkov, preto sa najmä žutie tabaku spája s príjmom aktívnych zložiek sladkého drierka a ich možnými toxickými účinkami.

Na druhej strane existuje extrakt zo sladkého drierka (zatiaľ dostupný iba v zahraničí), ktorý je zbavený glycirizínu – tzv. deglycirizínová forma. Jej liečivý potenciál je rovnaký a bez vedľajších účinkov.

## Ešte si vykloktám a poďme na to

Ak máte možnosť dohodnúť sa s aneztziológom, ktorý sa o vás bude starať počas operácie, vykloktajte si tesne pred uspaním hrdlo čajom zo sladkého drierka – stačí 30 sekúnd. Pardon? No, v júli 2009 som sa dočítal (Anesth Analg 2009 Jul;109(1):77-81), že ľudia, ktorí to urobili, po operácii takmer vôbec netrpeli bolesťou hrdla, ktorú spôsobuje zavedenie dýchacej trubice počas narkózy do hrdla.

# sóda bikarbóna (bikarbonát sodný)

## Čo to

Túto látku poznáte aj ako prášok do pečiva. Niektorí vrcholoví športovci ju vo veľkých dávkach používajú na potlačenie únavy pri silových a šprintérskych disciplínach a vy si ju možno dávate, keď vás páli záha, ale tu nájdete skôr pár zaujímavých tipov na jej vonkajšie použitie. Odporúčaniu na vnútorné použitiu sa radšej v ambulancii vyhýbame, pretože sóda bikarbóna má svoje riziká a limity:

- vysoký obsah sodíka
- krátky neutralizačný efekt pri pálení záhy (trvá iba asi 30 minút)
- spája sa s prirodzenou tendenciou opakovaného užitia v krátkom čase = riziko pre pažerák, pretože nielen kyseliny, ale aj zásady môžu vyvolať chemické poškodenie slizníc
- opakované užitie sa spája s rizikom narušenia chemickej rovnováhy vnútorného prostredia (pH)

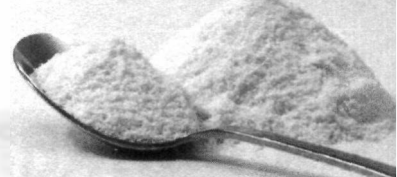
## Ako sa používa bikarbonát sodný bez rizika?

- potláča **zápach z nôh**
  - urobte si kúpeľ nôh a do lavóra s vodou pridajte 1 – 2 polievkové lyžice sódy bikarbóny
- zmierňuje bolesť a svrbenie **po poštípaní hmyzom** a zasiahnutí pokožky brečtanom, žihľavou a pod.
  - z prášku a malého množstva vody si urobte hustejšiu pastu, ktorú si natriete

na postihnuté miesto a necháte aspoň 30 minút pôsobiť

- zmierňuje bolesť pri **spálení kože** slnkom
  - urobte si vlažný kúpeľ a do vody pridajte 2 – 5 polievkových lyžíc sódy bikarbóny
- zmierňuje **bolesť hrdla** pri infekcii a podporuje hojenie **áft**
  - 1/2 čajovej lyžičky sódy bikarbóny rozpustíte v šálke vlažnej vody a kloktajte (bolesti hrdla) alebo si vyplachujete ústa (afty) každé 3 – 4 hodiny
- potláča tvorbu **zubného povlaku** a má mierne **bieliace účinky**
  - opláchnite si zubnú kefku vodou, končeky štetiniek potom jemne ponorte do sódy bikarbóny a umyte si zuby 1 – 2-krát denne (sóda je voči sklovine menej agresívna ako väčšina bieliacich pást)
- u pacientov so **zlyhávajúcimi obličkami** oddaľuje terminálne štádium a dialýzu tým, že blokuje tvorbu toxického amoniaku v obličkách
  - podrobnosti nájdete v kapitole Močové kamene

# srvátka



## Čo to

Srvátka je žlto-zelená tekutina, ktorá ostane po zrazení bielkoviny kravského mlieka (kazeín) na tvaroh. Zvyšková tekutina tiež obsahuje veľa bielkovín a tak sa filtruje, purifikuje a suší na prášok.

**Účinné látky:** beta-laktoglobulín, alfa-laktalbumín, kravské imunoglobulíny, laktoferín, fosfolipoproteíny

## Aké má účinky?

- podporuje rast svalovej hmoty
- imunostimulačný – tento účinok nie je doteraz spoľahlivo preukázaný
- antioxidačný – podporuje tvorbu antioxidačného enzýmu glutatión
- protirakovinový – glutatión chráni bunky pred deštruktívnym vplyvom voľných radikálov, ale jeho priamy protirakovinový účinok nie je spoľahlivo preukázaný

## Formy výživového doplnku

- **koncentrát** – prášok srvátky obsahuje aj tuky, cholesterol a laktózu a niektoré hormonálne zložky
- **izolát** – má väčší obsah bielkovín a neobsahuje tuky, cholesterol, laktózu
- **hydrolyzát** – obsahuje bielkovinu, ktorá je enzymaticky natrávená = je slabším alergénom, ale je najdrahšia

## Terapeutické využitie

- podpora liečby **infekčných** a **degeneratívnych ochorení pečene**

(hepatitída, infekčná mononukleóza, stavy po otravách napr. hubami a pod.)

- podpora liečby a **rekonvalescencia** z liečby pri niektorých druhov **rakoviny** – túto indikáciu treba konzultovať s lekárom
- podpora liečby AIDS v prípadoch, keď už dochádza k úbytku svalovej hmoty

## Ako sa užíva?

- **podporná liečba**
  - 10 – 50 g srvátky denne (podľa hmotnosti)
  - pri užívaní srvátky je potrebné **znižiť príjem bielkovín** z iných zdrojov

Poznámka: Niektorí výrobcovia a kondiční tréneri odporúčajú užívať 100 – 125 gramov srvátky denne aj rekreačným športovcom. Zbytočné a rizikové.

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe, nadmerné dávky však môžu poškodiť obličky a podporovať rozvoj osteoporózy
- srvátku by **nemali** užívať ľudia, ktorí sú alergickí na kravské mlieko – obsahuje vysokú koncentráciu jedného z najsilnejších potravinových alergénov beta-laktoglobulín (okolo 70 %!)
- ľudia, ktorí trpia **intoleranciou laktózy**, by nemali užívať koncentrát a izolát srvátky, tolerancia hydrolyzátu je individuálna
- srvátku by **nemali** užívať ani ľudia trpiaci ochorením obličiek a pacienti, ktorí sú dialyzovaní
- v tehotenstve sa užívanie srvátky **neodporúča**

# škoricica (cinnamomum)



## Čo to

Už v stredoveku bola po čiernom korení najpopulárnejšou koreninou na svete. Je to vnútorná vrstva kôry stromu, ktorý je príbuzným vavrínu (bobkový list poznáte, však?) a existujú dve základné formy škoricice: cejlónska (*C. Verum*, syn. *C. zeylonicum*), je svetlejšia, jemnejšia a označovaná tiež ako pravá škoricica a čínska (*C. cassia*) je tmavšia, silnejšia a označuje sa ako nepravá škoricica alebo cassia. Aj prášok aj tyčinky, ktoré sa u nás predávajú, pochádzajú takmer výlučne z nepravéj, čínskej škoricice. Rozdiel v zložení je minimálny.

**Účinné látky:** anthokyaníny, cinamaldehyd, eugenol, cineol, cinamyl acetát

## Dobré vedieť

Najlepší liečebný účinok dosiahnete obyčajnou, ale kvalitnou mletou škoricou. Nemusíte kupovať drahé extrakty a tabletky.

