



**MINIENCYKLOPÉDIA
PRÍRODNEJ
LIEČBY**

MU Dr. BUKOVSKÝ Igor

AO

MINIENCYKLOPÉDIA PRÍRODNEJ LIEČBY

MUDr. Bukovský Igor



Miniencyklopédia prírodnej liečby

219704 SA
V 615.85
90.00 broz.

Moja plná vd'aka patrí

Predovšetkým mojej manželke Erike, ktorá svojím pochopením najviac prispela k práci na tejto knižke. Dr. Agathe Trash a jej manželovi Dr. Calvinovi Trash z centra prírodnej liečby Yucchi Pines v USA za odbornú pomoc a literatúru, ktorá bola mojím hlavným zdrojom štúdia.

Môjmu priateľovi Jánovi Muráňovi a jeho manželke Márii za morálnu podporu a pomoc pri spracovaní rukopisu.

Čo Vám chce táto kniha dať

V prvom rade pohľad na svet, do ktorého sa možno pozeráte každý deň. Chcem Vám však ukázať, že okrem množstva tabletiiek a injekcií možno svoje telo liečiť aj inak.

Civilizácia prišla s potravou, ktorá už nie je zdrojom sily a zdravia. Ponúkla pohodlie pred televízorom, pohodlie dopravných prostriedkov. Núti človeka žiť úplne inak, než by človek mal žiť a často by aj chcel. Takto zmenený život s prebudovaním systému všetkých morálnych hodnôt nás uvrhol do utrpenia, chorôb a nešťastia.

Kniha, ktorú držíte v ruke, Vám chce pomôcť pri návrate k zdraviu. Chcem však povedať, že všetky rady treba prijať srdcom, celým svojím vnútrom: „Ved' človek sa nemá od svojho Stvoriteľa zdravia a dlhého života len doprosovať, ale má tiež užívať svojho ducha, aby našiel a prijal poklady, ktoré dobrotivý Otec vložil ako liečivá do prírody proti určitým neuhom tohto života." (*E. Kneipp*)

Metódy liečby opísané v knihe pomáhajú ľuďom po celom svete. Sú však stavy, keď organizmus skrz-naskrz podľahne, keď nemôžu byť liečebným absolutóriom. Táto kniha Vás nechce nabádať, aby ste úplne a v každom prípade odmietali klasickú medicínu. U nás dodnes neexistujú praktickí lekári preventívneho zamerania ani prírodnej liečby. Túto medzeru by som chcel trochu vyplniť. A čo získate? Prehľadný a stručný návod ako liečiť vybrané časté ochorenia stravou, úpravou spôsobu života, bylinkami a zeleninovými šťavami, rovnako ako - u nás ešte málo známou - vodoliečbou. Verte sile prírody. Všetky moderné lieky boli odvodené od látok pochádzajúcich z prírody, najmä z rastlinnej ríše.

Človek bol stvorený ako koruna tvorstva, je nad zvieratá vyvýšený tým, že má slobodnú vôľu a môže sa rozhodovať. Viem, že udržiavať si zdravie je ťažké. Viem, že žiť na tom, čo ponúka civilizácia, je jednoduchšie. Je to však škodlivé. Máte slobodnú vôľu, aby ste sa rozhodli, ktorú možnosť si vyberiete. Vaše vedomosti a poznanie vás však zaväzujú.

Liečivá prírodná sila je jemná, citlivá, ale istá. Preto treba byť trpezlivý a dôsledný. Ani moderná lekárska veda nevylicí ochorenie, ktoré sa vyvíjalo mnoho rokov, za niekoľko dní. V najlepšom prípade odstráni príznaky. Príčina - nesprávny spôsob života - bude pôsobiť ďalej. Až dotedy, kým sa nerozhodnete svoj životný štýl zmeniť.

Keď som pred viac ako dvoma rokmi sedel nad touto knihou, ani som netušil, že budem niekedy písať tieto riadky. Veľmi sa teším, že je o rady ako chorobám predchádzať a ako ich liečiť jemne a kauzálne (*teda odstránením príčiny*) stále veľký záujem.

Aj keď ma to stálo dost času a námahy, súhlasil som s vydaním doplneného a upraveného textu. Dopĺňovať a upravovať knihu je asi namáhavejšie ako písať novú. (Aj krajčír radšej ušije nové šaty ako opravuje staré alebo prerába už ušité.) Urobil som to však rád a stále som si Vás predstavoval a rozmýšľal, čo budete potrebovať, čo najviac poslúži môjmu čitateľovi. Dúfam, že som vybral správne.

Veľa úžitku, istotu, nádej a pevné zdravie Vám praje

Bratislava apríl 1994

autor

1. kapitola

Angina pectoris

Angina pectoris patrí do skupiny chorôb koronárnych ciev srdca. Srdce má tri hlavné vetvy arteriálneho zásobenia čerstvou krvou. Ak sú tepny postihnuté procesom, ktorý znižuje prietok krvi týmito cievami (*napríklad ateroskleróza*), srdcový sval najmä pri fyzickej práci nedostáva dostatok kyslíka pre svoju aeróbnu prácu. Pri niekoľkosekundovom nedostatočnom okysličení srdcový sval (*myokard*) reaguje poruchami funkcie. Vonkajším prejavom môžu byť rôzne nepríjemné pocity za hrudnou kosťou. Pacienti často neopisujú tieto stavy ako bolesť, skôr ako tlak, pnutie, zvieranie, pálenie, ťaženie, pichanie, alebo aj ako zlé trávenie a lokalizujú svoje pocity do oblasti hrudnej kosti, pričom bolesti môžu vyžarovať do ľavého ramena až malíčka ľavej ruky, do krku, chrbtice, zubov a pod. Príčiny sú najčastejšie zvýšená námaha (*chôdza do kopca, proti vetru, beh*), prudké zmeny teploty, emočné vzrušenie (*hnev, stavy sexuálnej aktivity, verejné vystúpenie*), stav po ťažkom jedle a pod. Záchvat nepríjemných pocitov až bolesti trvá len niekoľko málo sekúnd. Emotívna angina pectoris môže trvať až 15 minút. Po prerušení práce sa stav rýchlo upraví. Výskyt, častosť a prejavy sa môžu u toho istého človeka meniť aj v priebehu dňa. Niektorí pacienti udávajú výskyt záchvatov po uložení sa do postele (pravdepodobne vplyvom studených perín) alebo pri raňajšom česaní, holení a pod. (vysoko zdvihnuté ruky).

Liečba

1. Program postupného zvyšovania *telesného zaťaženia* je vhodný. Pacienti by mali začať malými dávkami, postupne ich zvyšovať tak, aby boli tolerované. Ak sa dostaví bolesť, intenzitu znížiť, ale neprestať cvičiť. Prestať s cvičením, až keď bolesť ani potom neprestane.
2. *Fajčenie* u niekoho môže vyvolať záchvat, preto by malo byť vynechané. Fajčiari po fajčení znášajú až 20 - 25 % kratšiu záťaž.
3. Pacienti by sa mali *dobre obliekať*, aby neprechladli. Vystavenie čo aj len tváre studenému vetru môže u niekoho vyvolať záchvat.
4. *Studené nápoje* môžu tiež spôsobiť záchvat, treba sa im vyhýbať.
5. *Upravenie hmotnosti*, ak je nadváha, je veľmi dôležité. Najlepšie na ideálne vypočítanú hmotnosť.
6. *Jedzte len menšie dávky* jedál. Nie viac ako tri za deň. Nikdy sa neprejedajte. Nemali by ste mať pocit veľkého žalúdka.
7. Vylúčte z potravy všetky voľné tuky (*margaríny, majonézy, zákusky, čokoládu atď.*)
8. Skúste si posteľ upraviť tak, aby ste hlavu mali trochu vyššie.
9. Mali by ste vylúčiť všetky potraviny živočíšneho pôvodu.⁽¹⁾
10. Dostatok vitamínu E má údajne efekt dramatického zlepšenia anginy pectoris. Aj ďalšie vitamíny a látky s antio-

xidatívnymi vlastnosťami (*vitamín A, karotenoidy, vitamín C, selén, taníny, polyfenoly a pod.*) sú potrebné v prevencii anginy pectoris aj záchvatov u už postihnutých pacientov. Všetky tieto látky sa najviac nachádzajú v rastlinnej potrave (*tmavolistová a žltá zelenina, citrusy, obilniny, klíčky, orechy a pod.*)

11. Treba sa vyhýbať aj konzumácii alkoholu, pretože alkohol je schopný vyvolať záchvat anginy pectoris.
12. Zhoršenie anginy pectoris (najmä nestabilnej formy) vyvoláva aj psychický stres.⁽¹⁾ Súčasťou systematickej liečby je aj psychohygiena, ktorá pomôže úspešne zvládnuť stres. Je zistené, že ľudia, ktorí majú čas na pravidelnú modlitbu, majú menej srdcových ochorení.
13. Nepriaznivá je kombinácia cukrovky s anginou pectoris.⁽²⁾ Pacient s jednou z týchto chorôb by mal všetko urobiť pre to, aby nepodľahol aj druhej. Režim pre liečbu jednej pomáha predchádzať tej druhej.

2. kapitola

Astma bronchiálne

Astma bronchiálna je ochorenie charakterizované neprimeranou reakciou priedušnice, priedušiek a pokračujúcich dýchacích ciest na rôzne podnety a prejavuje sa takým zúžením dýchacích ciest, ktoré môže spôsobiť nedostatočnú výmenu dýchacích plynov a dusenie. Závažnosť sa mení spontánne alebo liečbou. Postihnutý pacient má záchvaty dýchavičnosti, kaše a vykašľava slizký hlien. Vzduch, ktorý nemôže pre čiastočný uzáver prúdiť voľne, musí byť vydychovaný za pomoci väčších svalových skupín hrudníka a jeho úsilný priechod zúženými miestami často spôsobuje aj zvukový efekt - tzv. „piskoty“. Zúženie je vyvolané najmä dejmi v stene dýchacích ciest, a to kŕčom (*spazmom*) jemného svalstva, opuchom sliznice a zvýšenou tvorbou hlienu v slizničných žľazkách. Záchvat je provokovaný faktormi rôznych skupín:

- * *Vdychovaním látok* spôsobujúcich alergiu (peľ, domáci prach, plesne, chlpy a srst' zvierat, rôzne pachy, dymy, smog, vône a pod.);
- * *Liekmi a chemickými látkami* (Aspirin, Acylpyrín alebo blokátory, Codein, morfín, Indometacin, tartrazín - súčasť potravinárskych farbív);
- * *Infekciami* (najmä vírusovými) dýchacích ciest;
- * *Silnými emočnými vplyvmi*;
- * *Neprimeranou telesnou prácou*;

* *Vplyvom chladu* (a prudkých zmien teploty okolia).
U mnohých pacientov je však záchvat vyvolaný pôsobením viacerých faktorov.

Najčastejšie delenie uvádza typ **INTRINSIC** a **EXTRINSIC**. Typ INTRINSIC postihuje zväčša dospelých medzi 35. - 45. rokom, má horšiu prognózu vývoja a až 10 % pacientov neznáša Aspirin pre rôzne alergické prejavy. Typ EXTRINSIC sa vyskytuje u detí a označuje sa aj ako alergický, lebo záchvaty vyvoláva konkrétny a vo väčšine prípadov alergizujúci podnet. STATUS ASTHMATICUS je nebezpečný stav, na seba naväzujúcich astmatických záchvatov, trvajúcich aj viac hodín, nereagujúcich na bežnú liečbu, a môže život pacienta ohroziť udusením.

Astmou u nás trpí 1 - 3 % populácie a výskyt alergických ochorení (vrátane astmy) stále stúpa. Hlavne ako dôsledok alergizovania obyvateľstva rôznymi syntetickými arómami, farbivami a ochutidlami v rafinovanej a biologicky málo hodnotnej potrave, ktorá na druhej strane vytvára nedostatok niektorých vitamínov, minerálov a iných biologicky činných látok v organizme. Iným škodlivým prvkom je bielkovina kravského mlieka - *laktoglobulín*, ktorá patrí medzi najsilnejšie alergény v potrave. Jeho podávanie niekoľkotýždňovým až niekoľkomesačným deťom v podobe sušených náhražok materského mlieka, je jednou z hlavných príčin značného nárastu alergií.

Varovným javom je aj nárast úmrtí na ťažký astmatický záchvat. Účinná prevencia a dodržanie všetkých liečebných postupov je preto namieste.

Liečba akútnych záchvatov

1. Prúdom studenej vody na šiju. Z výšky asi 50 cm 60-90 sekúnd, 2-3 krát za deň púšťame vodu slabým až stredne silným prúdom.
2. Niektoré protiastmatické lieky obsahujú siričitany a metasiričitany, ktoré sú aj súčasťou mnohých chemických konzervačných látok a sú látkami priamo vyvolávajúcimi záchvat, preto by ani v týchto liekoch nemali byť prijímané. (23-ročná astmatická bola 6 mesiacov liečená intravenózne, t.z. lieky jej boli podávané priamo do žily a po každej dávke sa stav rapídne zhoršil, až si vyžiadal podanie kyslíka a intubáciu. Neskôr sa začala predpokladať citlivosť na látky obsahujúce siričitany a metasiričitany. K dramatickému zlepšeniu došlo krátko potom, ako bola nasadená strava, z ktorej boli obe látky, ale aj tartrazín a benzoáty vylúčené. Zakrátko nato bola pacientka schopná vyradiť z liečby steroidy.) Pokiaľ je to len trochu možné, treba sa vyhýbať všetkým liekom. Patria medzi ne často používané kortikosteroidy, ktoré pri dlhodobom používaní znižujú obranyschopnosť organizmu, zvyšujú krvný tlak, vyvolávajú nadmerné hromadenie tukového tkaniva, vredy, diabetes, katarakty, zadržiavanie tekutín v organizme, kožné problémy, straty draslíka, zvyšujú náchylnosť kostí k zlomeninám, spôsobujú menštruačné problémy, mentálne zmeny, zhoršujú prirodzený vývin dieťaťa.
3. Už stáročia sa pri liečbe astmy používa cesnak. Jeden stredný strúčik cesnaku pomixujte v pohári horúcej vody a vypite. Nieкто možno po prvom pohári zvracia, ale potom treba hneď vypiť ešte jeden. Účinné látky zni-

žujúce tvorbu hlienu v žliazkach dýchacích ciest sa po vstrebaní do krvi vylučujú pľúcami. O protialergickom účinku cesnaku referoval na XV. svetovom kongrese o výžive aj *Dr. Itokawa*.⁽³⁾

4. Pohár horúcej vody alebo čaju z kocúrnika obyčajného (*nepeta cataria*) by mal byť podávaný každú hodinu.
5. Aerosoly vyvolávajú podobnú závislosť ako niektoré nosné kvapky - je nutné totiž prijímať stále väčšie a väčšie dávky. Niektoré authority na poli liečenia astmy upúšťajú od používania týchto prípravkov, pretože po dlhodobom užívaní môžu vysušovať sliznicu a podporovať tvorbu hustého, „mastného“ hlienu.
6. V prípade akútneho astmatického záchvatu dieťaťa ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.

Podporná priebežná terapia

Astmatici by mali byť stimulovaní k pravidelnému cvičeniu, mali by si vyberať športy, kde je námaha iba malá alebo sporadická; napr. baseball alebo plávanie v teplej vode sú výbornými druhmi.⁽⁶⁶⁾

Krátke cvičenie rozopne pľúca a zlepší prácu celého dýchacieho systému. *Dr. Arend Bonhuys* z Emory University v Atlante, USA, odporúča astmatikom hrať na nejaký dychový nástroj alebo brať hodiny spevu, pretože táto činnosť zlepšuje ekonomiu dýchania a zvyšuje kapacitu využitia pľúc.

1. Dychové cvičenia. Každé by malo byť cvičené 5 až 6-krát 2 razy denne a pri prvých príznakoch záchvatu.

- * V stojí položte dlane na ramená a lakty pred sebou spojte. Pri nádychu lakty roztáhajte dozadu, pri výdychu ich opäť spojte vpredu;
 - * Maximálnu bočnú expanziu hrudníka dosiahnete takto: jedna ruka upažená, druhou sa poza hlavu chytíte do pazuchy upaženej ruky. Pri nádychu robíte úklony na stranu upaženej ruky. Po 5-6 opakovaní ruky vymeníte;
 - * Ruky zapažte, prsty spojte a zhlboka dýchajte;
 - * Ležiac na bruchu spojte za chrbtom ruky nad stehnami. Pri nádychu dvíhajte hlavu i ruky dozadu. Pri výdychu relaxujte;
 - * Obráťte sa na chrbát. Pri nádychu dvíhajte nohy, pri výdychu spúšťajte;
 - * Ležiac na chrbte s rukami vedľa tela, pri nádychu zdvihnite ruky a položte nad hlavu. Pri výdychu sa pomaly posadzte a rukami sa dotknite prstov nôh;
 - * Polohová drenáž pomáha odchodu hlienov: Ležte s hlavou dolu cez okraj postele a vykašliavajte. Niektorí počas záchvatu túto polohu neznáša, ale môže ležať na bruchu s dvoma až tromi vankúšmi pod stehnami. ⁽²⁾
2. Nepoužívajte odevy ani bielizeň zo syntetických materiálov. Elektrostatická energia priťahuje prach. Pri zoblíkaní a obliekaní prach vírite a vdychujete.
 3. Prijímajte stravu bez obilnín, mliečnych výrobkov, mlieka, vajec, čokolády, rýb a ostatných potravinových alergénov. Vyhýbajte sa potravinám neprirodzene farbeným, aromatizovaným (*artrazín*- súčasť žltých potravinových farbív), kyseline acetylsalicylovej, dioxidom síry (látka používaná na konzervovanie sušeného ovocia) a benzoátu sodnému, ktoré sú schopné vyvolať astmu u citlivých jedincov. *Dr. Morcos* referoval, že väčšina detí s astmatickými ťažkosťami mala astmu vyvolanú konzumu

máciou vajec a mlieka.⁽⁴⁾ Sója tiež patrí medzi alergizujúce potraviny, ale v prípade dôkladného vylúčenia prírodných alergénov, stav nezhoršuje.

4. U niektorých ľudí je záchvat vyvolaný aj alkoholickými nápojmi, spracovanými mäsovými výrobkami, syrmi, sirupmi, banánmi alebo melónom.^(3,4)
5. Vhodný je život na vidieku - v prírode - ak je možný. Kyslíčnik siričitý môže aj u zdravých ľudí vyvolať okamžité zvýšenie odporu dýchacích ciest. Vzdušné polúcie sú pre astmatikov zvlášť nebezpečné.
6. Zamerajte sa na dýchanie nosom. Až 90 % astmatikov dýcha ústami. Nos je ideálny filter na mnohé nečistoty ovzdušia. Alergizujúce častice pri dýchaní ústami prenikajú hlbšie, vo väčšej miere a rýchlejšie do dýchacích ciest a vyvolajú záchvat.
7. Spite na bruchu. Podporuje to prirodzenú drenáž dýchacích ciest.
8. Dychový rytmus spánku je pre pacientov veľmi vhodný. Mali by sa tento režim (asi 3-sekundová pauza na konci nádychu i výdychu s pomalou frekvenciou dýchania) učiť a používať aj cez deň.
9. Ak je možné, spite vonku. Je to lepšie ako spánok pri otvorenom okne.
10. Antihistaminika by nemali byť používané, pretože majú len malý vplyv na príčinu astmy.
11. Vyhýbajte sa prostrediu, ktoré je zasiahnuté silnými spraymi, parfémami, vôňou kvitnúcich kvetov a pod.
12. Chlad, zmeny tlaku a prechladnutie môžu vyvolať záchvat. Predchádzajte podchladeniu.

