

JÍDLEM

⊕ proti ⊕

nemocem





Co tady najdete

Tohle PDF obsahuje rady co a jak zařadit do svého jídelníčku, abyste mohli zkusit zlepšit svůj zdravotní stav v případě, že vás postihuje nějaká konkrétní nemoc nebo zdravotní problém.

Chci vás jen upozornit, že v žádném případě tyto informace nemůžou nahradit odbornou lékařskou péči, takže svůj zdravotní stav a rady, kterou jsou zde uvedeny vždy konzultujte se svým ošetřujícím lékařem!



Alergie je zvýšená citlivost našeho těla na různé látky (alergeny) – většinou jsou to nepatrné částičky rozptýlené v prostředí nebo obsažené v jídle, které člověk vnímá jako cizí a potenciálně škodlivé, zdravému člověku však žádné obtíže či zdravotní problémy nezpůsobují. Při kontaktu s alergenem pak dochází k reakci, při níž organismus uvolňuje širokou škálu protilátek do krve nebo do tkání. Intenzita takové odezvy se velmi liší – běžně známé jsou mírné senné rýmy, které se projevují kýcháním a posmrkáváním, dochází však i k životu nebezpečným reakcím (anafylaxe).

Nejčastějšími alergeny jsou prach, pyl, peří, roztoči, zvířecí srst, chemikálie v pracích a čisticích prostředcích, v potravinách popřípadě kosmetice, dále léky a potraviny.

Nejrozšířenějšími potravinovými alergiemi v našich zeměpisných šířkách jsou mléko, arašídý, pšenice, sója, jahody, citrusové plody). Alergické reakce na takové potraviny mohou zasáhnout téměř všechny části těla a nejčastěji se projevují ekzémem, dýchacími potížemi, urtikarií (kopřivkou), bolestí hlavy, průjmý, zvracení, horečkou apod. Výskyt problémů souvisejících s alergiemi bohužel rychle narůstá. Uvádí se například, že přes 10 % dospělých trpí ekzémý, přibližně třetina dětí do 11 let věku má sennou rýmou, vysoké procento lidí je postiženo i nesnášenlivostí potravin – přibližně 5 % celosvětové populace trpí laktózovou intolerancí (nesnášenlivostí mléčného cukru), v České republice je toto číslo dokonce několikanásobně vyšší.

Alergie může vypuknout v jakémkoli věku. Vnímavost a reakce na určité potraviny se během dospívání a stárnutí často mění, zejména pokud jsou jejím zdrojem stravovací návyky. Alergie se u dětí a dospělých může vyvinout i beze změny jídelníčku. Existují však případy, kdy byl alergen určen, postižený se mu poctivě vyhýbá a po nějaké době (měsíce i roky) se objeví nový alergen, který vyvolává podobné nebo jiné příznaky.

V souvislosti se vznikem alergií se často uvádí pojem histamin – je to látka, která je produkována kůží, sliznicí a některými dalšími tělesnými orgány a zastává v našem těle spoustu důležitých funkcí (povzbuzuje po jídle tvorbu žaludečních šťáv, rozšiřuje vlasečnice, čímž zvyšuje průtok krve apod.) Když se potravinový alergen dostane do těla nebo přijde do styku s pokožkou, organismus uvolní velké množství tohoto histaminu a dojde k příznakům alergické reakce – pálení a slzení očí, kýchání, dušnosti, vyrážce.

První krok v léčbě alergie spočívá v identifikaci alergenů, které jsou příčinou problémové reakce. Existuje několik testů, které pomohou odhalit konkrétní alergeny způsobující zdravotní potíže.

Často používaným způsobem je tzv. vylučovací dieta. Je to metoda, při které jsou z jídelníčku systematicky vynechávány jednotlivé potraviny, a na základě pozorování se stanovuje zdroj příznaků. Je to sice časově zdoluhavý proces, ale v převážné většině případů přináší kladné výsledky. Po vyřazení určitého jídla z jídelníčku může ustoupit celá řada příznaků. Pokud na celý proces nedohlíží odborník na výživu, může dojít k narušení popř. rozvrácení vyváženého příjmu potřebných vitamínů a minerálních látek



Příklad vylučovací diety

Během prvních dvou týdnů se vyvarujeme konzervovaných masných výrobků, slaniny, uzenin, uzených ryb a plodů moře, citrusů, pšenice, ovsa, ječmene, žita, kukuřice, brambor, cibule, ořechů, kukuřičného oleje, mléčných výrobků a sýrů, většiny margarínů a vajec.

Dále zapomeneme na kávu, černý čaj, alkohol, ocet, droždí, čokoládu a veškeré potraviny s obsahem umělých konzervačních látek.

Po čtrnácti dnech zavádíme potraviny v tomto pořadí: brambory, kravské mléko, droždí, čaj, žito, máslo, cibule, vejce, oves, káva, čokoláda, ječmen, citrusy, kukuřice, sýr, bílé víno, plody moře, jogurt, ocet, pšenice, ořechy. Nové jídlo přidáváme vždy po dvou dnech, a pokud se objeví reakce, vyhýbáme se mu ještě nejméně měsíc.

Další potravinu zařadíme teprve tehdy, až se všechny příznaky ztratí.

Zaznamenávejme si, které potraviny vracíme do svého jídelníčku a brzy dojdeme k seznamu jídel, které naše tělo snáší a těm, kterým bychom se měli vyhnout.

Vždy je důležité dodržovat pravidelný pitný režim – optimální je čistá voda (filtrovaná).

Odborníci mají za to, že některá strava vyvolává reakci jen zřídka nebo vůbec ne. Mezi tyto bezpečné potraviny patří hrušky, broskve, artyčoky, salát, jehněčí maso, jablka, neloupaná, loupaná a planá rýže a mrkev.

Je vhodné užívat i doplňky stravy, které jsou však míněné skutečně jako doplněk klasické léčby.



Co přidat do jídelníčku

Karoteny – urychlují hojení a zklidňují podrážděné sliznice.

Vitamín C – je hlavním antioxidantem přítomným ve sliznici dýchacích cest, pokud je kombinovaný s bioflavonoidy, má výrazný protizánětlivý a protialergický účinek (může zadržet alergickou reakci tím, že zabrání buňkám uvolňovat histamin).

Vápník s hořčíkem – velmi důležité minerály i pro alergiky (zabraňují záchvatům tím, že znemožní stahy průduškových svalů).

Omega-3 kyseliny – mají protizánětlivé účinky.

Extrakty z rostlin – zařazujeme opatrně, existuje pravděpodobnost, že některé z nich mohou u takto postižených jedinců vyvolat alergickou reakci.



Astma je onemocnění, při kterém otéká sliznice v dolních dýchacích cestách, které se tím zužují a omezují proudění vzduchu a tím i dýchání. Při astmatickém záchvatu se zúží i nejmenší dýchací cesty – bronchioly.

Nejčastěji se astma projevuje sípavým až písklavým dýcháním, kašlem, nespavostí a napětím. Astmatický záchvat je vyvolán uvolněním histaminu (ten zvyšuje otok, zánět a silné vylučování hlenu), příčinou jsou vnější i vnitřní faktory, někteří nemocní jsou citliví na obojí.

Mezi vnější příčiny patří alergenů (srst domácích zvířat, potraviny, pyl, roztoči, hmyzí bodnutí a různé látky znečišťující prostředí), vnitřní příčiny jsou většinou hůře rozpoznatelné a bývá obtížné se jich vyvarovat – patří sem stres, změny teploty, fyzická námaha, infekce dýchacích cest i různé léky.

Úpravou životního režimu jsme schopni přímo ovlivnit frekvenci a závažnost astmatických záchvatů.



Co přidat do jídelníčku

Níže uvedené potravní doplňky jsou míněny jako doplňky k obvyklé léčbě astmatu.

Lidé postižení astmatem by měli užívat **vitamín C** – je hlavním antioxidantem přítomným ve sliznici dýchacích cest, pokud je kombinovaný s bioflavonoidy, má výrazný protizánětlivý a protialergický účinek (může zadržet alergickou reakci tím, že zabrání buňkám uvolňovat histamin). Tento vitamín je účinný i v prevenci záchvatů vyvolaných tělesnou námahou.

K vitamínu C je vhodné přidat i **bioflavonoidy** (velmi účinný je **kvercetin**, který brání uvolňování histaminu).

Astmatickému záchvatu může zabránit i **hořčík** (znemožňuje stahy průduškových svalů).

Užívání **omega-3 mastných kyselin** má silné protizánětlivé účinky, vhodné jsou dávky do 2 g denně.

Také přípravky s obsahem **lékořice** podporují odkašlávání a mohou postiženým výrazně pomoci



Ateroskleróza je proces, při kterém dochází k tzv. kornatění tepen. V podstatě se jedná o nejrozšířenější zdravotní komplikaci na celém světě, protože ateroskleróza je příčinou vzniku srdečně cévních chorob, které nejčastěji vedou k úmrtí (globální statistiky hovoří o 50 – 52 % lidí, kteří umírají na tyto choroby).

Ateroskleróza vzniká v důsledku ukládání tukových látek (především oxidovaného cholesterolu) na stěny tepen. Díky tomu postupem času (tento faktor je klíčový, vznik aterosklerotických plátů nějakou dobu trvá) dochází k pozvolnému uzavírání tepny, omezení její pružnosti a snižování průtoku krve (z čehož vzniká stav vysokého krevního tlaku neboli hypertenze).

Vše ostatní je už dílem tzv. řetězové reakce: Nedostatečné zásobení celého těla kyslíkem a živinami, vzniku infarktu myokardu, cévních mozkových příhod...

Proto, aby vůbec došlo ke vzniku tukových plátů, je potřeba splnit následující podmínky:

1. Nadměrný příjem stravy (česky bych bez skrupulí použil výraz „obžerství“. Prostě a jednoduše toto znamená, že k takovému stavu se především musíme „projíst“).
2. Nadměrná konzumace alkoholu a kávy – tyto faktory silně ovlivňují acidobazickou rovnováhu a zvyšují oxidační stres, díky kterému dochází ke zvýšené oxidaci krevních tuků).
3. Nadměrná konzumace masa – platí to nejen pro celkový objem masa každý den. Existují rozdíly v druhu masa (červené škodí více než bílé, zdravotně nejlépe jsme na tom při konzumaci ryb).
4. Nadměrná konzumace tuků – platí to, jak o objemu přijímaných tuků, tak poměrovém zastoupení nasycených forem. Proto se často uvádí, že je potřeba omezit jejich příjem.
5. Nedostatečný příjem antioxidantů – souvisí s předchozím bodem. Výzkumy prokázaly, že pravidelný a pestrý příjem ovoce a zeleniny jednoznačně předchází vzniku těchto problémů. Zajímavou kapitolou je konzumace fresh džusů z důvodu koncentrovaného přísunu všech klíčových živin nacházejících se v rostlinách.
6. Nedostatečný příjem vlákniny – tady větší roli hraje především rozpustná vláknina, některé její druhy mají schopnost přímo zasahovat do metabolismu krevních tuků v čele s cholesterolem.
7. Nedostatečná pohybová aktivita – toto platí především pro fyzické činnosti prováděné na nízkých tepových frekvencích. Faktorů je samozřejmě více, určitě bychom neměli opomenout vliv genetiky, která má také svoje slovo, nebo kouření, které ovlivňuje aterosklerotické pochody mnohem více.

V oblasti stravování byl dále prokázán negativní vliv chlóru ve vodě, naopak pozitivní dopad některých látek nacházejících se v luštěninách atd.



Co přidat do jídelníčku

Aterosklerotické pochody jsou příčinou mnoha různých chorob.

I přesto, že mají společný základ, bude se v některých případech lišit spektrum doporučovaných doplňků stravy.

Na obecné úrovni je možné říci, že je vhodné zařazovat do stravy či suplementace zdroje:

1. **Omega-3 tuků**
2. **Antioxidantů**
3. **Vlákniny**
4. **Fytoživin**



Cukrovka (diabetes) je chronické onemocnění, při kterém se v organismu pacientů nevytváří v dostatečném množství inzulín (hormon slinivky břišní řídící přeměnu cukrů v těle), nebo není účinně využíván.

Diabetes se pak projevuje zvýšením hladiny cukrů (glukózy) v krvi. Tato porucha metabolismu cukrů však může současně ovlivnit i hospodaření s dalšími živinami a negativně tak ovlivnit celkový stav našeho zdraví.

Během času může tento stav vést k rozvoji onemocnění srdce, ledvin, zraku, poškození nervů apod.

Je známo několik typů cukrovky:

1. Diabetes I. typu (dependentní) – vyvíjí se už v mládí, je způsobený tím, že se ve slinivce přestal vytvářet inzulín – postižený je závislý na vnějším příjmu inzulínu. Je to méně častá forma tohoto onemocnění.
2. Diabetes II. typu (non dependentní) – objevuje se v průměru po třicátém roku života, tvoří přibližně 90 % případů diabetu. Tento druh onemocnění je nezávislý na inzulínu – vzniká poruchou uvolňování inzulínu ze slinivky břišní popřípadě jeho sníženou účinností.
3. Těhotenský diabetes – objevuje se u žen v průběhu těhotenství a po jeho skončení postupně odeznívá.

Příčiny vzniku diabetu jsou různé – v případě I. typu dochází k tomu, že slinivka přestane vytvářet inzulín – takový stav může vzniknout po virové infekci, intoxikací organismu i genetickými vlivy. Někteří vědci spatřují vznik tohoto onemocnění u autoimunitní reakce, při níž tělo napadne vlastní pankreatické buňky. Nemocní pak musí celoživotně užívat inzulín.

Diabetes II. typu se vyvíjí z rezistence na inzulín – slinivka může inzulín vylučovat, ale tělesné buňky na něj dostatečně nereagují. Nejběžnější příčinou vzniku tohoto typu je obezita.

Těhotenský diabetes je dáván do souvislosti s působením hormonů, nadváhou i dědičnými dispozicemi.



Tipy pro správnou výživu

Klasická léčba **diabetu I. stupně** spočívá především v kontrolovaném dávkování inzulínu, dodržování stravovacího režimu a přiměřené pohybové aktivitě.

U **cukrovky II. typu** je důležitá především dieta – základem je snížení energetické hodnoty stravy, **výrazné omezení příjmu jednoduchých cukrů a nasycených tuků** a orientace na potraviny s nižším glykemickým indexem.

Níže uvedené doplňky stravy mohou být kombinovány s předepsanými léky u obou typů (I. a II.) cukrovky. V průběhu užívání některých přípravků může být nezbytné změnit dávkování inzulínu nebo léků, které snižují hladinu krevního cukru – **takovou změnu však musí schválit ošetřující lékař**.

Vitamíny B komplexu podporují tvorbu enzymů, které přeměňují glukózu na energii – vhodným zdrojem jsou vitamíny B skupiny získané z kvasnic. GTF chrom zlepšuje funkci inzulínu a snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Velmi účinnou látkou jsou extrakty z indické rostliny Gymnema sylvestre – obsahují kyselinu gymnemovou, která zlepšuje metabolismus cukrů a současně snižuje chuť na sladké. Pravidelná konzumace omega-3 kyselin zvyšuje hladinu HDL cholesterolu v krvi a tím snižuje riziko aterosklerózy.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

B komplex – 1 s obědem

Doplňky s obsahem vlákniny – rozpustné i nerozpustné – 3x denně před jídlem

Omega-3 – 1x před obědem



Dermatitida (zánět kůže) se zpravidla projevuje šupinkováním kůže, tvorbou skvrn na kůži, tloustnutím kožního pokryvu popř. barevnými změnami a velmi častým svěděním.