## Aké má účinky?

- podporuje účinok inzulínu
- znižuje hladinu celkového a LDL cholesterolu
- mierne znižuje krvný tlak
- podporuje pevnosť cievnej s
- mierne znižuje zrážanlivosť kr
- antioxidačný
- antibakteriálny a fungicídny
- relaxačný

- karminatívny – podporuje uvoľňovanie črevných plynov
- podporuje prekrvenie sliznice žalúdka a hojenie peptických vredov

## Formy výživového doplnku

- mletý škoricový prášok – má výhodu v tom, že koncentrácia éterických olejov, ktoré by mohli byť dráždivé, je ich rozkladom a vyparovaním po zomletí čiastočne znížená
- tyčinka škoricovej kôry – pred použitím ju treba zomlieť (cassia je tvrdšia a ťažšie sa melie na kávovom mlynčeku ako pravá škoricica)
- štandardizovaný extrakt v tabletkách (u nás zatiaľ oficiálne neregistrovaný)

## Terapeutické využitie

- podporná liečba **cukrovky**
- prevencia a podporná liečba **hypecholesterolémie** a zvýšenej hladiny triacylglycerolov (krvné tuky)
- prevencia a podporná liečba **aterosklerózy**
- podporná liečba **peptických vredov** žalúdka
- podporná liečba **kandidózy, reumatoidnej artritídy**
- podpora prekrvenia končatín

## Ako sa užíva?

- **mletá škoricica** – terapeutické dávky
  - pridávajúte si 1/3 až pol čajovej lyžičky do jedla 1 – 2-krát denne

- ak budete užívať mletú škoricu, dávky čaju treba primerane znížiť
- ak používate škoricu iba v rámci prevencie, denné dávky môžu byť menšie a sporadické
- **škoricový čaj** – terapeutické dávky
  - 2 mierne kopcovité polievkové lyžice mletej škorice zalejte do džbánu litrom vriacej vody
  - nechajte pri izbovej teplote vychladnúť, potom vzniknutý sliz precedte alebo inak oddelíte zliatím čaju
  - môžete osladiť 1 až 2 čajovými lyžičkami medu, pridať trochu citrónovej šťavy (ani jedno nie je nevyhnutné) a zakryté vložte do chladničky
  - vypite 1 šálku 2 až 4 - krát denne
  - po dvoch až troch týždňoch môžete dennú dávku znížiť na 1 – 2 šálky čaju
  - ak pijete škoricový čaj iba v rámci prevencie, denné dávky môžu byť menšie a sporadické
- tento čaj **môžu** užívať aj ľudia s cukrovkou 1. typu, ktorí užívajú syntetický inzulín, ale dávkovanie musí byť postupné
  - prvý týždeň užívať len 1 šálku čaju denne a každý ďalší týždeň zvyšovať dennú dávku o 1 šálku až do dosiahnutia 3 – 4 šálok za deň
  - počas celého obdobia je **nevyhnutné** častejšie si sledovať **hladinu cukru** v krvi a v prípade potreby konzultovať s lekárom úpravu liečby

- **kapsule/tabletky** s extraktom: podľa príbalového letáku

### Dobré vedieť

Užívanie terapeutických dávok treba dodržať aspoň mesiac. Potom – nie je to nevyhnutné, ale niekedy si človek potrebuje oddýchnuť od jednej výraznej chute – môžete užívanie škorice na niekoľko týždňov prerušiť, jej účinky pretrvávajú.

### Toxické účinky/Interakcie

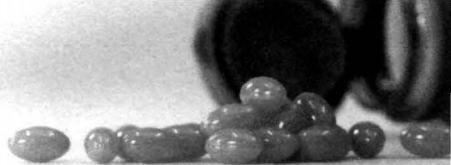
- toxické účinky nie sú známe
- uvedené terapeutické dávky sú **bezpečné** aj pri užívaní 12 – 16 mesiacov – údaje o bezpečnosti ich dlhodobiejšieho užívania zatiaľ nie sú k dispozícii
- v tehotenstve sa odporúča užívať škoricu len ako príležitostné korenie, **nie v uvedených terapeutických dávkach**

### Dobré vedieť

Škoricové žuvačky a cukríky nemajú účinok mletej škorice ☺ Obsahujú väčšinou len syntetickú arómu.



# vitamín D (kalciferoly)



## Čo to

Vitamín D je skupinou niekoľkých látok rozpustných v tukoch. Tri hlavné formy (kalciferol – D<sub>1</sub>, ergokalciferol – D<sub>2</sub> a cholekalciferol – D<sub>3</sub>) predstavujú provitamín, z ktorého v pečeni a obličkách vzniká definitívna účinná forma (hormón) – kalcitriol.

## Funkcie a

- regulácia hladiny vápnika v krvi (podporuje vstrebávanie v čreve, podporuje rezorpciu vápnika z kostí a pod.)
- delenie buniek
- regulácia mnohých funkcií imunitného a nervového systému – napr. protizápalový a imunostimulačný účinok

## V akých potravinách sa nachádza?

- rybí tuk, masné ryby (losos, tuniak a pod.), fortifikované (obohatené) mlieko a cereálie, margaríny a pod.

## Odporúčané denné

### Deti a adolescenti:

- 5 mikrogramov (200 IU)

### Dospelí:

- do 50 rokov: 5 mikrogramov (200 IU)
- 51–70 rokov: 10 mikrogramov (400 IU)
- vyše 70 rokov: 15 mikrogramov (600 IU)

## Prepočet jednotiek

Vitamín D sa uvádza v medzinárodných jednotkách alebo mikrogramoch.

- 5 mikrogramov = 200 m.j. (alebo IU)

## Ako získať vitamín D prirodzenou cestou?

- vystaviť pokožku **slnčnému žiareniu** (ukazuje sa, že prehnané obavy z rakoviny kože nie sú pri primeranom opaľovaní namieste)
- belochom stačí 20 – 30 minút slnečného žiarenia denne na väčšiu časť povrchu tela (černosi môžu na ten istý účinok potrebovať až 3 hodiny)
- všetko, čo oslabuje prienik UV lúčov (šaty, sklo, mraky, krémy a pod.) znižuje tvorbu vitamínu D v pokožke

## Formy výživového doplnku

- **prírodné** formy: rybí tuk (D<sub>2</sub>)
- **syntetické** formy: cholekalciferol (D<sub>3</sub>)
  - kvapky, tabletky (často kombinované s ďalšími prvkami, napr. vápnik, vitamín K a pod.), tobolky

## Terapeutické využitie

- prevencia a liečba **osteoporózy**
- **prevencia pádov** z porúch stability u starších ľudí
- podpora **imunity** – vitamín D je mimoriadne dôležitý a účinný
- prevencia **rakoviny** (kože, prsníka, hrubého čreva, prostaty, leukémia)
- prevencia a podpora liečby **sklerózy multiplex**
- prevencia a podporná liečba **cukrovky**
- zníženie frekvencie **astmatických** záchvatov

- prevencia častých **respiračných infekcií** (najmä u pacientov s astmou a chronickou obštrukčnou chorobou pľúc)
- možná prevencia **preeklampsie** a **depresie**

## Nežiaduce

**Neužívajte niekoľko** výživových doplnkov s obsahom vitamínu D. Nadmerné dávky vitamínu D (u detí viac ako 25 mikrogramov = 1000 IU a u dospelých viac ako 50 mikrogramov = 2000 IU denne) môžu byť pri dlhodobom užívaní toxické.

K základným príznakom **hypervitaminózy D** patrí:

- **hyperkalciémia:** nadmerný smäd, kovová chuť v ústach, bolesti v kostiach, únava, svrbenie, zvracanie, hnačky, kŕčové stavy svalov, zlyhanie srdca a obličiek
- nadmernou expozíciou slnečným žiarením **nevzniká** v tele toxické množstvo vitamínu D

## Interakcie

- pre tvorbu vitamínu D je potrebná **kyselina pantoténová** (vit. B)
- lieky znižujúce vstrebávanie tukov a cholesterolu (napr. cholestyramín) znižujú vstrebávanie vitamínu D z potravy
- **alkohol** spomaľuje v krvi premenu vitamínu na aktívnu formu
- užívanie niektorých **liekov** (napr. antacidá, tiazidové diuretiká) môže viesť

pri **súčasnom** užívaní vitamínu D k poruchám minerálovej rovnováhy – poraďte sa s lekárom AKV

## Vitamín D podporuje liečbu rakoviny!

V septembri 2009 bola vo veľmi prestížnom časopise British Journal of Cancer publikovaná ďalšia zaujímavá správa o pozitívnom účinku vitamínu D pri rakovine. Výskum na viac ako 1000 pacientoch s rakovinou hrubého čreva a konečníka počas 18 rokov ukázal, že ľudia s vysokou hladinou vitamínu D v krvi majú o 50 % nižšie riziko úmrtia na tento typ rakoviny oproti ľuďom s nízkou hladinou vitamínu D. Vitamín D podporuje apoptózu (= odumieranie) rakovinových buniek sliznice. To isté platí aj o rakovine prsníka.