13. Dostatok tekutín (6-8 pohárov denne okrem tekutiny prijatej v strave) udrží sekréciu riedku.
14. Nedržte domáce zvieratá. Plyšové hračky sú tiež nevhodné.
15. Odstráňte záclony a závesy v domácnosti. Ak záclony používate, často ich perte.
16. Nepestujte doma kvitnúce kvetiny.
17. Mnoho astmatikov je citlivých na orechy, morské živočíchy, paradajky, maliny, jahody apod.
18. Vyhýbanie sa fajčeniu a zafajčenému priestoru patrí medzi známe a samozrejmé opatrenia. Viac ako 32 % astmy u detí má súvis s fajčením rodičov. Pasívne fajčenie patrí medzi najvplyvnejšie faktory v ovzduší, ktoré výrazne zvyšujú riziko astmy. ⁽⁵⁾ Normálne je nefajčiť! Udržujte svoje pracovisko nefajčiarske.
19. Nieкто je alergický aj na gumovú látku chicle rastliny *Achras zapota*, ktorá je jednou zo základných častí žuvačiek.
20. Deti by mali byť dojčené. Čo najdlhšie. Minimálne 12-18 mesiacov by nemali dostať žiadne kravské mlieko (*Sunar, Feminar, Miláčik a pod.*). Alergény kravského mlieka sú nebezpečné najmä u malých detí, ktoré nemajú úplne vyvinutý imunitný systém. Pretože alergény mlieka i vajec prechádzajú do mlieka matky, mala by sa im počas dojčenia vyhýbať.
21. Maximálnu snahu treba venovať odstraňovaniu prachu v domácnosti (*z nábytku, sedačiek, kútov, stien, obrazov, tapiet, hračiek*). Postelňé prádlo treba prať pri teplotách nad 55 °C a matrace hermeticky uzavrieť. Novinkou

je tkaná ovčia vlna, ktorá údajne nealergizuje (*klinické testy zatiaľ neexistujú*). Používa sa na výrobu prikrývok, vankúšov a pod.

22. „Brušné“ dýchanie (pri ktorom dochádza k pohybom brušnej steny) je oveľa efektívnejšie, pretože využíva až 60 % vitálnej kapacity pľúc.
23. Úsilné dýchanie cez hrubšiu slamku do veľkej fľaše s vodou pomôže uvoľniť spazmy dýchacích ciest.⁽⁶⁾
24. Kuchynská soľ môže vyvolávať záchvaty a zvýšiť potrebu protiastmatických liekov. Obmedzenie soli má priaznivý účinok na zdravotný stav astmatikov.⁽⁶⁾ Konzumujeme 10 až 20-krát viac soli ako skutočne potrebujeme. Zníženie prívodu soli v našej potrave má široký význam: v mnohých prípadoch odstraňuje migrény, upravuje krvný tlak, znižuje riziko rakoviny žalúdka a pomáha pri astme. Nepresáľajte každé jedlo. Objavte skutočnú chuť potravín.
25. Dr. Wantke zistil, že vylúčenie mlieka, syra, údenín, vína a piva, nakladanej zeleniny až u 80 % astmatikov upravilo stav.⁽⁷⁾ Skúste to aj vy. Aspoň na niekoľko týždňov.
26. Diizokyanáty⁽⁸⁾ sú hlavnou príčinou astmy z povolania. Nachádzajú sa napríklad v uretánovej pene a pod. Kto prichádza do styku s diizokyanátmi na pracovisku a má astmatické ťažkosti, mal by sa snažiť vylúčiť ich vplyv na svoj organizmus.

3. kapitola

Bradavice

Toto známe ochorenie spôsobujú vírusy. Tenká hnedá vrstvička na povrchu bradavice je buď tenká vrstva hemorágie (*krvácania*), alebo je vyvolaná upchatím kapilár.

Bradavice sú ľahko prenosné. Asi 7 % detí má bradavice. Vrchol výskytu je medzi 12-16 rokom. V priemere bradavica mizne za rok. Ochorenie nemusí spôsobovať žiadne problémy, alebo môže spôsobiť kozmetické vady (*na tvári, na rukách*) i bolesti (*ruky, nohy*).

Liečba

1. *Šťava* z bielej kapusty, dreň rastliny aloe vera, tenké pláty surového cesnaku alebo zemiaku pomôžu zbaviť sa bradavíc. Aplikujte dvakrát denne niekoľko dní až niekoľko týždňov. Niektoré bradavice miznú rýchlo, iné pomalšie.
2. *Olej* z pšeničných klíčkov natierajte na postihnuté miesta denne dva týždne.
3. *Mlieko figovníka* natierané dvakrát denne počas niekoľkých dní pomáha odstrániť bradavicu.
4. Jedna z najjednoduchších metód liečby radí máčať bradavice v koncentrovanom solnom kúpeli (1 1/2 lyžičky soli na 1 1/2 pohára vody dvakrát denne 20 minút niekoľko týždňov).⁽⁷⁾

5. *Surová šťava* z ananásu obsahuje enzým, ktorý uvoľňuje zhrubnuté časti kože a bradavica sa ľahko odstráni. Prikladajte si obklady zo šťavy alebo priamo surové kúsky ananásovej drene. Kúra trvá niekoľko dní až dva týždne, kým sa bradavica neodlúči.
6. *Dostatok slnečného žiarenia* je veľmi účinný prostriedok v liečbe bradavíc.
7. Veľmi zaujímavým, nenáročným a preukázaným je takýto spôsob liečby bradavíc: niekoľko vrstiev igelitovej lepiacej pásky nalepte na bradavicu. Nechajte pôsobiť 6 a pol dňa. Nechtom potom oškrabte všetku odumretú kožu. Ak je bradavica ešte prítomná, kúru zopakujte po 12 hodinách ešte raz. U húževnatých bradavíc môže byť potrebné niekoľkotýždňové liečenie.⁽⁸⁾
8. Lekárka z oddelenia plastickej chirurgie na Rebacca Sieff Government Hospital v Izraeli *Livia Warszawerová* - *Schwarczová* opisuje úspešné liečenie najmä bradavíc na nohe, chodidle. Jej metóda je veľmi jednoduchá: kúsok čerstvej banánovej šupky vnútornou vrstvou priložíme na bradavicu a prichytíme páskou. Šupku vymieňame niekoľkokrát denne a po umytí postihnutého miesta. Jedenkrát týždenne najvrchnejšiu vrstvu bradavice odstránime. Maximálna dĺžka kúry metódou *Dr. Warszawerovej-Schwarczovej* je udávaná 6 týždňov a vo svojej štúdií nespomína výskyt žiadnych nových bradavíc vyliečených pacientov najmenej do dvoch rokov po úplnom odstránení pôvodných bradavíc.⁽⁹⁾
9. Vyhýbať sa zbytočnému používaniu tetracyklínu aj iných antibiotík. Bol zaznamenaný výskyt veľkého množstva bradavíc pri ich užívaní.

10. Vyvarujte sa rozhrýzania, škrabania a iného poškodzovania bradavíc. Vírusy sa nachádzajú v kožných vrstvách a bunkách a porušením kožného krytu dochádza k ich rozšíreniu.

4. kapitola

Bürgerova choroba

Bürgerova choroba je chronický zápal stien malých a veľkých artérií (*tepien*) nazývaný aj tromboangiitis obliterans. Dôsledkom segmentovaných zápalov je vytváranie zrazenín, zužovanie prievitu cievy až jej uzavretie. V takom prípade môže dôjsť až k odumretiu končatiny, na ktorej sú zmeny najčastejšie. Viac sú zasiahnuté dolné končatiny, kde proces vyvoláva bolesti, tzv. *claudicatio intermittens* (chôdza musí byť pre bolesti prerušovaná), studenú pokožku alebo tzv. *Raynaudov syndróm*. Môžu byť však postihnuté i horné končatiny alebo cievy ostatných častí tela. V najnepriaznivejšom prípade vývoj ochorenia vyústi do nutnosti amputovať odumretú končatinu. V dôsledku postihnutia ciev zásobujúcich kosti, môže dôjsť k osteoporóze (odvápňovanie kostí). Ochorenie sa objavuje niekoľkonásobne častejšie u mužov ako u žien, vo veku 25-40 rokov.

Pôvod je neznámy, ale fajčenie - aj slabé - je v priamej súvislosti s rozvojom ochorenia.

Liečba

1. *Tabaky* nijakej forme nesmie byť užívaný, pretože vyvoláva *vazokonstrikciju* (stiahnutie ciev) čo zhoršuje chorobu. Bürgerova choroba sa vyskytuje u nefajčiarov len ojedinelé. Bol popísaný prípad 35-ročného muža s Bürgerovou chorobou, ktorý neprestal fajčiť, nezabral u neho nifedipín, ani pentoxyfylín, ani kyslík, ani antibio-

tiká, ani vodoliečba a postupne mu museli amputovať prsty na dolných končatinách.⁽⁹⁾

2. *Zvýšenie zrážanlivosti krvi* je ďalším nepriaznivým faktorom.⁽¹⁰⁾ Vyhýbajte sa nevhodnej strave. Za nevhodnú stravu možno pokladať stravu s vysokým obsahom tukov, stravu solenú až presolenú, stravu s vysokým obsahom živočíšnych bielkovín a rafinovaných cukrov. Surová cibuľa a cesnak znižujú zrážanlivosť krvi a je preto vhodné často tieto skvosty prirodzenej liečby konzumovať.
3. *Dobré obliekanie* predchádza podchladeniu končatín. Ramená i nohy by mali mať toľko vrstiev ako trup, aby krvný obeh bol rovnomerný. Všeobecné podchladenie a prechladnutie spôsobuje *vazokonstrikciu* a zhoršuje príznaky. V zime treba nosiť rukavice a teplú spodnú bielizeň.
4. *Stres zhoršuje* ochorenie. Vyhýbajte sa stresovým situáciám a nevyvolávajte si ho (nadmernou ctižiadostivosťou, závišťou a pod.) sami. Cvičenie znižuje stres a zlepšuje krvný obeh, preto je vhodné aj pri tomto ochorení pravidelne cvičiť.
5. Končatiny treba chrániť pred infekciou a poranením. Nechodievajte bosí. Rany sa hoja pomaly a znížená cirkulácia podporuje rozvoj *gangrény* (odumretie).
6. *Cvičenie* môže byť užitočné i škodlivé. Vyvoláva zvýšenie krvného prúdenia, tiež pomáha pri rozvoji *kolaterálneho* (náhradného) obehu popri vzniku upchatých ciev. Prechádzky sú najlepším druhom záťaže pre krvný obeh dolných končatín.

Bürgerove cviky

- * Ležiac rovno na posteli zdvihnite končatiny kolmo nad seba na úroveň srdca a vydržte 2 minúty, alebo dovedy, kým končatiny nezblednú.
 - * Sadnite si na okraj postele a kývajúc nohami a cvičiac členkami prekrvujte dolné končatiny dovedy, kým nie sú opäť ružové.
 - * Ležte rovno 5 minút v posteli.
 - * Tento súbor cvikov treba cvičiť 5-krát každý trikrát denne.
1. Stoličky a kreslá by mali byť také vysoké, aby ste nemuseli krčiť nohy v kolenách. Nesedzte dlho bez toho, aby ste vstali, prešli sa a zacvičili nohami. Jedna hodina sedenia vyžaduje minimálne 5-7 minút chodenia a cvičenia.
 2. Neodporúča sa pri sedení klásť si jednu nohu cez koleno druhej, pretože to obmedzuje krvný obeh, ani sedieť v žiadnej polohe, ktorá krvný obeh spomaľuje.
 3. Zo stravy vylúčiť alebo minimalizovať všetky dráždivé pokrmy: mäso, vajcia, syry, dráždivé koreniny, kofeínové nápoje. Strava by mala obsahovať dostatok zeleniny, ovocia, tekutín. Dôležitým faktorom pri prevencii i liečbe je dostatočný prívod *bioflavonoidov* (látok podobných vitamínom). Výdatným zdrojom je kôra citrusových plodov (nesmie byť chemicky ošetrovaná!) a lístky pohánky, ktoré si možno doma vypestovať naklíčením semien.

5. kapitola

Cystitída

Cystitída je zápal sliznice alebo celej steny močového mechúra. U žien po puberte je 6 až 7-krát častejšia ako u mužov. Pred pubertou nie je taká výrazná častosť. Ochorenie môže byť alergického alebo vírusového pôvodu. Najčastejšie však pôvodu bakteriálneho, spôsobené zavlečením infektu cez močovú rúru do močového mechúra. Ženy majú močovú rúru kratšiu, širšiu a otvor močovej rúry je blízko konečníka. Preto je infekcia u žien častejšia aj pri rovnakej hygiene ženy a muža.

Ochorenie sa prejavuje častým bolestivým nutkaním na močenie s malým množstvom vymočenej tekutiny. Páľivé bolesti počas močenia a najmä na konci sú typickým príznakom akútnej fázy. Býva aj časté močenie v noci. Pri vážnejšom priebehu sa pridružujú bolesti vystreľujúce do chrbta, ktoré pripomínajú bolesť v obličkách, brušné bolesti, kalný moč, horúčka, zvracanie a celková vyčerpanosť.

Prevenia

1. Dôkladná hygiena konečníka po každej stolici (preto si treba vypestovať návyk raňajšej stolice).
2. Umývať sa smerom spredu dozadu, aby nedošlo k zaneseniu zvyškov stolice do močovej rúry. Používajte bavlnenú spodnú bielizeň. Viac absorbuje pot. Vo vlhkom a teplom prostredí sa baktérie rýchlo množia.

3. Je lepšie používať sprchu namiesto kúpeľa. Kúpeľová pena, veľa mydla, šampón sú dráždidlami pre sliznicu močovej rúry.
4. Spodnú bielizeň perte dôkladne.
5. Nepoužívajte tampóny. Vysušujú, môžu poškodzovať kožu a obsahujú chemické látky. Ani vložky s plastickým rubom či chemickými dezodorantmi nie je vhodné používať.
6. Vhodným oblečením predchádzajte podchladeniu. Chladné končatiny spôsobujú hromadenie krvi v cievach trupu a zdurenie. Signálom podchladenia mechúra je časté močenie. Moču je však stále menej, a tak sa kyselina močová veľmi koncentruje, lebo je nedostatok vody na jej zriedenie. Koncentrovaná kyselina močová je silným dráždidlom na sliznicu. Teplá sprcha a niekoľko pohárov vody odstráni problémy.
7. Cystitídy alergického pôvodu sa upravujú len po odstránení alergizujúcich potravín, prípadne iných alergizujúcich príčin (*biela múka, biely cukor, sladkosti, cereálie, cibul'a, strukoviny a pod.*). Dvojtýždňová diéta s vylúčením potraviny, ktorá spôsobuje alergické ťažkosti, vyčistí organizmus. Potom možno potravinu pomaly zaradiť opäť medzi jedlá. Vaječná bielkovina veľmi často vyvoláva alergie, kým kukuricu, ovos a jačmeň možno užívať, lebo alergizujúce potraviny sú len v malom množstve.
8. V niektorých prípadoch sa predpokladá precitlivosť na aminokyseliny tryptofán, tyrozín, fenylalanín a tyramín. Ich vylúčenie vedie k zmenšeniu bolesti a obmedzeniu počtu symptómov. ⁽¹⁰⁾ Najviac týchto látok obsahujú: *syry, sušené mlieko, víno, kyslá smotana, droždie, drož-*

d'ový extrakt, vnútornosti zvierat, údeniny, konzervované mäso, sardinky, údenáče, banány, slivky, avokádo, baklažán, sójová omáčka, masox, práškové polievky, bujónové kocky.

9. Niektorí vedci odporúčajú dôkladnú hygienu v oblasti konečníka a pohlavných orgánov pred pohlavným stykom a u žien aj po močení, aby boli baktérie odplavené.
10. Antikoncepčné tabletky a spermaticídne masti môžu vyvolať cystitidu.
11. Zvláštnu pozornosť v hygiene treba venovať pred a počas menštruácie. Počas krvácania sa tvoria výborné podmienky pre množenie baktérií.
12. Sledovať správnu *hydratáciu*- zavodňovanie tela. Moč by nikdy nemal byť žltý a už vôbec nie tmavožltý, ak nie je jeho farba zmenená nejakým prírodným či syntetickým farbivom (*cvikla, veľké dávky vitamínu B a pod.*). Jedna štúdia ukázala, že ženy často trpiace na zápal močového mechúra majú zväčšený močový mechúr, ktorý potom tlačí na okolité cievy a zhoršuje krvný obeh. (II) Posledné kvapky moču by mali byť odstránené svalovým úsilím podbrúška, aby neostávali v močových cestách.

Liečba

1. *Vyhýbať sa užívaniu antibiotík.* Nezabíjajú iba škodlivé baktérie, ale i baktérie pre ľudský organizmus potrebné. Kvasinky, ktorým sa tak vytvoria podmienky rastu, spôsobujú problémy.
2. *Pite veľké množstvo vody* - jednu šálku každých 20-30 minút 3 hodiny, potom jednu šálku každú hodinu.

3. Harmanček, mäta, petržlenová vňat', fazuľa záhradná, bazalka pravá, lipa, zlatobyľ obyčajná, marena farbiarska sú ideálnymi bylinkami na prípravu čajov. Nesladzte!
4. Šťava z brusníc môže nahradiť jedlo, ale niekomu zhoršuje pálenie pri močení.
5. „Horúca fľaša“ priložená priamo na ústia močovej rúry a vagíny môže byť mimoriadne vhodná. Fľašu s horúcou vodou zabalíte do tenkého uteráka.
6. *Horúci sedavý kúpeľ* a horúci kúpeľ nôh je stará súčasť terapie cystitídy.
7. Čaj pripravený z cesnakových strúčikov (1-2 na šálku teplej vody) rozmixovaním, užívaný niekoľkokrát denne dodá do organizmu antibiotikum v prírodnej podobe.

6. kapitola

Diabetes mellitus - cukrovka

Diabetes mellitus definovala WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) ako dlhodobý výskyt vysokej hladiny cukru v krvi, vyvolaný vonkajšími i dedičnými faktormi, ktoré pôsobia najčastejšie spolu. Výskyt cukrovky je vysoký, asi 3-5 % populácie a komplikácie tohto ochorenia patria medzi veľmi časté príčiny úmrtí.

Keď hladina cukru v krvi prevýši 1,8 g na liter krvi, začne byť glukóza prepúšťaná obličkami do moču (*glukozúria*), čo patrí medzi základné znaky ochorenia. Ďalšími sú smäd, nadmerné pitie (*polydipsia*), zvýšená chuť do jedla (*polyfágia*), straty na hmotnosti a únava ako prejav porúch energetického metabolizmu. To sú prejavy fyzikálne. Medzi biologické prejavy patria poruchy v metabolizme uhľovodíkovom, ale i bielkovinovom a tukovom, na čo sa často zabúda.

Hlavnou príčinou vzniku *hyperglykémie* (vysokej hladiny krvného cukru) je nedostatočné pôsobenie inzulínu ako hlavného hormónu, zodpovedného za využitie cukru v organizme. Sú dve možnosti: buď sa inzulín netvorí vôbec, alebo len vo veľmi malých množstvách, ktoré nijako nestačia kryť potreby tela. Tomuto prípadu sa hovorí *diabetes mellitus závislý od inzulínu* a označuje sa aj ako *diabetes mellitus typ 1*, *juvenilný* (detský) typ. Objaví sa častejšie v detskom veku, predpokladá sa dedičná súvislosť, pacienti sú nútení prijímať inzulín zvonku (*injekčné*). Títo pacienti zvyčajne nie sú obézni.

Druhá možnosť je, že sa inzulín tvorí, ale jeho množstvo či štruktúra nie sú schopné pokryť nároky organizmu. Označuje sa ako *diabetes mellitus typ II, adultný* (dospelý) typ. Objavuje sa v dospelosti, je vo vyše 90 % spojený s obezitou. Úpravou diéty a celej životosprávy je možné včas odstrániť prejavy bez nutnosti užívať inzulín. Porucha u oboch typov sa prejavuje vyšším a prudším nárastom hladiny cukru v krvi a dlhším a pomalším návratom hladiny k normálnym hodnotám. Vyšetrenie a stanovenie tzv. glykemickej krivky je rozhodujúce pri určení diagnózy.

Vyvolávajúcimi príčinami nedostatku inzulínu je pri diabetes mellitus I. typu nenávratné poškodenie a zničenie beta buniek pankreasu, ktoré produkujú inzulín, napr. vírusovou infekciou (*mumps, infekčná mononukleóza, chrípka*) alebo na alergickom podklade. U diabetes mellitus II. typu sa medzi najčastejšie príčiny počíta obezita, dlhodobá nevhodná strava, nedostatok pohybu, alkohol, fajčenie, endokrinné choroby (*feochromocytóm*), lieky (*Sanepil, thiazidové diuretika, hormonálne antikoncepčné prípravky, kortizoidy a pod.*).