Mnohé případy dermatitidy vznikají jako následek různých alergií – nazývá se alergická (kontaktní) dermatitida. Může být způsobena kontaktem s parfémy, kosmetickými přípravky, gumou, medicínami krémy a mastmi, slitinami kovů, jako je zlato, stříbro a nikl. Někteří pacienti postižení dermatitidou jsou citliví na sluneční světlo. Ať je dráždivá látka jakékoliv povahy, platí, že pokud s ní zůstává pokožka v trvalém kontaktu, dochází k šíření a zhoršování dermatitidy. Stres může tento typ dermatitidy zhoršit.

Druhy dermatitidy:

Atopická dermatitida je dědičná porucha, která se obvykle projevuje v dětství. Nejčastěji se vyskytuje na tváři, v loketních a podkolenních jamkách.

Numulární (penízkovitá) dermatitida je chronické onemocnění, během kterého se na končetinách vyskytují kulaté skvrny. Tato porucha může být způsobena alergií na nikl, a často je průvodním znakem suché kůže.

Herpetiformní dermatitida je velmi nepříjemný a svěděním provázený typ, který souvisí s poruchami střevního traktu a imunitního systému. Může být vyvolána i konzumací mléčných výrobků nebo lepku.

Ekzém je termín užívaný někdy souhrnně namísto označení „dermatitida“, ačkoliv někteří odborníci tvrdí, že jde o specifický typ dermatitidy, který se vyznačuje tvorbou puchýřků naplněných tekutinou, které vytvářejí strupy.

Seбореja je forma dermatitidy, která obvykle postihuje kůži na hlavě.



Tipy pro správnou výživu

V jídelníčku je vhodné se **vyhnout mléčným výrobkům, cukru, bílé mouce, nasyceným tukům, smaženým jídlům a zpracovaným potravinám.**

Nejíst jídla s obsahem syrových vajec, **jejichž součástí je avidin** (bílkovina, která se váže s biotinem a brání jeho vstřebávání. Biotin je potřebný pro správnou funkci kůže).

Dočasně (cca 5-6 týdnů) je vhodné vyzkoušet bezlepkovou dietu, poté do jídelníčku opět zařadit jídla s obsahem lepku a sledovat případnou změnu zdravotního stavu – bezlepková dieta je častým léčebným prostředkem v případech dermatitidy.



Co přidat do jídelníčku

B komplex – 1 s obědem

Multivitamin s antioxidanty

Lecitin s vitamínem E – 2x denně

Omega-3 – 2x denně před jídlem

Vláknina – 2-3x denně



Cholesterol je pro naše tělo nezbytná látka, která je součástí téměř všech tuků. Je výchozí látkou pro tvorbu některých hormonů, je nezbytnou součástí žlučových kyselin, bez kterých nejsme schopni strávit potravu, vzniká z něj mj. i vitamín D. Cholesterol pomáhá tělu zpracovávat tuky, je také důležitý při tvorbě buněčných membrán. Příliš vysoká koncentrace v krvi však nese pro organismus zdravotní rizika, především onemocnění srdce.

Cholesterol si naše tělo zčásti vyrábí samo v játrech, zbytek dodáváme živočišnou stravou – pokud z důvodu různých diet nepřijímáme cholesterol žádný, tělo zvýší jeho vlastní produkci, takže ve skutečnosti nám jeho nedostatek nehrozí (organismus dospělého člověka obsahuje takto dokonce až 100 g této látky).

Lékaři nás neustále vyzývají k tomu, abychom pečlivě sledovali hladinu cholesterolu – normální hodnoty pro dospělé by se měly pohybovat do 5 mmol/l, v případě rozmezí od 5 do 6,5 mmol/l se jedná o zvýšené hodnoty a pokud se zjištěný údaj pohybuje nad 6,5 mmol/l, je to pro nás riziková hodnota. Co to všechno pro nás znamená?

Faktem je, že pokud se hladina cholesterolu blíží k vyšším hodnotám, může se tato látka ukládat do stěn našich cév a způsobovat jejich kornatění – tím se zužuje průchodnost cév a dochází k poruchám prokrvování, které může vyústit v infarkt popř. mozkovou příhodu.

Celý problém příjmu a kontroly hladiny cholesterolu je však trochu složitější.

Cholesterol je v naší krvi přenášen látkami, které se nazývají lipoproteiny. Existují tzv. „špatné“ neboli LDL (low density lipoprotein = lipoproteiny s nízkou hustotou), které přenáší cholesterol k orgánům (při jeho nadměrné koncentraci bohužel i do stěn poškozených cév, kde podporuje aterosklerotické procesy), a tzv. „dobré“ neboli HDL (high density lipoprotein = lipoproteiny s vysokou hustotou), který cholesterol z orgánů odnáší.

V převážné většině případů souvisí zvýšená hladina cholesterolu s vyšším množstvím lipoproteinů, především LDL, a teprve tady dochází k problémům, před kterými se nás snaží odborníci varovat. Cholesterol vázaný na LDL má tendenci oxidovat a tím se přednostně ukládat do tzv. sklerotických plátů v cévních stěnách.

Náš organismus si sám od sebe nedokáže poradit s nadbytkem „špatného“ cholesterolu (u jedince postiženého chorobami srdce a cév je poměr celkového cholesterolu vůči HDL 4-5:1), proti těmto procesům se ale můžeme bránit několika způsoby.

Efektivním a trvalým řešením je zařadit do každodenní stravy potraviny, které obsahují dostatek antioxidantů (vitamínu C, E, karotenů a široké řady fytolátů s antioxidačními schopnostmi), a které snižují množství LDL a současně i mírně zvyšují HDL.

Mezi takové potraviny patří syrová cibule, česnek, citrusové ovoce obecně, avokádo, mírné množství vína (především červeného), oleje lisované za studena s obsahem mononenasycených kyselin (olivový, lněný, ze světlice barvířské), ryby jako zdroj omega-3 mastných kyselin, zelený čaj, sója jako bohatý zdroj lecitinu aj.

V souvislosti se změnou jídelníčku je důležité také omezit příjem nasycených a omega-6 kyselin, které zvyšují „špatný“ cholesterol v krvi a také se vyhnout nadměrné konzumaci potravin bohatých na cholesterol (vnitřnosti, smetana, tučné tavené sýry apod.).

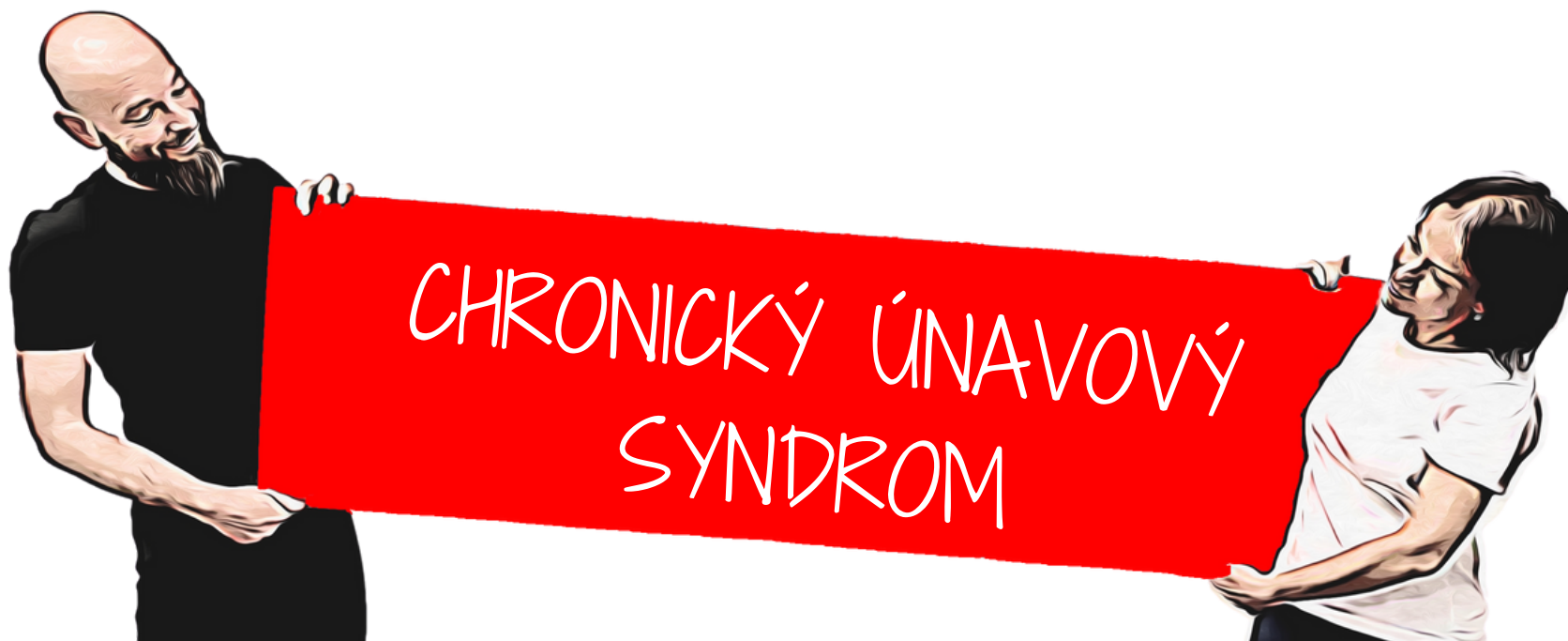


Co přidat do jídelníčku

Celé spektrum antioxidantů – vitamín C, multikaroteny, lecitin s vitamínem E

Multivitamin kombinovaný s antioxidanty

Omega-3 – vždy před jídlem



Únavovým syndromem trpí miliony lidí na celém světě. Projevy tohoto onemocnění se po dlouhá léta označovaly různými názvy (myalgická encefalomyelitida, syndrom chronické neuroendokrinoimunitní dysfunkce aj.), pojem chronický únavový syndrom je však nejpoužívanější.

Nejčastěji se vyznačuje **pocity hlubokého a dlouhodobého vyčerpání, poruchami spánku, špatným soustředěním, depresi, bolestmi kloubů a svalů, bolestí v krku, zvýšenou teplotou...**

Stále se vedou spory o tom, zda je únavový syndrom specifické onemocnění nebo jen soubor spolu nesouvisejících příznaků. Konkrétní příčina vzniku chronického únavového syndromu není doposud známa, většinou se však odborníci shodují na tom, že významnou roli zde hraje **oslabený imunitní systém v kombinaci s fyzickým i psychickým přetížením** (přibližně 60 procent postižených tvoří alergici), někteří trpí i různými autoimunními nemocemi (lupus apod).

Další možné a často uváděné příčiny mohou být stres, poruchy centrálního nervového systému, svalového metabolismu, spánku aj. Aby toho nebylo málo, připisuje se chronickému únavovému syndromu i vliv toxinů ze znečištěného prostředí, nízkému krevnímu tlaku a abnormální hormonální aktivitě.



Tipy pro správnou výživu

Únavu může vyvolat jakýkoli nedostatek nutričních látek, proto je nejprve důležité vhodně upravit jídelníček – strava by v tomto případě skutečně měla být rozmanitá a vyvážená, důraz bychom měli dát na **zvýšený příjem vlákniny a antioxidantů** – čerstvé ovoce a zelenina, šťávy z nich, celozrnné produkty, luštěniny, dále dostatek kvalitních bílkovin (pozor na předávkování, které má na únavový syndrom stejný dopad jako malnutrice).

Doplňky stravy jsou v léčbě únavového syndromu prakticky nezbytností – k multivitaminovému přípravku přidejte vitamín C společně s bioflavonoidy.

Imunitní systém skvěle podpoříme užíváním omega-3 kyselin (2 gramy denně) a echinacei (třapatky). Účinek této kombinace bude mnohem silnější, pokud přidáme lékořici, sibiřský ženšen (oba přípravky posilují nadledvinky, které vylučují hormony neutralizující stres), koenzym Q10 (posiluje srdeční činnost) a B komplex (podporuje tvorbu energie a má protistresové účinky). Mnozí odborníci doporučují vyzkoušet různé relaxační techniky (meditace, jóga), populární je také muzikoterapie..



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty Vit C – 2-3x250 mg denně

Echinacea – 3x denně po dobu 14 dnů, cca 3-4 týdny pauza, po té cyklus opakovat

Omega-3 – 2x denně před jídlem

Adaptogeny – 2x denně



Nádorová onemocnění (nazývaná také jako rakovina) jsou velmi různorodou skupinou chorob s jedním společným rysem – z různých důvodů dochází u některých buněk v těle k jejich nekontrolovatelnému množení a v určitých fázích vývoje i šíření po celém těle (tvorba metastáz).

Obecně jsou rozlišovány benigní (nezhoubné) a maligní (zhoubné) nádory.

U této skupiny zdravotních poruch si pamatujme následující pravidla:

1. Jedná se o velmi složitou problematiku – z pohledu vzniku nádorů i jejich léčby.
2. Z různých důvodů (politika, finance, egoismus atd.) odborníci na tuto problematiku zaujímají různé pohledy a nabízejí tak logicky i odlišná řešení. To se týká samozřejmě i způsobu stravování – v oblasti prevence i jako součást léčby.
3. Budete-li tuto oblast studovat podrobněji, zkuste zaměřit svoji pozornost více směry, než diktuje ortodoxní medicína. Každý úhel pohledu nabídne jiné možnosti i řešení. V praxi tak sice budete čelit rozhodnutí, kterým směrem se vydat, na stranu druhou ale budete kráčet cestou uceleného pohledu na tuto problematiku.
4. Buďte si vědomi, že každý nádor má jinou příčinu vzniku, na kterou fakticky ani nemusíme přijít, navíc má tendenci se v průběhu svého vývoje často chovat nepředvídaně.
5. Jakmile se léčíte radioterapií nebo chemoterapií, každý z těchto zákroků má odlišný dopad na zdraví – i od toho by se měla odvíjet koncepce jídelníčku a měnit se v průběhu celé léčby.
6. V případě zájmu o studium vám doporučím, najdete si knihu „Výživa při zhoubných onemocněních“ autora Martina Jelínka, která je snahou o komplexní pohled právě na výživu při nádorových chorobách.



Osteoporóza je stav, při kterém se zmenšuje hustota kostní hmoty, zeslabuje se struktura a kosti se pak snadno lámou. Nejčastěji jsou tímto problémem postiženy ženy po menopauze, demineralizace kostí probíhá však i u mužské části populace, nejčastěji v období tzv. andropauzy (období mezi 50. a 70. rokem života, kdy dochází k výraznému úbytku tvorby mužského pohlavního hormonu testosteronu. Statistiky říkají, že u každého 6.-7. muže staršího 50 let se projevují příznaky osteoporózy).

Příčin odvápnění kostí je hned několik – **u žen je to právě pokles hladiny estrogenu po menopauze**, kde úbytek produkce tohoto hormonu přímo ovlivňuje hustotu kostní tkáně. Mezi další faktory, které ovlivňují celkový stav a kvalitu našich kostí, patří **nedostatek pohybu a strava**.

Mezi oběma existuje úzká souvislost, bylo totiž prokázáno, že **pravidelná fyzická aktivita spojená s dostatečným přísunem vápníku a bílkovin ve stravě přímo ovlivňuje stav kostní hmoty**.

Častými příznaky postupující osteoporózy jsou bolesti zad, snadná lomivost kostí (nejčastěji zlomeniny kyčle a obratlů páteře), vytvoření hrbu (kyfóza) či výrazné zmenšení tělesné výšky.

Nejzávažnější dopad na život mají zlomeniny krčku kosti stehenní – až jedné třetině pacientů se již nikdy nevrátí plná pohyblivost.



Tipy pro správnou výživu

Osteoporóza je stále nevyléčitelnou nemocí (alespoň z pohledu klasické západní medicíny) – existují ale postupy, kterými je možné předcházet vzniku tohoto problému.