Zabudnite na to, že by vám náš takmer rajský „bezplatný“ systém zdravotnej starostlivosti zabezpečil vyšetrenie vitamínu D a urobte dve veci: 1) v lete sa **primerane opaľujte** a 2) v zime (myslím tým október až apríl) užívajte **primerané** denné dávky vitamínu D **v tabletkách**.

# vitamín E (tokoferoly)



## Čo to je?

Vitamín E je skupinou najmenej piatich látok rozpustných v tukoch. Tri hlavné, biologicky účinné formy predstavujú: alfa-, beta- a gama-tokoferol. Ďalšie sú delta-tokoferol a alfa-tokotrienol. Takmer všetky doterajšie štúdie skúmali vplyv a účinok alfa-tokoferolu, ale ukazuje sa, že v prevencii rakoviny (napr. prostaty) je účinnejšia forma gama (orechy, semená, klíčky).

## V akých potravinách sa nachádza?

- **za studena lisované oleje:** sójový, slnečnicový, ľanový, kukuričný, saflórový, sezamový – aký si len spomeniete, ale musí byť lisovaný za studena ☺
- pšeničné klíčky (mlynárske, nie klíčená pšenica), arašidy, vlašské orechy, mandle, fortifikované potraviny (napr. margarín)
- **semená:** tekvice, slnečnice, ľanu, sezamu
- kel, ružičkový kel, špenát, sladké zemiaky

## Funkcie a

- silný antioxidant – mimoriadne účinný je v kombinácii s vitamínom C a niektorými rastlinnými antioxidantmi

## Odporúčané denné

### Deti:

- do 6 mesiacov: 4 m.j.
- 6. – 12. mesiac: 6 m.j.

- 1. – 3. rok: 9 m.j.
- 4. – 10. rok: 10 m.j.

### Dospelí:

- ženy: 12 m.j.
- muži: 15 m.j.

Prepočet: 1 medzinárodná jednotka – m.j. (alebo niekedy „IU“) sa rovná 1,5 mg vitamínu E (alfa-tokoferolu)

## Formy výživového doplnku

- väčšina vitamínových prípravkov obsahuje alebo **prírodný** d-alfa-tokoferol alebo **syntetický** dl-alfa-tokoferol
- pre pacientov trpiacich poruchou vstrebávania tukov, existuje aj **sukcinát** vitamínu E (tzv. „suchý E vitamín“)

## Terapeutické využitie

- prevencia a podporná liečba **aterosklerózy**
- prevencia a podporná liečba **trombózy**
- prevencia a podporná liečba **rakoviny**
- podporná liečba **cukrovky**
- prevencia negatívnych účinkov **chemoterapie**
- podpora **imunity**
- ochrana nervových buniek a prevencia **degeneratívnych ochorení CNS**
- spomalenie degenerácie a starnutia
- liečba **kožných ochorení:** atopický ekzém, psoriáza, akné a pod.
- podpora hojenia rán
- prevencia a sekundárna prevencia **katarakty**

## Toxicita

V megadávkach môže byť – najmä syntetický – vitamín E toxický a jeho účinok kontraproduktívny. K príznakom predávkovania patrí: nauzea, zvracanie, plynatosť, hnačka, poruchy srdcového rytmu

## Interakcie/Kontraindikácie

- niektorí pacienti so **zvýšeným krvným tlakom** môžu na okamžité nasadenie veľkých dávok vitamínu E reagovať zvýšením krvného tlaku, preto sa odporúča začať užívať 100 mg a dávku počas niekoľkých dní postupne zvyšovať za sústavnej kontroly krvného tlaku na max. 400 m.j./deň
- **predlžuje čas krvácania**: súčasné užívanie liekov proti zrážanlivosti krvi môže vyvolať spontánne krvácania alebo modriny
- **veľké** dávky vitamínu E môžu **zhoršiť** vstrebávanie vitamínu K a oslabiť jeho biologickú aktivitu – pri vysokých dávkach vitamínu sa preto odporúča kontrolovať zrážanlivosť krvi
- **veľké** dávky vitamínu E **znižujú** koncentráciu a biologickú aktivitu vitamínu A v tele
- liečba železom, užívanie doplnkov s vyššími dávkami železa a ochorenie hemochromatóza **rýchlejšie odbúrava** vitamín E v organizme a tieto situácie vyžadujú **zvýšenie** jeho príjmu nad odporúčané dávky

- niektoré lieky na chudnutie (obmedzujúce vstrebávanie tukov, napr. orlistat, alli a pod.) **zhoršujú** vstrebávanie vitamínu E
- antioxidačný účinok vitamínu E **podporuje** vitamín C a selén
- **alkoholizmus a užívanie liekov** zaťažujúcich pečeň vyčerpáva zásoby vitamínu E v pečeni

<b>slniečnicové semeno</b>	1/4 šálky	18 mg
<b>špenát, varený</b>	1 šálka	2 mg
<b>mandle, surové</b>	1/4 šálky	8 mg
<b>olivý</b>	1 šálka	4 mg
<b>čučoriedky</b>	1 šálka	1,5 mg
<b>olivový olej</b>	1 pol. lyžica	1,7 mg
<b>vlašské orechy, sekané</b>	1/4 šálky	1 mg
<b>slniečnicový olej</b>	1 pol. lyžica	6,8 mg

# zázvor (ďumbier)



## Čo to

Aromatický svetlohnedý koreň – hľuza kríkovitej rastliny známej v Ázii asi 4000 rokov. Oddávna sa používa ako korenie a v niektorých tradičných medicínskych prístupoch je považovaný za univerzálny liek. Aktívne látky sú gingeroly, girendióny, zingerón a shogaoly.

## Aké má účinky?

- blokuje vznik viacerých cytokínov (komunikačné molekuly buniek imunitného systému) a to následne podporuje
  - všeobecný protizápalový účinok
  - antipyretický účinok – znižuje horúčku
  - blokádu aktivácie krvných doštičiek (znižuje zrážanlivosť krvi)
- protirakovinový – zastavuje rast rakovinových buniek, najmä v hrubom čreve
- protisklerotický – znižuje vstrebávanie cholesterolu, zabraňuje oxidácii LDL cholesterolu a chráni cievny endotel
- antimikrobiálny a antivírusový – bráni množeniu sa baktérií a vírusov
- expektoračný – podporuje vykašliavanie
- vazodilatačný – rozširuje cievy a zvyšuje prekrvenie najmä koncových častí tela (prsty na rukách, chodidlá a pod.)
- chráni pred vznikom žalúdočných erózií (rany sliznice), stimuluje pohyby čriev, účinkuje spazmolyticky (uvoľňuje kŕče) a karminatívne (proti nafukovaniu), zvyšuje vylučovanie žlče

## Formy výživového doplnku (dostupné u nás)

- **čerstvý koreň** – najčastejšie sa používa postrúhaný najemno
- **sušený prášok** z koreňa – predáva sa ako korenina
- **kapsule** (napr. pripravok Ginger) – predávajú sa v lekárni

## Terapeutické využitie

- **reumatoidná artritída** (znižuje bolesť a zvyšuje pohyblivosť)
- pri **kinetózach** účinkuje porovnateľne s dimenhydrinátom (liek na nevoľnosť pri cestovaní)
- **tehotenské zvracanie** a ranná nevoľnosť
- nevoľnosť, **nafukovanie**, brušné kŕče (neužívajte, ak trpíte žlčovými kameňmi!)
- **infekčné ochorenia dýchacích ciest** (protizápalový, expektoračný a antiseptický účinok)
- prevencia **aterosklerózy** a jej komplikácií (znižuje cholesterol, pôsobí protizápalovo a znižuje zrážanlivosť krvi)
- poruchy **periférneho prekrvenia** (studené ruky a nohy)