Diabetes oboch typov môže mať veľmi nepriaznivú prognózu: poruchy jemných i stredných ciev vedú k poruchám zraku až k slepote, k poruchám obličkových funkcií až vypovedaniu činnosti, k impotencii u mužov, k poruchám výživy nervov i k poruchám výživy kože so známymi vredovými predkoleniami, dostávajú sa poruchy činnosti pankreasu, pečene, imunitného systému (diabetici sú náchylnejší na infekcie - aj plesňové) atď. Z výpočtu vidieť, že *diabetes mellitus* nepatrí medzi banálne ochorenia a jeho liečbe i prevencii treba venovať veľkú pozornosť.

Liečba

1. Popri nutnom prijme inzulínu u *diabetes mellitus* prvého typu je prvoradým liečebným zásahom u oboch typov cukrovky úprava diéty, vytvorenie určitého režimu prijímania potravy a celková zmena životosprávy. V rozpore s doterajším tvrdením našich lekárov vyznieva odporúčanie svetovej zdravotníckej vedy, že diabetici by nemali prijímať vyššie dávky bielkovín ako zdravý jedinec, pretože z fyziologického hľadiska to nie je potrebné, navyše nadmiera bielkovín veľmi zťažuje vylučovací systém (obličky), na ktorý je diabetik - už z podstaty svojho ochorenia - citlivý. Tvrdenie, že diabetik musí mať vysoký prívod bielkovín, a to najmä bielkovín živočíšneho pôvodu, je nebezpečné. Bielkoviny živočíšneho pôvodu (mäso, mliečne výrobky, vajcia) sú koncentrovanými potravinami, nesúcimi v sebe vysoký obsah cholesterolu - pre diabetika veľmi nebezpečného, iných nasýtených a pre organizmus - v strave - nepotrebných tukov, mnoho cudzorodých chemických látok (*pesticídy, hormóny, antibiotiká*) atď. Vysoký prívod bielkovín je nevhodný aj preto, lebo bielkovinový metabolizmus spotrebúva vitamín B₆, vzniká akýsi „*vnútorný deficit*“ pri metabolizme uhľovodíkovom a zvyšujú sa nároky na prívod inzulínu. Odporúčaná dávka bielkovín je pre zdravého človeka asi 0,8 g na 1 kg hmotnosti tela na deň a rovnaká sa odporúča aj u diabetikov, dokonca ešte nižšia; najmä u pokročilejších stavov s vážnymi cievnyimi a obličkovými poruchami. Bielkoviny veľmi kvalitného zloženia možno získať zo strukovín (*fazole, hrachu, sóje, šošovice, bôbu*), obilnín, orechov, zeleniny, rôznych semien (*slnečnicové, ľanové, tekvicové*).

Diabetik musí obmedziť prívod všetkých - najmä však nasýtených živočíšnych -tukov. Tuky by mali byť prijímané vo forme rastlinných olejov (*vyhýbať sa repkovému - Vitol, Maja*), orechov, rastlinných semien, ale tiež v obmedzenej miere.

Diabetik musí zvýšiť prívod vlákniny, ktorá pomáha udržať nízku hladinu cukru v krvi bez extrémnych výkyvov. Zdrojom vlákniny je ovocie, zelenina, všetky obilniny, strukoviny, semená - najlepšie v surovej forme (s výnimkou strukovín, ktoré by sme mali tepelne upravovať). Je preto potrebné sa orientovať na mliečno - rastlinnú stravu. Samozrejme, od začiatku platí pravidlo na minimálnu mieru obmedziť prívod jednoduchých cukrov (stolový biely cukor, med, veľmi sladké ovocie a pod.).

Pre organizmus treba zabezpečiť dostatočný prívod vitamínov a minerálov i veľmi krehkých súčastí našej stravy - rôznych rastlinných farbív, hormónov, enzýmov atď. najlepšie vo forme surovej zeleniny a ovocia. Pre diabetika sú dôležité vitamíny skupiny B, chróm, vitamín C, rutín atď. Všetko sa nachádza v prírode a je na nás, ako ponuku nášho Stvoriteľa dokážeme prijať a využiť.

2. Rovnako dôležité ako zloženie jedla je čas a pravidelnosť i množstvo stravy. Platí zásada, že by mali byť 3 jedlá za deň s minimálne 4 až 5-hodinovými intervalmi, pričom drobné výchylky možno korigovať malou desiatou a olovrantom. Nie je správny názor, že diabetik má jesť 5-7 rovnakých porcií jedla denne. Zatťažuje to väčšiu časť dňa celý tráviaci systém. Je vhodné vytvoriť si pravidelný návyk a dodržiavať určitú dobu jedenia s presnosťou na pár minút.

3. Je nutné, aby ste si upravili svoju hmotnosť, znížili prípadnú nadváhu najlepšie na ideálnu vypočítanú hmotnosť.
4. Mal by vám v tom pomôcť aj primeraný, ale pravidelný telesný pohyb, cvičenie, ktoré nielen pomôže vyrovnať energetickú bilanciu, ale zlepšuje využiteľnosť inzulínu. Účinnosť inzulínu je priamo závislá od fyzickej kondície.⁽¹²⁾
5. Vylúčiť treba všetky kofeínové nápoje i čokoládu, ktorá obsahuje kofeín. U potkanov v pokuse kofeín zvyšuje hladinu cukru veľmi výrazne.
6. Nitrity a nitráty používané pri konzervovaní a úprave mäsa môžu vyvolávať a zhoršovať diabetes. Na Islande, kde je počas Vianoc obrovská spotreba údeného mäsa, bolo zistené v októbri - 9 mesiacov po udalosti - výrazné zvýšenie výskytu nových prípadov cukrovky.⁽¹³⁾
7. Vyhýbať sa *thiazidovým diuretikám, kortikosteroidom i orálnym antidiabetikám*, pretože zhoršujú alebo vyvolávajú diabetes, alebo v prípade orálnych antidiabetík zhoršujú následky (vyšší výskyt úmrtí na srdcovo-cievne ochorenia, anémie).
8. Vyhýbajte sa ochoreniam - i banálnym-, pretože diabetici sa dlhšie a ťažšie liečia a ich stav sa počas pripojených chorôb zhoršuje. Dôkladne sa obliekať, odpočívať.
9. Starostlivosť o nohy je veľmi dôležitá:
 - * Každý deň si jemným mydlom dôkladne umývajte nohy a dôkladne ich vysušte, najmä medzi prstami;
 - * Ošetríte si hneď prípadné rany, škrabance a pluzgiere;
 - * Teplo sa obúvajte, používajte bavlnené a nie sťahujúce ponožky;

- * Končatiny udržiavajte stále teplé. Podchladenie vyvolá zhoršené prekrvenie, čo vytvára predpoklady pre vznik infekcie;
 - * Remene sandálov medzi prstami môžu tiež zhoršiť dôležitý krvný obeh;
 - * Nepoužívajte žiadne chemické a farmakologické prípravky na odstránenie „kurieho oka“ či tvrdej kože. Nechajte sa ošetriť pedikérovi;
 - * Nepoužívajte topánky s otvorenou špicou, topánky na vysokých podpätkoch ani vysoké topánky. Prežívajte sa za deň viackrát, aby nohy mohli dýchať;
 - * Nechodievajte naboso. Predchádzajte všetkým poraneniám.
10. Nefajčite. Nikotín spôsobuje stiahnutie ciev, čo zhoršuje krvný obeh. Fajčiari majú vyššie nároky na inzulín ako nefajčiari.
11. Mnohé lieky reagujú s liekmi užívanými pri diabete, preto treba konzultovať užívanie aj takých prípravkov, ako sú *antacidá*, s lekárom.
12. 1 až 5-dňová hladovka u diabetikov len s typom diabetes melitus II. (tzv. dospelého typu), pri súčasnej obezite by mohla byť užitočná.
- Diabetik I. typu (juvenilného), ktorý je odkázaný na príjem inzulínu, nesmie hladovku podstúpiť!
- Keďže liečba cukrovky vyžaduje dôsledné dodržiavanie zásad optimálnej výživy, ktorá často nie je cukrovkárom vôbec známa, chcem tieto zásady zhrnúť a ukázať vzorový jedálny lístok.

Môj tip na Vaše raňajky

- * kaša z mletej pšenice, ovocie, pol. lyžica rastlinného oleja, lyžička kokosu
- * ovsené vločky, pšeničné klíčky, ovocie, lyžička kakaa (alebo múčky zo svätójánskeho chlebíka), pol. lyžica rastlinného oleja
- * celozrnné pečivo, nátierka z ovsených vločiek a kokosu, šťava z čerstvého ovocia

Môj tip na Váš obed

- * polievka z Tebi droždia, varená a zapekaná fazuľa s paradajkovou omáčkou, zeleninový šalát, celozrnné pečivo
- * fazuľová polievka, dusená zelenina, ryža Natural, šalát s jogurtovým dressingom
- * cviklová polievka, sójový syr „Tofu“, pečené zemiaky s cesnakom, zeleninový šalát s olivovým olejom

Môj tip na Vašu večeru

- * celozrnné pečivo so šošovicovou fašírkou, zelenina
- * zeleninový nákyp s ovsenými vločkami a syrom
- * „suché“ hrianky z celozrnného chleba so sójovou nátierkou, pažitka (petržlenová vňať)

Dôkladným dodržaním týchto opatrení možno zabrániť rozvoju nebezpečných až smrteľných komplikácií cukrovky. Žitím podľa týchto rád cukrovke predídete. To je ešte lepšie!

7. kapitola

Gastroenteritis

Gastritída je akútne zápalové ochorenie žalúdka, ktoré sa prejavuje nutkaním na zvracanie, zvracaním, stratou chuti do jedla. Tento stav trvá zvyčajne 1-2 dni a odoznieva bez väčších následkov. Príčinami vzniku je skonzumovanie nesprávne uskladnenej varenej stravy, v ktorej sa množia baktérie (*salmonely*, *stafylokoky*), excesívne použitie alkoholu, veľké množstvo vyfajčených cigariet, rôzne alergie, niektoré lieky, požitie chemických a dráždivých látok, nadmerné prejedanie sa stravou nevhodného zloženia, stres, vírus a pod.

Ak dôjde k vážnejšiemu postihnutiu, pridružuje sa aj teplota a podráždenie žalúdočnej sliznice sa prenáša do tenkého čreva, ktoré sa prejaví sprievodnými hnačkami, bolesťami v brušnej oblasti a pri postihnutí aj hrubého čreva bolestivým nútením na stolicu a prímiesou hlienu v stolici. Pri prudkom priebehu a veľkých hnačkách dochádza k veľkým stratám vody a niektorých minerálov, čo hrozí- najmä u detí -vývojom *dehydratácie*- odvodnenia organizmu. Vírusová gastritída je prenosná. Časté a dôkladné umývanie rúk a dôkladná hygiena by mali byť dôsledne vyžadované.

Liečba

1. *Prestat' prijímať potravu.*
2. *Liečbou je uhlie, ktoré sa užíva v tabletách, prášku či kapsulách a ktoré sa rozpúšťa v pohári a pije sa po každom vracaní či hnačkovej stolici. Problémom je, že uhlie, ktoré odporúčam, nie je uhlie, ktoré bežne dostať u nás, tzv. živočíšne uhlie. Je to aktivované uhlie rastlinného pôvodu (na rozdiel od nášho - vyrábaného spaľovaním zvieracej krvi) a môžete ho kúpiť zatiaľ iba v zahraničí. Naše živočíšne uhlie má podobné vlastnosti, ale pre mnohých kresťanov, náboženských Židov a vegetariánov, nie je akceptovateľné.*
3. *Podobný efekt dosiahneme však aj užitím slizu z ľanového semena. Získame ho močením 2 polievkových lyžíc semena ľanu v 2 dl vlažnej vody po dobu 2-4 hodín. Semená potom precedíte cez redšie sitko a môžete zaliat' vodou znova. Získate riedky a úplne priehľadný sliz. Užíva sa po kávových lyžičkách v 15 až 30-minútových intervaloch. Z mojej praxe poznám rýchly a vynikajúci účinok tohto postupu. Počas niekoľkých hodín, pri bežnom priebehu ochorenia, sa upraví hnačka i vracanie.*
4. *Pite veľa tekutín - vody, ale i bylinkových čajov. Kocúrnik obyčajný (*nepeta cataria*) či mäta je výborným pomocníkom. Ak je čaj vyvrátený, treba vypiť ďalšiu dávku hneď po zvracaní.*
5. *Po prvej fáze ochorenia, keď zvracanie a prudké hnačky pominú, môžete prejsť na jednoduchú, nesladenú, nemastnú a nesolenú stravu. V prvých hodinách je vhodná varená ryža či jemný ryžový krém, zemiakové pyrė, ba-*

nány, pyré z varených jablák, varená mrkva alebo hrášok. Musíte sa vyhýbať koreneným a mastným jedlám, vysokozvyškovvej strave (celozrnné pokrmy, nelúpané ovocie s jadierkami, surová listová zelenina, orechy, kukurica), všetkým potravinám živočíšneho pôvodu (mlieko, maslo, mäso a pod.).

6. Ak je možné - v prvej fáze - treba zostať v posteli.
7. U malých detí hrozí *dehydratácia* (odvodnenie organizmu), preto pri prvých príznakoch (suchá pokožka, suché pery, sliznice, rýchle dýchanie) vyhľadajte lekára.
8. Pri nemožnosti prijať tekutiny je vhodný malý retenčný klystír, ktorý pripravíme zmiešaním jednej zarovnanej lyžičky soli do 500 ml vlažnej vody. Zavedieme malé množstvo (asi 1 dl) tohto roztoku do konečníka a snažíme sa ho niekoľko minút udržať. Opakujte každú 1-2 hodiny. Zápal žalúdočnej sliznice môžu byť vyvolané nadmerne soleným jedlom a takto dlhodobo spôsobovaná gastritída môže vyústiť až do rakoviny žalúdka.
9. Deťom vo veku do 3 rokov, ktoré sú kŕmené alebo prikrmované kravským mliekom, hrozí po prekonaní infekcie črevnej sliznice (enteritídy) alergizácia bielkovinou kravského mlieka a následné komplikácie (ekzémy, alergická astma a pod.).⁽¹⁰⁾
10. Prevencia gastroenteritídy znamená obmedzenie alebo úplné vylúčenie majonézy, majonézových šalátov, vajec, zmrzliny, vaječných jedál (pre možnosť infekcie salmonelou) a hydiny a hydinárskech vnútorností (pre možnosť infekcie salmonely alebo *Campylobacter pylori*). Ani spracovanie infikovaných potravín neochráni človeka pred možnou infekciou.⁽¹¹⁾

8. kapitola

Hypertenzia

Nazývaná tiež *vysoký krvný tlak* znamená dlhodobé zvýšenie hodnoty krvného tlaku meranej v pokoji nad hodnoty stanovené ako normálne. Krvný tlak sa meria tlakomerom, ktorý môže pracovať na rôznych princípoch (najčastejšie sa u nás používa zisťovanie výšky ortuťového stĺpca pri pohyboch tlakov v nafúkanej manžete a cievnom riečišti). Číselné vyjadrenie výšky stĺpca ortute je vlastne číselným vyjadrením hodnoty tlaku, jednotkami nazývanými torr. Hodnota tlaku sa vyjadruje dvoma číslami (napr. 120/70), pričom prvé predstavuje tzv. *systolický tlak*, to znamená tlak v cievach v momente, keď srdce vyvrháva krv do obehu. Druhé číslo je označované ako *diastolická hodnota* a znamená tlak v cievnom systéme tesne pred ďalším srdečným sťahom.

Za normálnu *WHO* považuje hodnotu do 140/90 torr. Za hranicu sa považuje hodnota 141-159/91-94 torr. a za chorobnú viac ako 160/ viac ako 95 torr. Hypertenzia s diastolickým tlakom vyše 115 (napr. 180/115 torr.) predstavuje ťažkú poruchu.

Zvyšovanie prvej hodnoty, tzv. *systolická hypertenzia* (napr. 160/92) môže byť zapríčinená stratou pružnosti ciev, aterosklerotickými zmenami veľkých artérií. Tieto zmeny sa objavujú pri zlom spôsobe života (zlá strava, nedostatok pohybu, málo draslíka), starnutí, dlhodobom emočnom strese. Systolická hypertenzia je spojená s vyšším výskytom ochorení koronárnych ciev srdca, ale hlavne mozgového infarktu (*mozgovej porážky*).

Diastolická hypertenzia (napr. 140/100 torr.) je spôsobená zvýšeným odporom na úrovni drobných ciev alebo zvýšením hustoty krvi.

Asi až 90 % hypertenzií tvorí esenciálna (primárna) hypertenzia. Pojem esenciálna znamená, že nie sme schopní stanoviť a odstrániť príčinu rozvoja vysokého krvného tlaku. Faktory, ktoré sa uplatňujú, patria do skupiny genetických, výživových, rasových, metabolických, civilizačných, hormonálnych atď.

Sekundárna hypertenzia vzniká pri ochorení niektorého systému či orgánu priamo zúčastneného *na* regulácii krvného obehu, alebo napr. pri nádore produkujúcom hormón, ktorý svojím pôsobením zvýšenie krvného tlaku spôsobí (*feochromocytóm, primárny aldosteronizmus*).

Pacienti nemusia mať žiadne problémy, alebo sa vysoký krvný tlak môže prejavovať rôznymi poruchami videnia, rovnováhy, závratami, hučaním v ušiach, bolesťami hlavy, dýchavičnosťou.

Hypertenzia je hlavný rizikový faktor pri postihnutí mozgovým infarktom (*mozgová porážka, mŕtvica*) a jedným z troch hlavných rizikových faktorov pri vzniku infarktu myokardu a chorôb ciev srdca. Pacienti s tlakom vyšším ako 160/ 95 torr. majú 3-krát vyššie riziko infarktu myokardu, až 20-krát vyššie riziko mozgovej porážky ako ľudia s normálnym krvným tlakom. Vysoký krvný tlak má teda priamy vzťah k dvom obrovským skupinám príčin úmrtí - infarktu mozgu a infarktu srdcového svalu.

Hypertenzia častejšie postihuje ženy, ale vážnejší priebeh má u mužov. Najčastejší vek objavenia sa hypertenzie je stredný vek, ale čoraz častejšie je zistená u mladých ľudí, i detí.

Častejšie sú postihnutí ľudia s nadváhou, vysokým príjmom sodíka - Na (v podobe napr. kuchynskej soli), vysokým príjmom kalórií.

Liečba

1. Prvé nutné opatrenie: *znižit' príjem sodíka* - Na. Len dlhodobé zníženie má priaznivý efekt. Niektorí ľudia sú dokonca na soľ senzitivni.⁽¹⁵⁾ Väčšina však konzumuje 3-4 krát viac soli, ako je žiaduce. Sodík sa uplatňuje viacerými spôsobmi pri vzniku vysokého krvného tlaku a je jednoznačne považovaný pri vysokom prívode do organizmu za príčinu č. 1. *Dr. Lewis Dahl* vo svojich odporúčaniach pri znížení príjmu soli pod 1 gram (u nás sa spotreba odhaduje asi na 10-14 g na deň!) radí:
 - * Nepridávať soľ do potravy (zelenina má prirodzene vysoký obsah všetkých solí - len treba zvoliť vhodný spôsob úpravy jedla) pred a počas varenia.
 - * Nemajte soľ na stole. (Stovky ľudí siahajú po soli automaticky - prv ako ochutnali jedlo.)
 - * Vylúčte všetky mliečne výrobky. Sú vo všeobecnosti presolené (najmä všetky druhy syrov).
 - * Všetky druhy spracovaného mäsa (konzervy, salámy, párky, údeniny) obsahujú nesmierne množstvá soli. (Aj domáca príprava mäsa núti používať vysoké dávky soli - inak ostáva mäso bez chuti. Preto je vhodnejšie vynechať mäso a mäsové výrobky zo svojho jedálneho lístka úplne.)
 - * Nepoužívajte konzervované zeleniny, továrenský vyrábanú nakladanú a sterilizovanú zeleninu pre enormne vysoký obsah soli. Používajte iba doma konzervovanú zeleninu.