Bohužel žádné jednotlivé opatření nedokáže vrátit stav kostní hmoty v průběhu osteoporózy do původního stavu, ale změna životního stylu včetně důsledného dodržování doporučených stravovacích návyků a doplňků stravy může zajímavě omezit vzniklé škody a zpomalit procesy demineralizace. Vždy mějme na mysli, že čas a trpělivost jsou důležitými činiteli, jakákoli změna ve struktuře kostí se počítá na dlouhé měsíce.

Doporučené doplňky stravy mohou pomáhat posilovat kosti, je možné je užívat všechny jako doplněk hormonální léčby i s předepsanými klasickými léky. **Vápník** je životně důležitý pro udržování silných kostí. Vybírejme takový přípravek, který obsahuje jeho **organickou formu** (je lépe využitelná než anorganické soli). **Vitamín D** zajišťuje dobré vstřebávání vápníku, jeho dostatečné množství získáme pravidelným pobytem na slunci (postačí 15 minut denně).

Nezbytný je také dostatečný přísun bílkovin stravou (přibližně 1 gram na kilogram tělesné váhy). S tím se pojí pravidelné fyzické cvičení (je prokázáno, že nejúčinnější pohybovou aktivitou pro udržení pevných kostí je chůze a cvičení s činkami).



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Ca+Mg – 1 dávka se snídaní, 1-2x s večeří

CLA – dlouhodobě 2x1 tableta denně před jídlem



Hypertenze (vysoký krevní tlak) je velmi rozšířeným zdravotním problémem, který postihuje lidi různého věku a pro nedostatek zjevných příznaků získal pověst tichého zabijáka.

Krevní tlak je síla, kterou vyvíjí krev při průchodu v tepnách a žilách – vše je řízeno srdcem, mozkem, nervy, ledvinami a krevními cévami.

Měří se ve dvou hodnotách – **systolický** (horní hodnota) je tlak při srdečním stahu (systole), kdy je krev vypuzována ze srdce do tepen, a tlak **diastolický** (spodní hodnota) – ten je zachycený v okamžiku, kdy se srdce uvolňuje. Normální krevní tlak je 120/80 (systolický/diastolický) popřípadě nižší.

Normální krevní tlak běžně kolísá, pokud však setrvává dlouhodobě na vysokých hodnotách, označuje se jako **hypertenze (vysoký krevní tlak) – jeho hodnoty přesahují 140/90**.

Příčiny vzniku vysokého krevního tlaku jsou **přibližně u 80 % populace neznámé** – většinou se jedná o **kombinace faktorů, jako jsou nadváha, vysoký příjem alkoholu a soli, užívání hormonální antikoncepce, stres**.

Příčiny vzniku sekundární hypertenze však už známé jsou – řadí se mezi ně **cukrovka, aterosklerotické změny cév, těhotenství, zvýšená funkce štítné žlázy, některé vedlejší účinky léků apod.**

Obecně platí, že muži jsou k vysokému krevnímu tlaku dvakrát náchylnější než ženy.



Tipy pro správnou výživu

V okamžiku, kdy zjistíme, že máme mírně zvýšený krevní tlak (nad 140/90), je vhodné začít se změnami životního stylu. Mezi ně patří **snížit příjem soli, přestat kouřit, omezit konzumaci alkoholu, minimalizovat stres a zařadit pravidelnou fyzickou aktivitu.** Z

doplňků stravy je důležitý **vhodný poměr příjmu vápníku a hořčíku** (vápník snižuje krevní tlak, protože se účastní svalových kontrakcí a působí tak příznivě na srdce a cévy, hořčík uvolňuje svaly, které kontrolují cévy, a umožňuje tím volnější tok krve, mj. pomáhá udržovat rovnováhu mezi sodíkem a draslíkem, což má pozitivní účinek na krevní tlak).

Z minerálních látek je důležitý ještě **draslík**, jehož příjem snadno zvýšíme **pravidelnou konzumací čerstvé zeleniny a ovoce**. Do stravy dále zařadíme **česnek** (čerstvý nebo v podobě doplňku) a esenciální mastné kyseliny v podobě rybího tuku (**omega-3 kyseliny**). **Kombinace užívání vitamínu C a koenzymu Q10** také může ovlivnit celkový stav.



Co přidat do jídelníčku

Ca+Mg – 2x s večeří

Omega-3 komplex – oficiálně doporučená dávka je 300 mg denně, v praxi je však v mnoha případech nedostatečná.

Vitamín C – 1x se snídaní, 1x s odpoledním jídlem

Česnek – 1x se snídaní, 1x s večeří (pozor na případy užívání antihypertenziv!). Velmi často je nezbytné se o vhodnosti suplementace poradit s ošetřujícím lékařem z důvodu možné kontraindikace s užívanými léky, což by mělo platit u drtivé většiny jakýchkoli jiných zdravotních problémů)



Afty jsou malé vřídky v ústech, které nám mohou neuvěřitelně znepříjemnit život. . V ústech se vyskytují někdy jednotlivě, občas v malých shlucích, jejich velikost se pohybuje až do 1cm.

Nejčastěji se vyznačují pálivými pocity v postižených částech ústní dutiny, a to především v průběhu jídla, ve výjimečných případech může dokonce dojít až k otokům lymfatických uzlin na krku a zvýšené teplotě.

Většinou se afty objevují náhle a přetrvávají jeden až tři týdny.

Příčiny vzniku tohoto problému jsou různé: Mohou být **důsledkem stresu**, který vyvolá přehnanou imunitní reakci na bakterie, které se v dutině ústní běžně vyskytují. Na jejich vzniku se pravděpodobně podílejí i **hormony** (afty se často objevují u žen před menstruací), mohou vznikat i **alergickou reakcí** na konzervační činidla, některé složky zubních past a ústních vod, rizikovými faktory jsou i používání zubních protéz, rovnátek, popř. zlovyk kousání rtů a tváří.

Afty postihují hlavně mladé lidi, častěji ženy než muže. Víte, že... pravidelná konzumace syrové cibule zabraňuje tvorbě aftů? Cibule obsahuje sloučeniny s antiseptickými vlastnostmi (**kvercetin**), které zastavují uvolňování zánětlivých látek vznikajících jako odpověď na podráždění alergenů



Tipy pro správnou výživu

Pokud trpíme afty, vyřadíme ze svého jídelníčku kyselá a příliš kořeněná jídla.

Jestliže jsou afty příliš bolestivé, může dočasně pomoci cucání kostky ledu (dávejme ale pozor na zuby, může hrozit zvýšené riziko popraskání zubní skloviny).

Z doplňkové výživy je vhodné užívat **vitamín C s bioflavonoidy, karoteny a vitamíny B komplexu** – všechny tyto látky posilují imunitní systém a pomáhají při hojení sliznic. Celkový účinek těchto přípravků posílíte užíváním třapatky (echinacea).



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

B komplex – 1x s obědem

Vitamín C – 2-4x denně

Multikaroteny – 2-3x denně

Echinacea – 3x1 (100mg) po dobu 14 dní



Akné neboli trudovitost je kožní onemocnění, s jehož projevy se už trápila většina z nás, a to nejenom v období dospívání.

Charakteristickými příznaky tohoto problému jsou zarudlé pupínky a puchýřky na obličeji, zádech, hrudníku, šíji a jiných částí těla.

U nejobvyklejší formy akné dochází ke vzniku hrbolků s hnisavým vrcholkem, u závažnějších případů se pod kůží mohou objevovat shluky dutinek naplněných tekutinou, které jsou často velmi bolestivé.

Neléčené akné v tomto případě může vést k tvorbě trvalých dolíčků a jizev.

Příčinou vzniku akné je zánět mazových žláz – v tukových žlázkách a kořincích chloupků a vousů dojde k vytvoření velkého množství mazu, který pak může vytvářet tuhé látky (komedony) – ty pak ucpou póry v kůži. Pokud taková mazová „zátká“ pod povrchem kůže praskne, může vzniknout ohraničená bakteriální infekce.

Ke zvýšené tvorbě mazu dochází většinou při hormonální nerovnováze – nejčastěji tedy v období dospívání (především u mužské části populace), u žen pak v období menstruace a těhotenství. K dalším možným příčinám vzniku akné patří stres, užívání některých léků (anabolické steroidy, hormonální antikoncepce).

V oblasti stravování je to obsah konzervačních látek, přebytek jednoduchých cukrů, čokoláda, konzumace kávy, mléčných výrobků, tučných jídel, přebytku lepku a alkoholu



Tipy pro správnou výživu

Pokud chceme předcházet vzniku akné (v případě hormonálních příčin jejího vzniku alespoň zpomalit tvorbu pupínků), je nezbytné dodržovat následující postupy:

Nejprve je nutné upravit životosprávu - v jídelníčku **výrazně omezit tučná jídla, uzeniny, sladkosti včetně bílého pečiva, jakékoli sladké nealkoholické nápoje**. Svoji pozornost zaměřte na **konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnných potravin** (pečivo, těstoviny apod. – nejlépe bezlepkové).



Co přidat do jídelníčku

Vitamín B6 – 20-30 mg nejlépe ráno. Pozor na příliš vysoké dávky izolované formy vitamínu B6, které při dlouhodobém příjmu mohou mít negativní vliv na nervy – z toho důvodu je vhodnější použít celý B komplex.

Vitamín C – optimálně užívat v průběhu dne v celkovém množství 1000 mg (nejlépe v 4-5 dávkách). Volme výrobek, který kromě kyseliny askorbové obsahuje i extrakty z rostlin (zvyšují celkový efekt).

Vitamín E – užíváme pouze přírodní formu, vhodné jsou dávky od 50 mg denně. Takové výrobky je nejvhodnější podávat vždy s jídlem.

Selen – 3x denně 50 mcg, společně s vitamíny C a E podporuje imunitní systém a tím omezuje šíření infekce. Vybíráme pouze produkty s obsahem selenu získávaného z kvasnic.

Beta-karoten – organismus z něj vyrobí vitamín A, který zpomaluje tvorbu kožního mazu a nadměrné rohovatění vlasů a kůže. Mnohem účinnější je užívat tuto látku v komplexu s dalšími karoteny a karotenoidy.

Omega-3 mastné kyseliny – 3x denně 500 mg nejlépe před jídlem, v dlouhodobém horizontu působí protizánětlivě. Tento doplněk zařazujeme do suplementace až jako poslední. Především u žen může dojít k většímu rozvoji akné na základě podpory tvorby prostaglandinů, za které jsou omega-3 kyseliny odpovědné. Pokud k tomuto dojde (většinou už po 2-3 dnech užívání), výrobek vysadíme.

Důležitou roli hraje i správné ošetření pleti – místa postižená akné se nesmí škrábat ani třít (mohlo by dojít k rozšíření infekce), před vymačkáním uhrů je důležité pečlivě omýt ruce, před i po ošetření očistit postižená místa alkoholem (před takovým zákrokem je vhodné kůži napařit horkou vodou – póry se teplem rozšíří a vymačkávání je snazší).



Alzheimerova choroba je nevyléčitelná mozková porucha, která poškozuje mozek a mentální funkce. Zpočátku se projevuje velmi nenápadně – postupně dochází ke zhoršování krátkodobé paměti a schopnosti rozhodování.

V pokročilých stádiích je to už ztráta řeči a paměti, změna povahy (nepřátelské chování a odmítání komunikace), ztráta funkcí močového měchýře a střev. Příčina vzniku je stále nejasná.

Onemocnění se projevuje **velkým úbytkem nervových buněk v mozku**, především v oblastech řídících paměť a myšlení. Dochází taktéž **ke snížení hladiny chemických látek vznikajících v mozku**, které jsou nezbytné pro paměť.

K příčinám tohoto onemocnění se mohou řadit i **genetické dispozice, úrazy hlavy, cévní choroby a některé viry**. Dlouhá léta panovalo přesvědčení, že hliník může způsobovat rozvoj Alzheimerovy nemoci, studie v posledních letech však tento názor vyvrátily.

Statistiky tvrdí, že touto nemoc bývá postiženo přibližně 10 % lidí starších 80 let.

Víte, že... **zdraví starší lidé s vyššími hladinami beta-karotenu a vitamínu C provádějí lépe paměťové testy na slovní zásobu a rozpoznávací testy než ti, u nichž je hladina těchto látek nižší?**



Tipy pro správnou výživu

I přesto, že je Alzheimerova choroba nevyléčitelná, existují postupy, které mohou výrazně zpomalit rozvoj tohoto degenerativního onemocnění. V oblasti stravování je to **navyšování konzumace potravin s vyšší antioxidační hodnotou, omezování konzumace masa a většiny kravských mléčných výrobků.**

Z doplňků stravy, které jsou velmi účinné pro obnovu mentálních funkcí, je to především **ginkgo biloba** (jinan dvoulaločný) – pravidelné užívání extraktů z této rostliny (nebo pití čaje) zvyšuje prokrvení mozku a u některých postižených může zlepšit paměť. Navíc se chlubí silnými antioxidačními vlastnostmi, které jsou důležité pro udržení zdravých nervových buněk.

Dále je důležité dbát na **dostatečný přísun vitamínů B komplexu a lecitinu (popř. cholinu)**, které přímo podporují mentální funkce. Mezi nově doporučované látky patří i **L-karnitin**, nikdy bychom neměli zapomínat na **adaptogeny**.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Lecitin s vitamínem E – 1-2x denně

Ginkgo biloba – 2-3x denně

Omega-3 – 2x denně před jídlem

Žen-šen – 1x denně

Klanopraška čínská – 1x denně



Artróza je nepříjemné degenerativní onemocnění kloubů vyskytující se nejčastěji u lidí nad 50 let věku. Toto onemocnění postihuje především velké nosné klouby dolních končetin (kolena, kyčle) a klouby prstů.

Nejznámějšími projevy a příznaky jsou **bolesti kloubů při začátku pohybu, při zátěži, omezení hybnosti a tuhnutí kloubů, krepitace** (praskání v kloubech). Klouby osob trpících artrózou postupně ztrácejí chrupavku.

V souvislosti s tímto procesem dochází i **ke vzniku revmatoidní artritidy**, což je chronické onemocnění, při kterém vzniká **zánět a dochází k poškození chrupavek i vazivových tkání** v okolí kloubu.

Příčiny vzniku těchto problémů jsou různé – nejčastěji jsou však důsledkem **dlouhodobého opotřebování a poškození kloubů (nadváha, intenzivní sportovní činnost, těžce pracující popř. lidé s chybným přetěžováním kloubů)**.

Běžnými příčinami jsou i **vrozené abnormality postavení kloubu, úrazy či neschopnost organismu regenerovat chrupavčitou tkáň**.

Při revmatoidní artritidě napadá imunitní systém vlastní klouby a okolní tkáně a **dochází k tzv. autoimunitní reakci** (u mnoha lidí bývá tento stav důsledkem rodinných predispozic). Klasická léčba se v případech onemocnění kloubního aparátu zaměřuje především na užívání analgetik (léků tišících bolest), antiflogistik (nesteroidních protizánětlivých léků) a různé léčebné procedury (vodoléčba, bandáže, léčení teplem).



Tipy pro správnou výživu

I když artróza a revmatoidní artritida mají různé příčiny, má doplňková léčba mnoho společného.

V obou dvou případech se k ochraně buněk před poškozením užívají **antioxidanty – vitamín C** (optimální příjem 1 gram denně rozdělit do menších dávek), **vitamín E** (alespoň nad 100 mg denně, v případě užívání léků proti srážení krve je vhodné se poradit s lékařem), **zinek** (15 mg denně).