## Ako sa užíva?

- **pomletý čerstvý koreň** (konzumujeme priamo)
  - bežná denná dávka všeobecne: 4 – 8 g denne = 1 – 2 čajové lyžičky (napr. pre tráviace ťažkosti)
  - kinetózy: 2 g každé štyri hodiny

- prevencia nevoľnosti: 1 g každé štyri hodiny
- migréna: 10 – 20 g denne
- reumatoidná artritída: 5 – 50 g denne
- **čaj z čerstvého zázvoru**
  - infekcie dýchacích ciest: 2 polievkové lyžice čerstvého mletého zázvoru zaliať šálkou vriacej vody a nechať vylúhovať 5 – 8 minút, zázvor potom zjesť
- **sušený prášok z koreňa**
  - bežná denná dávka všeobecne: 0,25 – 1,0 g denne (napr. pre tráviace ťažkosti)
  - migréna: 500 mg 4 x denne
  - reumatoidná artritída: 0,1 – 1 g denne
- **kapsule:** podľa príbalového letáku

## Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- v **tehotenstve** sa odporúča konzumovať iba čerstvý koreň, sušený iba v malých, nie terapeutických dávkach, ako súčasť jedla
- môže interferovať s **antidiabetickou** liečbou (posilňuje účinok liekov = môže spôsobiť nežiaduce **zníženie** hladiny cukru v krvi) alebo **antikoagulačnou** liečbou (**znižuje** zrážanlivosť krvi), a preto jeho užívanie pri antikoagulačnej liečbe vyžaduje lekárske sledovanie faktorov zrážanlivosti krvi a u diabetikov pravidelné monitorovanie hladiny krvného cukru
- zvyšuje sekréciu žlče, preto sa **neodporúča**, aby ho užívali ľudia, ktorí majú zistené žlčové kamene

## Je marihuana liek?

*Napriek tomu, čo tvrdí (tá ešte nemoslimská) polovica Amsterdamu, Robo Grigorov a všetci jej predavači, marihuana liek nie je. A dúfam, že nikdy nebude.*

*Zatiaľ vieme, že podporuje vznik **rakoviny, infarktu** a spôsobuje trvalé poškodenie **pamäte a osobnosti**, že fajčenie marihuany je pre **plúca** niekoľkonásobne škodlivejšie ako fajčenie tabaku a stále sa objavujú nové a nové správy o devastačných účinkoch jej užívania.*

*Toto sú dve z nich. Prvá: ak človek s hepatitídou C fajčí marihuanu, má oveľa väčšie riziko stukovatenia a trvalého poškodenia pečene. Druhá: človek, ktorý fajčí marihuanu denne, má 3-krát väčšie riziko vzniku zápalu dšien ako nefajčiar. Steatóza a následná cirhóza pečene môže spôsobiť pomalú smrť a chronický zápal dšien mozgovú porážku.*

*PS: každý fajčiar marihuany by si asi radšej vybral tú porážku, lenže nanešťastie patologické dôsledky svojej radosti zo života si nevyberá sám – sú mu pridelené po „veľkom zrebovaní“.*



# zelený čaj (camelia sinensis)

## Čo to

Listy tradičnej a všeobecne známej rastliny, z ktorej sa pripravuje aj biely (najmladšie lístky) aj čierny (zelené listy fermentáciou sčernejú) čaj. Niektoré lacné porciované zelené čaje vyzerajú, chutia a účinkujú ako odpad pozametany v nákladnom vagóne.

K biologicky účinným látkam patria najmä alkaloidy (kofeín, teobromín, teofylín) a polyfenoly (katechín, epikatechín galát, epigalokatechín galát a pod.)

## Aké má účinky?

- výrazný antioxidačný – 1 šálka čaju obsahuje viac antioxidačných polyfenolov ako pohár červeného vína
- „stimulačný“ – obsahuje kofeín, ktorý potláča únavu
- antimutagénny – v čreve blokuje tvorbu rakovinotvorných nitrózoamínov
- protirakovinový
- antimykotický a protívirusový – plesneň na nohe ani herpes však zeleným čajom nevyliečite ☺
- protisklerotický – znižuje hladinu celkového a LDL cholesterolu a zvyšuje hladinu HDL cholesterolu
- zlepšuje prietok krvi **srdcovým svalom** – myokardom (veľká jednorazová dávka však má – podobne ako káva a energetické nápoje – najmä pri nárazovej fyzickej aktivite za následok zhoršené oxysličenie myokardu a u človeka

postihnutého ischemickou chorobou či funkčným poškodením cievneho endotelu môže spôsobiť infarkt)

- podporuje účinok inzulínu – pravdepodobne zvyšuje počet inzulínových receptorov buniek
- podporuje spaľovanie (oxidáciu) mastných kyselín v bunkách
- mierny diuretický – vhodný pri detoxikácii a podpore liečby močových kameňov

## Dobré vedieť

Ak chcete dosiahnuť maximálny antioxidačný účinok zeleného čaju, pite ho bez mlieka. Mlieko obsahuje látky, ktoré viažu polyfenoly a zhoršujú ich vstrebávanie do krvi.

## Formy výživového doplnku

- **sušené listy** – ak chcete dosiahnuť liečebný účinok, vyberajte si len kvalitný zelený čaj
- **štandardizovaný extrakt polyfenolov** – pridáva sa do rôznych kapsúl a tabletiiek

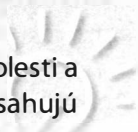
## Terapeutické využitie

- **prevencia a podporná liečba niektorých druhov rakoviny** (najmä rakoviny prsníka, pľúc a orgánov tráviaceho systému)
- **prevencia a podporná liečba cukrovky a aterosklerózy**

- **znižuje zrážanlivosť krvi** – môže preto zosilniť účinok liekov „na riedenie“ krvi (antikoagulanty)
- podpora **chudnutia** – nanešťastie iba podpora ☺
- prechladnutie, chrípka, podpora **imunity**
- **astma, atopický ekzém**
- podpora činnosti **pečene** a detoxikácia
- prevencia **zubného kazu**

### Dobré vedieť

Ak užívate nejaké lieky proti bolesti a zápalu, skontrolujte si, či neobsahujú kofeín. Sledujte svoj denný príjem kofeínu a udržiavajte ho na hodnotách nižších ako 500 mg.



### Ako sa užíva?

- **listy**
  - zalejte čajové listy vriacou vodou a nechajte postáť 3 – 5 minút, precedte a pite
  - štandardná šálka kvalitného zeleného čaju obsahuje 100 – 400 mg polyfenolov (to môže byť aj dvakrát toľko ako ich obsahuje pohár červeného

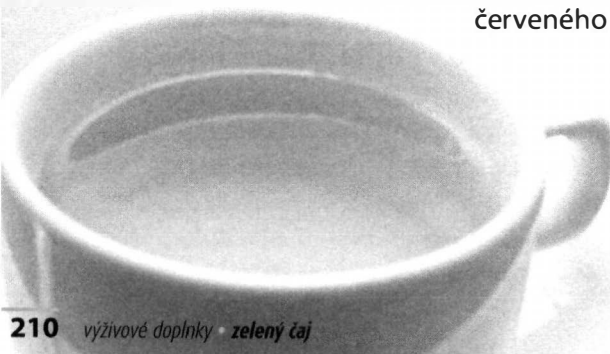
červeného

vína ☺) a 10 – 50 mg kofeínu (to je asi polovica toho, čo obsahuje šálka kávy)

- užívajte maximálne 4 šálky denne (zhruba ekvivalent 2 šálok kávy)
- poslednú šálku pite najmenej 6 hodín pred spaním
- ak sa vám po vypití zeleného čaju zjavuje hypoglykemický stav (príznaky sú napr. hlad, nervozita a tras rúk), skúste si do čaju pridávať 2 čajové lyžičky medu – ak sa hypoglykémia objaví aj napriek tomu, mali by ste zelený čaj vynechať úplne alebo ho piť veľmi zriedený
- **extrakt z rastliny v tabletkách:** podľa príbalového letáku

### Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- tehotným ženám sa odporúča piť **maximálne** 1 šálku denne (a žiadnu kávu a nápoje s obsahom kofeínu, pretože kofeín môže byť aj v malých dávkach teratogénny = spôsobí poškodenie vývoja plodu)
- **môže interferovať**
  - s liekmi na **cukrovku** – ak pijete zelený čaj pravidelne, sledujte si hladinu cukru a prípadné zmeny konzultujte so svojím lekárom – môže byť potrebné znížiť dávky liekov
  - s liekmi proti **zrážanlivosti krvi** – ak pijete zelený čaj pravidelne, upozornite





## Dobré vedieť

Ak pijete zelený čaj menej ako 5 hodín pred spaním, je úplne jasné, prečo je vaše zaspávanie a spánok problematický, jeho kvalita znížená a vy ste ráno nevyspatí.

na to svojho lekára – môže byť potrebné upraviť dávky liekov

▪ s liekmi na **hypertenziu** – sledujte svoj krvný tlak pravidelne

▪ **neodporúča sa**, aby ho užívali

▪ ľudia s citlivým žalúdkom – kyselina chlorogénna a taníny zvyšujú tvorbu kyseliny chlorovodíkovej a preto zelený čaj môže vyvolať reflux a pálenie záhy

▪ ľudia s hypoglykémiou by nemali užívať najmä extrakt polyfenolov

▪ ľudia s **hyperfunkciou** štítnej žľazy

▪ ľudia s **neliečenou** hypertenziou a **poruchami srdcového rytmu**

▪ denná dávka čistého **kofeínu** vyššia ako 1500 mg môže vyvolať príznaky

predávkovania: podráždenosť, hyperaktivitu, poruchy srdcového rytmu, zvýšený krvný tlak, návaly do hlavy a búšenie srdca, nespavosť, poruchy koncentrácie a pod.

## Dobré vedieť

V septembri 2009 bola publikovaná analýza vstrebávania polyfenolov zo zeleného čaju. Ak si dáte do čaju citrónovú šťavu a trochu medu, získate z jednej šálky 2 – 3-krát viac tých užitočných látok ako bez medu a citróna 😊

## Dobré vedieť

Taurín, ktorý sa pridáva do mnohých energetických nápojov, môže v žalúdku spôsobovať zvýšenú tvorbu kyseliny a pálenie záhy. Tento jeho účinok je násobený aj kofeínom v nápoji.

## Stará mama mala zase pravdu

V septembri 2009 bola publikovaná prvá správa, že ak si do zeleného čaju pridáte nejaký cukor a vitamín C, jeho cenných polyfenolov s antioxidačným účinkom získate 2 – 3-krát viac = ich vstrebávanie sa zvyšuje až o 200 %. Odvtedy si dávam do zeleného čaju lyžičku medu bez zábran 😊 Čo sa však týka vitamínu C, pár kvapiek citrónovej šťavy to nezachráni, tak sa radšej spolieham na tú zeleninu a/alebo ovocie, ktoré konzumujem chvíľu pred či po čaji.

# zelerové semienka

## (apium graveolens)

### Čo to

V našich končinách zatiaľ málo známy prostriedok prírodnej liečby, ale moderný výskum potvrdzuje mnohé tradičné využitia a objavuje v zelerových semienkach veľa bioaktívnych látok s liečebným účinkom.

**Účinné látky:** éterické oleje, flavonoidy, organické kyseliny

### Dobré vedieť

Nepoužívajte zelerové semienka určené na **sadenie**, pretože sú chemicky ošetrované. Vypestujte si svoje 😊

### Aké má účinky?

- diuretický – podporuje úpravu tlaku krvi
- spazmolytický
- protizápalový, analgetický a antibakteriálny
- protirakovinový
- hepatoprotektívny
- mierne sedatívny
- znižuje kyselinu močovú
- podporuje tvorbu materského mlieka
- antiseptikum močových ciest s miernym antifungálnym účinkom
- znižuje hladinu celkového cholesterolu

### Formy výživového doplnku

- čerstvé alebo sušené **semienka** – vypestujte si svoje 😊

- **tabletky** s rôznym obsahom aktívnych látok alebo olejom zo zelerových semienok – u nás zatiaľ nie sú bežne dostupné

### Terapeutické využitie

- **hypertenzia** – diuretický účinok
- **artritída**, dna, reumatizmus
- podpora **regenerácie pečene** pri steatóze, cirhóze a po infekčných ochoreniach (napr. hepatitída, infekčná mononukleóza)
- nervozita, **poruchy koncentrácie**
- **kŕče** v tráviacom systéme
- prevencia a podporná liečba **infekcií dýchacích a močových ciest**
- detoxikácia

### Ako sa užíva?

- **semienka**
  - 1 – 3 g semienok (= 1/2 až 1 čajová lyžička) podrvte
  - zalejte šálkou vriacej vody a nechajte 10 – 20 minút postáť
  - precedte a pite
  - pite 2 – 3 šálky denne
- **tobolky/tabletky:** podľa príbalového letáku

### Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe
- **tehotné ženy** nemôžu užívať zelerové semienka ani olej a extrakt (bergaptén)



v semenách vyvoláva alebo zosilňuje sťahy maternice)

- **neodporúča sa**, aby tento liečebný prostriedok užívali ľudia s akútnym zápalom obličiek a pečene
- pri liečebnom užívaní zelerových semienok alebo oleja z nich sa treba chrániť pred intenzívnym **slnčným svetlom** a rozhodne sa vyhnúť UV terapii alebo návšteve solária – semienka obsahujú látky spôsobujúce **fotosenzitívnu reakciu** a môžu vyvolať – podobne ako trezalka v kombinácii s UV lúčmi – vznik trvalých kožných flakov

- **neužívajte**, ak trpíte alergiou na rastliny z čeľade mrkvovité, púpavu a príbuzné byliny

### Dobré vedieť

**Stonkový zeler**, prípadne tzv. verano – to je iná kapitola. Môžete ho jesť proti vysokému krvnému tlaku a urobiť si z neho báječný šalát s banánom a vanilkovým jogurtom podľa receptu šéfkuchára Paľa Liptáka z našej kuchárskej knihy Hned' to bude ☺

## Vyhýbajte sa potravinám a nápojom, ktoré zťažujú imunitu

- **evidentne pokazené potraviny**, potraviny po skončení záručnej lehoty a potraviny a jedlá podozrivé z kontaminácie baktériami a plesňami (zle uskladnené potraviny)
- **údeniny**, vnútornosti, červené mäso a mäsové výrobky
- **stužený pokrmový tuk** – obsahujú ho najmä keksy, dobošky, lacné čokolády, práškové polievky a polotovary a pod.
- **trans-mastné a nasýtené mastné kyseliny** – obsahujú ich najmä tvrdé margaríny určené na pečenie, halvaríny, keksy, dobošky, lacné čokolády, tučné mliečne a smotanové výrobky, mäsové výrobky, maslo, masť a pod.
- **vyprážené** a fritované potraviny a potraviny grilované na otvorenom ohni
- spálené časti jedla
- **mlieko** a mliečne výrobky – riziko alergie alebo intolerancie (= neznášanlivosti)
- **vajčička** – riziko alergie a infekcie salmonelou
- **cukor** a sladkosti, sladené, aromatizované a **farbené** nealko nápoje
- **biela múka** a výrobky z nej – v organizme sa metabolicky správajú ako biely cukor
- **alkohol**
- potraviny a látky, na ktoré ste **alergickí**

# zinok (Zn – zincum)

## Čo to

Stopový prvok, ktorý je v organizme súčasťou viac ako 200 rôznych enzýmov.

Najviac zinku sa v organizme vyskytuje v pečeni, svaloch, kostiach, koži, nechtoch, vlasoch. Mužský organizmus obsahuje najviac zinku v prostate a najviac zinku stráca ejakuláciou.

