



Obsah

Úvod	7
Jogurt namiesto chemických liekov	7
Stredomorská diéta a sója pre všetkých?	7
Princíp stravy zodpovedajúci potrebám	9
Čo vám táto kniha prinesie?	9
Impulzy k liečeniu seba samého	10
Vedecké podklady	10
Afty	11
Akné	13
Alergia	15
Astma	19
Bolesť hrdla	23
Bolesť hlavy a stuhnutosť šije	25
Bolesti brucha	27
Bolesti chrbta	31
Bolesti kĺbov (artritída a artróza)	34
Bolestivosť svalov (fibromyalgia)	38
Cestovné problémy spôsobené presunom v časových pásmach	40
Citlivosť na počasie	42
Cukrovka (diabetes mellitus)	44
Depresia	48
Dna	51
Grganie a pálenie záhy	53
Hnačka	55



Hučanie v ušiach (tinnitus)	59
Hyperaktivita	61
Kašeľ	65
Klimakterické problémy (ťažkosti v prechode)	69
Kožný ekzém (dermatitída)	73
Krčové žily	77
Lupienka (psoriáza)	81
Menštruačné ťažkosti	83
Migréna	87
Močové kamene (urolitiáza)	91
Mykanie v končatinách	95
Nádcha, prechladnutie	97
Nadmerné potenie	100
Nadúvanie, vetry	102
Nadváha	106
Nervové bolesti (neuralgie)	111
Neschopnosť koncentrácie a učenia sa	113
Nízky krvný tlak (hypotenzia)	117
Oči a sčervenanie spojiviek (zápal spojiviek)	121
Opar (herpes labialis)	124
„Opica“	126
Oslabená obranyschopnosť	128
Osteoporóza (ubúdanie kostnej hmoty)	132
Popáleniny a slnečný úpal	136
Poruchy spánku	139
Predmenštruačný syndróm (ťažkosti)	143
Problematické nechty na rukách a nohách	146



Sucho v ústach	148
Svalové kŕče	150
Vracanie a nevoľnosť	152
Vypadávanie vlasov a iné problémy s vlasmi	154
Vysoký krvný tlak (hypertenzia)	158
Zápach z úst	162
Zápal ďasien (paradentóza)	164
Znížená potencia	167
Zubné kazy	170
Žihľavka	172
Žlčnikové ťažkosti	176
Najdôležitejšie biologické látky pre vaše zdravie	178
Balastné látky, vláknina	178
Nenasýtené mastné kyseliny	179
Baktérie kyseliny mliečnej	181
Minerály – stopové prvky	184
Vitamíny	201
Ktorú potravinu na akú chorobu?	217
Register	217

Dr. Jörg Zittlau študoval filozofiu, biológiu a medicínu športu. Pracoval vo vede a výskume, v roku 1992 zmenil zamestnanie, stal sa vedeckým novinárom. Napísal viaceré bestsellery o zdravom životnom štýle, psychológii a výžive. So svojou rodinou žije v Brémách.

Knihá hovorí o princípoch správnej výživy, lebo práve výživou je možné veľa zdravotných problémov nielen podchytiť, ale dokonca im predísť. Autor uvádza najnovšie poznatky z medicíny výživy, ktoré sú orientované na prax a sú ľahko dosiahnuteľné.

Zostavte si pomocou neho svoj optimálny stravovací plán, ktorý je chutný a navyše zdravý!



Úvod

„Strava by mala byť vaším liekom, lieky by mali byť vašou stravou.“ To povedal grécky lekár Hippokrates pred takmer 3000 rokmi. Jeho veta by mala i po stáročiach zostať ukazovateľom cesty medicíny, i keď bolo objavených veľa nových liečebných metód. Rovnako aj dnes mnoho lekárov a odborníkov na výživu, liečiteľov a bylinkárov si myslí, že musíme venovať veľkú pozornosť výžive, aby ľudskému zdraviu prospievala a pomáhala aj pri liečebných terapiách.

Jogurt namiesto chemických liekov

Táto stará pravda sa v posledných storočiach dostala vďaka rozvoju modernej vedy do úzadia. Nádeje sa vkladali iba do liekov pochádzajúcich z chemických laboratórií. Všetci boli presvedčení, že liek pôsobí tým lepšie, čím obsahuje koncentrovanejšiu látku. A tak, prirodzene, už nezostalo miesto pre zázvorový koreň, medvedí cesnak alebo téglík jogurtu. Tieto potraviny a liečivé rastliny však obsahujú komplexne pôsobiace zmesi. Tisíce nových liekov sa vyvíja a posielajú na klinické výskumy, aby sa dokázala ich účinnosť.

Výsledky všetkých týchto snáh priniesli rozčarovanie. Početné choroby ako rakovina, AIDS, reuma, artróza, cukrovka a aj banálna nádcha tvrdošijne odporujú modernej medicíne. A fakt, že ľudia v krajinách s vyššou životnou úrovňou žijú dlhšie ako predtým, iba málo súvisí s modernou medicínou. Dôvodom sú lepšie pracovné a hygienické podmienky. Dnes už u nás nikto nemusí pracovať 12 hodín denne v baniach, jeho nemocničné lôžko nestojí vedľa lôžka chorého na týfus a preč je doba, kedy sa na konzervovanie potravín používali olovené dózy.