K velmi známým a často doporučovaným účinným látkám patří **glukosamin** – je to cukr, který je jedním ze stavebních kamenů chrupavky a patří k nejúčinnějším látkám zmírňujícím kloubní bolesti. Navíc zvyšuje pružnost chrupavky a působí protizánětlivě. Doporučené dávkování je 3x denně 500 mg této látky nejlépe s jídlem. K zesílení jeho účinku je vhodné užívat navíc zmíněné antioxidanty a **omega-3 mastné kyseliny** (jsou silně protizánětlivé, pomáhají snižovat otoky a ztuhlost kloubů, optimální denní dávka by se měla pohybovat nad 1 gram. V případě užívání léků proti srážení krve je vhodné se poradit s lékařem).

Na zhodnocení celkových účinků je vhodné si počkat alespoň 2 měsíce. Všechny uvedené doplňky je možné užívat dlouhodobě při obou typech kloubního postižení a lze je kombinovat i s běžně užívanými analgetiky (acylpyrin, ibuprofen, paracetamol aj.).

V poslední době se tlačí do popředí zájmu účinky extraktu boswelie – obsahují **kyselinu boswelovou**, která má významné protizánětlivé a antirevmatické účinky a podporuje výstavbu chrupavky.

Z dalších doporučení, kterým můžeme věnovat pozornost, je mírná fyzická aktivita (chůze a plavání) a udržování kloubů v teple.



Bechtěrevova choroba (ankylozující spondylitida) je chronický zánět chrupavčitých tkání v těle **postihující zejména páteř, klouby, oční duhovku, ale také další vnitřní orgány**. Jedná se o vadu imunitního systému.

Onemocnění se objevuje často mezi 20. a 40. rokem věku a **začíná s bolestmi v křížové oblasti, které mohou vystřelovat do dolních končetin**. Později způsobují stále narůstající zánětlivé změny se značnou tendencí ke kalcifikaci úponů šlach a vazů k bolestivým omezením v pohybech.

V pokročilém stádiu dochází k rozsáhlé kalcifikaci podpurných vazů a meziobratlových kloubů, což způsobuje strnutí a deformaci páteře. Následkem tohoto stavu bývají těžké a bolestivé pohybové potíže a omezení dýchací mechaniky. Příčina nemoci není dodnes zcela jasná.

Jedná se o dlouhodobě probíhající zánětlivé postižení kloubů páteře. Ve střední Evropě se nemoc vyskytuje asi u jedné desetiny procenta populace. Léčba vyžaduje dlouhodobý odborný přístup. Bechtěrevova choroba není při dnešních léčebných možnostech zcela vyléčitelná.

Podávání léků je zaměřené na zánětlivé postižení (nejčastěji tzv. nesteroidní antirevmatika potlačující současně zánět i bolest). **Jedinou pomocí je pravidelné cvičení a rehabilitace, které zabraňují srůstům kloubů, udržují pohyblivost, průcheschopnost a aktivitu**. Díky vhodné rehabilitaci je možné zpomalit rozvoj nemoci i její další průběh.

Důležité je vhodně přizpůsobit dlouhodobě zaujímané polohy – polohu při práci a spaní. Dbát se má především na vhodné zakřivení krční a hrudní páteře. Vždy je potřeba myslet na neustálé tuhnutí páteře, které postiženého nesmí „zakonzervovat“ v tísníci a nebezpečné poloze.



Co přidat do jídelníčku

Lecitin s vitamínem E – 2-4x denně

Omega-3 – 2x denně

Inulin – 1-2x denně

CLA – 2x 1 tableta denně před jídlem

Ca+Mg – velmi důležitý! Před nasazením tohoto přípravku je ale vždy vhodné znát metabolismus prvků v těle, proto doporučujeme nechat provést analýzu prvků z vlasů (postup suplementace u tohoto přípravku je stejný jako u osteoporózy). Pokud je postižený tzv. „převápněný“, je potřeba úprava jídelníčku (omezení mléčných produktů, zvýšení čerstvých druhů zeleniny a ovoce jako bohatého zdroje hořčíku, pravidelná konzumace ořechů a semen) a nasadíme izolovaný hořčík (např. Magnesium lacticum) po dobu alespoň 2 měsíců (200-300 mg denně), poté přejdeme na Ca+Mg – 1-0-2.



Lymfská borelióza je nejčastější klíšťaty přenášenou nemocí. Způsobují ji bakterie druhu *Borrelia burgdorferi*. Poté, co klíště kousne, vyčkává několik hodin, než se začne živit krví hostitele, a jakmile k tomu dojde, pokračuje odsávání tři až čtyři dny. Při sání může parazit nakazit infekčním organismem krev hostitele. Čím déle je klíště přisáto, tím vyšší je riziko onemocnění.

Symptomy lymfské boreliózy jsou velice variabilní, stejně jako její inkubační doba, která se pohybuje od 2 do 32 dní. Prvními příznaky může být červenavá vyrážka. Ta je způsobena migrací infekčního organismu ven kůže a může se objevit kdekoli a kdykoli v době od několika dní do několika týdnů po kousnutí. Vyrážka se obvykle kruhovitě šíří, zatímco střed se postupně hojí.

Spolu s vyrážkou (někdy místo ní) dochází k projevům únavy, chřipkových příznaků, obtíží se spánkem, svalových slabostí, bolestí hlavy a zad a někdy ke zvracení.

Lymfská borelióza je léčitelná a téměř vždy jsou její následky odvrátitelné, pokud je léčba zahájena včas. Pokud však není nemoc léčena již v počátečním stadiu, dochází k rozvoji zbytnění sleziny a mízních uzlin, k nepravidelnostem srdečního rytmu, artritidě a poškození srdečně cévní a centrální nervové soustavy. Někteří lidé zjišťují, že projevy choroby u nich po dvou či třech letech ustupují, u jiných jde o chronické problémy. Často se příznaky vytratí a znovu se projeví s dalším kousnutím klíštěte.



Tipy pro správnou výživu

Do jídelníčku je vhodné zařadit **dostatek česneku nebo užívat česnekové doplňky** – jedná se o přírodní antibiotikum a prostředek k posílení imunity. Dále se vyplatí užívat **doplňky stravy s obsahem echinacey kombinované s extrakty z grepových jader**, které se pyšní významnými antibiotickými účinky a stimulují nespecifickou imunitu. U autoimunitních reakcí je důležité mít v potravě hodně **antioxidantů** (vitamíny A, C, E, červená řepa, ginkgo biloba, koenzym Q10, selen). **Vitamín C** podporuje obnovu kloubních chrupavek (je důležitý při syntéze kolagenu), vitamín B12 důležitý pro obnovu myelinového obalu nervů.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Vit C – 4x denně

Echinacea – 3x denně po dobu 7 dní

Extrakt z grepových jader – 3x denně

Česnek – 3x denně

Poznámka: Vhodnou „prevencí“ před napadení klíštětem je doslova předávkovat se vitamíny B komplexu v případech, kdy se budeme pohybovat v prostředí bohatém na výskyt klíšťat. Tzn. den předem cca 3-4 tablety přírodního B komplexu (v průběhu celého dne), další 2-3 v inkriminovaný den. Pak se můžete vydat na lov klíšťat – až nějaké najdete, přiložte je na kůži, uvidíte, jak od Vás budou utíkat pryč :-)



Bradavice jsou malé výrůstky tvořené kůží, která vyrostla rychleji než zdravá tkáň – jejich převážná část je zastoupena odumřelými kožními buňkami.

Za vznik bradavic jsou odpovědné viry (papilloma), které napadnou povrchovou vrstvu kůže. Virus se nejčastěji přenáší přímým dotykem, jde tedy o nakažlivé onemocnění kůže.

Inkubační doba (od vstupu infekce až do jejího projevení) je poměrně dlouhá, může trvat několik měsíců až let.

Bradavice jsou velmi rozšířenou infekcí, mohou se objevit kdekoli na těle, nejčastěji se vyskytují na obličeji a rukou (mohou se nacházet i na genitáliích – patří mezi nejběžnější formy pohlavně přenášených chorob a v tomto případě jsou považovány za vážnější onemocnění, protože jsou pravděpodobně spojeny se zvýšeným rizikem rakoviny kůže a děložního hrdla).

Při aktivaci viru bradavic hraje důležitou roli především snížená imunita, která může zapříčinit rozšíření infekce a růst bradavic



Tipy pro správnou výživu

Bradavice se nejčastěji objeví jako reakce na sníženou imunitu – je vhodné tedy posilovat odolnost organismu konzumací vyvážené a rozmanité stravy v kombinaci s multivitami-novými přípravky. Imunitní systém podpoříme pravidelným užíváním extraktů **echinacei a betaglukanů**. Do pravidelné suplementace zařadíme příjem **vitaminu C a karoteny** – tyto látky podporují správnou výživu pokožky, užívejte pouze jejich přírodní formy. Časté a především praxí osvědčené je lokální používání různých přírodních ingrediencí, které v mnoha případech účinně odstraní tento problém. Používají se obklady **vitamínu E (pouze přírodní formy v podobě oleje)**, účinný je i **vitamín C v podobě prášku rozmíchaný v trošce vody**. Vhodnou alternativou je i **česnekový olej, gel aloe vera popř. extrakt grepových jader**



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Vitamín C – 2-4x250mg denně

Echinacea – 3x2 tablety (100 mg extrakt) denně po dobu 14 dnů,
2 týdny pauza, cyklus pravidelně opakovat

Karoteny – 2x denně

Beta-glukany – 2x denně

Extrakt grepových jader – 3x denně



Bronchitida je akutní nebo chronický zánět průdušek (dolních cest dýchacích, které vedou do obou plic), v mnoha případech se jedná o přechodné onemocnění jako následek nachlazení nebo chřipky.

Na vzniku bronchitidy se může podílet rozmnožení virů nebo bakterií, které mají pak za následek nahromadění sekretu a hlenů na sliznici dýchacích cest. Ten způsobuje neustálý kašel, který se může zhoršovat v případě, když jsou hleny infikovány. Bronchitida může být akutní i chronická.

Akutní forma se vyznačuje horečkou (může trvat až několik dní) a kašlem, který přetrvává několik týdnů. Při chronickém zánětu průdušek je kašel průvodním jevem až několik měsíců, periodicky se však může vracet.

Příčiny vzniku zánětu průdušek jsou různé – akutní bronchitida má svůj původ v běžném nachlazení či chřipce. Kašel bývá často suchý (bez vykašlávání hlenu), nemusí být vždy bakteriálního původu a nezabírá na antibiotika. Je většinou provázen virózami. Pokud dojde k bakteriální infekci, objevuje se zbarvený hlen a nasazují se antibiotika.

Chronická bronchitida vzniká dlouhodobým drážděním dýchacích cest – tabákovým kouřem, znečištěným ovzduším, prachem.



Tipy pro správnou výživu

Měli bychom mít na mysli, že změnou jídelníčku a užíváním vybraných doplňků stravy především předcházíme nachlazení a běžným virovým infekcím, a to tak, že **podporujeme imunitní systém**.

Jedním z nejdůležitějších a taktéž nejznámějších přípravků je **vitamín C – společně s bioflavonoidy** se podílí na likvidaci virů v dýchacích cestách a podporuje hojení poškozené plicní tkáně.

Užíváním extraktů **třapatky (echinacea) podpoříme imunitu**, navíc se tento přípravek chlubí silnými antibakteriálními a antivirovými účinky. Vhodné je také zařadit do programu užívání multivitaminových přípravků **s obsahem zinku** – ten je součástí antioxidantních enzymů, které naše tělo vytváří a tím přispívá v podpoře imunity našeho těla.

Pravidelné pití **čaje z mateřídoušky** pomáhá při akutní bronchitidě zředovat hlen. Pokud jste náchylní k opakovaným zánětům průdušek, měli byste se také vyhýbat kouření, nepoužívat aerosolové výrobky (spreje na vlasy, deodoranty) a měli byste pít dostatek tekutin (dehydratace zahustí hlen a zhorší vykašlávání).



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty a obsahem zinku

Vitamín C – 250-500 mg denně (vhodné je tablety vycucát, ne polykat)

Echinacea – 3x denně po dobu 10-14 dnů



Celiakie je závažné celoživotní střevní onemocnění způsobené nesnášenlivostí bílkoviny lepku. Tato látka je obsažena v obilninách, jako je pšenice, žito, ječmen a oves.

Vyskytuje se u dětí i dospělých a většinou se v rodinách dědí z generace na generaci. U dětí se někdy projevuje během prvních měsíců, ve kterých začnou přijímat pevnou stravu s obsahem lepku (obilniny, piškoty), popřípadě se onemocnění může rozvinout i v pozdějším věku.). U dospělých se celiakie běžně objevuje v případech, kdy dlouhodobě konzumují přebytek lepku, na což není lidský trávicí trakt včetně imunitního systému přizpůsoben a reaguje vznikem tohoto velmi nepříjemného onemocnění.

Zajímavostí je, že statisticky se počet celiaků popř. lidí s nesnášenlivostí lepku neustále zvyšuje (tato situace není způsobena genetickou predispozicí, ale vyvoláním problému na základě vnějších faktorů prostředí, tedy přebytku lepku ve stravě).

U citlivých osob dochází působením lepku k poruchám povrchu tenkého střeva (postupně mizí klky a mikrokilky) a tím dochází ke zhoršení vstřebávání výživných látek. Prvními příznaky u dětí jsou obvykle žaludeční nevolnosti, posléze nadýmání, průjmy, chudokrevnost, úbytek váhy. Dospělé osoby pociťují zvýšenou únavu, trpí depresemi, objevují se afty, dermatitida, často i neplodnost.

Přesná diagnóza se stanovuje provedením biopsie – vyjme se vzorek tenkého střeva a prozkoumá se. U některých lidí dochází po konzumaci potravin s obsahem lepku k negativním reakcím (nevolnost, průjmy, nadýmání), ale přitom není poškozena sliznice tenkého střeva – v těchto případech se nejedná přímo o celiakii, ale většinou pouhou nesnášenlivost lepku.

Všechny tyto problémy způsobené příjmem lepku jsou v současné době nevyléčitelné, je nutné držet bezlepkovou dietu, která trvá po celý život.



Tipy pro správnou výživu

Lepek je směs bílkovin obsažená v obilných zrnech. Nesnášenlivost našeho těla vzniká pouze na jednu bílkovinu – u pšenice je to gliadin, u žita sekalín, u ovsa avenin a u ječmene hordein. Při bezlepkové dietě je tedy nutné ze stravy vyloučit všechny potraviny obsahující výše jmenované obilniny. Vybírejme si proto potraviny, na jejichž obalech najdeme symbol přeškrtnutého klasu.

Pokud chceme kupovat potraviny bez uvedeného symbolu, snažme se vyhýbat i výrobkům, které obsahují lepek ve skryté podobě (většinou se jedná o produkty, ve kterých byla mouka použita jako přídatek – výrobci potravin jsou povinni na etiketách uvádět složení svých výrobků). Vždy sledujme složení těchto potravin: zpracované masné výrobky (uzeniny, konzervy apod), sójové produkty, cukrovinky, pudinky, zmrzliny, polévky v sáčku, ochucovadla (hořčice, kečupy, sójové omáčky aj.).

Abychom nahradili všechnu zapovězenou stravu, je potřeba jíst více **brambor, luštěnin, rýže, kukuřice a ořechů**. Místo klasické mouky používejme **sojovou, kukuřičnou a rýžovou**. Dále je nutné jíst hodně **čerstvé zeleniny a ovoce**, nezapomínat na **drůbež i ryby** (u masa dávat pozor na jejich konzervovanou podobu). Zvláštní kapitolou jsou mléčné výrobky: Na straně jedné jejich zakysané formy poskytují zdroj bakterií mléčného kvašení, které jsou nezbytné pro správnou funkci střevní sliznice, na straně druhé ale produkují tvorbu hlenu, který můžeme v kombinaci s přebytkem lepku považovat za doslova „vražedný“. V případě zájmu o „vybruslení“ z této situace zařazujeme do stravy **kvašenou zeleninu** (pickles) jako bezkonkurenční zdroj správných mikroorganismů pro náš trávicí trakt.