- * Obmedzte aj všetky chemické látky obsahujúce sodík (*monosodium glutamát* - konzervačná látka všetkých práškových polievok, vegeta pod.)
 - * Vylúčte všetky priamo solené crackery, keksy, orechy atď.
 - * Obmedzením solenia znížite aj pravdepodobnosť ochorenia na rakovinu žalúdka.
2. *Nadváha* má priamu súvislosť s rozvojom hypertenzie, preto odporúčam upraviť hmotnosť na ideálnu vypočítanú hodnotu.
 3. Faktory ako *stres, strach, závisť, hnev, bolesť* zvyšujú krvný tlak. Vyhýbajte sa v pokoji týmto nebezpečenstvám.
 4. Mali by ste *obmedziť všetky tuky* v potrave (vrátane margarínov, majonézy, pekárenských a cukrárenských výrobkov, čokolády, olejov, masla, smotany).
 5. V pokuse na Louisiana State Medical School v USA bol cukor odhalený ako jedna z príčin vysokého krvného tlaku. Vyhýbajte sa preto príliš sladkým jedlám, zákuskom i nadmernému sladeniu nápojov.⁽¹⁶⁾
 6. Rastlinná strava - *zelenina, ovocie, strukoviny, obilniny* - je spojená s menším výskytom hypertenzie, rakoviny pľúc, hrubého čreva, pažeráka a žalúdka⁽¹⁷⁾ i nižším výskytom diabetes mellitus. Dôvodom je vysoký obsah vlákniny, vitamínov a minerálov.
 7. *Dostatočný prívod vápnika* bráni vzniku hypertenzie. Zdrojom vápnika je tmavozelená listová zelenina, sója, mrkva, petržlen, sušené figy, mandle (všetko bohatšie zdroje ako mlieko).

8. Veľmi dôležitý je aj dostatočný *prívod draslíka - K*, ktorého je v našej rafinovanej a mäsitej strave málo. Je to prvok, ktorý je akýmsi protipólom sodíka. Pri jeho nedostatku organizmus hromadí sodík a ten je nebezpečný. Pri dostatočnom príjme draslíka je sodík vyplavovaný. Vaša strava musí obsahovať viac *K*- draslíka. Výborným zdrojom je sójová múka, sušené droždie, sušené marhule, petržlen, pšeničné otruby, mandle, hrozienka, slivky, datle, ríbezle, zemiaky, špenát, šampiňóny, vlašské orechy, ovsené vločky, celozrnná múka, banány, karfiol atď. Nesmiete ho však nesprávnym varením vyplaviť a s vodou odstrániť. Preto sa odporúča všetky druhy zeleniny, pokiaľ je to možné (vrátane zemiakov) variť a pripravovať v šupke v malom množstve vody. Dostatok draslíka je potrebný aj preto, že priamo účinkuje na cievy, rozťahuje ich, a tak znižuje krvný tlak.
9. Dbáme na to, aby raňajky boli kvalitným jedlom. Vyhneť sa (najmä u detí) pojedaniu solených crackerov, tyčiniek a pod.
10. *Vegetariáni* majú preukázateľne nižší krvný tlak a táto výhoda vzrastá s vekom. Bravčové mäso je už roky poznané ako zvyšovateľ krvného tlaku.
11. Cesnak je výhodný a spoľahlivý liek znižujúci krvný tlak. Pravidelným užívaním cesnaku (1-2 stredné strúčiky počas 2-3 týždňov s 5-7 dňovým vynechaním) sa dosahuje významné a často úplne uspokojujúce zníženie krvného tlaku. Pôsobí cestou *dilatácie* (rozťahnutia) ciev a zníženia sily svalového sťahu srdca, možno i zníženia frekvencie.⁽¹⁸⁾

12. *Vhodné oblečenie* je dôležitou súčasťou liečby. Pri chladovom strese bolo pozorované zvýšenie systolického tlaku.⁽¹⁹⁾ Udržujte rovnakú teplotu tela a končatín.
13. *Opalovanie* znižuje krvný tlak.⁽²⁰⁾ Maximálny efekt sa dosiahne asi za 24 hodín po opalovaní a trvá až niekoľko dní. Predchádzajte však spáleniu!
14. *Káva*, všetky kofeínové nápoje a alkohol zvyšujú tlak a mali by byť vylúčené.^(21,22,23)
15. *Zanechanie* fajčenia znamená aj v prípade pacientov s vysokým tlakom veľmi pozitívnu zmenu. Ľudia, ktorí prestanú fajčiť, predĺžia svoj život alebo čas do prvej srdcovej mozgovej príhody minimálne o 50 % oproti tým, ktorí fajčiť neprestanú.⁽¹²⁾
16. Aj systolický aj diastolický tlak je nižší u ľudí pravidelne sa zúčastňujúcich sa náboženského života.⁽²⁴⁾
17. Stanovisko American College of Sports Medicine tiež jasne hovorí o tom, že pravidelné telesné zaťaženie (najmenej 3-krát týždenne po 45 minút na tepovú frekvenciu 100 - 140 tepov za minútu) znižuje krvný tlak až o 10 mm Hg.⁽¹³⁾ Chrániť sa potrebujú najmä ľudia s dedičným rizikom hypertenzie.
18. Všetky farmaceutické prípravky majú efekt, ale majú aj nežiaduce účinky. Pritom strava, úprava životosprávy znižuje požiadavky na množstvo liekov, ba môže aj úplne vylúčiť potrebu lieky užívať.

Význam neliekovej liečby zdôrazňuje aj National Heart, Lung and Blood Institutes of Health z USA, keď tvrdí, že zásahy do stravy a životosprávy majú byť prvoradé, aby sa ukázalo, či pacient vôbec potrebuje lieky užívať.

9. kapitola

Chrípka

Chrípka je vysokoprenosné ochorenie dýchacích ciest - ale aj s celkovými príznakmi - *vírusového pôvodu*. Môže sa vyskytovať sporadicky alebo aj ako epidémia. Vtedy môže byť postihnutých až 30 % populácie. Epidémia sa vyskytuje veľmi často v zimných mesiacoch (*december, január, február*), keď sa skombinujú vhodné podmienky pre jej rozvoj, teda vlhké a špinavé ovzdušie, nedostatok vitamínov, oslabený organizmus z nadmiery potravy, nedostatok pohybu atď. Sú známe tri typy chrípkového vírusu: A, B a C. Za rozvoj epidémií je najčastejšie zodpovedný typ A.

Vírus býva všeobecne rozšírený v jemných vodných kvapôčkach hmly a vlhkosti. Prenáša sa kýchaním, kašľaním, bozkávaním, infikovanými predmetmi (*uterák, vreckovka, pohár a pod.*), rukami (*do očí, úst*).

Symptómy (príznaky) sa zjavujú asi 48-60 hodín po infikovaní a začínajú sa mrazením, malátnosťou, horúčkou 39 až 40 °C, bolesťami hlavy, svalstva, chrbta i končatín, dráždením na suchý kašeľ, stratou chuti do jedla, svrbením za očami. Nie všetky príznaky, samozrejme, sú vždy prítomné naraz.

Po dvoch až troch dňoch najväčšie prejavy (*horúčky, bolesti*) pominú. Vyčerpanosť, kašeľ, slabá odolnosť, môžu pretrvávajúť dni aj týždne.

Liečba

1. Za predpokladu, že nedošlo k pridruženej bakteriálnej infekcii so zhnisaním, nemajú antibiotiká žiadny priaznivý efekt, a preto by nemali byť používané. Nezmyselné užívanie antibiotík je nebezpečné. Vedie k získaniu odolnosti baktérií. Ako napísal týždenník Newsweek, v roku 1993 zomrelo v USA vyše 13 000 ľudí na infekciu močových alebo dýchacích ciest či tráviaceho traktu, ktorým neúčinkovalo žiadne známe antibiotikum. Infekcia bola spôsobená baktériami, ktoré boli odolné voči najsilnejším liekom. Musíme chrániť antibiotiká pre vážne prípady.⁽¹⁴⁾
2. *Zvýšte prívod tekutín.* Minimálne 10 pohárov za deň môže udržať sekréciu (vylučovanie) dostatočnú, aby dochádzalo k očisteniu organizmu.
3. Na bolesti v hrdle, niekedy spojené s chrípkou, *kloktajte* 10 minút každé 2-4 hodiny teplou vodou.
4. Odparovaním z variacej sa slanej vody *zvýšiť vlhkosť vzduchu* v izbe. Ohrievať sa 60 W žiarovkou v lampe 5-7 cm od nosa je veľmi užitočné.
5. *Vyplachovanie nosových dutín* teplou slanou vodou je odporúčané niektorými autoritami v prevencii proti chrípke. Títo odborníci zdôrazňujú aj význam vhodného oblečenia. Kým nedostatočné môže viesť k prechladnutiu, nadmerné vyvolá potenie a sparenie. Vírusy najlepšie vegetujú v teplom a vlhkom prostredí.
6. *Horúci kúpeľ nôh* pomáha odstrániť bolesti hlavy a zdurenie nosovej sliznice.

7. *Predchádzajte vyčerpaniu a prechladnutiu.* Počas akútnej fázy ochorenia používajte teplú, priliehavú nočnú bielizeň, ktorú po vypotení vyperiete.
8. *Masáže chrbta* môžu byť povzbudzujúce a aktivizujú imunitný systém.
9. Liečte sa v dobre *vyvetranej miestnosti*, ale nie v prievane.
10. *Klystír pri prvých príznakoch* je veľmi vhodný. Stolica musí odchádzať pravidelne, pretože aj respiračný vírus môže prechádzať tráviacim traktom.
11. *Vylúčte cigarety a tabak vôbec.* Medzi nefajčiarmi je chrípka o vyše 20 % menej častá ako medzi fajčiarmi, ktorí fajčia 20 a viac cigariet denne.⁽²⁵⁾
12. *Vylúčte jednoduché cukry zo stravy (rafinovaný cukor, med, zákusky, koláče, čokoláda, zmrzlina, cukríky atď.).* Vysoký prívod cukrov zabraňuje imunitnému systému pracovať naplno. Obmedzte aj príjem tukov.
13. *Pravidelné cvičenie* s hlbokým dýchaním a vydychovaním cez nos: zhlboka nadýchnite, zadržte na 20 sekúnd dych a cez nos vydýchnite a zadržte dych znova na 10 sekúnd. Opakujte 30 až 50-krát. Tieto cvičenia podporujú prekrvenie slizníc a vyplavenie škodlivín.
14. Najlepšie je pri prejavení sa prvých príznakov prestať prijímať potravu, ľahnúť si do postele v tmavej a tichej miestnosti, užívať bylinkové čaje na podporu potenia, veľa piť, pravidelne prezliekať prepotenú spodnú bielizeň. Neskôr pridať čerstvé citrusové šťavy. Ak dodržíte deň - dva tento prísny režim s pravidelnou stolicou a vyprázdnením čreva pomocou klystíru, môže dôjsť aj k úplnému vyliečeniu.

10. kapitola

Katarakta

Sú to také fyzikálne a chemické zmeny v štruktúre šošovky, pri ktorých vznikajú nepriehľadné ložiská v inak priehľadnej šošovke. Šošovka je umiestnená za dúhovkou a zrenicou a pomáha centrovat' svetelné lúče na sietnicu. Nepriehľadné ložiská môžu byť rôzne veľké - od malých, ktoré nemusia spôsobiť žiadne problémy až po veľké, keď postihnutý človek môže mať veľké výpady v zornom poli.

Príznaky ako zhoršené alebo zahmlené videnie, neostrosť, zmeny farby, potreba častých zmien veľkosti dioptrií alebo kruhy okolo zdroja svetla môžu byť vrodené, poúrazové, pozápalové či spojené s niektorými celkovými chorobami alebo senilné.

Vrodené sú malé, nezhoršujú sa a spájajú sa s inými vrodenými poruchami. Najčastejšie sú dôsledkom *rubeoly* (u matky v tehotenstve) alebo *galaktozémie* (poruchy metabolizmu galaktózy - mliečneho cukru).

Úrazová katarakta znamená, že po poškodení šošovky sa zhojenie prejaví zmenou jej priehľadnosti.

Katarakta sa vyskytuje pri celkových ochoreniach ako napr. *diabetes mellitus*, *hypoparathyreodizmus*, *galaktozémia*, *Downov syndróm*, *Wernerov syndróm* a *atopická dermatitída*.

Infračervené svetlo, ionizujúce žiarenie a chemické látky môžu byť tiež príčinou katarakty. Zlatníci, ktorí dlhé roky celé dni presedia nad ohňom iba niekoľko centimetrov od očí, majú vysokú pravdepodobnosť rozvoja katarakty.

Medzi najčastejšie sivé zákaly patrí však katarakta senilná - vo vyššom veku. Stav sa rokmi zhoršuje a postihnutý človek môže úplne stratiť zrak.

Prevenencia

1. *Diabetes mellitus* je so sivým zákalom veľmi často spojený. Čím dlhšie cukrovka trvá, tým je riziko katarakty vyššie. Prevencia a liečba diabetes mellitus je opísaná vo zvláštnej kapitole.
2. *Galaktóza* - cukor mlieka zvyšuje krvný cukor a podporuje vznik sivého zákalu. Galaktóza je asi 4-krát nebezpečnejšia než glukóza.^(26,27)
3. Orálne antidiabetiká majú účinok na vznik katarakty. Orálne antidiabetiká sú *Dirastan, Chlorpropamid, Oranil, Maninil, Buformin, Dibotín*.⁽²⁸⁾
4. *Anorexia nervosa* býva tiež spojená so vznikom katarakty.⁽²⁹⁾ *Anorexia nervosa* je psychicky podmienená nechut' do jedla.
5. *Vysoká hladina glukózy a xylózy* podporuje vznik sivého zákalu.⁽²⁷⁾ Vyhýbajte sa cukrom, sladkým jedlám aj umeľým sladidlám.
6. *Kortikosteroidy boli* preukázané ako ďalšia vyvolávajúca príčina katarakty. Riziko sa zvyšuje s dĺžkou terapie a vyššími dávkami.
7. Jedna austrálska štúdia predpokladá vzťah medzi silným dlhodobým pôsobiacim *UV - žiarením* a vznikom sivého zákalu. Používanie slnečných okuliarov chráni šošovku.
8. *Vysoký obsah tukov* (najmä fosfolipidov) v strave zvyšuje riziko katarakty.

9. Veľa liekov je spojených s rizikom rozvoja zákalu - *barbituráty, antihypertenzíva, antidepresíva, fenotiazíny, inhibitory, monoaminoxidázy*,⁽³⁰⁾ už spomenuté *kortikosteroidy*,⁽³¹⁾ *tetracyklín* a niektoré iné antibiotiká, *sulfonamidy, antihistaminiká*⁽³²⁾, *pilocarpín, anticholinesterázové prípravky*⁽³³⁾, *antikoncepčné tabletky, lieky morfínovej povahy, paradichlorbenzol*- používaný v mnohých dezodorantoch, repelentoch a insekticídoch.⁽³⁴⁾
10. Senilná katarakta je spojená s *vysokým krvným tlakom*. Preto je vhodný *antihypertenzívny režim* (kapitola *Hypertenzia*). Avšak aj lieky proti vysokému krvnému tlaku môžu kataraktu vyvolávať.⁽³⁴⁾
11. *Cigaretový dym* je faktor, ktorý vedie k predčasnému starnutiu šošovky, tvrdí Dr. Benton L. Hodges z Chicaga. Farba na vlasy má tiež pozitívny vzťah k vzniku sivého zákalu. 89 % ľudí používajúcich farby na vlasy má kataraktálne zmeny, kým len 23 % ľudí, ktorí si vlasy nefarbia.⁽³⁵⁾
12. *Laktóza* - mliečny cukor bol laboratórne i epidemiologicky potvrdený ako faktor vzniku katarakty. Aj u tých, ktorí tolerovali mlieko v mladosti, môže byť vo vyššom veku hlavnou príčinou vzniku sivého zákalu.⁽³⁶⁾
13. *Spánok* či *odpočinok* v posteli po jedle podporuje ukladanie tuku do všetkých tkanív v organizme, znižuje prietok krvi drobnými cievami, a to sú podmienky priaznivé pre kataraktické zmeny na šošovke.
14. Po jedle by malo nasledovať skôr ľahké cvičenie, rýchla prechádzka a dobré okysličenie tela. Aj stres a alergie môžu byť príčinami sivého zákalu.

15. *Metylortuť* v rybách a morských živočíchoch môže vyvolať zahmlenie šošovky a následné zákalové zmeny. Ortuť je možné eliminovať z organizmu cesnakom, *pektínom* (vláknina obsiahnutá napr. v jablkách), ale vyhýbať sa treba nadmerným dávkam umelého vitamínu A,C a E.⁽³⁷⁾
16. Na druhej strane prirodzené vitamíny - najmä vitamín E bráni vzniku katarakty.⁽¹⁵⁾ Potraviny bohaté na vitamín E sú: *pšeničné klíčky, obilniny, rastlinné oleje* lisované za studena, *orechy* a pod. Ochranne pôsobia aj karotenoidy a vitamín C.
17. *Aspirín* a jemu podobné lieky neznižujú riziko katarakty ako bolo prednedávnom tvrdené.⁽¹⁶⁾
18. *Dr. Vader* odporúča chrániť oči pred slnečným svetlom slnečnými okuliarmi najmä u detí a starších ľudí.⁽¹⁷⁾

11. kapitola

Migréna

Migréna je pravidelná porucha regulácie napätia steny ciev v hlave - vnútrolebečných i mimolebečných. Hlavným príznakom je bolesť hlavy, ktorá sa spravidla objavuje na jednej strane hlavy, ale pri ďalšom záchvate sa môže objaviť na strane druhej. Záchvat je u klasickej migrény najčastejší ráno, krátko po prebudení, môže však vzniknúť kedykoľvek cez deň. Pred záchvatom sa u veľkej väčšiny postihnutých dostávajú predzáchvatové príznaky, rôzne zrakové vnemy, záblesky, výpadky videnia v zrakovom poli a pod. Po týchto príznakoch, ktoré sú prejavom zúženia ciev (*vazokonstrikcia*), nasleduje záchvat vyvolaný následným rozťahnutím ciev (*vazodilatácia*). Pacient často na začiatku pociťuje bolesť ako pulzujúcu. Intenzita môže byť veľmi rozdielna. Bolesť hlavy pociťované v hĺbke môžu byť sprevádzané suchom v ústach, nútením na zvracanie až zvracaním, hnačkou, inokedy zápchou. Po záchvate sa objavuje časté močenie. Medzi záchvatmi môže byť úplný pokoj. Migrénou trpí 10-20 % populácie, pričom asi polovica nekonzultuje svoje problémy s lekárom. Postihnuté sú všetky vekové skupiny, ale 2 až 3-krát častejšie ženy než muži. V gravidite sa môže migréna zmierniť až vymiznúť, po menopauze zvýrazniť. U väčšiny pacientov má migréna rodinný výskyt.

Príčina, vznik a reakcie organizmu nie sú celkom objasnené, ale predpokladá sa účasť hlavne šiestich faktorov:

1. **potravinové alergie**

2. hypoglykémia

3. stres

4. depresia

5. hromadenie vody v organizme

6. hormonálne zmeny v závislosti od gynekologického stavu

Veľmi zriedkavo sa môže stav skončiť smrteľne pre vážne poškodenie mozgu.