Takmer každoročne sa na novinové titulky dostávajú lieky kvôli zhubným vedľajším účinkom. Liek na znižovanie cholesterolu vedie k ubúdaniu svalovej hmoty, prostriedok proti bolesti ruje krvný obeh alebo žalúdočné steny, antidepresívum mení povahové vlastnosti pacienta. Tento zoznam by mohol byť nekonečne dlhý a vzbudzuje pochybnosť, či cesta liečenia chorôb izolovanými účinnými látkami, s ktorými sa človek počas tisícročí svojho vývoja nestretol, je skutočne blahodárna.

Stredomorská diéta a sója pre všetkých?

V poslednom čase sa hromadia námietky voči modernej medicíne a v súvislosti s týmito pochybnosťami sa vracia do povedomia Hippokratova veta. V ľudoch stále intenzívnejšie rastie poznanie, že strava je niečo viac



ako len zdroj pohonných látok pre naše telo. Správne zvolenými potravinami môžeme chorobám predchádzať a liečiť ich, ale nie je ľahké uvádzať tieto myšlienky do života. Potravinová scéna je zaľudnená mnohými „znalcami“, ktorí o potravinách hovoria zasvätené a presvedčajú nás, že sa máme stravovať práve spôsobom, ktorí navrhujú oni. Od vegetariánov k surovej strave, od Atkinsonovej diéty k bioenergetickej strave, od priaznivcov GI diéty k ortomolekulárnym prijímateľom vitamínov.

Jedni na raňajky propagujú müsli namiesto salámy, iní zelený čaj namiesto kávy, ale všetkých spája to, že svoju cestu považujú za vhodnú pre všetkých ľudí bez výnimky.

Pritom sa však hromadia námietky, že neexistuje univerzálna výživa, ktorá je vhodná pre všetkých ľudí.

Napríklad morské riasy obsahujúce jód. V Japonsku sú denne na stole, u nás však vedú k ťažkým problémom so štítnou žľazou. Dôvodom je skutočnosť, že nie sme zvyknutí na také vysoké hodnoty jódu v potrave. Taktiež obyčajná sója má pozitívny vplyv na srdce a krvný obeh. Predovšetkým však na Ďalekom východe, ale nie v Európe, ako nedávno uviedla jedna holandská štúdia.

Ľudia v Tibete pijú čaj s tučným byvolím maslom a cítia sa dobre. Keby sme to robili my, mali by sme tráviace problémy a problémy s nadváhou.

Ani vychvaľovaná stredomorská diéta nemá univerzálnu platnosť. Gréci vedci zistili, že dĺžka života sa síce v Španielsku a v Grécku predĺžila, ale v Nemecku a Holandsku už nie. Prísni prívrženci stredomorskej stravy dosahujú dokonca nižšiu dĺžku života. V západnej Európe pôsobí denná dávka zeleninovej stravy plávajúca v olivovom oleji inak, ako na ľudí žijúcich na Kréte alebo Sardínií, ktorí sú na tieto pokrmy zvyknutí po stáročia.

Preto si nemôžeme myslieť, že je pre nás vhodná globalizácia potravy. Prečo by nám mala vyhovovať eskimácka diéta? Priemerný Stredoeurópan sa hrozí čo i len pomyslenia, že by mal denne zjesť kilá tulenieho mäsa a tučných rýb, a iba veľmi málo čerstvého ovocia a zeleniny. Naš organizmus je predsa zvyknutý na úplne inú stravu. Táto teória má aj medicínsky základ. Ak budeme konzumovať extrémne veľa tučného rybieho mäsa, v žiadnom prípade nebudeme zdravší. A to aj napriek tomu, že rybí tuk je veľmi zdravý a nemal by chýbať v našom jedálničku. Úplný prechod na eskimácku stravu by bol pre nás zhubný, lebo naše trávenie a látková premena by sa s ním nevyrovnali. Určite by sme trpeli nedostatkom istých minerálov, vitamínov a látok, ktoré pochádzajú z rastlín. Nakoniec by sme mali problémy, ako keby sme sa stravovali v stánkoch rýchleho občerstvenia.



Princíp stravy zodpovedajúci potrebám

Okrem geografických rozdielov existujú aj iné aspekty, ktoré sa musia zohľadniť pri posudzovaní skladby jedálneička. Športovci potrebujú inú výživu ako ľudia, ktorí nešportujú. Vrháč gule alebo vzpierač musí mať inú výživu ako maratónsky bežec alebo triatlonista. Kto pracuje v kancelárii, musí jesť inak ako tesár na stavbe, a kto má náročnú duševnú prácu, musí sa opäť stravovať inak ako ten, ktorý vykonáva monotónnu činnosť.