Co přidat do jídelníčku

Vzhledem k tomu, že doplňky stravy nemají přímý vliv na tento zdravotní problém, můžeme doporučit prakticky cokoli (samozřejmě s výjimkou produktů s obsahem lepku, což většinou bývají doplňky na bázi vlákniny popř. méně kvalitní sacharidové a proteinové nápoje).

Multikaroteny – 1-2x denně

Lecitin s vitamínem E – 2x denně,

B komplex – 1-2x denně



Název celulitida vznikl z označení cellulite, kterým francouzští lékaři označovali zvláštní druh hrudkovitého tuku u žen. V češtině se pro tento jev používá výraz pomerančová kůže (název celulitida současně označuje i bolestivý zánět tkání, což je zcela jiné onemocnění).

Celulitida postihuje především ženy, nejčastěji na stehnech, hýždích, někdy také na pažích a podbřišku.

O příčinách vzniku tohoto problému se na celém světě dlouho vedou odborné diskuse – někteří odborníci ji přisuzují dědičným vlohám, některé zdroje ji dávají do souvislosti s obezitou (celulitida se však velmi často vyskytuje i u štíhlých dospívajících dívek), alternativní medicína tvrdí, že za ni mohou nahromaděné toxické látky v podkožní tkáni (k tomuto jevu dochází při neprůchodnosti lymfatických cest).

S největší pravděpodobností je však tento problém vyvolán kombinací několika faktorů, a to především poruchy podkožního vaziva, hormonální nerovnováhy (mezi ženskými hormony progesteronem a estrogenem, je dokonce prokázán vztah mezi zvýšeným výskytem pomerančové kůže a užíváním antikoncepce), dále poruchy tvorby kolagenu a často se uvádí i nevhodná výživa (pokud dívky od útlého věku konzumují příliš mnoho sladkostí a současně mají k celulitidě dědičné dispozice, může se v průběhu několika let toto onemocnění rychle rozvinout).

U mladých žen jsou vnější projevy celulitidy na kůži méně patrné, protože jejich tkáně jsou pružné. S rostoucím věkem, kdy se podkožní zásoby tuků zvětšují, vzniká už typická pomerančová kůže (nechtěné hrbolky a důlky na různých partiích, u pokročilejších stádií se mohou objevovat i otoky).



Tipy pro správnou výživu

Vzhledem k tomu, že je známa spousta různých příčin vzniku celulitidy, není možné tvrdit, že existuje jeden zaručený postup, jak se problému zbavit, popř. jedna účinná dieta.

Bohužel, zázračný prostředek skutečně neexistuje, v praxi vyzkoušenou a poměrně účinnou variantou je však dlouhodobé a poctivé dodržování speciálního komplexního programu.

V první řadě by mělo dojít k celkové změně stravovacích návyků: Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou bychom měli dodržovat, je **pravidelný a řádný pitný režim** – nejlepší je **čistá voda a bylinné čaje**. Zapomeneme na bílé pečivo, tučné maso, jakékoli mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku, majonézy, potraviny s vysokým obsahem kuchyňské soli, jakékoli sladkosti, snížíme příjem alkoholu (kromě doporučeného množství červeného vína) a určitě omezíme kouření (nikotin a některé další látky z cigaretového kouře zhoršují látkovou výměnu).

Do jídelníčku zařadíme více **čerstvé zeleniny a ovoce, ryby a celozrnné výrobky**. V boji proti celulitidě je velmi důležitý pohyb (optimální je **kombinace aerobní a anaerobní aktivity**, tj. aerobik, různé hry, cyklistika plus posilovna). Svůj význam mají i masáže – ať už klasické či lymfatické (často bývají spojené se zábaly a elektrostimulací). U masáží dávejme pouze pozor na podkožní podlitiny, křečové žíly a žilní trombózu.

Často používanou, relativně levnou a především pohodlnou metodou je použití různých krémů na celulitidu – v kombinaci s výše uvedenými metodami skutečně mohou fungovat, pouze nekupujme žádné levné přípravky, většinou jsou neúčinné. Boj s celulitidou je sice běh na dlouhou trať, dodržováním zde popsaných postupů však zlepšíme nejenom svůj vzhled, ale upevníme i celkové zdraví.



Co přidat do jídelníčku

Omega-3 mastné kyseliny – 3x denně

L-karnitin – pravidelně 1000 mg denně

Multivitamin s antioxidanty

Vitamíny C, E, beta-karoten

Extrakty z ginkgo biloby

Pro rychlejší odstranění toxických látek se doporučuje detoxikační kúra kombinovaná s užíváním výrobku obsahující extrakty YUCCY.



Crohnova choroba je chronické zánětlivé onemocnění střev, které běžně postihuje sliznici, podslizniční vrstvu, pojivovou a svalovou vrstvu. Může zasáhnout kteroukoli část trávicího ústrojí od ústního otvoru k řitnímu včetně přilehlých mízních uzlin. Nejčastěji se objevuje ve věku od 15 do 35 let.

Příznaky nemoci jsou různé a často mění svoji intenzitu – většinou zahrnují bolesti břicha, průjemy, horečky, celkový úbytek váhy, krev ve stolici, poruchy vstřebávání a následnou podvýživu, chudokrevnost, postižení kloubů a kůže.

Příčiny Crohnovy nemoci nejsou doposud dobře známy. Může se jednat o autoimunitní odpověď, při níž tělo napadá svou vlastní střevní tkáň v obraně před infekcí, při reakci na stres popřípadě jiné faktory prostředí. Je pravděpodobné, že i prodělané potravní alergie mohou zvýšit vznik tohoto problému.

Doposud se nepodařilo Crohnovu chorobu zcela vyléčit, pacienti jsou většinou odkázáni na užívání protizánětlivých léků a úpravu stravy. Mnozí lidé trpící touto nemocí musí v určitém stadiu podstoupit chirurgický zákrok zaměřený na nejvíce postižené oblasti střev. Zánět, který je nejčastějším projevem této nemoci, způsobí, že se střevní stěny zajizví a zesílí a dojde tak k zabránění průniku živin ze střev do krve.

Jakmile se nemoc plně rozvine (dojde k zánětu tenkého střeva nebo jeho zúžení), působí jídlo postiženým stále větší potíže, které mohou vyústit až v bolestivé křeče. Výsledkem pak může být i podvýživa.



Tipy pro správnou výživu

Při vzniku Crohnovy choroby by postižení měli nejdříve upravit svůj jídelníček. V podstatě platí stejná pravidla jako u ulcerózní kolitidy. Často se doporučuje v souvislosti s vhodnou stravou zařadit do jídelníčku **čerstvou papáju** – obsahuje enzymy, které usnadňují trávení.

Ze stravy je naopak nutné **vyřadit potraviny s vysokým obsahem histaminu** (většina postižených histamin nesnáší), mléčné výrobky včetně sýrů, uzeniny, ryby, kyselé zelí, veškeré potraviny obsahující kvasnice, tučná a smažená jídla, produkty z bílé mouky, ostré koření.

Také konzumace alkoholu, kofeinových a sycených nápojů by měla být výrazně omezena, stejně je tomu v případě ječných, žitných a pšeničných výrobků (především z důvodu obsahu lepku). V závislosti na rozsahu a místě zánětu a na předepsaných lécích se může u pacienta objevit nedostatek vitamínů a minerálů, proto je vhodné užívat některé potravní doplňky.

Protože je v průběhu rozvoje Crohnovy choroby častý vznik anémie (chudokrevnosti), je důležité zvolit kombinaci výrobků s obsahem **organického železa a vitamínů B komplexu**. Není vzácností ani nedostatek **vitamínu C, D** (nachází se např. v rybách) a **K** (obsažený v listové zelenině, vojtěšce). Pro doplnění těchto deficitních látek poslouží vhodná forma multivitaminového přípravku. **Pravidelná konzumace Omega-3 kyselin** snižuje v těle zánětlivé procesy a z dlouhodobého hlediska zlepšuje celkový stav postižených. Statistiky uvádí, že přibližně v 50 % případů Crohnovy choroby dochází k demineralizaci kostí a počínající osteoporóze – tyto příčiny vznikají z nedostatku příjmu vápníku (nechutenství, popřípadě i laktózová intolerance, která se může u nemocných projevit), proto je vhodné do suplementace zařadit i **vápník s hořčíkem**.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty Omega-3 – 1x před obědem (cca 15-20 minut)

Vitamín C – 1 se snídaní

Rozpustná vláknina – 2x denně

V případě potřeby – **Organické železo**



Dna je forma artritidy (zánětlivého onemocnění kloubů), kterou způsobují krystalky kyseliny močové usazené v kloubní tkáni (lidé, kteří trpí dnou, nemají dostatek enzymu, který tuto látku rozpouští).

Kyselina močová je konečný produkt metabolismu purinů, které se ve větším množství nachází v některých typech potravin – nejbohatšími zdroji jsou vnitřnosti, zvěřina, ančovičky, sardinky, drůbež, plody moře a luštěniny. Většinou bývá tímto problémem poškozen jediný kloub, nejčastěji u palce nohy (vyskytovat se však může i v kotnících, kolenech, zápěstích a kloubech prstů).

Přesná příčina dny není spolehlivě známa (nejčastěji se uvádí dědičné dispozice), existují však faktory, které podporují její vznik – přemíra jídla a alkoholu (v minulosti byla dna nazývána nemocí bohatých, či nemoc z dobrého jídla, postižen byl např. i Karel IV.), stres, následek operace nebo poranění kloubu apod.

Nejčastěji (z 80-90 % případů) jsou postiženi muži ve věku 40-50 let. Mají bolestivé záchvaty, které se projevují oteklým kloubem, zarudlou a horkou kůží, občas mohou být provázeny i horečkou (často tyto problémy přichází po nadměrné fyzické zátěži, konzumaci masa a alkoholu).

Při pokročilém stadiu dny se na některých místech těla vytváří tzv. tofy – jsou to usazeniny kyseliny močové, které se většinou projevují velkými boulemi na ruce. Těžká dna může způsobit např. i tvorbu ledvinových kamenů.



Tipy pro správnou výživu

O dnu se jedná tehdy, když krevní testy prokážou vysokou hladinu kyseliny močové a je postižen některý kloub. Většinou se předepisují léky, které podporují vylučování kyseliny močové, čímž se zpomalí tvorba jejich krystalků.

Pokud jsme náchylní k tomuto onemocnění, popř. už bojujeme s jeho projevy, měli bychom nejdříve změnit svůj jídelníček – tzn. **vyhnout se potravinám bohatých na puriny** (vnitřnosti, některé ryby, drůbež, špenát, rajčata, okurky, luštěniny), **zvýšit příjem tekutin** (nejlépe čistá voda optimálně v kojenecké kvalitě – podporuje vylučování kyseliny močové), pokud možno **nejíst žádné maso, smažená jídla, bílé pečivo a nepít alkohol** (všechny tyto potraviny přímo zvyšují tvorbu kyseliny močové). Dále je vhodné se vyhnout nápojům s obsahem kofeinu.

Častou příčinou vzniku záchvatů dny bývá nadváha – v tomto případě se **vyhýbejme drastickým dietám** (náhlé omezení příjmu stravy vyvolává po několika dnech zvýšenou tvorbu kyseliny močové v krvi). Doporučuje se vyhýbat se acylpyrinu (způsobuje zadržování kyseliny močové), částečně lze příznaky dny zmírnit některými protizánětlivými léky (např. ibuprofen).

Časté záchvaty dny může podpořit i nedostatek některých živin – např. deficit **kyseliny pantotenové (vitamín B5)** a **vitamínu E** zvyšuje produkci kyseliny močové. Do jídelníčku je proto vhodné zařadit **zeleninu a ovoce** (kromě výše jmenovaných luštěnin, špenátu apod.), **celozrnné zdroje potravin, semena, ořechy**.

Pokud dojde k záchvatu, je účinné jíst **velké množství čerstvých třešní a jahod** (popř. pít pravidelně jejich čerstvě lisovanou šťávu), z doplňků výživy pak **přírodní vitamín E, extrakty z vojtěšky (alfalfa), lecitin a omega-3 mastné kyseliny (rybí tuk)** – významně snižují produkci kyseliny močové.

Víte, že... účinnou metodou, jak omezit problémy spojené s dnou, je tzv. apiterapie ? Při ní se injekčně aplikuje včelí jed, popř. se lidé nechají přirozeně popíchat včelami. Včelí jed v tomto případě působí protizánětlivě a podporuje imunitní systém.



Co přidat do jídelníčku

Lecitin s vitamínem E – 2x denně

Omega-3 – 2x denně před jídlem

Multivitamin s antioxidanty



Epilepsie (padoucnice) je chorobný stav, který je výsledkem nadměrné elektrické aktivity v mozku a nervovém systému. Za normálních okolností přenášejí mozkové buňky elektrické vzruchy dokonale regulovaným systémem. V případě epilepsie však nemocní zažívají okamžiky, kdy je velké množství mozkových buněk aktivováno najednou.

Tento nekontrolovaný výboj má širokou paletu příznaků – od pouhého prázdného pohledu až po ztrátu vědomí provázenou křečemi. Takové stavy se pak nazývají epileptické záchvaty (ojedinělý epileptický záchvat ještě nemusí znamenat epileptické onemocnění – to je definováno opakujícími se záchvaty).

Příčiny vzniku tohoto onemocnění jsou v mnoha případech neznámé, někdy však takovým záchvatům předcházeli úraz hlavy, zánět mozku, mozková cévní příhoda popřípadě byl zjištěn mozkový nádor. Významnou roli může hrát i dědičnost.

Bylo zjištěno, že u epileptiků může vyvolat záchvat nízká hladina cukru v krvi (hypoglykémie) i nízké hladiny některých nutričních látek (B komplex, hořčík, cholin). U lidí, kteří epilepsii nemají, může vyvolat záchvat např. nedostatek spánku, velké množství alkoholu, stres nebo některá nemoc.



Tipy pro správnou výživu

Doplňky stravy mohou zajímavým způsobem podpořit léčbu tohoto onemocnění a zlepšit celkový stav. Pacienti užívající antiepileptika však nesmějí v žádném případě léčbu přerušit nebo snížit dávky bez doporučení lékaře. (Žádné přírodní prostředky v tomto případě nemohou být náhradou za předepsané léky, pouze doplňují nedostatek některých důležitých látek, které mohou přispívat ke vzniku záchvatu nebo pomoci zvládat jednotlivé záchvaty. V některých případech mohou doplňky umožnit snížení dávky antiepileptických léků, rozhoduje však o tom ošetřující lékař).

Nejčastěji jsou v průběhu podpůrné léčby padoucnice doporučovány **vitamíny B komplexu** (účastní se tvorby mozkových chemických látek – neurotransmiterů – které přenáší nervové vzruchy). Nejdůležitějšími z celé skupiny je **kyselina listová a vitamín B6**, pro dosažení lepšího efektu je ale vhodnější užívat celý B komplex, protože tyto vitamíny účinkují nejlépe společně.

Pro posílení dobré funkce nervů a mozku jsou vhodné **vápník a hořčík**.

Jedna z teorií vzniku padoucnice uvádí, že záchvat je vyvolán poškozením tukových membrán nervových buněk – proto je vhodné užívat pravidelně **přírodní formu vitamínu E** (svými antioxidačními vlastnosti může potlačit chemické změny, které vedou k takovému poškození, dlouhodobě doporučená denní dávka by se měla pohybovat nad 60 mg) a **lecitin** (zlepšuje využívání vitamínu E v těle a současně obsahuje látky, které stabilizují mozkovou činnost).

Lidé postižení epilepsií by se měli vyhýbat konzumaci alkoholu (snižuje účinky antiepileptických léků) a zvýšené fyzické námaze (únava může zvyšovat náchylnost k záchvatům).