Liečba

1. Asi 25 % prípadov má súvis s potravinovými alergiami.^(38,39,40,41) *Hippokrates* pred vyše 2 000 rokmi rozpoznal vzťah medzi mliekom a bolesťami hlavy.⁽⁴²⁾ Odvtedy boli urobené ďalšie výskumy a okrem *mlieka* boli medzi nevhodné potraviny pre senzitivných ľudí zaradené aj *čokolády, colové nápoje, kukurica, bravčové mäso, cibuľa, cesnak,*⁽⁴³⁾ *pšenica, citrusové plody, vajcia, hrach, huby, čierny čaj, káva, hovädzie mäso, trstinový cukor, droždie,*⁽⁴⁴⁾ *syр, vyprážené jedlá, morské živočíchy,*⁽⁴²⁾ *kuracia pečeň, figy, údeniny - šunka, slanina, salámy,*⁽⁴¹⁾ *kakao* a všetky potraviny kde sa nachádza, *banány, vajička a lieskové orechy.*⁽¹⁸⁾ Pacienti zvyčajne nie sú citliví len na jednu potravinu. Vylučovaním rôznych druhov potravín na niekoľko dní a sledovaním, či sa záchvat dostaví v rovnakej podobe, možno zistiť vyvolávajúcu príčinu.
2. *Tyramín*, rozpadový produkt aminokyseliny tyrozín, vyvoláva migrénu u veľkého počtu pacientov. Vysoký obsah tyramínu je v syroch (*zvlášť v plesňových a kultivovaných tvrdých syroch*), avokáde, slivkách, banánoch, pomarančoch a malinách.⁽⁴²⁾ Rovnako strava

s vylúčením potravín bohatých na *histamín* (pozri kap. 2) pomáha predchádzať migrénovým záchvatom.⁽⁷⁾

3. Nízkotuková strava je pre ľudí trpiacich migrénou veľmi vhodná.
4. *Fajčenie* môže vyvolať aj niekoľko migrénových bolestí hlavy rovnako ako pobyt v zafajčenom prostredí.
5. *Rafinované cukry* by nemali byť používané. Aj pre zdravých ľudí sú len druhotnou potravou. Patrí sem stolový cukor a všetky potraviny, kde je stolový cukor použitý.
6. *Kofeín* je veľmi známa príčina migrény. Je obsiahnutý nielen v kofeínových nápojoch (*káva, čierny čaj, nápoje cola, čokoláda*), ale aj mnoho liekov kofeín obsahuje (*Acylcoffin, Alnagon, Mironal, Ataralgin, Algena, Dinyl, Spasmoveralgin, Sedolor, Veralgin*).
7. *Aditíva v potravinách* ako - *ocot, glutamát sodný* (obsahujú ho všetky potraviny ním konzervované - vegety, práškové polievky a pod.), *dusičnan sodný, tartrazín* (súčasť potravinových farbív), môžu zvyšovať bolestivosť pri záchvate alebo záchvat priamo vyvolať.
8. Platí aj zásada *absolútne sa vyhýbať alkoholu* - aj pre jeho priamy účinok na cievy, ale aj pre účinok niektorých jeho prímiesí (napr. v šampanskom víne, likéroch).⁽⁴¹⁾
9. U niektorých pacientov sa počas užívania antibiotík (pre zvýšené hnilobné pochody z porušenia črevnej mikroflóry) záchvaty zhoršujú.
10. Soľ podporuje hromadenie vody v organizme, čo je jedna z hlavných príčin migrénových ťažkostí, preto je vhodné vyhýbať sa nadmernému soleniu a užívaniu všetkých solených i slaných jedál, snackov, syrov, kon-

zervovaných potravín, údenín. Nebezpečie hrozí hlavne pri ich požití na prázdny žalúdok, do záchvatu prejde potom len 6-12 hodín.⁽⁸⁸⁾

11. Nezanedbateľný je aj *vplyv rôznych parfémov*, voňaviek, smogu, organických riedidiel a syntetických farbív, vôňa kvetov, pary chlóru a čpavku i formaldehydu (napr. v tlačiarenských výrobkoch).
12. *Prechladnutie a stres* môžu vyvolať migrénu a zhoršiť stav.
13. Pri záchvate je odpočinok v tmavej tichej miestnosti s ľadom na hlave prvým krokom v liečbe.
14. V jednej štúdii pacientom za 10-20 minút zmizli prejavy záchvatu, keď dýchali do väčšieho papierového vrečka (nádych i výdych do vrečka).⁽⁴⁵⁾
15. V inej štúdii⁽⁴⁶⁾ sa častosť výskytu záchvatov znížila o 50 % pri *pravidelnom ľahkom cvičení*.
16. *Horúci kúpeľ nôh* (nohy po členky držíme v horúcej vode, akú znesieme, a pridávaním novej horúcej vody udržujeme stálu teplotu) pomôže odkrvit' rozťahnuté hlavové cievy a znížiť bolesti.
17. *Dr. A. Rose* z Los Angeles v USA lieči migrénu *horúcou sprchou*, za ktorou nasleduje sprcha studená. Horúca má zahrnúť i hlavu a trvať tak dlho, až koža sčervenie. Studená sprcha by mala trvať až do triašky a hlavu by mala vynechať. Rýchlo sa potom osušiť, ľahnúť si do tmavej, tichej miestnosti a teplo sa zakryť.
18. Priame vystavenie sa slnku vyvolávalo u 30 % pacientov záchvat.⁽⁴⁷⁾ Pobyť v tieni za slnečných dní nie je nebezpečný.

19. *Pravidelný denný režim* znižuje stres. Nepravidelný a nedostatočný spánok, vynechanie jedla, nepravidelná strava zhoršuje stav.
20. Pravidelný klystír jedenkrát týždenne pomáha očistiť črevo a zmenšiť vplyv toxických látok vznikajúcich v čreve.
21. *Lahké masírovanie* či stlačenie tepien na krku v mieste tepu môže pomôcť znížiť bolesti pri záchvate.
22. *Dr. Schwarzberg* predpokladá, že záchvat migrény môže byť vyvolaný zvýšením CO₂ v krvi pri zníženom obsahu kyslíka v okolí.⁽¹⁹⁾ Odporúča bytové a pracovné priestory zariadiť bytovými rastlinami, ktoré odchyťávajú CO₂ a uvoľňujú kyslík a samozrejme časté vetranie.
23. Existuje tiež opodstatnený predpoklad, že znížený príjem horčíka (*Mg*) môže prispieť k migréne. Dostatočný prívod horčíka stravou je preto dôležité ustrážiť.⁽²⁰⁾

12. kapitola

Močové kamene

Močové kamene tiež nazývané *uroлитиáza*, môžu vznikáť kdekoľvek v močovom systéme (*cystolitiáza*, *ureterolitiáza*), ale obličky sú najčastejšie sa vyskytujúcim miestom vzniku (*nefrolitiáza*). Veľkosť kameňov sa pohybuje od veľkosti zrnka piesku po veľkosť pomaranča. Vyskytujú sa medzi 30 až 60 rokom, častejšie u mužov. Podľa chemického zloženia delíme kamene na **urátové** - vzniknuté zo solí kyseliny močovej, **oxalátové** - prevažuje kalcium oxalát a amonium oxalát, **fosfátové** - z fosforečnanových zlúčenín, **karbonátové** - zväčša z uhličitanu vápenatého, **cystínové**, **xantínové** a **indigové**. Najčastejšie sa vyskytujúce sú fosfátové a oxalátové. Svojou prítomnosťou môžu kamene zapchať odtok moča, poraniť steny močových ciest alebo mechúra a vyvolať zápal.

Náhle zaklinenie kamienka v niektorom mieste vývodu môže vyvolať náhle zastavenie odtoku, zadržovanie moču v celej časti nad miestom upchatia s prudkými, kolikovitými bolesťami v oblasti obličiek. Je lepšie, ak vtedy kamienok postupne klesá a odchádza von, pretože jeho dlhšie zaseknutie sa na jednom mieste má aj dlhodobé nepriaznivé následky. Ak je povrch kamienka ostrý alebo drsný, môže byť moč sfarbený krvou zo slizničnej rany. Močenie je zväčša sťažené, bolestivé a časté s malým množstvom vymočenej tekutiny.

U niektorých ľudí je možné úplne nečakané vytvorenie drobného kamienka, ktorý sám „odíde“ a človek nemusí nič

zistiť a nikdy viac nemať problémy. Častejší je ale výskyt viazaný na osobu s vrodenými predpokladmi, dlhodobou nesprávnou životosprávou a prejde dlhé životné obdobie, kým sa prejavia príčiny ochorenia. Vie sa o nich málo, ale usudzuje sa, že človek má vo svojich rukách veľmi vysoké percento pravdepodobnosti zamedziť vzniku obličkových kameňov.

Výživové odporúčania

1. *Strava s primeraným* (to znamená podľa našich predstáv s podstatne nižším) *obsahom bielkovín* je veľmi užitočná pre pacientov s akýmkoľvek obličkovými problémami, a teda aj s kameňmi. Kyslé splodiny bielkovinového metabolizmu otravujú tkanivo obličiek a pri uvoľňovaní veľkého množstva vápnika z kostí (pozri kapitola Osteoporóza) dochádza k zvýšenej koncentrácii vápnika v moči. Je to ideálny predpoklad vzniku močových kameňov. Nebezpečenstvo vzniku močových kameňov je priamo závislé od výšky spotreby mäsa. Čím viac mäsa je v potrave, tým väčšie je riziko.⁽⁴⁸⁾
2. *Mlieko* môže vyvolávať tvorbu obličkových kameňov. Výskum univerzity v Chicagu ukázal, že aj laktóza aj kalcium kravského mlieka sa zúčastňujú pri vzniku kameňov.⁽⁴⁹⁾
3. *Staňte sa abstinentom*. Alkohol dráždi močový systém a podporuje vznik kameňov.⁽⁴⁹⁾
4. *Znížte príjem rafinovaných cukrov (sladkosti, stolový cukor)* a bielu múku nahradte celozrnnou. Nadbytok cukrov vytvára predpoklady pre vznik vápenatých kameňov.⁽⁵¹⁾

5. *Nemastná diéta* je veľmi vhodná,⁽⁵²⁾ rovnako ako diéta neslaná.⁽²¹⁾
6. Potraviny, ktoré podporujú vznik oxalátových zlúčenín: *čierny čaj, čokoláda, kakao, káva, cola nápoje, pivo, jablká, hrozno, fazuľa, rebarbora, endívie, špenát, mandle, paradajky, figy, slivky, ríbezle, egreše, brusnice*- preto by mali byť u osôb náchylných na obličkové kamene používané zriedkavo.^(53, 54)
7. Nepoužívajte Worchestrovú a sójovú omáčku.
8. Je žiaduce *zvýšiť prívod vlákniny*. Znižuje vylučovanie vápnika močom.
9. *Čerstvá pomarančová šťava* môže byť účinnou ochranou pred vznikom urátových kameňov.⁽²²⁾
10. Vyhýbajte sa syntetickým vitamínom C a D. Kyselina askorbová (vitamín C) vo veľkých dávkach môže zvýšiť vylučovanie kyseliny oxalovej a zvýšiť tak náchylnosť k tvorbe kameňov. Vitamín D stimuluje tvorbu hormónu, ktorý ovplyvňuje vylučovanie vápnika.⁽⁵⁵⁾ Aj chemická súčasť *efervescentných* (šumivých) liekov a vitamínov zvyšuje pravdepodobnosť urolitiázy.
11. Primeranou výživou možno riziko močových kameňov znížiť až na tretinu.⁽²³⁾

Vodoliečba

Najjednoduchším a najbezpečnejším liečením na obličkové kamene je dostatočný príjem tekutín. Pacienti by mali piť jeden pohár čistej vody každú hodinu počas dňa a dva poháre pred spaním. Pri zobudení v noci treba vypiť ďalší pohár. Zvýšenie množstva moču zníži koncentrovanosť

látok, z ktorých kamene vznikajú. Aby však nedošlo k nadmernému vyplaveniu minerálov z tela, musí byť strava pestrá, obsahovať veľa zeleniny, ovocia, obilnín.

Všeobecné rady

1. Dlhé ležanie zhoršuje odchod moču a nepriaznivo vplýva na vápnikový metabolizmus. Preto sa treba snažiť byť fyzicky aktívny denne, mať dostatok pohybu a primeranej práce na vzduchu. U ležiacich pacientov je väčší predpoklad na tvorbu kameňov.
2. Analgetika zvyšujú vznik kameňov.⁽⁵⁶⁾ Rozhodne neužívajte lieky svojvoľne a pravidelne pri najmenších náznakoch nejakého ochorenia alebo bolesti.
3. V prípade ľahkého krvácania z močových ciest pite denne 3-4 šálky čaju z pastierskej kapsičky pripraveného zaparením jednej kopcovitej lyžičky suchej vňate šálkou horúcej vody.

13. kapitola

Osteoporóza

Osteoporóza, ľudovo nazývaná rednutie alebo odvápnovanie kosti, sa vyznačuje úbytkom pevných, minerálových štruktúr najmä z veľkých kostí ako výsledok poruchy rovnováhy medzi novotvorbou a zánikom kostného tkaniva.

Príznakom sú bolesti v kostrovom aparáte (*chrbtica, stehná*), deformity a zvýšená náchylnosť na zlomeniny. Osteoporóza sa vyskytuje takmer u každej ženy po precho-
de a vo veku vyše 75 rokov sa 50 % žien stretáva s nejakými príznakmi osteoporózy. Viac je postihnutá belošká rasa, medzi černoškými ženami je osteoporóza veľmi zriedkavá. Muži sú postihnutí podstatne menej často ako ženy.

Osteoporózu možno deliť na typ - **postmenopauzálny** - vyskytuje sa u žien medzi 51. - 65. rokom a prejavuje sa znížením hladiny pohlavných hormónov, znížením pevnosti kostí, zlomeninami stavcov a typ - **senilný** - u žien po 75. roku, pre ktorý sú typicky častejšie zlomeniny krčka stehnovej kosti a kostná štruktúra je zriedená výraznejšie. Medzi 66.-74. rokom sa vyskytuje zmiešaná forma oboch typov. Za príčiny možno označiť:

1. *Zmeny v hladinách pohlavných hormónov po období prechodu (najmä zníženie hladiny estrogénov).*
2. *Zlý základ kostí z obdobia rastu.*
3. *Nadmerné vylučovanie vápnika z tela.*

4. *Nedostatočné uplatnenie sa vitamínu D pri vstrebaní a využití vápnika.*
5. *Nedostatok aktívneho pohybu.*
6. *Nesprávna strava a niektoré škodlivé návyky.*

Hormóny a osteoporóza

V období prechodu prestáva pracovať veľmi významná žľaza s vnútorným vylučovaním - *vaječníky*. Následkom sú zmeny v hladine pohlavných hormónov. Vo vzťahu k Osteoporose je významná nízka hladina *estrogénu*. Pri liečbe sa skúšali nízke dávky tohto hormónu, ale bolo zistené, že pri dlhodobom užívaní sa zvyšuje riziko rakoviny maternice.⁽⁵⁷⁾ Že umelé podávanie hormónov v čase, keď to už pre organizmus nie je fyziologické, vyvoláva vážne problémy, je úplne samozrejmé. Aj preto, lebo môžeme vychádzať z toho, že človek bol stvorený dokonale, a preto zánik funkcie pohlavných žliaz má svoj význam, ktorý nemôžeme potlačiť a organizmus sa snažíť injekciou oklamať. Zákony, ktoré v organizme pracujú, nám to nedovolia. Preto sa v poslednej dobe skúša hormonálna liečba ako kombinácia *estrogénu a progesterónu* alebo iných hormónov (*calcitonín* a pod.). **Dr. Felson** z výskumov, ktoré s kolegami vykonali, konštatuje, že hormonálna liečba po menopauze by mala trvať aspoň sedem rokov a že ani také dlhé užívanie hormónov nezabráni odvápneniu kostí po 75. roku, keď je riziko zlomeniny z osteoporózy najväčšie.⁽²⁴⁾ Preto je potrebné sa obzrieť po spôsobe, akým možno osteoporóze predchádzať.

Vápnik a osteoporóza

Kľúčom však nie je mlieko a mliečne výrobky, ako nám doteraz naši odborníci tvrdili. Kľúč totiž nie je v nedostatku vápnika v strave. **Dr. Denis Burkitt** hovorí: „Nemáme žiadny dôkaz, že osteoporóza má niečo spoločné s príjmom vápnika a je veľkým omylom myslieť si, že podávanie vápnika priaznivo ovplyvní osteoporózu.“ Asi dve tretiny vápnika zo stravy sú vylúčené stolicou a organizmus ich nevyužije. Zo sledovaní je jasný aj fakt, že podávanie samotného vápnika pri osteoporóze nemá žiadny terapeutický účinok. Okrem toho je tiež zistené, že nadbytok vápnika pri súčasnom nedostatku horčíka (*Mg*), ktorý je v našej strave častý, vedie ku vzniku trombózy.⁽²⁵⁾ Pri zvýšenom príjme vápnika treba upraviť aj príjem horčíka a iných minerálov potrebných pre správnu stavbu kostí (*Cu, Zn, Mn*).

Mlieko navyše nesie v sebe riziko infekcií (*salmonely, TBC, leukemické vírusy* atď.), je premorené chemickými látkami (*pesticídy, herbicídy, antibiotiká, DDT*), má vysoký obsah nasýtených živočíšnych tukov, nevhodných z hľadiska rozvoja aterosklerózy. Bielkoviny kravského mlieka patria medzi najsilnejšie potravinové alergény, ktoré poškodzujú najmä kojenecký a detský organizmus. Bol preukázaný aj nebezpečný vplyv používania mlieka a mliečnych výrobkov na zrak (*rozvoj šedého zákalu* -⁽⁵⁸⁾) a na vaječníky (*rakovina* -⁽⁵⁹⁾).

To však neznamená, že vápnik nepotrebujeme. Potrebujeme. Avšak listová zelenina (*kel, brokolica, čínska kapusta, ružičkový kel*), mak a mrkva sú oveľa bezpečnejšími zdrojmi tohto prvku. Mnohí autori však tvrdia, že vápnik z rastlinnej stravy je horšie vstrebateľný, pretože je viazaný na niektoré jej zložky (*fyáty, vláknina*). Vypočujme si, čo na to hovorí

Dr. Burkitt, ktorý pracoval 20 rokov medzi Afričanmi na rastlinnej strave: „To je absolútny výmysel. Fytát viaže vápnik, ale tvrdenie, že fytáty obilnín poškodzujú vašu hladinu vápnika je založené len na krátkodobých experimentoch s krysmi. Nikdy nebolo potvrdené v dlhodobých výskumoch u ľudí. Človek sa adaptuje veľmi rýchlo. Veľkými štúdiami sa ukázalo, že strava s vysokým obsahom vlákniny neovplyvňuje negatívne minerálovú výmenu látok.“ A ďalej cituje prácu *Aleca Walkera*: „Afričania majú omnoho nižší príjem vápnika, 3-krát vyšší príjem vlákniny, avšak odvápnovanie kostí je úplne zriedkavé. Vekom predurčení ľudia (teda vyše 60-roční) majú medzi černoškou populáciou iba jednu desatinu zlomenín krčka stehnovej kosti v porovnaní s bielymi Američanmi.“

Bielkoviny a osteoporóza

Ďalším významným faktorom vzniku osteoporózy je nadmerný príjem bielkovín v potrave. Časť bielkovín je z potravy využitá na obnovu a funkcie organizmu, časť premenená na *ureu* v pečeni. Urea je pre organizmus toxínom, ktorý telo musí vylučovať, a zároveň je silným diuretikom, čo znamená, že spôsobuje zvýšenú tvorbu a odchod moču, ktorým je potom strhávaný aj vápnik a iné minerály. Metabolizmom bielkovín vznikajú i ďalšie látky, ktoré zakysľujú krv a vnútorné prostredie organizmu (vytvárajú *acidózu*). Na neutralizovanie týchto látok je vápnik uvoľňovaný z kostí. Toto nutne vedie k odvápneniu kostí a vyplaveniu vápnika močom. Iný lekár, *John McDougall*, známy americký praktický doktor a výživár z Kalifornie hovorí: „Výskumníci zistili, že zvýšenie príjmu bielkovín o 100 % nad skutočné potreby tela, znamená 50 % zvýšenie straty vápnika močom. Liečebne podávaný vápnik nemôže upraviť únik vápnika

močom pri súčasnom vysokom príjme bielkovín. Štúdia eskimáckej populácie ukázala, že ich nesmierne vysoký príjem rybích bielkovín je spojený s významne zvýšeným výskytom osteoporózy. Eskimáci nad 40 rokov majú o 10 až 15 % vyššie úbytky z kostnej hmoty ako neeskimácka americká populácia. Pritom ich strava zahŕňa množstvo rybích kostí-majú teda vysoký príjem vápnika. A tak vysoký prívod vápnika nestačí pokryť straty, vzniknuté nadmernou konzumáciou bielkovín."

Do ťažkostí sa dostávame nielen množstvom bielkovín, ale aj ich zložením. Z asi 20 aminokyselín, z ktorých sú bielkoviny tvorené, sú tri, ktoré obsahujú síru. Pochádzajú najmä z bielkovín živočíšneho pôvodu a tieto aminokyseliny viac ako ostatné zvyšujú vylučovanie vápnika obličkami. Že je mäso a hydina nevhodným zdrojom bielkovín (*vysoká koncentrácia sírových aminokyselín a vysoký podiel fosforu*) svedčí aj fakt, že vegetariáni majú minimálne o polovicu nižší výskyt zlomenín ako nevegetariáni. „Ďalší významný argument proti mäsu je, že neobsahuje látku zvanú *bróm*. Ten je obsiahnutý vo vyváženej strave s vysokým podielom *ovocia, zeleniny, orechov a strukovín*," hovorí *Dr. F. H. Nielsen*, výživový výskumník amerického ministerstva poľnohospodárstva. Bróm zamedzuje nadmernému vylučovaniu vápnika močom. Vyvažuje hladiny pohlavných hormónov ovplyvňujúcich kostný metabolizmus. Na záver chcem zdôrazniť, že slovenské odporúčané dávky a z nich vyplývajúce dlhodobé návyky vôbec nezodpovedajú súčasným poznatkom výživy a najmä pri bielkovinách prekračujú svetový štandard 1,5 až 2,5-krát. V súvislosti s tým, čo som už uviedol vyššie, to znamená, že naša populácia osteoporózou trpí veľmi často.