## Funkcie a účinky

- optimálny metabolizmus cukrov
- tvorba a metabolizovanie bielkovín
- transport CO<sub>2</sub>
- syntéza nukleových kyselín a hemoglobínu
- antioxidantný – súčasť silného antioxidantného enzýmu SOD (superoxid dismutáza)
- zlepšuje chuťové a čuchové vnemy (najmä pri chemo- a rádioterapii)

Zinok okrem toho spoľahlivo podporuje imunitu a nedávny výskum odhalil tiež jeho význam pre správne videnie a ochranu sietnice, kde je dôležitou súčasťou aktívnej látky rhodopsín.

## V akých potravinách sa nachádza?

- morské živočíchy a červené mäso, strukoviny (najmä sója, arašidy, pinto a strakatá fazuľa) a výrobky z nich, obilniny a celozrnné výrobky (biela múka obsahuje menej ako 20 % pôvodného obsahu), orechy, tekvicové semená, huby, inaktívne pivovarské kvasnice (tebi

droždie a pangamín), zelené vňate, zelená fazuľka

## Dobré vedieť

Podiel zinku, ktorý sa z prijatej dávky vstrebáva do krvi, predstavuje asi 20 – 40 % a závisí od zloženia potravy. Zinok sa z potravín – podobne ako železo a karotenoidy – lepšie vstrebáva po ich tepelnej úprave.

## Odporúčané denné

- deti do 10 rokov: 5 – 10 mg
- chlapci nad 10 rokov/muži: 15 mg
- dievčatá nad 10 rokov/ženy: 12 mg
- tehotné a dojčiace ženy: 15 – 20 mg
- vegáni by mali zvýšiť dennú dávku o 50 %

## Formy výživového doplnku

- **sulfát síran**: najpoužívanejšia a najlacnejšia forma, ale môže spôsobiť podráždenie žalúdka (220 mg síranu zinočnatého poskytne asi 55 mg atomárneho zinku)
- **pikolinát, citrát, acetát, glycerát, glukonát, monometionín**: lepšie sa vstrebávajú, obsahujú v tabletách akolo 30 – 50 mg atomárneho zinku
- ak užívate pastilky proti bolesti hrdla s obsahom zinku, neprekročte príjem zinku nad 80 mg/deň

## Terapeutické využitie

- podpora **imunity**
- podpora **hojenia rán**



- **akné**
- podpora liečby **mentálnej anorexie**
- prevencia **makulárnej** degenerácie
- podpora liečby **reumatoidnej artritídy**
- **ochrana spermií** (predovšetkým u fajčiarov a obéznych mužov)
- podpora liečby **syndrómu hyperaktivity u detí**
- podpora liečby **Wilsonovej choroby** (hromadenie medi v organizme)

zinok minimálne 2 hodiny **pred** alebo 2 hodiny **po** lieku

### Toxicita/Interakcie

Zinok je najmenej toxický stopový prvok. Ani dávky 10-násobne vyššie ako odporúčané nespôsobia akútne poškodenie organizmu. Nadmerný príjem zinku však nie je vhodný a preto si skontrolujte zloženie prípravkov, ktoré používate – najmä, ak užívate viacero výživových doplnkov.

### Ako sa užíva?

- odporúčam užívať **nalačno** (s výnimkou sulfátu zinku, ktorý môže nalačno zaťažiť žalúdok) a **samostatne** bez železa, medi a kyseliny listovej
- ak treba riešiť skutočný deficit zinku v organizme, **nie sú vhodné** multivitamínové prípravky, pretože obsahujú iné zložky, ktoré znižujú vstrebávanie zinku a jeho dávka preto nemusí byť dostatočná
- **pri liečbe** penicilínom, tetracyklínom a warfarínom (perorálne) je vhodné užívať

- **dlhodobý nadmerný** príjem zinku (vyše 40 mg/deň) môže spôsobiť:
  - deficit medi a železa (môže sa prejaviť anémiou)
  - poškodenie imunitných funkcií
  - zvýšenie hladiny LDL a zníženie HDL cholesterolu v krvi
- **akútny nadmerný** príjem zinku vo forme **sulfátu** (vyše 2000 mg/deň) môže spôsobiť podráždenie tráviaceho systému – nauzeu, zvracanie, hnačku

## *Uprednostňujte potraviny, ktoré podporujú imunitu*

- *surové, mrazené a prírodne sušené ovocie*
- *surová, mrazená a prírodne sušená zelenina*
- *orechy a olejnaté semená*
- *obilniny a celozrnné výrobky z nich, strukoviny a výrobky z nich*
- *surové a sušené bylinky a koreňiny*
- *huby – najmä hliva ustricová a iné drevokazné huby (šitake, maitake a pod.)*
- *za studena lisované rastlinné oleje (najmä olivový, tekvicový a ľanový)*

# železo (Fe – ferrum)

## Čo to

Esenciálny prvok, ktorý plní v organizme dôležité funkcie

- umožňuje prenos kyslíka krvou (hemoglobín v červených krvinkách) a vo svaloch (myoglobín)
- umožňuje dýchanie buniek
- je súčasťou enzýmov zabezpečujúcich detoxikáciu organizmu a ochranu pred voľnými radikálmi

V potravinách aj v organizme sa vyskytuje v **hémovej** (hemoglobín, myoglobín) a **nehémovej** (enzýmy, transportné bielkoviny) forme. Obidve tieto formy majú svoj význam a biologické uplatnenie v organizme.

## V akých potravinách sa nachádza?

- pečeň, červené mäso, hydina, ryby a morské živočíchy
- strukoviny (najmä šošovica, sója, fazuľa, strakatá fazuľa) a výrobky z nich
- obilniny a celozrnné výrobky (biela múka obsahuje menej ako 20 % pôvodného obsahu železa v celom zrne)
- mleté ľanové semeno (6,5 mg/100g = 1,5 mg/2 polievkové lyžice)
- orechy, tekvicové, slnečnicové a sezamové semeno
- sušené ovocie (slivky, figy, marhule, hrozienka a pod.)
- vraj aj v mede (a to dokonca v dobre vstrebateľnej forme), ale to veľmi závisí od druhu kvetov, z ktorých nektár v mede

prevažuje, takže sa na železo z medu veľmi nespoliehajte

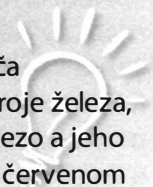
## Dobré vedieť

V poslednom čase sa odporúča uprednostňovať **rastlinné** zdroje železa, pretože živočíšne hémové železo a jeho nadmerný príjem napríklad v červenom mäse sa spája so zvýšenou tvorbou voľných radikálov = s rýchlejšim starnutím a zvýšeným rizikom ochorení, ktoré voľné radikály podporujú alebo zhoršujú – najmä cukrovky, reumatoidnej artritídy, aterosklerózy, niektorých druhov rakoviny a pod.

## Ako sa železo metabolizuje?

Železo sa vstrebáva sliznicou tenkého čreva, najmä v jeho hornej časti (prvých 150 – 180 cm). Množstvo vstrebávaného železa závisí od zásob železa v organizme: čím menej železa organizmus má, tým je jeho vstrebávanie lepšie. Organizmus človeka trpiaceho nedostatkom železa dokáže vstrebať až 50 % železa prítomného v črevnom obsahu, kým organizmus s dostatkom železa, vstrebáva len asi 5 – 15 %.

Hémové a nehémové železo sa vstrebávajú dvoma rôznymi mechanizmami. A keďže strava zmiešaného typu obsahuje asi 15 % železa v hémovej forme a zvyšných 85 % predstavuje železo nehémové, 2 – 3-krát lepšie sa vstrebáva hémové železo.





Vstrebávanie nehémového („rastlinného“) železa **podporuje**:

- **vitamín C** a iné organické kyseliny (paradajky, ovocie, paprika a pod.)
- **tepelná úprava** (zvyšuje vstrebávanie železa z rastlinných zdrojov 3 – 7-krát)

Vstrebávanie nehémového železa **zhoršuje**:

- kalcium fosfát – fosforečnan vápenatý
- taníny (čaj, káva, kakao, horká čokoláda)
- fytáty (nespracované obilniny, nekysnuté chleby a pečivo)

Po vstupe do krvi sa železo viaže na bielkoviny (transferín) a transportuje k bunkám. Zásoby železa (feritín a hemosiderín) sú v pečeni, kostnej dreni, slezine a svaloch.