Potreba živín zavčas rána sa výrazne odlišuje od večernej potreby, úlohou ktorej je upokojiť. Dávno sa vie, že mladí nepotrebujú tie isté výživné látky ako dospelí, a že v tehotenstve žena potrebuje viac vitamínov a minerálov. Muži potrebujú úplne iný stravovací systém ako ženy, pričom ale v žiadnom prípade (ako sa mnohí domnievajú) nemusia jesť viac mäsa.

Taktiež choroby a funkčné poruchy vyžadujú špecifickú úpravu jedálneička – ako v terapii, tak v prevencii. Ľudia, ktorým hrozí, alebo už majú osteoporózu, by sa mali zriecť všetkých krémových hotových výrobkov (napr. tavených syrov), pretože obsahujú látky, ktoré blokujú príjem vápnika. Diabetici nemusia sladké obchádzať, ale takéto výrobky by si mali posypať škoricou. A kto má neustále nejakú infekciu, ten nepotrebuje ani echinaceový čaj, ani vitamín C v tabletkách, ale téglik živého jogurtu, dve porcie surovej stravy a vypíť tri šálky čaju z paliny abrotskej.

Vhodná strava nám často pomôže k lepšiemu prežitiu dňa. Kto sa napríklad nemôže ráno rozhybať napriek tomu, že raňajkuje zdravé mäsi a ovocie, mal by si naplánovať zmenu. Možno mu práve celozrnné raňajky bohaté na minerály nevyhovujú. Pretože ak je naše telo v strese alebo má pred sebou vyčerpávajúcu prácu, funguje lepšie po raňajkách, ktoré obsahujú menej vápnika a vitamínu C a viac sodíka a vitamínov B (napr. chlieb so syrom).

Čo vám táto kniha prinesie?

V knihe nájdete príklady ochorení i chorôb zoradených od A po Z a veľa rád, ako si môžete dané zdravotné problémy vyriešiť stravou.

Prečítate si, čo môžete so svojim problémom podniknúť, ktoré potraviny musíte vynechať, ktorým jedlám by ste mali dávať prednosť, a ako ich máte pripravovať. Je to jednoduché, lebo uvedené potraviny dostanete všade na trhu, v obchodoch s biopotravínami alebo v kútikoch so zdravou výživou vo všetkých hypermarketoch. Prestavba vášho jedálneička sa dá urobiť jednoducho aj bez hľadania nových druhov potravín. Nie vždy musíte úplne od základov zmeniť jedálneiček, niekedy stačí niektoré jedlá vypustiť a iné obmedziť.



Impulzy k liečeniu seba samého

Na začiatku je potrebné si uvedomiť, čo od tejto knihy očakávame. Rady týkajúce sa zmeny jedálnička nepôsobia tak rýchlo ako lieky. Je to spôsobené tým, že nepôjde o vplyv izolovanými látkami = liekmi, ale o vplyv celého komplexu látok, pôsobenie ktorých sa však prejaví až po určitom čase. V prípade osteoporózy (rednutia kostí) organizmu nepodávame vysoké dávky vápnika, ale dodávame ho potravinami, v ktorých je podiel vápnika síce vyšší, ale kvôli rovnováhe s ďalšími minerálnymi látkami nie je v prevahe. Tento prístup však potrebuje čas, kým sa dostaví výsledný efekt. (Samozrejme sa to netýka akútnych prípadov, ako sú ťažké bakteriálne infekcie, ktoré potrebujú okamžitú liečbu antibiotikami.)

Nechceme z vás urobiť závislých od liekov, liečebných metód a terapeutov, a tým riskovať, že časom sa opäť dostanete do problémov. Chceme vám pomôcť, aby ste sa sami zbavili svojich problémov. Rady v tejto knihe by sa dali prirovnať k jemnej medicíne: pacient sa nelieči, dostáva iba impulzy, ktoré uvedú do pohybu jeho vlastný liečebný systém.

Jemná medicína samozrejme nepôsobí vždy. Keď nebudú stačiť vitamíny zo stravy, odporučíme vám zodpovedajúce vitamínové preparáty. Podobne to platí aj pri mineráloch. Chceme vám poradiť skutočne objektívne, nemáme strach z potravinových doplnkov z lekárne, a preto ich odporúčame vtedy, keď sú účinnejšie ako samotná strava. Ale tam, kde nie sú potrebné, vás na ne neupozorňujeme alebo dokonca poukazujeme na ich nedostatky.

Vedecké podklady

Určite vám napadne, odkiaľ čerpáme svoje poznatky. Naše vedomosti sú postavené na základe:

- osobných skúseností mnohých lekárov, liečiteľov a pacientov,
- rozsiahlych vedeckých poznatkov, na ktoré v súčasnosti prišla moderná medicína,
- prístupu k „výžive orientovanej na individuálne potreby“ podľa nemeckého liečiteľa Heinricha Tonniea, ktorý ozrejnil nemožnosť, aby jedna forma výživy bola zdravá pre všetkých ľudí.

A takisto myslite na výrok veľkého filozofa Bertranda Russela: „Zdravie nás robí šťastnými,“ ale naopak to platí tiež: „Šťastný človek neochorie tak ľahko ako nešťastný.“