Tuky a osteoporóza

Strava bohatá na tuky zvyšuje únik vápnika z tela. Polynenasýtené mastné kyseliny v margarínoch vedú k určitému stupňu demineralizácie kostí u rastúcich laboratórnych zvierat. ⁽⁶⁰⁾

Opalovanie a osteoporóza

Vitamín D, ktorý vzniká pôsobením UV - lúčov v koži má nesmierny význam pri vstrebávaní a využívaní vápnika. Preto primerané opalovanie má blahodarný účinok pri raste a tvorbe kostí. Naopak, dlhodobý nedostatok slnečného žiarenia (*napr. z dôvodu módy*- Veľká Británia, Škandinávia, Stredný východ) vedie k poruche metabolizmu vápnika a funkcie kostného aparátu. Pri polovičnej dávke vápnika, ako je dávka odporúčaná, sa osteoporóza nerozvíja, ak je dostatok vitamínu D.

Aj pre malé deti je oveľa dôležitejšie pravidelné a správne slnenie ako veľké množstvá mlieka. Jednak preto, že viac vápnika nezlepšuje jeho využiteľnosť, ale aj pre riziká, ktoré mlieko v sebe nesie. Opalovať sa možno i v zime. Stačí 15 až 30-minútový pobyt na slnku za slnečných dní. UV - lúče účinkujú i cez ľahké oblečenie.

Pohyb a osteoporóza

Mnoho výskumov dokazuje, že pravidelné a primerané cvičenie, telesný pohyb má priaznivý účinok na stavbu a štruktúru kostí a je veľmi dobrým preventívnym faktorom odvápnovania kostí.

G. Donald, konzultant amerického kozmonautického stre-
diska NASA, hovorí, že najlepšimi druhmi aktivít na uchova-
nie kostnej hmoty sú jogging (*beh*) a rýchla chôdza.⁽⁶¹⁾

Intenzívne svalové cvičenia signifikantne zvyšujú stupeň
ukladania vápnika do kostí.⁽⁶²⁾

Pobyt na lôžku bez pohybu a telesnej aktivity vedie k stra-
te vápnika. Aj miestne znehybnenie (*sadra pri zlomenine, strata pohyblivosti po porážke*) má za následok zrednutie
kostnej hmoty a zvýšenú náchylnosť k zlomeninám. Aby
som nestrašil dojmom, že musíte cvičiť ako olympionici, uvá-
dzam výsledok sledovania japonských telovýchovných leká-
rov, že rýchla chôdza 3-krát týždenne po dobu 30 minút
počas 7 mesiacov je výborným preventívnym prostriedkom
odvápnenia kostí u žien po menopauze.⁽²⁶⁾

Fajčenie a osteoporóza

U fajčiacich žien bol preukázaný včasný nástup prechodu,
pretože polycyklické aromatické uhľovodíky nachádzajúce
sa v cigaretovom dyme ničia oocyty (*ženské pohlavné
bunky vo vaječníkoch*) a narúšajú činnosť celých vaječníkov.
(62)

Liečba

1. Pacienti by mali spať na tvrdej posteli, ktorá je vhodná
najmä na chrbticu.
2. Vyhýbať sa prejedaniu.
3. Nezdvíhať žiadne ťažké predmety. Malé váhy môžu byť
dvíhané oboma rukami, aby sila pôsobiaca na telo bola
symetricky rozložená.

4. Vyhýbajte sa užívaniu estrogénov. Prechodné zvýšenie tvorby kostí je nasledované zníženou tvorbou a prináša riziko maternicovej rakoviny⁽⁵⁷⁾. Optimálna kombinácia *esrogénu a progesterónu* (prípadne ich nových derivátov) znižuje riziko vedľajších účinkov.
5. Vaša strava musí byť bohatá na surovú zeleninu a ovocie (*bohatá znamená, že aspoň pol kg z každého by malo byť súčasťou vášho jedálneho lístka*). Dostatok vitamínu C pomáha kostnému metabolizmu.
6. Urobte svoje prostredie bezpečným, snažte sa predísť pádom a úrazom (*kúpeľňa, schody*).
7. Odporúča sa čo najlepšie zvládnutie problémov so zrakom: nosenie primeraných dioptrií (*ak sú potrebné*), primeraná starostlivosť o čistotu skiel v okuliaroch, chirurgické riešenie *katarakty* (šedého zákalu) a pod. Odstránenie porúch videnia zamedzí pádu a možnej zlomenine.
8. Denná primeraná telesná aktivita minimálne jednu hodinu (*u mladých beh, posilňovanie, aerobic, u starších beh, chôdza, plávanie, práca na záhrade a pod.*).
9. Dostatok slnenia (*aj v zimných mesiacoch*) vytvára predpoklady na tvorbu a účinkovanie vitamínu D, ktorý je jedným z rozhodujúcich faktorov pre uplatnenie sa vápnika.
10. *Fluór* je tiež minerál považovaný za užitočný pri prevencii osteoporózy. Vysoké dávky sú jedovaté, ale úplne postačí, keď si budete umývať zuby fluorovanými pastami a soliť morskou soľou, ktorá obsahuje celý komplex minerálnych zlúčenín (*okrem iného i fluorid sodný*) a je

preto pre organizmus výhodnejšia ako klasická stolová kuchynská soľ (*takmer čisté NaCl*).

11. Úplne sa vyhýbajte *heparínu*,⁽⁶³⁾ *kortikosteroidom*,⁽⁶⁴⁾ *káve*, *antacidám obsahujúcim hliník*, *cigaretám a alkoholu*.⁽⁵⁷⁾
12. Neodporúča sa liečenie rôznymi kost'ovými prípravkami (*práškami z kostí a pod.*) pre nebezpečenstvo obsahu ortute, hliníka a arzénu v týchto prípravkoch.⁽⁶⁵⁾
13. Strava s vysokým obsahom fosforu (*mäso, nealkoholické nápoje, ryby*) vedie k poruchám využitia vápnika v tele. Je preto potrebné potraviny bohaté na fosfor v jedálnom lístku obmedziť.⁽²⁷⁾

14. kapitola

Peptický vred

Vredom žalúdka a dvanástnika nazývame ohraničený defekt sliznice a ďalších vrstiev steny týchto orgánov.⁽⁶⁶⁾ Vredom však môže byť postihnutý aj pažerák. *Žalúdočný a duodenálny vred* je častejší u mužov ako u žien, najmä vo veku medzi 40.-50. rokom. S postupujúcou degeneráciou spôsobu života, so zvyšujúcim sa stresom sa ochorenie zosúva do nižších vekových kategórií a výskyt u 20 až 25-ročných ľudí už nie je dnes žiadnym prekvapením.

Príčiny sa presne nepoznajú. Ani dôvod a princípy rodinného výskytu, ale vznik sa definuje ako *pretrvávanie nerovnováhy medzi agresívnymi a ochrannými faktormi vplývajúcimi na sliznicu*. Medzi agresívne patrí kyselina žalúdočná (*HCl*), ale aj kyseliny žlčové a izolecitín, ktoré sa môžu dostať do žalúdka spätným tokom žlčových štiav do duodena. Medzi ochranné faktory patrí napr. *sliz mucin*, vytváraný bunkami sliznice, ktorý vytvára ochranný povlak po stene žalúdka.

Typickým prejavom je bolesť. Pri vrede žalúdka je bolesť lokalizovaná hneď pod prsnú kosť, je pichavá až palivá a môže vyžarovať do chrbta, alebo úplne napodobiť bolesti spojené s infarktóm, či angínou pectoris a objavuje sa hneď po jedle. Bolesť pri vrede na dvanástniku je pociťovaná asi 2-3 hodiny po jedle v okolí pupka a tesne po jedle ustupuje. Trvalá bolesť, nezávislá od jedla, môže byť už prejavom neliečeného ochorenia, keď vred prenikne celou hrúbkou steny žalúdka a agresívne faktory pôsobia na susedný orgán

(*pankreas*). Dlhodobý vývoj a zanedbanie sa môže končiť *smrteľne - vred sa zmení na rakovinu*.

Liečba

1. Doterajšia diéta a výživové odporúčania patria minulosti. Veda prekonala názor o priaznivom vplyve mlieka. Dnes sa vie, že alkalizujúci účinok mlieka sa prejaví iba v niekoľkých prvých minútach, potom však *kalciom* obsiahnuté v mlieku stimuluje vylučovanie *gastrínu*, ktorý vyvolá vylučovanie kyseliny žalúdočnej.⁽⁶⁷⁾ Stimulácia tvorby kyseliny žalúdočnej nie je len nežiaducim prejavom konzumácie mlieka, ale celej diéty založenej na *mlieku, smotane a antacidách*. U pacientov na takejto strave bol popri vrede pozorovaný dvakrát častejší výskyt infarktu myokardu ako u pacientov s vredom na normálnej strave.⁽⁶⁸⁾
2. Pojem „nedráždivá strava“ pre mnohých znamená, že jedia len jedlá, ktoré sú im lahodné, a úplne podliehajú svojej chuti. Strava je potom nevyvážená a biologicky nevhodná.
3. Prítomnosť potravy v žalúdku je výborným stimulom na tvorbu kyseliny, preto 5-6 jedál rovnako veľkých s malým odstupom je režim veľmi nevhodný. 2-3 jedlá za deň v pravidelnom rytme, s dostatočným intarvalom, majú priaznivý liečebný účinok. Zvlášť nebezpečné je jedenie pred spaním. Rytmus vylučovania kyseliny je porušený a v žalúdku počas spánku ostáva vysoká koncentrácia kyseliny. Odporúčam dvojjedlový režim s výdatnými raňajkami okolo 7 hodiny ráno a obedom okolo 13 hodiny popoludní.

4. Ani antacidá (*lieky znižujúce kyslosť žalúdočného obsahu*) nie sú veľmi vhodné. Napr. kalcium karbonát, hydrogen uhličitan sodný, uhličitan vápenatý vyvolávajú následnú nadmernú sekréciu kyseliny žalúdočnej. Antacidá obsahujúce hliník (*Gastrogel*) môžu vyvolať zápchu, anémiu, spomalené vyprázdňovanie žalúdka, slabosť a dlhodobu prijímaný hliník sa môže hromadiť v organizme. Dnes sa predpokladá, že nadmerné hromadenie hliníka v bunkách niektorých orgánov (*hlavne mozgu*) môže viesť k *Alzheimerovej* chorobe (jedna z presenilných demencií). Sodík obsiahnutý v antacidách môže vyvolať hromadenie vody v organizme a zhoršiť srdcovo - cievne ochorenia (*edémy, hypertenziu*). Hliník ešte zhoršuje vstrebávanie fosforu, ktorý je nevyhnutný pre správnu stavbu kostí.⁽⁶⁹⁾
5. Vyhýbajte sa liekom, pokiaľ je to možné. Napr. **Acylypyrín** je schopný po jednom užití vyvolať krvácanie zo sliznice žalúdka (*najmä u malých detí je to nebezpečné*), končiace aj smrteľne a predĺži aj čas krvácania. Tento účinok môže po jednej tabletke trvať až 2 dni.⁽⁷⁰⁾ Mnoho liekov zamedzí tvorbe *prostaglandínov*, čo sú látky, o ktorých sa predpokladá, že majú ochranný účinok na žalúdočnú sliznicu.⁽⁷¹⁾
6. Metanalýza dvoch štúdií ukázala, že aj krátkodobé užívanie nesteroidných antiflogistík vyvoláva vredy a poškodenie sliznice žalúdka aj dvanástorníka.⁽²⁸⁾ Nie je preto vhodné lieky tejto skupiny užívať voľne a bez kontroly lekára. Medzi nesteroidné antiflogistiká patria *Natrium salicylum, Natrium gentisicum, Moviren, všetky lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej, aloxiprínu, cholín-salicylátu, kyseliny salicylsalicylovej a podobne*. Kontroľte zloženie liekov, ktoré užívate, pretože tá istá analý-

za ukázala, že neexistuje spôsob ako negatívnym dôsledkom zabrániť.

7. *Nefajčíte.* Fajčiari majú vyšší výskyt úmrtí na vredové komplikácie.
8. **Kofeín** a všetky kofeínové nápoje i potraviny (*čierny čaj, káva, nápoje cola, čokoláda*) zvyšujú vylučovanie žalúdočných kyselín. Aj bezkofeínová káva dráždi sliznicu a nemala by byť preto používaná.
9. Žalúdočné vredy môžu byť vyvolané stagnáciou (*zotrúvaním*) potravy v žalúdku, lebo vylučovanie je stále činné. Jedenie medzi hlavnými jedlami je príčinou spomaleného vyprázdňovania žalúdka.
10. *Žujte jedlo dôkladne.* Dostatok slín chráni žalúdočnú sliznicu. Dôkladné predtrávenie škrobu zabráni jeho kvaseniu v žalúdku a tým dráždeniu žalúdočnej sliznice kyslými látkami.
11. **Kapusta** a niektoré **tmavolistové zeleniny** obsahujú faktor známy ako „*protierozívny faktor*, neskôr nazvaný vitamín K. Na zvýšenie príjmu tohto faktora je vhodné pripravovať z kapusty či kelu šťavu na odstredovači. Šťava musí byť čerstvo pripravená, neprevarená. Na zmenu chuti možno pridať 25 % šťavy z paradajok alebo zeleru, ktoré majú tiež vysoký obsah tohto faktora. U niekoho môžu šťavy v prvých dňoch spôsobiť nadúvanie, plynatosť alebo zápchu, ale asi po 5 dňoch sú problémy veľmi zriedkavé. Zvyčajne z 2-2,5 kg surovej kapusty získate pol litra šťavy. Pite 4 až 6-krát denne 1,5-2 dcl šťavy. Šťava stráca účinnosť pri izbovej teplote za 2-3 dni. Zmrazením a udržaním pri teplote asi 0 °C si udrží účinok aj 3 týždne.⁽⁷²⁾

12. V poslednej dobe sa pripisuje veľký význam *infekcii vibriom* podobnej *baktérii Helicobakter pylori*. Predpokladá sa, že veľká časť populácie je infikovaná H. pylori a že treba u rizikových skupín vykonať vyšetrenie a v prípade nálezu baktérie začať s antibiotickou liečbou, ktorá by mala byť dostatočná na odstránenie infekcie. ^(29,30)
13. U nás ešte nedostupný *gel* z rastliny *aloe vera* má veľmi významný účinok. Užíva sa aj po vyliečení a pacienti sa môžu zbaviť problémov natrvalo.
14. *Strava bohatá na cukry dráždi* sliznicu k vyššej tvorbe kyseliny. Iba 2 týždne trvajúca vysoko sladená strava u dobrovoľníkov zvýšila kyslosť o 20 %. ⁽⁷³⁾
15. *Biely chlieb* má podobný účinok ako tabak.
16. *Zemiaky* sú veľmi účinným liekom pri peptických vredoch. Najmä pre svoj obsah vitamínu C a zásaditú povahu, ktorou znižujú kyslosť žalúdočného obsahu. Stačia 2-3 zemiaky denne. Varené v šupke, pečené nasucho alebo ako pyrė. Nemali by byť vyprášané a mali by byť bez mlieka.
17. Dobre požutá *mandľa* potlačí pálenie záhy a zníži aj kyslosť žalúdka. Znižuje tvorbu kyseliny žalúdočnej a významne znižuje vredovú aktivitu. ⁽⁷⁴⁾
18. *Prosoje* veľmi vhodnou potravinou pre „vredárov“. Používa sa obrúsené tzv. *pšeno*.
19. *Správnym obliekaním* treba zabrániť podchladeniu končatín a hromadeniu krvi v brušných cievach.

20. *Znížte svoj stres.* Lepšie si organizujte čas. Upriamte svoje myslenie na vyššie hodnoty. Pravidelné cvičenie pomôže odstrániť vnútorný nepokoj.
21. Pri bolesti aplikujte *ľadový obklad na* miesto bolesti alebo na chrbticu medzi lopatky.⁽⁷⁵⁾
22. *Sliz* získaný vylúhovaním ľanového semena vo vlažnej vode 2-4 hodiny, prijímaný po polievkových lyžiciach 15 minút pred jedlom pomáha vytvoriť lepší ochranný povlak na sliznici.
23. *Jahodová kúra* je veľmi prospešná: 3-4 dni nebudete prijímať žiadnu inú potravu, len zdravé, dobre dozreté jahody, nesladené, bez polevy, 1,5-2 kg denne. Dobre požiť.
24. Úplne sa vyhýbať alkoholickým nápojom. Dráždia sliznicu a zvyšujú kyslosť žalúdočného obsahu.
25. *Vytvoriť si pre jedlo dostatok času (vždy sa to dá!) a pohodlia.* Začínať zamyslením a poďakovaním, veď jedlo nie je samozrejmosť. Pomalým vychutnávaním zlepšíte prácu tráviacich orgánov. Dodržujte pravidlo, že kým žujete, vaša lyžička alebo vidlička ostáva prázdna. A po každom treťom až piatom súste ju položte.

Pruritus (*svrbenie*) konečníka

Prejavuje sa silným až úporným svrbením v oblasti konečníka. Je skôr prejavom ochorenia ako ochorením samotným. U mužov je asi 4-krát častejší ako u žien. Príčinami sú zlá alebo *nesprávna* hygiena, infekcie, kožné choroby (*psoriáza, ekzémy, seboroidná dermatitída*), zápal kože po niektorých dráždivých látkach: *parfémy, šampóny, mydlá, peny, spodná bielizeň*. Niekedy je spojené s vykĺznutím (rôzne veľkým - až do 15 cm) sliznice alebo i svaloviny konečníka.

Liečba

1. *Dôkladná hygiena je hlavným princípom terapie. Po stolici je potrebné dôkladné očistenie (najlepšie umytie sprchou) a dôsledné vysušenie jemným uterákom (bez silného trenia a zbytočného dráždenia), spolu s používaním bavlnenej bielizne predídete udržiavaniu vlhkosti, fekálneho znečistenia kože. Za každých okolností sa denne sprchovať bez používania mydiel, ktoré môžu meniť pH kože a tým nepriaznivo zasiahnuť do fyziológie kože.*
2. *Nepoužívať spodnú bielizeň s umelým vláknom.⁽⁷⁶⁾ Cez deň možno do štrbiny vkladať jemný, suchý kúsok bavlny a niekoľkokrát za deň vymeniť. Vyhýbať sa všetkým anestetickým mastiam, ktoré majú koncovku **-kain**.*

Môžu zvýšiť alergickú reakciu. Tiež podporujú udržiavanie vlhkosti a problémov. ⁽⁷⁷⁾

3. Stolicu treba upraviť zvýšením prívodu *vlákniny* zo zeleniny, ovocia, obilnín, strukovín na primeranú hustotu. Minimálne jedenkrát denne sa vyprázdňovať. Opatrne podaný *klystír* raz za deň - večer s následným umytím je osvedčený.
4. Vyhýbať sa alergizujúcim potravinám - *mlieko, mliečne výrobky, mäso, čokoláda, sladkosti, prekorenená, presolená strava*. Vyhýbať sa *mastným jedlám*.
5. Pivo a ostatné alkoholické nápoje zhoršujú svrbenie, preto ich treba vylúčiť.
6. Pokiaľ je to možné, neužívajte žiadne lieky. Mnohé *analgetika a hypnotiká* zhoršujú prejavy, dráždia črevo.
7. Nepoužívajte minerálne oleje ako preháňadlá.
8. Vylúčenie mlieka je zvlášť dôležité u pacientov s laktózovou intoleranciou, dumpingovým syndrómom, mala-sorbčným syndrómom a chronickou hnačkou. Vytekание minimálnych množstiev riedkej stolice vytvára predpoklady vzniku kožných problémov v oblasti konečníka.
9. Poškodenie celistvosti kože - aj malé odreniny v okolí konečníka sú nebezpečné pre možnosť zanesenia infekcie. Dospelí športovci sú veľmi často postihnutí svrbením konečníka - asi pre časté sprchovanie a používanie mydla po cvičení, s nedostatočným vysušením alebo príliš silným trením a poranením.
10. U detí sú veľmi častým pôvodom svrbenia *mrle, lamblie* alebo iné *črevné parazity*. Preto treba dieťa vyšetriť na parazity.