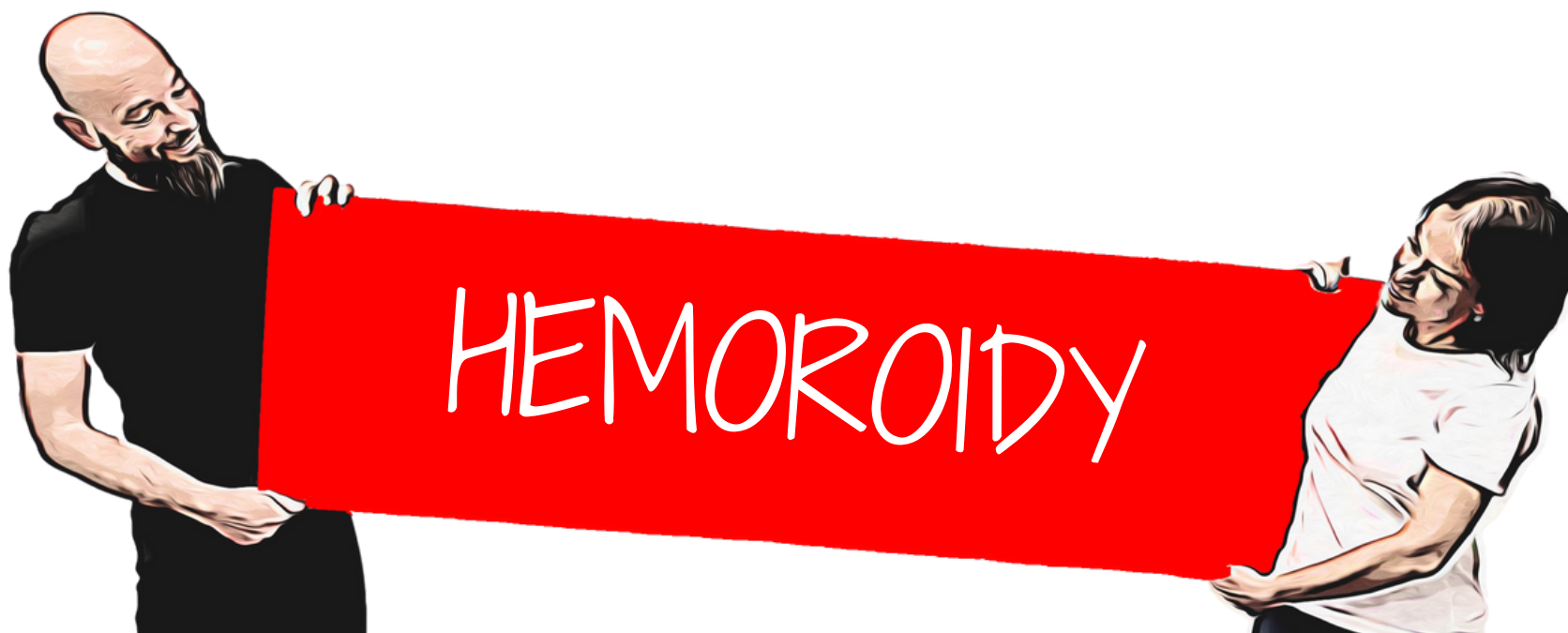


Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Lecitin s vitamínem E B komplex – 1 s obědem

Omega-3 – POZOR!!! Obecně platí, že v průběhu tohoto onemocnění by se měli pacienti vyhýbat užívání omega-3 mastných kyselin. Existují ale výjimky, které se jednoznačně musí řešit s ošetřujícím lékařem (z důvodu možné kontraindikace s užívanými léky a současně schopnosti omega-3 kyselin podporovat aktivitu mozkové činnosti). Stejně tak je vhodné se vyhýbat užívání přípravků s obsahem ginkgo biloba



Hemoroidy jsou v podstatě zvětšené křečové žíly ve vchodu do konečníku nebo přímo v konečníku. Vyvinou se u více než 50 procent lidí, mnozí však o tom vůbec nevědí. Většinou obtěžují až tehdy, když se zanítí a zvětší. Pokud dojde k takovým potížím, mohou přírodní prostředky nabídnout větší úlevu než klasická léčba.

To, že trpíme hemoroidy, nejčastěji poznáme tak, že dochází ke krvácení při vyprazdňování, svědění, bolestem a zduření v oblasti konečníku, pocitem plnosti.

Základní příčinou vzniku hemoroidů je námaha a napínání při pohybech tlustého střeva, které vyvíjí nadměrný tlak na žíly v konečníku. Dalšími možnými příčinami je nadváha a těhotenství. Podle některých studií může celkový stav zhoršit i zácpa a průjem. Ke vzniku hemoroidů přispívá dlouhodobé sezení nebo stání a nedostatek vlákniny ve stravě.

U starších lidí je výskyt hemoroidů častější, protože svaly, které pomáhají pohánět krev žílami, ztrácejí věkem napětí.

Existují dva typy hemeroidů – vnitřní a vnější.

Vnitřní se tvoří uvnitř konečníku a způsobují někdy krvácení po stolici, většinou jsou však zcela bez příznaků. Velké hemoroidní uzly mají tendenci vyhřeznout při stolici ven z konečníku a bývá obtížné je zatlačit zpět.

Vnější hemoroidy obkružují vchod do konečníku a bývají velmi bolestivé, časem však mohou zmizet samy od sebe. Bolest je obvykle způsobena tím, že se krev sráží a sraženina odřízne od hemoroidů krevní zásobením – výsledkem pak je, že uzlíky seschnou a samy zmizí.



Tipy pro správnou výživu

Předpokladem pro úspěšnou prevenci před vznikem hemoroidů je **konzumace stravy bohaté na vlákninu** (ovoce, zelenina, cereálie, luštěniny) a **dostatek pohybu**.

Vláknina v tomto případě pomáhá k většímu objemu stolice a současně ji změkčuje, takže snadněji odchází, tělesná aktivita je pak důležitá k tonizaci svalů obklopujících žíly a podporujících normální pohyby stolice ve střevech. Existují také volně prodejné masti, které pomáhají posilovat žilní stěny a zmirňovat podráždění.

Z doplňkové stravy bývají nejčastěji doporučovanými látkami **vitamín C v kombinaci s bioflavonoidy a karoteny** – uvedené látky přímo posilují pevnost a pružnost stěn žil.

Při hojení poraněných (otevřených) hemoroidů je možné s úspěchem použít **zinek** (základní dávka 15 mg každý den) a **vitamín E** (podporuje krevní oběh, minimální užívané množství jeho přírodní formy je nad 100 mg denně).



Co přidat do jídelníčku

Rozpustné formy vlákniny – 2x denně

Multivitamin s antioxidanty

Vit C – 3x denně

Směs karotenů – 2x denně



Chudokrevnost je stav, při kterém je v krvi nedostatek červených krvinek nebo hemoglobinu (červené krevní barvivo v krvinkách, které přenáší kyslík). Při chudokrevnosti nedostává tělo dostatek kyslíku a výsledkem je únava a slabost.

Nejběžnější příčinou vzniku chudokrevnosti je nedostatek železa, který vzniká především při dlouhodobé a postupné ztrátě krve, která vyčerpává zásoby železa v organismu (železo je v krvi vázané na hemoglobin a při jeho deficitu klesá celková hodnota hemoglobinu). Tímto problémem jsou nejčastěji postiženy ženy se silným menstruačním krvácením, ke ztrátě železa krvácením však dochází např. i u hemoroidů, polypů konečníku, vředovém onemocnění střev apod.

Další možnou příčinou chudokrevnosti (i když méně častou) je anémie z nedostatku vitamínu B12 (tzv. perniciózní anémie) nebo chudokrevnost z nedostatku kyseliny listové – obě látky jsou důležité pro tvorbu červených krvinek (tímto typem jsou nejčastěji postiženi alkoholici, kuřáci a těhotné a kojící ženy).

Perniciózní anémie může vzniknout i v důsledku nevhodných stravovacích návyků popř. poruchy vstřebávání některých látek – typickým příkladem jsou lidé vyhýbající se konzumaci masa (vegetariáni, vegani), kteří ve stravě nedbají na dostatečný přísun železa a vitamínů B komplexu.

Víte, že... většina žen po menopauze a prakticky všichni muži v každém věku (s výjimkou sportující populace) mají ve stravě železa dostatek a pokud to není nezbytně nutné, měli by se užívání přípravků s obsahem železa vyhnout? Nadbytek železa působí jako oxidant a vytváří v těle volné radikály



Tipy pro správnou výživu

Pokud jsme pobledlí a cítíme se unaveni, je vhodné podstoupit vyšetření krve, které určí příčinu problému. Pokud bude prokázána chudokrevnost, je dále nezbytné stanovit její příčinu.

Pokud vznikne chudokrevnost z nedostatku železa, je vhodnou kombinací užívání potravních doplňků **železo** (v podobě organické soli – např. fumarát železnatý) a **vitamín C** (železo je základní složka hemoglobinu a vitamín C jej pomáhá lépe vstřebávat).

Užívání extraktů třapatky (**echinacea**) podporuje mj. i tvorbu červených krvinek. Pokud se jedná o anémii z nedostatku **vitamínu B12 a kyseliny listové**, určitě tyto dvě látky zařadíme do suplementačního programu. Užívání vitamínu C podpoří jejich lepší vstřebávání.

Do každodenního jídelníčku vybírejme potraviny bohaté na železo (**sezamový olej**) a **vitamín B12** (**červené maso, játra, korýši, fazole, pšeničné klíčky**) a **kyselinu listovou** (**sýr, ryby, vejce, maso**).



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Železo – dle potřeby – 6-18 mg denně

B komplex – 1-2x denně

Vitamín C – 1-4x 250 mg denně



Kandidóza je nadměrné pomnožení kvasinek (*candida albicans*) ve střevech, krvi a orgánech. Tato parazitická kvasinka žije za normálních podmínek v rovnováze s ostatními bakteriemi, běžně osídluje střeva, pohlavní ústrojí, ústa, jícen a krk.

Pokud dojde z nějakých příčin k oslabení imunitního systému (stres, užívání léků, konzumace vyššího množství alkoholu, onemocnění apod.), může se stát, že se nadměrně rozmnoží a způsobí infekci zvanou kandidóza.

Příznaky tohoto onemocnění jsou všeobecné, většinou je obtížné bez podrobného vyšetření určit přesnou diagnózu – běžně se však projevuje bolestmi hlavy a kloubů, chronickou infekcí, zápachem z úst, tvorbou aft, trávicími problémy (říhání, nadýmání, průjmy, zácpy), svěděním kůže a tvorbou puchýřků a akné, může dojít i k rozšíření plísňových onemocnění kůže a nehtů, běžné je pálení, svědění a slzení očí a přecitlivělost na světlo.

Velmi nepříjemně se může kandidóza projevit na pohlavních orgánech a močových cestách – nejčastěji svěděním, záněty, výtoky, poruchy menstruace a poklesem aktivity pohlavních orgánů, které vyústí ve sníženou sexuální touhu.

Kandidóza postihuje lidi všech generací a její léčba bývá z důvodu často nesprávné diagnózy časově náročná – klasická medicína se soustřeďuje nejčastěji na podávání antibiotik a protiplísňových a protikvasinkových léků.



Tipy pro správnou výživu

Aby léčba kandidózy byla úspěšná, měla by být komplexní a zahrnovat více léčebných postupů. Pokud už dojde na užívání antibiotik, je důležité **obnovit přirozenou střevní mikroflóru a posílit imunitní systém**.

Do těchto postupů zahrneme pravidelné užívání probiotických kultur – nejčastěji se doporučuje v podobě konzumace zakysaných mléčných výrobků, což je silně kontraproduktivní z důvodu obsahu laktózy, kterou se candida živí.

Mnohem perspektivnější jsou **fermentované výrobky (pickles, tempeh, miso)** v pravidelných dávkách. V souvislosti s probiotiky je potřeba se zaměřit i na příjem **prebiotik**. V případech nezbytnosti je možné sáhnout i po doplňcích stravy obsahujícími probiotika.

Existují různé varianty tzv. protikvasinkové diety. Ty zahrnují naprosté vyloučení sladkostí ze stravy a všech potravin s obsahem bílé mouky (pečivo, oplatky, sušenky, deserty). Do jídelníčku je zařazována **čerstvá zelenina, kysané zelí, česnek, cibule, křen** (tyto potraviny jsou vyhlášenými nepřáteli kvasinek), nezapomínejme na **oleje lisované za studena, ořechy, semena, cereální potraviny**. Pravidelným pitným režimem (**čistá voda**, vždy bez výjimky neslazená) podpoříme odstranění metabolitů z těla a urychlíme celkovou léčbu.

Z doporučených a účinných doplňků stravy vyčnívá především **extrakt z grepových jader**, který je považován za jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik. Jeho výhoda spočívá v tom, že ve střevech likviduje pouze ty „špatné“ bakterie, přirozená střevní mikroflóra zůstane zachována



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Vitamín C – cca 250 mg denně

Omega-3 – 2x denně před jídlem

Echinacea – 3x denně po dobu 14 dnů, týden pauza, po té pravidelně opakovat

Extrakt z grepových jader – 3x denně



Křečové žíly (varixy) jsou dobře viditelné žíly pod kůží, které se různě kroutí, mají ztenčenou stěnu a jsou rozšířené.

Nejčastěji jsou postiženy povrchové žíly dolních končetin. Zdravé žíly jsou opatřeny chlopněmi, které umožňují proudění krve jen jedním směrem a zabraňují zpětnému toku. Pokud tyto chlopně zeslábnou a úplně se nedovírají, krev se může vracet zpět, hromadí se, krevní průtok je snížen a výsledkem jsou právě křečové žíly.

Hlavní úlohu při jejich vzniku hrají genetické a hormonální faktory – toto onemocnění bývá rodové a postihuje čtyřikrát častěji ženy než muže.

Dalšími příčinami vzniku mohou být obezita, dlouhé stání, těhotenství, zvedání těžkých břemen a žilní trombóza.

Tyto faktory působí na žíly velkým tlakem, těhotenství navíc vyvolává hormonální změny, o nichž se předpokládá, že oslabují žíly na nohou.

Varixy postihují i lidi, kteří většinu pracovní doby tráví vestoje, vsedě se zkříženými nohama a málo se pohybují a cvičí. Riziko vzniku křečových žil vzrůstá také při onemocnění jater nebo selhávání krevního oběhu.

Pokud už dojde k tomu, že si takové křečové žíly „vypěstujeme“, může vzniknout chronická žilní nedostatečnost, trombóza postižené žíly popř. její zánět žíly (flebitida), v některých případech i těžký ekzém a bérkové vředy.



Tipy pro správnou výživu

Stejně jako u mnoha jiných zdravotních problémů je vhodné nejprve upravit stravu tak, aby obsahovala dostatek **vlákniny, vitamínů a bioflavonoidy**. Také je dobré se vyhýbat konzervovaným a upravovaným potravinám, smaženým jídlům, tabáku, alkoholu a vysokému příjmu soli.

Pro zlepšení krevního oběhu a posílení žilní stěny je důležité užívat **vitamín C v kombinaci s bioflavonoidy a vitamín E** (nad 50 mg denně jeho přírodní formy).

Gotu kola je rostlinka, jejíž extrakty podporují průtok krve, zvyšují tonus pojivových tkání obklopujících žíly a udržuje žíly pružné. Pro podporu jejich účinků přidejte navíc **extrakty z borůvek**. Pravidelné užívání **lecitinu** usnadňuje krevní oběh a zlepšuje využívání vitamínu E.