## Formy výživového doplnku

- železo sa používa vo forme **tablet, kvapiék a sirupu**
- **síran železnatý** je najčastejšou formou, s akou sa stretnete vo výživových doplnkoch (ďalšie formy, rovnako dobre vstrebateľné, sú: fumarát, sukcinát a glukonát železa)
- **pyrofosfát a ortofosfát železa** sa zase v Európe používajú na fortifikovanie (obohacovanie) potravín ako sú cereálie, kaše a pod.

## Terapeutické využitie

- chronické straty krvi (hemoroidy, poruchy menštruačného cyklu spojené so silným krvácaním, parazitárne ochorenia,

krvácajúce vredové poškodenia sliznice žalúdka a tenkého čreva, rakovina a pod.)

- nedostatočný prívod železa potravou, zhoršené vstrebávanie (strava chudobná na železo, poruchy trávenia, celiakia, hypoacidita žalúdka a pod.)
- zvýšené nároky na prísun železa v dôsledku nárastu objemu krvi (detský vek a puberta, tehotenstvo)
- anémia

## Odporúčané denné

- novorodenci: 6 mg
- deti do 10 rokov: 10 mg
- chlapci nad 10 rokov/muži: 10 – 12 mg
- dievčatá nad 10 rokov/ženy: 15 mg
- tehotné a dojčiacie ženy: 30, resp. 15 mg
- ženy nad 50 rokov: 10 mg

## Ako sa užíva? Interakcie

- vitamín C a niektoré organické kyseliny (jablčná, octová, p-kumarová = ovocie a niektoré zeleniny, napr. paradajky) podporujú vstrebávanie železa
- niektoré antacidá (s obsahom trisilikátu horčíka), H<sub>2</sub>-blokátory a blokátory protónovej pumpy zhoršujú vstrebávanie železa
- **neužívajte** naraz s veľkými dávkami zinku a neužívajte multivitamín, ktorý obsahuje cca 100 % dennej dávky železa a zinku súčasne
- pri liečbe penicilínom, tetracyklínom, derivátmi ofloxacínu (antibiotiká) a liečbe

warfarínom (perorálne) odporúčame užívať železo minimálne dve hodiny pred alebo 2 hodiny po lieku (železo **zhoršuje** vstrebávanie uvedených liekov)

- železo sa lepšie vstrebáva **nalačno** (vtedy však najviac zaťažuje žalúdok) a neodporúča sa ho užívať spolu alebo tesne pred a po požití mliečnych výrobkov a mlieka, zapíjať čajom alebo kávou – tieto potraviny a nápoje znižujú jeho vstrebateľnosť, tak ho zapíjajte len čistou vodou ☺

### Nežiaduce účinky/Toxicita

Železo v **perorálnej** forme spôsobuje často

- čierne **zafarbenie stolice** a neprijemný kovový pocit v ústach po požití
- **dráždenie tráviaceho systému** (nauzea, zvracanie, hnačka, zápcha, kŕče, pálenie záhy, celkový diskomfort)
- **toxicitu**: poškodenie orgánov, hemoragickú nekrózu tráviaceho systému (zvracanie, krvavé hnačky)
  - smrteľnú dávku predstavuje 200 – 250 mg/kg hmotnosti/deň
  - pre porovnanie: terapeutická dávka je 2 – 5 mg/kg hmotnosti/deň

Železo v **parenterálnej** forme môže spôsobiť

- bolesti hlavy, malátnosť, bolesti kĺbov, urtikáriu a iné alergické reakcie, flebitídu, zhoršenie reumatoidnej artritídy
- **hemochromatózu** (pri dlhodobom podávaní)

### Dôležité upozornenie!

- tablety s obsahom železa držte mimo dosahu detí!
- ak užívate viac vitamínových a minerálových doplnkov výživy, **skontrolujte a spočítajte si obsah železa** v nich – ich súčet by nemal byť väčší ako uvedená odporúčaná denná dávka

### Dobré vedieť

Nadmerný príjem živočíšneho, tzv. hémového železa (nachádza sa v mäse, vnútornostiach, hydine, rybách a morských živočíchoch) podporuje vznik cukrovky, reumatoidnej artritídy, niektorých druhov rakoviny, aterosklerózy a podľa nedávnej veľkej štúdie z Harvardovej univerzity aj vznik žľčových kameňov. Čím častejšie človek tieto potraviny konzumuje, tým je väčšia šanca, že príde nielen o život, ale aj o žľčník ☺

### Sezam, otvoríš sa?

*Ak zvýšený prívod vlákniny, tekutín a prírodných, nenávykových laxatív nerieši váš problém zápchy, príčina môže byť v narušení koordinácie svalov konečníka – dolný zvierac sa nedokáže primerane relaxovať. V takýchto prípadoch pomoc hľadajte u gastroenterológa alebo psychoterapeuta.*



# ženšen

(americký – *Panax quinquefolium*, ázijský – *Panax ginseng*, sibírsky – *Acanthopanax Senticosus*)

## Čo to

Tri rôzne rastliny poskytujú látky s takmer identickými účinkami. Ázijský ženšen patrí k tradičným liečebným prírodným prostriedkom. Vzhľadom k cene a náročnosti jeho pestovania sa však v poslednom období častejšie používa ženšen sibírsky. K účinným látkam v ázijskom a americkom druhu patria najmä ginsenosidy (označované a až o), zatiaľ čo v sibírskom ženšeni sú to eleuterozidy (označované A až M), organické kyseliny a éterické látky. Najviac týchto látok obsahuje koreň rastliny, preto je dôležité vybrať si taký prípravok, ktorý je vyrobený z koreňa a má štandardizovaný obsah účinných látok (obsah eleuterozidu F by mal byť aspoň 1 %).

## Dobré vedieť

Ak sa rozhodnete užívať ženšen pravidelne, mali by ste obmedziť pitie kávy, zeleného, čierneho a bieleho čaju, ako aj pitie nealko nápojov s obsahom kofeínu a užívanie tabletiiek a iných prípravkov, ktoré obsahujú kofeín, guaranu a taurín. Taká „combo“ kombinácia môže totiž spôsobovať poriadnu nespavosť a poruchy činnosti srdca.

## Aké má účinky?

- podporuje rekonvalescenciu
- zlepšuje mentálnu výkonnosť a odolnosť voči stresu a náročným vonkajším podmienkam (pôsobí ako tzv. adaptogén)
- podporuje tvorbu krvi
- podporuje imunitu – zvyšuje počet T-lymfocytov
- znižuje zrážanlivosť krvi takmer rovnako účinne ako bežne používané dávky aspirínu
- podporuje účinok inzulínu a činnosť nadobličiek a žliaz tvoriacich pohlavné hormóny
- antimutagénny, protizápalový a protirakovinový
- jeho pozitívny vplyv na fyzickú výkonnosť nebol doteraz preukázaný

## Formy výživového doplnku

- čerstvý alebo sušený koreň – predávajú predajne zdravej výživy a v zahraničí najmä obchody s ázijským tovarom
- tekutý extrakt v alkohole a vode (kvapky)
- tuhý extrakt
- prášok, kapsule, tabletky
- ampulky

## Terapeutické využitie

- podpora **imunity** a rekonvalescencie

- stimulácia **mentálnej výkonnosti** a odolnosti voči stresu
- chronická **únava**
- **ateroskleróza** a jej dôsledky
- **trombóza**
- anorexia
- podpora libida
- **reumatoidná artritída**
- inzulínová rezistencia a diabetes mellitus
- podporná liečba **rakoviny** (aj ako prevencia vedľajších účinkov chemo- a rádioterapie)
- syndróm poruchy pozornosti a hyperaktivity (ADHD)