11. **Znížte stres a vypätie**, nervózni a uponáhľaní ľudia sa viac potia a majú preto aj častejšie problémy.
12. Vyhybať sa jedeniu medzi hlavnými jedlami, pretože to zvyšuje plynatosť, ktorá neumožňuje udržiavať vysoký hygienický štandard každý deň.
13. Maste s chladivým účinkom, ktoré obsahujú *mentol*, *kamfor* alebo *eukalyptový olej* môžu byť veľmi užitočné. Nanášať len na noc. Ráno dôkladne umyť a osušiť.
14. V prípade drobného vykláznutia sliznice konečníka veľmi pomáhajú *teplé sprchy* silným prúdom (vodná masáž) na konečník v smere osi konečníka 2 až 3-krát denne 2 - 4 minúty a 1 -krát denne vlažný harmančekový klystír.
15. Podľa talianskych skúseností z 23 pacientov s prioritou konečníka sa 20-tim nepríjemný pruritus stratil po tom, ako bol bežným spôsobom odstránený iný problém v oblasti konečníka (*výhrev sliznice*, *varixy* - „*žltá žila*“ a pod.) Antimykotická liečba by mala byť použitá len ak plesňová infekcia pretrváva aj po odstránení choroby konečníka. ⁽³¹⁾

16. kapitola

Psoriáza

Je chronickým kožným ochorením, ktorého presné príčiny nepoznáme. *Epidermis* (najvrchnejšia kožná vrstva) má cyklus obnovy asi 6 až 9-krát rýchlejší ako normálne, *tvoria sa šupiny*. Postihnutá je *koža hlavy* (najmä vo vlasovej časti), *lakt'ov, chrbta, kolien, stehien*. Svrbenie je častým spopripríznakom.

Liečba a kúra, ktorú vám ponúkam, vedie k udržaniu remisie (stavu zlepšenia, ústupu akútnych príznakov), k zabráneniu rozvoja a aj k zabráneniu vzniku.

Psoriáza sa vyskytuje v každom veku, ale priemerný vek prvého objavenia sa psoriázy je asi 20. rok. Stres, spálenie slnkom, všetky druhy dráždenia kože (*tlak, nadmiera slnenia, popáleniny, trenie*), vyčerpanosť, streptokokové infekcie a kožné reakcie na niektoré lieky sú známe ako faktory zhoršujúce ochorenie.

Liečba

1. Pacientovi sa odporúča *jeden kúpel' denne* na odplavenie šupín. Odplavenie môžete urýchliť a zlepšiť jemnou kefkou. Po kúpeli na postihnuté miesta môžete natrieť biely, lekárenský petrolej.
2. *Denné opal'ovanie* by malo byť súčasťou každodennej liečby. Vyhýbať sa však treba spáleniu. Najlepšie je prirodzené slnko, hoci existujú aj umelé UV - žiariče.

3. *Vyššia vlhkosť má* zvyčajne priaznivý vplyv na ochorenie. Studené počasie zhoršuje stav.
4. Rôzne spôsoby ako *zamedziť vysušovaniu kože*: po kúpeľi používať detský olej, telové mlieka (*najmä tie, ktoré obsahujú extrakt rastliny aloe vera*).
5. Emočný stres a napätie zhoršujú stav. Prehodnotte svoj život. Hľadajte najpevnejšiu istotu. Zbavte sa všetkých foriem stresu (*závisť, vysokej tížiadostivosti a pod.*).
6. Denné, pravidelné aspoň *30-minútové cvičenie* na čerstvom vzduchu znižuje stres, zlepšuje okysličenie tela a tým priaznivo ovplyvňuje priebeh ochorenia.
7. Pri lokalizácii na hlave pred umývaním šampónom vtrite do vlasov olivový olej a zabaľte hlavu do horúceho uteráka na 30 minút.
8. Strava s vysokým obsahom aminokyseliny tryptofán (*mlieko, syry, mäso*) u niektorých pacientov výrazne zhoršuje stav.
9. *Miestne ohrievanie* (42-46 °C) na 30 minút, trikrát týždenne po dobu troch týždňov zlepšuje remisiu.
10. *Striedanie tepla a chladu* by malo byť vhodné podľa jednej štúdie: teplo na 2 minúty a chlad na 2 sekundy.⁽⁷⁸⁾ Takéto striedanie treba vykonávať 15-20 minút denne.
11. Zlepšenie prináša nemastná diéta s nízkym obsahom cukrov a tukov.
12. Jedna nórška štúdia nepotvrdila priaznivý vplyv *rybieho oleja* na psoriázu, kým konzumácia *kukurličného oleja* spolu s omega - 3 mastnými kyselinami výrazne zlepšila klinický stav pacientov.⁽³²⁾
13. *Vyhýbajte sa poraneniu kože.*

14. Pravidelný režim len s minimálnymi (*minútovými*) odchýlkami podporí organizmus v boji so psoriázou.
15. *Avokádový olej* natieraný dvakrát denne na postihnuté miesta zlepšuje ochorenie.
16. Niektoré prípady ochorenia sú spojené s alergiou na gluten - vtedy je potrebné vyhýbať sa pšenici, raži, jačmeňu a ovsu.
17. *Kúpanie v morskej vode* mnohým pacientom lieči akútne príznaky aj na niekoľko rokov. Opatrné slnenie s 20-minútovými pobytmi vo vode. Liečba by mala trvať 4-6 týždňov.
18. Proti svrbeniu sa odporúča *škrobový kúpeľ*. Pripravíte si ho použitím jednej šálky zomletej kukuričnej pšenice na makovom mlynčeku alebo použitím jednej šálky *Solamylu* či iného prírodného (pšeničného) škrobu na vaňu vody. Šálku prášku najprv rozmiešajte vo vlažnej vode, až potom vylejte do kúpeľa. Môžete pridať 3 lyžice glycerínu.⁽⁷⁹⁾

17. kapitola

Reumatoidná artritída

Je celkové zápalové ochorenie spojivových tkanív v popredí so symetrickým postihnutím kĺbov. ⁽⁸⁰⁾ Príčina nie je celkom známa, ale predpokladajú sa poruchy imunitného systému. K bolestiam kĺbov sa pridružuje stuhnutosť, zvýšená teplota v kĺboch, opúchanie, začervenanie, vyčerpanosť a stav sa vyvíja do výrazných deformít kĺbov. Môže nastať aj anémia a strata hmotnosti. Ochorenie je najčastejšie medzi 35-45 rokom a je 2-3 krát častejšie u žien. Najčastejšie sú postihnuté kĺby rúk, lakte, kolená, členky. 10-15 % prípadov sa končí čiastočnou alebo úplnou invaliditou.

Liečba

1. Dôležitá je *nízkotučná diéta*. Dr. Lucas z Wayne State University School of Medicine tvrdí, že pacientom, ktorí dodržiavajú striktnú nemastnú diétu, sa môžu bolesti a opuchy aj úplne stratit. ⁽⁸¹⁾
2. Niekoľkodňová *hľadovka* je užitočná, kĺby sa vyčistia, návrat k pôvodnej nesprávnej strave však všetky problémy prinavráti. ⁽⁸²⁾
3. Veľmi žiaduce je *vylúčiť všetky alergizujúce potraviny*. V jednej štúdii ⁽⁸³⁾ až 86 % pacientov malo reumatoidnú artritídu spojenú s alergiou. Existuje veľa druhov alergénov. Pri reumatoidnej artritíde to sú: *mlieko, sójové výrobky, vajcia, káva a cukor*.

4. Lekárske prípravky obsahujúce železo, ktoré sa používajú pri liečbe *anémie* (chudokrvnosť) spojenej s reumatoidnou artritídou, môžu zhoršiť záchvaty. Preto by nemali byť užívané. Vysoký obsah železa má napr. žihľava.
5. *Kravske mlieko* patrí medzi *najsilnejšie alergény* a často má u pacientov, chorých na reumatoidnú artritídu, priamy vzťah k prejavom a zhoršeniu stavu. Všetky výrobky z kravskeho mlieka (*mlieko, jogurt, syry, maslo, pečivo*) vylúčte na niekoľko týždňov a budete prekvapení zlepšením stavu.⁽⁸⁴⁾
6. Užívajte vysoký podiel surovej stravy (20-30 %) v podobe surového ovocia a zeleniny. Pomôžete vyčistiť svoje kĺby, ale pomôžete i imunitnému systému.
7. *Cvičenie* je jednou z najdôležitejších súčastí liečby. Najmä po noci, keď sú kĺby stuhnuté a trvá niekoľko minút až hodinu, kým sa uvoľnia. Cvičenie odstraňuje bolesť a predchádza deformitám. Dôležitý je aj správny pomer medzi cvičením a odpočinkom, pretože nadmerné cvičenie môže spôsobiť zápal, nepohyblivosť zase zvyšuje bolesť. Vyčerpanosť je všeobecným príznakom a záťaž iba postupne zvyšujeme. Z nasledujúcich cvičení cvičte denne každý cvik 5-krát:
 - * Urobte päšť a potom prsty vystríte;
 - * Točte zápästím v úplnom kruhu;
 - * Krúžte celými ramenami do kruhu;
 - * Položte prsty ruky na to isté rameno, potom do strán vystríte celé ruky;
 - * Krčte nohy v kolenách, pritahujte k bruchu a vystierajte;
 - * Ležiac na chrbte dvíhajte najprv jednu nohu, potom druhú kolmo nad seba;

- * Ležiac na bruchu dvíhajte na chvíľu striedavo nohy dozadu;
 - * Ležiac na bruchu dvíhajte hlavu a ruky;
 - * Sediac na posteli s nohami cez okraj, kmitajte nohami do strán s prekrižovaním nôh do polovice lýtok;
 - * Stojte na celých chodidlách, zdvihnite ruky nad hlavu a pomaly sa postavte na špičky;
 - * Sadnite si na lýtka, nohy položte chrbtom chodidiel na zem. Dozadu sa podprite rukami a pomaly prenášajte váhu na chodidlá, zakláňaním sa dozadu a dvíhaním kolien zo zeme.
 - * Cvičenie bude efektívnejšie, ak sa pred ním dobre vyhrejete. Cvičte opatrne a pomaly.
8. *Úplný odpočinok* v posteli je vhodný najmä pri akútnom zápale, pri zhoršení 2-4 hodiny počas dňa. Prevenciu kontraktúr stehnových kĺbov zabezpečíte minimálne 30-minútovým ležaním na bruchu. Ležte bez vankúša, bez podložených kolien, s vystretými rukami vedľa tela, dlaňami hore.
 9. Pacienti s nadváhou by mali *znižit' hmotnosť*, pretože nadváha škodí kĺbom, ktoré sa zúčastňujú na udržaní tela vo vzpriamenom postoji.
 10. Neustále sledujte správny postoj a pozíciu končatín. Nedovoľte bolestiam vytvárať deformity.
 11. Jemné bavlnené rukavice na noc udržia teplotu kĺbov prstov a zabránia vzniku rannej stuhnutosti.
 12. Teplo udržíte aj elektrickým vankúšom (*počas spánku*). Mnoho ľudí tvrdí, že spánok v spacom vaku má rovnaký účinok.

13. *Raňajšie nahriatie* v teplom kúpeli alebo v sprche odstraňuje stuhnutosť. V akútnom stave na bolestivé a zapálené kĺby aplikujte ľadové obklady.
14. *Masáže* sú rovnako veľmi užitočné. Nemasírujte však akútne zapálený kĺb. Masáž má byť aplikovaná na okolité svaly - nie na kĺby.
15. *Striedanie tepla a chladu* - 6 minút tepla a 4 minúty chladu výrazne zlepši prekrvenie postihnutej oblasti.
16. Známe *parafínové kúpele* či zábaly sú blahodárne. Parafín prehreje tkanivo skôr a lepšie ako ostatné hmoty.
17. *Obklady* z čerstvého strúhaného chrenu, roztlačeného horčičného semena, alebo zmesi týchto látok v pomere 1:1 sú vyskúšané a obľúbené. Do gázičky zabalíte pripravenú hmotu a v tenkej vrstve rozprestriete nad postihnutým miestom. K podrvenému horčicovému semenu môžete pridať toľko teplej vody, aby sa masa spojila.

18. kapitola

Senná nádcha

Je alergickým ochorením. Spravidla sa vyskytuje na jar a na jeseň, ale ľudia s alergiami napr. na prach, na perie, či zvieraciu srst' môžu mať ťažkosti po celý rok. Senná nádcha je vyvolávaná vdychovanými alergénmi (*látkami spôsobujúcimi alergickú reakciu organizmu*), alergizujúcimi potravinami atď. Vyhýbanie sa všetkým možným škodlivým - poznaným aj predpokladaným - látkam je vždy na mieste. Treba byť dôsledný. Inak dopláca človek veľmi nepríjemnými ťažkosťami. Slzením, pálením v očiach, riedkym výtokom z nosa, kašľom, sťaženým dýchaním či bolesťami hlavy. Suché veterné dni, jazda v otvorenom aute, práca na záhrade zhoršujú prejavy. Ranné a večerné hodiny sú zvlášť nepríjemné. Peľ tráv je veľmi častým alergénom a pri kosení, keď sa do vzduchu dostáva najviac tohto peľu, alergici trpia najviac.

Liečba

1. 50 % detí preukázalo zlepšenie stavu po nealergizujúcej strave. ⁽⁸⁵⁾ Mlieko, čokoláda, vajička, kukurica a citrusy bývajú najčastejšími potravinovými alergénmi. Vyhýbať sa treba prašnému prostrediu.
2. Matrace by mali byť zakryté plastickým obalom (*igelit, mikrotén*). Vyhýbajte sa vlneným posteľným prikrývkam a sedačkám vypchatým konským vlasom (v minulosti).
3. Nedržte v dome zvieratá.

4. *Ľadový obklad* na čelo, často vymieňaný, udržaný minimálne jednu hodinu v kuse a 3-6 hodín prerušovane môže vás na dlhú dobu zbaviť problémov. Ľad je zabalený do tenkého uteráka.
5. *Cvičenie* znižuje nosovú sekréciu. Stačí aj 3 minúty zvýšiť tepovú frekvenciu na 100 až 130 tepov za minútu a opuch i výtok miznú.
6. *Horúci kúpeľ* nôh výrazne pomáha proti opuchu v dutine nosnej.
7. *Vyhýbajte sa podchladeniu* tela i končatín. Presun krvi z odkrvených končatín môže spôsobovať opuchy i zdurenie sliznice nosa.
8. Pobyty na horách sú veľmi odporúčané.
9. Najmä u malých detí a kojencov: vyhýbajte sa kŕmeniu detí umelými náhražkami materského mlieka typu *Sunar, Feminar atď.* Všetky sú založené na báze kravského mlieka a ako už bolo pri astme spomenuté, toto mlieko obsahuje jeden z najsilnejších alergénov v potravinách, ktorými je dieťa od útleho veku dráždené.
10. Používajte orechové a sójové mlieka- v prípade že nemôžete dojčiť alebo v období po prechode na plnohodnotnú stravu.
11. Rozpustením jednej čajovej lyžičky soli v pol litri vody získate roztok, ktorý používajte na kloktanie a preplachovanie nosa. Naberiete soľný roztok do úst, snažíte sa uzavrieť priechod do pažeráka pritiahnutím brady ku krku a vydýchnutím cez nos sa snažite roztok z úst „prehnat“ nosom von. 5 až 6-krát denne pri zápche nosa na jeho prečistenie.

19. kapitola

Sinusitis

Sinusitis- znamená ľudovo zápal dutín. Dutiny (*sinnusy*) sú umiestnené v kostiach tváre (*lícna a čelová kosť*) a sú spojené s dýchacími cestami. Sú vystlané vlastnou sliznicou, a preto môžu podľahnúť zápalu. Sliznica nosa má vlastný obranný systém (produkuje *lyzozým*), ktorý vytvára určitú odolnosť voči chorobám. Fajčenie, alkohol, mnoho liekov a infekcie znižujú účinnosť prirodzených ochranných mechanizmov tela a vytvárajú náchylnosť na zápal dutín. Rozšírenými príčinami ochorenia sú infekcie horných dýchacích ciest (*chrípka, nádcha*), ktoré pre anatomické usporiadanie ľahko prestupujú z horných dýchacích ciest do dutín lebečných kostí. Inou významnou príčinou je alergia. Plávanie, potápanie, smrkanie počas ochorenia horných dýchacích ciest pomáha zanášať infekciu do dutín a respiračný efekt môže vyvolať zápal dutín.

Najtypickejšími príznakmi sú pocit plnosti v nose, bolesti hlavy, strata chuti do jedla, nutkanie *na zvracanie*, kašeľ, bolesti v hrdle, škrabanie, zahlieňovanie hrdla atď. Pacienti môžu mať zvýšenú teplotu. V závažnejšom prípade i horúčku.

Maximum bolesti je zvyčajne pociťované v hornom zuboradí, na lícach, ale môže byť pociťovaná i bolesť očí. Problémy sa objavujú určitú dobu po prebudení a trvajú do neskorého popoludnia. Zápal dutín v čuchových kostiach môže vyvolať tupú bolesť za očami, bolesť pri očných pohyboch, slzenie, niekedy škriabanie v hrdle a nočný kašeľ.⁽⁸⁶⁾

Liečba

1. *Fajčenie* i zdržiavanie sa v nafajčenom priestore dráždi sliznicu a zhoršuje prirodzený čistiaci pochod organizmu. Treba sa vyhýbať tabakovému dymu i ostatným dymom a smogu.
2. *Vyhýbať sa* aj chladným, vlhkým podmienkam, ktoré vyvolávajú stiahnutie ciev (vazokonstrikciu), zhoršujú funkciu ochranných bielych krviniek (leukocytov).
3. Udržiavajte rovnakú teplotu v miestnosti. Vyhýbajte sa prudkým zmenám teploty vzduchu.
4. Vlhkosť medzi 40-50 % zlepší váš stav.
5. Dostatočný príjem tekutín podporí očisťovanie a odchod hlienov (6-8 pohárov denne okrem tekutín v strave).
6. Vyhýbajte sa nosným kvapkám, pretože mnohé vyvolávajú spätný účinok: po počiatočnom ústupe opuchu nosnej sliznice sú cievy prostredníctvom autonómneho nervového systému uvoľnené a ich *dilatácia* (rozťahnutie) spôsobí ďalší opuch sliznice. Pri dlhodobom užívaní nosných kvapiek môže sa vyvinúť návyk (pozri senná nádcha).
7. *Horúce obklady* dutín pomôžu uľahčiť odchod hlienu. Vyžmýkaný uterák namočený v horúcej vode priložte na 5 minút na miesto bolesti, potom ľadový obklad na 30 sekúnd. Opakujte 3-krát a končite ľadovým obkladom.
8. *Nahriatie dutín* pomôže zmierniť bolesť: 10 až 20-minútové ohrievanie soluxom, infračerveným žiaričom, 60 W žiarovkou alebo iba horúci obklad opakujte 3 až 4-krát denne.

9. Mierne slaný roztok vlažnej vody (tretina lyžičky na 2 dcl) preplachujte cez nos (pozri senná nádcha).
10. *Naparovanie* sa nad vriacim soľným roztokom s kamilkami je známa a osvedčená metóda. Horúci slaný a vlhký vzduch výborne preniká do dutín a pomáha uvoľniť hlien.
11. *Pepermintový čaj* pomáha uvoľniť dýchacie cesty, rovnako ako aj vdychovanie pár éterických olejov (*eukalyptový, mentolový*) v saune alebo v horúcej pare.
12. *Plávanie a potápanie* napomáha prenosu infekcie z nosa do dutín a mali by ste sa im počas infekcie v nose vyhýbať. Aj let v lietadle vo vysokých výškach uľahčuje prechod hlienov z nosa do dutín.
13. Alergická nádcha je častou príčinou sinusitídy, a preto sa vyhýbajte všetkým látkam a potravinám, ktoré vám spôsobujú alergické príznaky.
14. *Horúci kúpeľ nôh* je veľmi účinný pri uvoľnení upchatých nosných dierok a uľahčuje odchod hlienov. 20-30 minút držte nohy v horúcej vode a pripúšťaním vody udržiajte stálu teplotu. Kúpeľ ukončíte opláchnutím nôh v studenej vode a krátkym vyhriatím v posteli, kým nohy neprestanú trnúť. Môžete aj niekoľkokrát denne opakovať.
15. *Hladovka* môže byť celkom užitočná, hlavne v začiatkovej fáze, keď vynechaním jedla, pitím zeleninových štiav a dostatočného množstva tekutín napomôžete vylučovaniu toxínov a baktérií z dýchacích ciest.
16. Aj aktivované drevené uhlie, o ktorom sme už hovorili, viaže na seba toxíny a pomáha organizmu porátať sa s infekciou.