Dále je vhodné se vyvarovat dlouhého stání nebo sezení a nepřekládat nohy křížem, nenosit těsný oděv ani obuv. Kdykoli je to možné, mějte nohy ve zvýšené poloze, brání to městnání krve v žilách. Cvičte a pohybujte se, vyvarujte se ale větších otřesů (dejte přednost jízdě na kole, plavání, volné chůzi).



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Vitamín C s bioflavonoidy – 2-3x denně

Lecitin s vitamínem E – 2x denně



Téměř každý člověk občas mívá bolesti hlavy, ale pouze necelých deset procent z těchto bolestivých stavů je skutečná migréna. Nejčastějším typem jsou tenzní nebo vasomotorické bolesti (ty tvoří přes 90 % všech bolestí hlavy).

Migréna je naproti tomu těžká a pulsující bolest postihující většinou jen jednu polovinu hlavy – takový záchvat může trvat několik hodin až několik dní.

Obecně většina bolestí hlavy je způsobena svalovým napětím, nejčastěji svalů krční páteře a trapézů.

Příčina vzniku samotné migrény je pak nejčastěji připisována nadměrnému rozšíření nebo zúžení cév v mozku.

K vyvolávajícím faktorům, které mají na svědomí migrenózní bolesti, patří alergie, zácpa, stres, nadbytek i nedostatek spánku, změny počasí, ostré světlo, velké množství lidí, dokonce i výkyvy hladiny krevního cukru, bolesti zubů, hormonální změny a konzumace některých potravin.

K typickým příznakům migrény patří kromě prudké pulzující bolesti v oblasti spánku nebo za uchem také závratě, zvracení, bolesti břicha a nejasné vidění.

Víte, že... léčení bolesti hlavy acylpyrinem nebo jinými analgetiky porušuje časem přirozenou schopnost organismu potlačovat bolest?



Tipy pro správnou výživu

Pokud jsme náchylní k častému vzniku migrén, je vhodné se vyhnout potravinám s obsahem aminokyseliny tyrosinu (může spustit řetězec reakcí vedoucích k migréně). Jedná se především o maso, konzervované ryby, avokádo, zelí, banány, pivo, mléčné výrobky, tvrdé sýry a víno.

Pravidelné fyzické cvičení s řádnou regenerací (plavání, relaxační masáže) pomohou předcházet vzniku těchto problémů.

Doplňky stravy jsou schopny zabránit počátečním příznakům a bolestem, ale k potlačení rozvinuté migrény jsou účinná pouze klasická analgetika.

Z dlouhodobého hlediska má význam užívat preventivně přípravky s obsahem **vápníku a hořčíku** – oba upravují svalové napětí. **Pravidelný příjem vitamínů B komplexu a omega-3 kyselin** pomáhá také preventivně snižovat vznik bolestí hlavy.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty Omega-3 – 2-3 denně (dlouhodobě)

Ca+Mg – pravidelně v odpoledních až večerních hodinách

B komplex – pravidelně dopoledne nebo před spaním



Mononukleóza je virové onemocnění, které postihuje vnitřní žlázy, především játra a slezinu. Projevuje se podobně jako angína, nejčastěji postihuje děti, u kterých má toto onemocnění mírný průběh, u dospívající mládeže jsou pak příznaky výraznější. Nakazit se můžeme nejčastěji přenosem slin (kapénkovou nákazou), proto se mononukleóza označuje jako „nemoc z líbání“.

Běžnými nepřímými způsoby nákazy jsou např. i skleničky a lahve popř. cigarety kolující mezi lidmi. Virus způsobující toto onemocnění může do organismu proniknout již v dětství, aniž by vyvolal jakékoliv příznaky – jeho aktivaci může způsobit stres, snížení imunity nebo nervové vyčerpání.

Běžnými projevy tohoto onemocnění je zvětšení lymfatických uzlin, horečka, bolest hlavy, končetin a krku, nechutenství. Léčba trvá přibližně 6 měsíců, z toho asi 1 měsíc musí být člověk doma, pak 2-4 měsíce držet dietu a dodržovat odpočinkový režim (není doporučena žádná fyzická aktivita). V některých případech může léčba trvat i kratší dobu, za ideálních podmínek až 3 měsíce.

Mononukleóza v těle nezanechává následky, virus způsobující nemoc však v těle zůstává, i když jsou proti němu vytvořeny protilátky. Při snížené imunitě může mononukleóza vypuknout znovu, nikdy však už v takové síle jako poprvé.



Tipy pro správnou výživu

V průběhu klasické léčby se běžně doporučuje **lehká, dobře stravitelná strava**. Obecně se vyplácí volit vhodné poměry mezi tepelně upravenou a syrovou stravou s dostatkem mikroživin v čele s enzymy a antioxidanty.

Z důvodu snížení zátěže jater je vhodné **omezit tuky, bílkoviny živočišného původu** (celkový příjem bílkovin je rozumně nechat pod 15 % z celkového energetického příjmu), **sladkosti, veškeré polotovary obsahující potravinářské přísady, smažená jídla, uzeniny, výrobky z bílé mouky, alkohol, kávu a černý čaj**.

Pokud v průběhu nemoci dochází k problémům s polykáním, doporučuje se polotekutá strava a pití po malých doušcích.

Z doplňků stravy je vhodné užívat spektrum **antioxidantů (vitamín C, vitamín E, karoteny)** a přípravky podporující imunitní systém – např. **Echinacea, česnek** aj.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Vitamín C – 2-3x denně

B komplex – s obědem

Echinacea – 3x denně po dobu 14 dnů, poté 2-3 týdny přestávka, cyklus pravidelně opakovat.



Mnoho lidí na světě trpí nespavostí. Někteří se domnívají, že je to pouze naše neschopnost usnout, ve skutečnosti se jedná také o naši nemožnost spát bez častého probuzení a nebudit se dříve, než potřebujeme.

Pokud problémy se spaním a usínáním trvají pouze krátkou dobu (několik dnů až týdnů), jsou často způsobeny stresem. V okamžiku, kdy se z nespavosti stane chronická záležitost, je většinou nutná rada odborníka.

Příčiny chronické nespavosti jsou většinou různé a obtížně rozpoznatelné. Mohou se za nimi skrývat stravovací návyky (přejídání se, nevhodné diety, špatná skladba stravy), způsob života (alkohol, střídání nočních a denních směn), některé nemoci či vedlejší účinky léků.

Velmi častou příčinou je i nevhodná postel nebo polštář pod hlavou.

Nespavost se pak v běžném životě projeví podrážděním, únavou během dne, bolestmi hlavy i rostoucím stresem.

Klasická léčba se většinou omezuje na užívání léků na spaní (hypnotika, benzodiazepiny apod.), hrozí však u nich nebezpečí vedlejších účinků a vzniku závislosti.



Tipy pro správnou výživu

Základním doporučením pro zmírnění stavu nespavosti je vyrovnaní a ustabilnění denních biorytmů – znamená to především pravidelný životní rytmus a přesný čas ke spánku.

Pokud se snažíte vyhnout užívání léků na spaní, existuje řada doplňků stravy s obsahem přírodních látek, které mohou přinést okamžitou úlevu. Jednou z nejlépe prozkoumaných rostlin s velmi dobrými účinky je **kozlík (valeriana)**, který v doplncích bývá nejčastěji obsažen **v kombinaci s heřmánkem a mučenkou**. Obsahují látky, které pomáhají uvolnit organismus, zmírnit stres a usnadnit tak usínání.

Také nedostatek **vápníku nebo hořčíku** může způsobit u vnímavých lidí nespavost (v těchto případech záleží na dominanci sympatického nebo parasympatického Režimu)

Velmi diskutovanou a v mnoha zemích oblíbenou látkou je **5-HTP (5-hydroxytryptofan)** – aminokyselina, která zvyšuje tvorbu serotoninu v těle, který navozuje spánek. Zajímavou a účinnou možností jsou tzv. psychowalkmany (AVS), které obsahují různé relaxační programy. Jejich pravidelné používání může nejen dlouhodobě pomoci, ale i navždy vyřešit problém jménem nespavost.

Víte, že... lidé v anglosaských zemích se po Vánocích cítí obzvlášť unaveni mj. i proto, že krocan, který je v té době na každém stole, je mimořádně bohatý na aminokyselinu tryptofan, která pomáhá při navozování spánku?



Co přidat do jídelníčku

B komplex – cca 60 minut před spaním

Kozlík lékařský – před spaním

Mučenka s heřmánkem – cca 60 minut před spaním

5-HTP – cca 30 minut před spaním



Opar je bolestivé onemocnění, při kterém se tvoří drobné puchýřky naplněné tekutinou. Objevují se nejčastěji na rtech, ale mohou být i v podobě vřídků na sliznici dásní, měkkého i tvrdého patra.

Na vzniku oparu se podílí virus Herpes simplex – ten po nákaze přežívá v nervových gangliích a při oslabení organismu se může znovu projevit.

Klasické opary na rtech vyvolává virus Herpes simplex 1 (HSV1) – ten způsobuje vyrážku v oblasti trojklaného nervu na hlavě (nejčastěji postihuje rty a sliznici nosu). Je odlišný od viru Herpes simplex 2, který způsobuje opary v oblasti genitálií (přenáší se nejčastěji pohlavním stykem).

Opary se objevují, když je imunitní systém oslaben (horečkou nebo virovou infekcí), mohou být však vyvolány i únavou, menstruací nebo stresem, v některých případech i pouhým pobytem na slunci, větru nebo stykem s mořskou vodou.

Opary jsou nakažlivé až do té doby, než puchýřky vyschnou a vytvoří se strupy.

Víte, že... časté přikládání ledu na postižené místo pomáhá mírnit bolest a vysušovat opar?



Tipy pro správnou výživu

Nedostatek jakékoli důležité látky může oslabit imunitní systém a každý, kdo je náchylný k častému výskytu oparů, by měl užívat následující kombinaci doplňkové stravy.

Jednou z nejpropagovanějších látek je **lysin** – tato aminokyselina přímo potlačuje růst HSV1, je možné ji užívat vnitřně i ve formě mastí. Kombinace **třapatky (echinacea)** a **vitamínu C s bioflavonoidy** podporuje imunitu našeho těla a předchází vzniku tohoto problému.

Aplikace masti z **meduňky lékařské** snižuje pocity svědění a pálení.

Je vhodné také ze stravy vyřadit alespoň čokoládu, ořechy a želatinu.



Co přidat do jídelníčku

B komplex – 1 s obědem

Vitamín C – 4x denně

Echinacea – 3x1 tableta (100 mg extraktu) denně po dobu 14 dní



Pásový opar (herpes zooster) je bolestivé onemocnění způsobené stejným virem (varicela), který vyvolává plané neštovice. Po prodělaném onemocnění planými neštovicemi virus nehyne, ale přežívá v nervových buňkách. Při oslabení organismu se může reaktivovat a způsobit pásový opar – ten se vyznačuje bolestivými shluky puchýřků na kůži. Nejčastěji je postižena kůže břicha, hrudníku či zad, ale může dojít k výsevu vyrážky kdekoli na těle.

Pásový opar sám není nakažlivý, ale z otevřených puchýřků se může na děti nebo na dospělé, kteří plané neštovice neprodělali, přenést virus a nakazit je tímto onemocněním.

Předpokládá se, že virus, který je příčinou pásového oparu, se revitalizuje v okamžiku, kdy je náš imunitní systém oslaben – věkem, stresem, poruchou acidobazicity, různými nemocemi či užíváním léků. Doposud však není známo, co vede ke změně v chování viru a vyvolání příznaků.

Nemoc postihuje především starší a oslabené jedince, u kterých se projevuje nejčastěji svěděním, zarudnutím kůže, celkovou únavou, horečkou. Po několika dnech puchýřky zasychají a mění se ve strupy, u některých lidí však i v tomto stadiu může přetrvávat bolestivost.



Tipy pro správnou výživu

Léčení pásového oparu se soustřeďuje na ošetření akutních projevů tohoto onemocnění, kdy je nutné užívat doplňky až po zahojení puchýřků a k léčení přetrvávajících bolestí po prodělané infekci (ty mohou trvat měsíce a někdy i roky).

Doplňky užívané k léčení akutních projevů tvoří dvě skupiny – prostředky užívané lokálně na postižená místa a prostředky užívané vnitřně k posílení imunitního systému a lepšímu hojení zanícené kůže a nervů. Kombinace některých výrobků aplikovaných na kůži mohou přinést rychlou úlevu – doporučuje se **gel aloe vera kombinovaný s olejem s vysokým obsahem vitamínu E**. Obě látky zklidňují a utišují bolesti a svědění, podporují hojení kůže a snižují pravděpodobnost druhotného infikování kůže poškozené virem.

K vnitřnímu léčení je vhodné užívat některé antioxidanty – velmi účinný je **vitamín C kombinovaný s bioflavonoidy** (minimálně 1 gram vitamínu C denně rozdělít do několika dávek). Imunitní systém podpoříte také užíváním extraktů **echinacei** (3x denně) a **omega-3 kyselin** (1-2 g denně).

Aminokyselina **lysin** (3x denně 1000 mg) a stopový prvek **selen** (2x denně 50 mcg) podporují růst zdravé kůže a celkově urychlují procesy hojení. Všechny potravinové doplňky lze užívat společně s předepsanými léky.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

B komplex – 1x

Vitamín C – 4x 250 mg denně

Echinacea – 3x denně po dobu 14 dní

Lysin – 3x denně 1000 mg



Psoriáza neboli lupénka je chronické nenakažlivé onemocnění kůže, které se projevuje ohraničenými, zarudlými šupinatými ložisky, které jsou obvykle pokryty bělavými nebo stříbřitými šupinkami. Nejčastěji se vyskytují na dolních a horních končetinách (lokty, kolena, bederní a hýžděová krajina) a ve vlasové části pokožky. Tyto plochy většinou nesvědí ani příliš nebolí. Postiženy mohou být i nehty na rukou i na nohou, které jsou často zbarveny dožluta.

Lupénka se většinou objevuje mezi desátým až třicátým rokem života, může však vypuknout kdykoli. Přibližně 15 procent pacientů má vyrážku tak rozsáhlou a závažnou, že jim působí značné obtíže a znemožňuje normální život. Asi v pěti procentech případů se mohou objevovat i otoky a bolesti kloubů, které jsou podobné revmatoidní artritidě.

Samotná příčina vzniku psoriázy není doposud přesně známa (přičítá se genetickým faktorům), je prokázáno, že ji mohou vyvolat některé vnější projevy jako stres, sluneční záření, konzumace alkoholu, poranění kůže, některé léky, kandidóza (pomnožení kvasinek a plísní ve střevech) apod.

Obecně lze říci, že lupénka je projevem oslabení imunitního systému. Proces vzniku lupénky vypadá následovně: U nemocných se kožní buňky určitých částí těla obnovují mnohem rychleji než normálně. Tyto kožní buňky vznikají v hlubokých vrstvách kůže a na povrch se běžně dostávají přibližně za 28 dní, kde se postupně odlupují. Na plochách kůže postižených psoriázou však tento proces trvá jen 8 dní a nové buňky se hromadí tak rychle, že nemají čas dozrát. Výsledkem je pak zarudlá a zanícená kůže pokrytá bělavými šupinkami. Tento důvod, proč na určitých místech rostou kožní buňky rychleji, není doposud bohužel známý.

Pacienti s lupusem (u lupénky toto prokázáno nebylo) by se měli vyhýbat vojtěšce v jakékoli podobě včetně klíčků, semen, tablet i čaje. Obsahuje látku zvanou kanavanin, která přispívá k vzplanutí onemocnění.

Víte, že... kuřáci se spotřebou nad 20 cigaret denně jsou dvakrát náchylnější ke vzniku lupénky než nekuřáci? Až čtvrtina všech případů psoriázy může být spojená s kouřením.