### Ako sa užíva?

- **sušený koreň:** 2 – 3 g denne
- **tinktúra:** 5 ml 3-krát denne
- 33 %-ný alkoholový extrakt: 2 – 4 ml 1 – 3-krát denne
- **tuhý extrakt:** 100 – 200 mg 3-krát denne
- **kapsule a tabletky:** podľa príbalového letáku
- **ampule:** 1 – 2-krát denne (10 ml ampula s obsahom 300 mg ženšenového extraktu)
- posledná denná dávka najneskôr o 15. hod. – potom môže narušiť spánok
- užívajte maximálne 3 mesiace bez prerušenia, potom je potrebná prestávka 2 – 4 týždne

### Toxické účinky/Interakcie

- toxické účinky nie sú známe

- tehotné a dojčiace ženy by **nemali** ženšen užívať, pretože jeho vplyv na graviditu a dojčenie nie je preskúmaný
- **zosilňuje** dráždivý účinok kofeínu a iných stimulantov (guarana), ako aj účinok prostriedkov proti bolesti a zápalu, ktoré obsahujú kofeín – preto by ho nemali užívať ani ľudia trpiaci nespavosťou
- môže ovplyvňovať účinok liekov na **vysoký krvný tlak a cukrovku**, preto pri jeho pravidelnom užívaní dôkladne sledujte hodnoty tlaku krvi a glykémie – môže byť potrebné ich dávky upraviť, ale urobte tak len po konzultácii s lekárom
- ľudia s **neliečenými** vysokými hodnotami krvného tlaku by ženšen **nemali** užívať vôbec
- môže **znižovať** účinnosť liekov upravujúcich srdcový rytmus, ktoré sa používajú pri srdcovom zlyhaní
- **neodporúča sa**, aby ho užívali ľudia s akútnym infekčným ochorením a zvýšenou teplotou ako aj ľudia trpiaci hypoglykémiou (zníženou hladinou cukru v krvi)
- prekračovanie odporúčaných dávok **môže znižovať účinnosť chemoterapie** pri liečbe onkologického ochorenia
- najmenej 7 dní pred plánovanou operáciou by ste mali užívanie ženšenu **prerušit** – tým, že predlžuje zrážanlivosť krvi („zrieduje krv“), by mohol spôsobiť nečakané komplikácie (krvácanie a komplikácie pri hojení rán po operácii)

# alergia na mlieko a pšenicu

Jedinou účinnou liečbou potravinových alergií je **úplné vylúčenie potravinového alergénu** zo stravy. Nasledujúci zoznam vám pomôže identifikovať problematické potraviny pri alergii alebo pri podozrení na alergiu vyvolanej bielkovinami kravského mlieka a bielkovinami pšenice. Aby ste identifikovali uvedené alebo skryté alergény, je dôležité vždy si pozorne preštudovať etikety najmä na nových potravinách, ktoré ešte nepoznáte. Tento zoznam pravdepodobne nie je úplný, pretože problematické zložky môžu byť ukryté aj v nezvyčajných podobách.

## **Potraviny, ktorým sa treba pri alergii na mlieko dôsledne vyhýbať**

všetky druhy tekutého aj sušeného kravského **mlieka** a **smotany**, acidko, cmar, dressingy obsahujúce smotanu, jogurty, karamelové cukrovinky, krémové cukrovinky, **maslo**, maslový tuk, mliečna aj polosladká čokoláda, nesladené aj sladené kondenzované mlieko/smotana, nugát, puding, rôzne krémy, rôzne náhrady mlieka (ak nie sú vyrobené na čisto rastlinnej báze – treba skontrolovať zloženie), **syry** – všetky druhy z mlieka, umelá maslová príchuť, **tvaroh**, vaječný líkér, **zmrzlina** a väčšina sorbetov

### **Alergény kravského mlieka môžu byť uvádzané aj ako**

hydrolyzát (mliečnych alebo srvátkových) bielkovín, hydrolyzát kazeínu, kazeín aj kazeinát (amónny, draselný, horečnatý, sodný, vápenatý), koncentrát srvátkových bielkovín, laktalbumín, laktoglobulín, mliečne bielkoviny, srvátka (aj bez laktózy), syridlový kazeín

### **Ďalšie dôležité upozornenia a opatrenia**

- alergénne zložky kravského mlieka môžu byť obsiahnuté aj v mäsových konzervách, párkoch a iných mäsových výrobkoch
- bielkoviny podobné kravskému mlieku obsahuje aj kozie mlieko, a preto je možné, že aj toto mlieko vyvolá alergickú reakciu u ľudí trpiacich alergiou na kravské mlieko
- mnohé pekárenské výrobky, akými sú napr. zákusky, keksy alebo aj chlieb, obsahujú kravské mlieko
- kravské mlieko môžu obsahovať aj potravinové zložky označené ako chuťové prísady
- pri varení a pečení podľa receptov skúste namiesto kravského mlieka použiť čisté ovocné šťavy (napr. z jablák alebo bieleho hrozna), sójové mlieko alebo čistú vodu – zároveň však venujte pozornosť novým zdrojom vápnika, ako napr. ovocné šťavy obohatené o vápnik, sójové mlieko, cereálie alebo chlieb s prídavkom vápnika

Stravovanie pri alergii na pšenicu spočíva v podstate v modifikácii normálnej stravy, z ktorej sú vylúčené potraviny obsahujúce pšenicu alebo akékoľvek pšeničné zložky.

## **Potraviny, ktorým sa treba pri alergii na pšenicu dôsledne vyhýbať**

**pšenica a špalda** v akejkoľvek úprave (vločky, kaša, celé alebo drvené zrná, múka, klíčky, otruby, chlieb, pečivo, cestoviny a pod.), bulgur, cereálie s obsahom pšenice, kuskus, lepok, nápoje obsahujúce pšeničné bielkoviny, pšeničný škrob, tempeh, seitan, tritikal  
**múky**: grahamová, s vysokým obsahom bielkovín, s vysokým obsahom lepku, chlebová, pekárska, z tvrdej pšenice, obohatená, gluténová, kamut, viaczrnná, hladká, hrubá, biela, celozrnná, zo zimnej pšenice a pod.

### **Alergény pšenice môžu byť uvádzané aj ako**

cereálny extrakt, hydrolyzované rastlinné bielkoviny, modifikovaný potravinový škrob, rastlinný škrob, želatínovaný škrob

## použitá a odporúčaná literatúra a informačné zdroje

- John W. Spencer, Joseph J. Jacobs: **Complementary and Alternative Medicine: An evidence – based approach**, Mosby, St. Louis, 2003
- **Mayo Clinic: Book of Alternative Medicine**, Time Inc., New York, 2007
- Phyllis A. Balch: **Prescription for Nutritional Healing**, Avery, New York, 2006
- Earl L. Mindell, Virginia Hopkins: **Prescription Alternatives**, Contemporary Book, 2003
- **Professional Guide to Conditions, Herbs and Supplements**, Integrative Medicine Communications, Newton, 2000
- Jenny Bowden: **The Most Effective Natural Cures on Earth**, Fair Winds Press, Beverly, 2008
- Jenny Bowden: **The 150 Healthiest Foods on Earth**, Fair Winds Press, Beverly, 2007
- Allison S. Fragakis: **Popular Dietary Supplements**, American Dietetic Association, Chicago, 2003
- **1801 Home Remedies**, Reader´s Digest, Pleasantville, 2004
- Eileen Behan: **Therapeutic Nutrition: A Guide to Patient Education**, Lippincott Williams – Wilkins, Philadelphia, 2006
- [www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez/)  
**National Center for Biotechnology Information** (archív Americkej lekárskej knižnice)
- [www.akv.sk](http://www.akv.sk)  
**Ambulancia klinickej výživy**
- [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

## ďalšie bestsellery dr. Bukovského



### **Návod na prežitie pre muža**

Komplexný manuál ochrany (nielen!) mužského zdravia



### **Hned' to bude ☺**

Kuchárska kniha: vyše 150 receptov na zdravé a chutné jedlá, ktoré uvaríte do 20 minút



### **Teraz to zide?**

Kniha pre všetkých, ktorí chcú naozaj schudnúť