Tipy pro správnou výživu

Pro zlepšení stavu psoriázy se snažíme dodržovat následující postupy:

pravidelné slunění – 15-30 minut slunečního záření denně může zlepšit psoriatický výsev během 4-6 týdnů.

Nezapomínat používat krém s vysokým ochranným faktorem (20 a více),

v zimě používat zvlhčovač vzduchu – suchý vzduch může být příčinou zhoršení stavu, na postižená místa používat hydratační krém, zabrání se tím vysychání kůže a svědění, je žádoucí vyhnout se kontaktu s chlorovanou vodou (na sprchování tedy použít filtr).

Existují i doplňky stravy, které účinně pomáhají zvládnout projevy tohoto onemocnění – je potřeba mít na mysli, že příznivé účinky se dostavují až po delší době doporučené suplementace (3-4 měsíce).

Stejně jako u jiných kožních problémů může i při léčbě psoriázy dojít k přechodnému zhoršení stavu – léčba lupénky je velmi zdoluhavým procesem, je potřeba mít trpělivost a v užívání jednotlivých přípravků popř. jejich kombinace nepřestávat.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Omega-3 – 3x denně před jídlem (blokuje v našem těle negativní účinky kyseliny arachidonové, která je jednou z příčin rozvoje této nemoci)

Lecitin s vitamínem E – 2-3x denně s jídlem

Vitamín C – 2x250 mg

Z praxe jsou velmi zajímavé ohlasy na účinek **Glukosaminu s boswelí** – doporučuje se klasické dávkování 1500 mg glukosaminu denně.



Roztroušená skleróza (sklerosis multiplex) je degenerativní onemocnění, které postihuje centrální nervový systém. Její vznik a průběh je bohužel nepředpověditelný – nemoc napadá mladé dospělé lidi, většinou nejdříve zasáhne oblasti, které jsou odpovědné za pohyb a koordinaci těla.

U některých lidí může vést k poškození zrakového nervu nebo mozkových a míšních nervů, ke zrakovým problémům, obtížné chůzi, špatné artikulaci a výslovnosti, zmatenému myšlení až k celkové paralýze těla.

Nejčastější příčina vzniku sklerózy je přičítána autoimunitním reakcím, při kterých imunitní systém organismu napadá vlastní nervovou tkáň (dochází k zánětu a rozpadu myelinových obalů, které chrání jednotlivé nervy).

Mezi další příčiny, o kterých se často hovoří, jsou otravy toxickými kovy, nádory míchy, genetické predispozice i některé viry.

Klasická léčba je zatím neúčinná, zaměřuje se především na zmírnění některých příznaků.



Tipy pro správnou výživu

Podpůrná léčba potravinovými doplňky by měla začít co nejdříve. Léčení má několik cílů – zvýšit antioxidační kapacitu organismu a ochránit nervové buňky před poškozováním volnými radikály, podporovat tvorbu mastných kyselin, které se podílí na stavbě nervů a v neposlední řadě zmírňovat zánětlivé procesy.

Ve stravě je proto vhodné **omezit konzumaci živočišných bílkovin, které nahradíme rostlinnými**.

Dále je vhodné **minimalizovat příjem jakýchkoli sladkostí, aditiv, snížit příjem tuků jako celku a současně výrazně omezit přísun jejich nasycených forem**.

Antioxidační kapacitu navýšíme například pravidelnou konzumací **čerstvě lisovaných zeleninových šťáv a kvašených a klíčených potravin**. Z antioxidantů jsou důležité především **vitamíny C a E**. Pro správné udržení funkce nervů je vhodné užívat **vitamíny B komplexu a navíc B12**. Pravidelná konzumace **omega-3 kyselin, pupalkového oleje (zdroj GLA) a lecitinu** snižují záněty a pomáhají regenerovat myelinová pouzdra nervů.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin kombinovaný s antioxidanty

Vitamín C – 2x denně

Lecitin s vitamínem E – 3x denně

Omega-3 – 2x denně před jídlem

B komplex – 1x denně

Pupalkový olej – 2x denně s jídlem



Naše tělo je vybaveno k řešení krátkých zátěžových situací, ale pokud je hladina stresu příliš vysoká, je pro naše zdraví nebezpečný. Stres je normální obrannou reakcí našeho organismu na jakýkoli neobvyklý podnět.

Stres mohou vyvolat různé krizové situace – rodinné i pracovní neshody, finanční problémy, nemoc, zranění apod. Naše tělo je vnímá jako hrozící nebezpečí a reaguje na ně tak, že uvolní stresové hormony (adrenalin), které zajistí velmi rychlý přísun energie a síly. Je to běžná a přirozená reakce „bojuj nebo uteč“, tzn., stresové hormony nám umožní buď postavit se nepříteli anebo uniknout do bezpečí. Až potud je to v naprostém pořádku.

Problémy však mohou nastat v okamžiku, když stres přetrvá, vyplavené stresové hormony tak vyčerpají všechny rezervy energie a výživy a způsobí celkové vyčerpání.

Vedlejšími projevy jsou pak vysoký krevní tlak a zvýšená hladina cholesterolu, což se nejčastěji odráží na funkci srdečně cévního systému, překyselení trávicího systému (pálení žáhy) a v dlouhodobém měřítku dochází i k oslabení imunitního systému.

Výsledkem už pak není jen podrážděnost a nervozita, ale větší náchylnost organismu vůči infekcím a různým nemocem.



Tipy pro správnou výživu

V přírodě existuje nespočet různých látek, které tělo potřebuje pro posílení své přirozené schopnosti zvládat stresové situace. Jedním z nejrozšířenějších doplňků jsou **vitamíny B komplexu**.

Velmi důležité je hlídat si správnou hladinu příjmu **vápníku a hořčíku** – oba minerály se podílí na uvolňování svalového napětí a posilují srdeční činnost.

V praxi se v posledních letech osvědčily i tzv. **adaptogeny** – látky, které pomáhají našemu tělu adaptovat se na náročné podmínky tím, že posilují nadledvinky (právě nadledvinky uvolňují do těla stresové hormony).

Mezi nejúčinnější adaptogeny patří dnes velmi známá rostlina **ženšen** (sibiřský, čínský, korejský...).

Velmi účinně odstraníme stres pravidelným fyzickým cvičením, meditacemi, vědomým hlubokým dýcháním či masážemi. Velmi zajímavé je také pravidelné používání psychowalkmanů.

Pokud patříme mezi jedince, kteří jsou stresové zátěži vystaveni každý den, je potřeba omezit konzumaci alkoholu a nealko nápojů s obsahem kofeinu, které mohou zvýšit úzkost a nespavost.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

B komplex – 1-2x denně

Ženšen – 1-2x denně

Omega-3 – 2x denně před jídlem



Ulcerózní kolitida je vředový zánět střeva, který postihuje pouze sliznici tlustého střeva. Nejčastěji se projevuje vznikem křečí, nadýmáním, střídáním průjmů a zácpy, k průvodním jevům patří i směs hlenu a krve ve stolici.

Toto onemocnění často postihuje mladé dospělé lidi obou pohlaví a je typické nenápadnými počátečními projevy, mezi které patří bolesti břicha, nechutenství, úbytek tělesné hmotnosti, průjmy... Při častém výskytu těchto problémů je nejlepší navštívit lékaře, který provede rentgenové nebo endoskopické vyšetření střeva a stanoví konkrétní diagnózu.

Příčiny vzniku ulcerózní kolitidy jsou stále neznámé – předpokládá se však, že významnou roli při jejím vzniku hraje stres, proto se při léčbě tohoto onemocnění velmi často doporučuje psychoterapie, která pomůže zmírnit některé příznaky nemoci.

Vzhledem k nevyjasněným příčinám jejího vzniku je léčení dost komplikované, až u 10 % osob postižených touto nemocí se může po několika letech vyvinout rakovina tlustého střeva nebo konečníku. V extrémních případech neléčené ulcerózní kolitidy může střevo i prasknout a způsobit zánět pobřišnice a těžké krvácení.

Klasická léčba se omezuje na podávání protizánětlivých léků (sulfasalazin) a kortikosteroidů, v případě jejich slabého účinku může dojít i k chirurgickému odstranění části postiženého tlustého střeva.



Tipy pro správnou výživu

Poškozenou sliznici střeva je potřeba neustále „dotovat“ klíčovými živinami ovlivňujícími její funkci. Jsou to chronicky známé **vitamíny, minerální látky, antioxidanty, enzymy**. V oblasti makroživin je důležitá **vláknina**. Tady je potřeba si pamatovat, že pokud onemocnění dospělo do akutní fáze, je nutné omezit pevnou složku stravy a zaměřit se především na **měkkou stravu, popř. jídlo konzumovat rozmixované**.

Navíc je nutné upravit poměry mezi nerozpustnou a rozpustnou vlákninou (ze standardních 3:1 na 1-3:1) – nerozpustná vláknina může mechanicky poškodit sliznici tlustého střeva (otruby, obiloviny apod.).

Ze stravy je současně **nutné vyškrtnout** všechny faktory, které podporují rozvoj tohoto onemocnění – **tedy konzumace alkoholu, kouření, přebytek masa a mléčných výrobků, sladkosti**.

Doporučuje se také do stravy zahrnout více zdrojů nenasycených tuků (především **omega-3**) – **ryby, oleje ze lnu nebo konopí**. Z doplňků stravy zařazujeme bakterie mléčného kvašení (**probiotika**) a **B komplex**, který má protistresové účinky



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

B komplex – 1 s obědem

Omega-3 – pouze 1 dávku denně před jídlem

Vitamín C – 250-500 mg denně



Hlen sám o sobě je nezbytný pro organismus. Zvláčňuje sliznice a rovněž pomáhá organismu vylučovat odpady. Nadměrná tvorba hlenu však může vést k zanesení tkání, které se nejvýrazněji projevuje v dýchacím systému kašlem a rýmou.

Pokud jsou nadměrně zahleněná střeva, může se to projevit nedostatečným vstřebáváním živin, vitamínů a minerálů. Potraviny, které nejvíce přispívají k zanesení tkání hlenem, jsou mléčné a moučné výrobky, rafinované potraviny, cukry, koncentrované zdroje proteinů jako maso, sýry a vejce.

Významně hlenotvorná je dále pšenice (obecně lepkové obilniny). Při zahlenění je v základu potřeba se vyhnout všem potravinám obsahujícím lepek (pšenice, oves, ječmen a žito), mléčným výrobkům, masu a sladkostem.

Většina moderních jídel a potravin je už uvařena nebo tepelně zpracovaná, sterilovaná, mražená, znovu ohřívána atd. a jejich enzymy jsou už zničené. Proteinové struktury a mastné kyseliny neobsahují žádné samotrávicí enzymy. Nejsou tak správně stráveny, dostávají se dál do tenkého střeva nerozložené (nestrávené) a odtud do krevního oběhu pomocí činnosti mikroorganismů jako candida, Escherichia coli atd., které umožňují nestráveným proteinům proniknout do krve. Tak se zhroutí nejen bariéra filtru mezi střevem a krví, ale i imunitní ochrana.

Kolitida, syndrom podrážděného střeva nebo trávicí potíže jsou náznakem, že ve střevě (nejčastěji v tenkém), je rozvinutý zánět i velké množství hlenových usazenin, infikovaných patogeny a jinými toxiny. Vytvoří se pseudostřevní stěna (v podobě silné vrstvy hlenu a vláknitého materiálu, vytvořeného z živých a mrtvých bakterií, hub a enterovirů). Jakmile odumřou, zůstávají jako mrtvá hmota, ve které se dobře daří velkému počtu nepříjemných mikroorganismů.



Tipy pro správnou výživu

Čerstvé ovoce a zelenina obsahují dostatek enzymů, vytvářejí minimum hlenu a pomáhají organismus pročišťovat.

Popíjení **vody s citronem** může zlepšit zahlenění dýchacích cest a pročistit dýchací ústrojí od nahromaděného hlenu.

Dieta s nízkým obsahem potravin, jež podporují vytváření hlenu, zvláště pomáhá při zánětu vedlejších nosních dutin (sinusitida), zánětu průdušek (bronchitida), zánětu středního ucha (otitis media) a u dýchacích alergií. Zlepšení se však může projevit i u střevních potíží a onemocnění močopohlavního traktu (chronické záněty, cysty).

Dodáním enzymů např. formou **čerstvého zeleninového salátu ke každému koncentrovanému jídlu** můžeme napomoci trávicímu procesu a omezit tvorbu hlenu. Z

výše řečeného nám vyplývá, že problematika zahlenění (trávicího, vylučovacího i dýchacího ústrojí) přímo souvisí s kvalitou stravy ve smyslu především její tzv. „živosti“ neboli obsahu aktivních enzymů.



Co přidat do jídelníčku

Multivitamin s antioxidanty

Enzymatické přípravky – 1-3x denně s jídlem

Doplňky s obsahem různých druhů vláknin – 3x denně před jídlem



Infekce močových cest (cystitida) je nepříjemné a často se vyskytující zánětlivé onemocnění močového měchýře a močových cest. Tento problém postihuje mnohem častěji ženy. Statistiky říkají, že každá pátá žena je tímto onemocněním postižena alespoň jednou ročně.

Zánět močových cest vzniká důsledkem bakteriální infekce, kdy nejčastějším původcem je bakterie *Escherichia coli*. Normální moč je sterilní – neobsahuje žádné bakterie (pouze cestou z močového měchýře smývá malé množství bakterií ze sliznice močové trubice).

Pokud však dojde k rozmnožení těchto bakterií (příčinou může být oslabený imunitní systém, špatná osobní hygiena, těhotenství, nevhodná antikoncepce i podráždění některými šampóny a pěny do koupele), mohou vyvolat nepříjemný zánět.

Nejčastějšími příznaky je časté močení, pocity pálení a bolesti při močení, bolesti na konci močení, bolesti v podbřišku. Moč je většinou kalná a zapáchající, někdy s příměsí krve. Často dochází ke zvýšení teploty.



Tipy pro správnou výživu

Léčení zánětu by mělo být okamžité, většinou vyžaduje antibiotika, protože opakované problémy tohoto charakteru mohou vést k vážnému onemocnění ledvin. Podpůrná léčba doplňky stravy by měla přijít okamžitě při prvních známkách pálení při močení.

Mezi účinné přípravky patří **Echinacea** – stimuluje činnost makrofágů (buněk imunitního systému) a celkově podporuje procesy fagocytózy. **Vitamín C** pomáhá okyselit moč, takže se močový měchýř stává méně příznivým prostředím pro patogenní bakterie.

Mezi nejsilnější přírodní antibiotika se svými účinky oprávněně řadí **extrakty z grepových jader** – většinou jsou účinnější v tekuté podobě, s bakteriální infekcí si poradí velmi rychle.

V průběhu léčby tohoto onemocnění dodržujeme **pravidelný a dostatečný příjem tekutin (čistá voda)** – zvýší se průtok moči, která vyplaví škodlivé látky z močových cest. Je také důležité udržovat zevní pohlavní ústrojí a krajinu kolem konečníku čistou a suchou (tuto oblast je potřeba omývat vždy zepředu dozadu, aby se zabránilo zavlečení bakterií do močových cest). Před pohlavním stykem a po něm je nutné se vždy omýt. Je vhodnější nosit raději bavlněné prádlo, které umožní tělu dýchání, sníží se tak významně riziko rozšíření infekce. Také je dobré se vyhnout používání parfemovaných výplachů a intimsprejů, u citlivějších osob mohou dráždit močové cesty.

Ze stravy je potřeba vyloučit některé okyselující potraviny jako je alkohol, káva a silně kořeněná jídla.



Co přidat do jídelníčku

Echinacea – 3x1 (100mg) denně (terapeutická dávka může být až 3x3)

Vitamín C – 2-3x denně

Omega-3 – 1-2x denně před jídlem

Extrakt z grepových jader – 3x denně