17. *Cesnakový čaj:* V šálke trochu vychladnutej, prevarenej vody (okolo 60-70 °C) rozmixujte 2-3 stredne veľké strúčiky cesnaku a pite 3-krát denne 5-7 dní.
18. Ďalším úspešným použitím cesnaku je takýto postup: Vyberte si malý strúčik (asi ako veľké kávové zrnko), jemne ho očistite len prstami tak, aby sa neporušila jeho jemná kožtička. Vložte si ho pod hornú peru medzi d'asno horného zubaradia a vnútornú stranu pery. Nemá štipať. Nechajte ho v ústach počas celého dňa. 2-krát denne vymieňajte za nový 7-10 dní. Zo začiatku vám bude cesnak možno trochu prekážať, ale časom si zvyknete so strúčikom cesnaku i spať bez problémov. Vyberajte si také strúčiky, aby vám neodúvali ústa. Látky, ktoré sa uvoľňujú z cesnaku prestupujú všetkými tkanivami hlavy a pomáhajú liečiť i staré zápaly dutín, uší, zubov a pod. Ak si cesnak správne pripravíte, nebude váš dych vôbec nepríjemne zapáchať.

20. kapitola

Tonsilitis

Infekcia *tonzíl* (mandlí) sa nazýva *tonsilitis*. Mandle sú súčasťou obranného systému lymfatického tkaniva a pracujú podobne ako lymfatické uzliny roztrúsené po celom tele - chrániac telo pred nákazou. Sú umiestnené po oboch stranách hrdla pod koncom mäkkého podnebia a týmto svojím umiestnením sú dobre pripravené plniť funkciu strážcu. *Lymfocyty* (druh bielych krviniek) z mandlí majú rovnakú schopnosť zabíjať baktérie ako lymfocyty v krvnom obeh. Každá mandľa obsahuje až 200 miliónov lymfocytov. Existujú dôkazy, že ľudia, ktorým boli mandle odstránené, majú zníženú odolnosť proti mnohým akútnym infekčným chorobám a sú častejšie chorí ako ľudia, ktorí mandle majú. Zápal mandlí začína ako bolesť v hrdle, škrabanie, teplota, nedostatok chuti do jedla, svalová bolesť. Lymfatické uzliny na krku môžu opuchnúť. Príznaky trvajú 24 až 72 hodín a potom do týždňa postupne zmiznú. Mandle potom môžu byť zdurené a červené.

Roky sa predpokladalo, že vybratie mandlí vedie pri ich častých zápaloch k odstráneniu problémov. Dnes sa už mnohí lekári umúdrili a uznali, že odstrániť tkanivo, kde sa choroba prejavuje, neznamená zabrániť vstupu choroby do organizmu, najmä ak tým tkanivom je lymfatická uzlina, ktorá má za úlohu organizmus brániť. *Dr. Richard Rapkin*, riaditeľ detskej nemocnice a profesor pediatrie na New Jersey Medical School hovorí, že iba rakovina a upchávanie dýchacích ciest sú absolútnymi indikáciami pre odstránenie mandlí.⁽⁸⁷⁾

Liečba

1. Počas prvých hodín je vhodné priložiť *ľadový obklad* (*ľadovú drť* v tenkom uteráku) na krk až do bolesti. Potom na 4-6 minút teplý obklad a znovu ľadový. Striedať asi jednu hodinu, potom pol hodiny kloktat' vlažným harmančekovým čajom, jemne slanou vodou. Ďalej 5 až 10-minútové kloktanie každú hodinu.
2. Každú polhodinu 2 polievkové lyžice citrónovej alebo pomarančovej šťavy. Vyhybať sa fajčeniu a fajčiarom.
3. *Vysoký prívod tekutín* je veľmi žiaduci. Počas 3-4 dni piť 7-10 pohárov tekutín, bylinkových čajov, minerálok. Udržiavať čo najsvetlejší moč.
4. *Teplý obklad môže byť* na krku medzi jednotlivými krokmi liečby.
5. Ľahká strava, bez tukov a úplné vynechanie cukrov (*cukor stolový, med*) je veľmi žiaduce. Najlepšie je prvé 2 dni neprijímať žiadnu tuhú stravu, len ovocné šťavy všetkých druhov — nesladené, prípadne surové ovocie.
6. 3-krát denne 2 dl cesnakového čaju, pripraveného rozmixovaním pretlačeného cesnaku (1-2 stredne veľké strúčiky v 2 dl vlažnej prevarenej vody).
7. Zmrzlina nie je vhodná ani počas zápalu, ani po vybratí mandlí. Obsahuje potravinové alergény, množstvo voľného cukru, farbivá, nadbytočný tuk.

21. kapitola

Varixy - kŕčové žily

Kŕčov  žily sú vakovite roz iren , vinut  elongované povrchov  žily, najčastejšie umiestnen  na dolných končatinách, zriedkavejšie na bruchu, hrudníku a horných končatinách. Ďal im miestom výskytu je *kone nik (hemoroidy - zlat  žila) a pažerák (pri cirhóze pečene)*. Je to veľmi  ast  ochorenie - v slovenskej populácii vo veku 30-60 rokov postihuje asi 15 % mužov a asi 20 % žien.⁽⁸⁹⁾ Primárne je ochorenie vyvolan  menejcennos ou steny žily, ktor  sa v miestach oslabenia vydáva. Výsledkom je aj nedovieravos  chlopn  v žilách - ktor  za normálnych okolnos t  majú pomáhať udržiavať protigravita n  pr ud krvi k srdcu najmä v dolných končatinách - a z nej vyplývajúce hromadenie krvi v žilách a rôzne toky medzi povrchovým a vnútorným  ilov m systémom. *Sekundárne varixy* vznikajú na základe zápalu, po úraze a podobne. Vred predkolenia komplikuje často kŕčové žily, najmä u star ich ľudí.

Príznakmi sú tup  bolesti v látkach, kŕče, ktor  prich dza  j  počas spánku v noci, končatiny op chaj  a nakoniec sa môže vyvinúť zápal s bolestivým zdurením  il. Nebezpe im je trombóza, ktor  môže ohroziť i život pacienta.

Varixy sa často objavujú počas tehotenstva. Vtedy je potrebn  siln  prevencia, pretože tak môžu varixy po gravidite zmiznúť.

Dr. Denis Burkitt vie, že *kŕčové žily, hemoroidy, hi tov  hernia* (prietrž cez br nicu do hrudníka) a * revn  divertikul za* (výčnelky  revej sliznice do vnútra čreva) sú v sled-

kom zvýšeného vnútrobrušného tlaku, ktorý vyvíjajú ľudia pri tuhej, malej a zriedkavej stolici (*t. j. vtedy, keď strava nemá dostatok vlákniny*).

Liečba

1. 15 minút *svižnej chôdze* 4-krát denne pomáha v práci žíl lepšie odvádzať krv k srdcu.⁽⁹⁰⁾
2. *Dostatok vlákniny* v strave je najlepším preventívnym faktorom. Plné, nafúknuté črevo tlačí na žily v dutine brušnej a cez ne sa potom prenáša zvýšený tlak i na žily dolných končatín.
3. *Namáhavá stolica* zvyšuje tlak v žilovom systéme dolných končatín a dlhodobo sa uplatňuje pri rozvoji varixov.
4. *Nepoužívajte podkolenky*, pančuchy ani nič, čo sťahuje dolné končatiny a zanecháva výrazné stopy na koži. Obmedzuje to váš normálny krvný obeh v dolných končatinách.
5. *Horúce kúpele* alebo nadmerné opaľovanie vyvoláva relaxáciu stien žíl, hromadenie krvi a mali by ste sa im preto vyhýbať.
6. *Dlhé sedenie* bez pohybu so zohnutými kolenami zhoršuje prúdenie krvi. Nedovoľte zabrániť prirodzenému prietoku krvi - každú hodinu vstaňte a 4-7 minút pocvičte nohami, prejdite sa.
7. *Plávanie* je ideálny šport. Hydrostatický tlak vody pomáha svalom „vytlačiť“ krv k srdcu, končatiny sú odľahčené. Plávanie zapája pľúca, srdce a veľké skupiny svalov do práce.
8. *Chodenie naboso* zlepšuje krvný tok a cvičí svaly nohy.

9. *Prekrižovanie nôh* v kolenách je nevhodné, lebo obmedzuje cirkuláciu.
10. *Cvičte* členkami alebo prstami nôh vždy keď sedíte.
11. *Odpočinok* so zdvihnutými nohami pomáha uľahčiť návrat krvi k srdcu.
12. Podobne 5-6 hlbokých *nádychov a výdychov* niekoľkokrát denne.
13. V tehotenstve - keď plod tlačí na dolnú dutú žilu (vena cava inferior v dutine brušnej) - je vhodné tráviť denne nejaký čas (napr. pri čítaní a pod.) na kolenách a lakt'och alebo kolenách a dlaniach s vystretým chrbtom. Odľahčuje to žilný systém.
14. Ak sú varixy akútne bolestivé, ľahnite si s nohami zdvihnutými asi 15 cm nad úroveň srdca. Priložte teplé obklady na nohy.
15. *Nemastná diéta* zabráni nepriaznivým krvným zmenám (zahustenie).
16. Dvakrát denne *teplá sprcha* ukončená postriekaním nôh *studenou vodou* a masáž uterákom je užitočná.
17. *Ľahká masáž* prstami od členkov až po stehná smerom k srdcu pomôže odtoku hromadenej krvi.

Zápal stredného ucha

Je to častý problém v detskom lekárstve. Zvykne nasledovať po obyčajnom prechladnutí, zápale horných dýchacích ciest, šarlachu či iných detských ochoreniach. U detí sa vyskytuje najmä v prvých troch mesiacoch ako *otitis media acutum neonatorum*. U detí, ktoré nevedia vyjadriť miesto bolesti, možno zatlačením na predný plochý hrbolček pred vonkajším zvukovodom (*tragus*) vyvolať bolestivú reakciu. Chlapci i muži trpia na zápal stredného ucha častejšie ako dievčatá a ženy. U detí sú anatomické pomery výhodnejšie pre vznik ochorenia, preto až 35 % detí má v priebehu prvého roka života jeden alebo i viac atakov. U malých detí sa k bolesti v uchu, podráždenosti a poruchám sluchu môžu pridať problémy s prijímaním stravy, spánkom a hnačka. Ojedinele sa zápal môže preniesť do okolia a spôsobiť vážnejší priebeh s vysokými teplotami. Vtedy je nutné nasadiť šetrné antibiotikum. Prevenciou však možno ochoreniu takmer úplne zabrániť.

Prevencia

1. Deti by sa mali vyhýbať úsilnému fúkaniu nosa proti silnému odporu pri ochoreniach horných dýchacích ciest, pretože vtedy sa infikovaný výtok ľahšie dostáva do stredného ucha.

2. Dojčatá by mali byť (*nielen vzhľadom na toto ochorenie*) pridávané. Pri dojčení sú vo zvislejšej polohe a anatomicke podmienky viac zabraňujú vstupu potravy a baktérií do dutiny Eustachovej trubice a stredného ucha. Cicanie z fľaše vytvára silnejší podtlak v Eustachovej trubici, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť vstupu cudzích látok do trubice. Dojčené deti majú nižší výskyt ochorenia, kým deti, ktorým bola predčasne podávaná umelá výživa trpia veľmi často.^(33,34)
3. Ochorenie dávajú niektorí odborníci do súvisu aj s alergiou. Mali by byť preto vylúčené silné alergény ako kravské mlieko a nápoje cola, vajíčka, čokoláda. Aj citrusové plody sú pre mnohé deti alergizujúce. Namiesto kravského mlieka používať sójové.
4. *Dostatok tekutín* pomáha lepšie vyplaviť sekrét.
5. Veľmi opatrne používať lieky typu *Sanorin*, *Sanorin emulzia*, ktoré síce okamžite zmiernia problémy s dýchaním nosom, ale vytvárajú silné návyky. (Poznám človeka, ktorý sa od detstva nevie zbaviť návyku na Sanorin, a hoci nádchu nemá, každú hodinu, polhodinu, si musí kvapkať do nosa. Nepomohlo by ani chirurgické odstránenie sliznice.) Okrem toho príliš vysušujú.
6. Mierne zvýšiť hlavu počas spánku - zlepši to odtok hlienu.
7. Fajčenie i pobyt v zafajčených miestnostiach (*zdá sa, že ešte viac*) a život s fajčiarmi sa podieľa na vzniku týchto problémov.
8. *Vyhýbať sa presladzovaniu*, sladkostiam, pretože nadbytok cukru znižuje obranyschopnosť organizmu proti infekcii.

Liečba

Niekoľko štúdií ukazuje, že užívanie *antibiotík a antihistaminík* nezlepšuje stav, naopak, zvyšujú riziko „zalepenia ucha“ hustým hlienom. Ľahké stavy sa, samozrejme, vyliečia aj spontánne, ale pre urýchlenie liečenia a na podporu organizmu odporúčam:

1. Aplikovať lokálne teplo - ohrievanie Soluxom, pri obvyčajnej žiarovke, priložením fľaše s teplou vodou, zabalenou v uteráku, k prednej strane ucha, niekoľkokrát za deň po 10 minút.
2. Ľadové vrecúško položené pred ucho pomôže zmierniť väčšie bolesti a zmenšiť opuch a tlak.
3. Teplý (okolo 40 °C) olivový olej kvapkaný do ucha je výborný proti bolesti.
4. Naparovanie sa počas horúceho kúpeľa je užitočné.
5. Horúci kúpeľ nôh pomáha odstrániť silné prekrvenie zápalu v uchu a zmierniť bolesť. 10-30 minút držte nohy vo vode horúcej, akú znesiete. Hlavu držte v chlade (*studený obklad, ľad*). Kúpeľ zakončite ľadovou sprchou na nohy, (*hlava stále so studeným obkladom*) a potom sa teplo oblečte.
6. Strava počas ochorenia by mala pozostávať len zo surového ovocia a zeleniny a celozrnných výrobkov.
7. Kloktanie teplou vodou 10-15 minút 3-krát denne po jedle je veľmi účinné.
8. Aj pri liečbe zápalu stredného ucha prírodná liečba využíva aktivované drevené uhlie, ktoré u nás zatiaľ nedostať. Používa sa vnútorne-cmúľaním tabletiiek -a lo-

kálne - vložením vlhkého kúska tabletky dreveného uhlia do vonkajšieho zvukovodu.

Cesnak tiež nachádza uplatnenie pri liečbe *otitídy*. Do tenkej gázičky zatočíte pokrájané jemné kúsky očisteného strúčika cesnaku, ktoré vymieňate 3-krát denne. Cesnakové tampóny pripravujte veľmi precízne, aby nezostal kúsok gázy alebo cesnaku pri manipulácii vo zvukovode hlbšie.

23. kapitola

Zápcha

Zápcha, alebo tiež *obstipácia*, je veľmi častým zjavom medzi „civilizované sa stravujúcim“ obyvateľstvom. Je definovaná ako zriedkavé, nepravidelné, namáhavé vyprázdňovanie tuhej a suchej stolice. Takto trpí podstatná časť nášho obyvateľstva. Iba málokto vie, že normálne a zdravé je, keď stolica ani vetry nemajú nepríjemný zápach.

Spomalenie prechodu tráveniny črevom spôsobuje porušenie normálnych funkcií čreva, hnilobné procesy vyvolané veľkým prívodom množstva hnilobných baktérií v mäse, mliečnych výrobkoch a kvasné procesy spôsobené vysokým prívodom jednoduchých cukrov a nevhodnou kombináciou potravín majú za následok nielen potlačenie významu prirodzených mikroorganizmov pre ľudské črevo priaznivých, ale aj vznik škodlivých prudko jedovatých látok, ktoré v plynnej i tekutej podobe prestupujú stenou čreva priamo do krvi a zaplavujú celý organizmus. Dnes vieme, že väčšina chronických chorôb (*bolesti hlavy, niektoré nádorové ochorenia, chronické zápal všetkých orgánov*), ale aj akútnych ochorení (*zápal horných dýchacích ciest*) je spôsobená chorým črevom, chorým - v zmysle pôsobenia baktérií nefyziologických, ktoré spôsobia znetvorenie črevného obsahu - prejavujúcim sa napr. nepríjemným zápachom stolice a vetrov. Za normálnych okolností ani jedno z nich nemá nepríjemný zápach mať.

Okrem charakteristicky tvrdej a suchej stolice sa zápcha prejavuje bolesťami hlavy, brušnými ťažkosťami, nedostatkom energie, zlou chuťou do jedla, ale aj bolesťami v chrbte.

Výskum *Dr. Denisa Burkitta* na afrických kmeňoch s vysokým prívodom vlákniny ukázal, že majú minimálne päťkrát väčšiu hmotnosť dennej stolice ako priemerný Európan a že doba od zjedenia potravy po jej vylúčenie v stolici je polovičná v porovnaní s touto dobou u človeka na „civilizovanej strave“. Mnoho autorít sa domnieva, že pravidelná stolica v určitú pravidelnú dennú dobu je lepšia ako stolica nepravidelná. Najpríhodnejší čas je pred alebo tesne po raňajkách. Sú ľudia, ktorí majú stolicu po každom jedle, teda trikrát za deň. Môže to byť normálne.

Hlavné faktory zodpovedné za vznik zápchy sú:

- * *nedostatok vlákniny,*
- * *málo tekutín,*
- * *málo telesnej aktivity,*
- * *emočné napätie.*

Zápcha môže byť spôsobená aj poruchami hormonálnymi, upchatím čreva z rôznych dôvodov (*nádor, kŕč a pod.*). Vždy vtedy sa k zápche pridružuje celý rad iných príznakov, ktoré umožnia diagnostikovať ochorenie a liečiť ho.

Prevenia a liečba

1. Už som spomenul významný účinok vlákniny. Bez zvýšenia prívodu tejto skupiny uhl'ovodíkov nie je možné čakať zlepšenie. Vlákna, ktorá patrí medzi uhl'ovodíky, je tvorená viacerými definovanými druhmi (*celulóza, hemielulóza, pektín, gummy, slizy atd'*) a niektoré tieto druhy nie je organizmus schopný tráviť a využiť, preto prechádzajú črevom bez zmeny. Svojou prítomnosťou však

podporujú črevné pohyby (*peristaltika*), viažu na seba vodu, tým zmäkčujú črevný obsah a uľahčujú jeho vylúčenie. Zdrojom vlákniny sú strukoviny, obilniny, celozrnné výrobky, listová zelenina, koreňová zelenina, ovocie i. niektoré druhy semien. Kukuričné otruby sú lepším prostriedkom proti zápche ako pšeničné.⁽⁹¹⁾

2. Podľa nedávnej štúdie, ženy, ktoré jedli viac ovocia a zeleniny, zápchu nemali, aj keď ich strava dosahovala takmer také isté množstvo vlákniny ako strava žien, ktoré jedli ovocie a zeleninu zriedkavo a trpeli na zápchu.⁽³⁵⁾
3. Väčšina nepriaznivých vplyvov zápchy je vyvolaná jej medicínou. *Laxatíva* (lieky na vyvolanie stolice) pri svojej dlhej ceste črevom dráždia celý tráviaci systém, ale spôsobujú aj straty draslíka, určité obličkové problémy a od roku 1957 sa predpokladá, že užívanie laxatív vedie aj k zápalu slepého čreva.⁽⁹²⁾ Minerálne oleje či tekutý parafín (*Lafinol*) sú najnebezpečnejšie, znižujú vstrebávanie fosforu, vitamínu A, D, K, E a karotenoidov.⁽⁹³⁾ Dlhodobé užívanie minerálnych olejov môže vyvolať rakovinu hrubého čreva a konečníka. Zdá sa že užívanie vlákniny v prirodzenej potrave, odstraňuje potrebu užívať preháňadlá.⁽³⁶⁾
4. Bol dokázaný vzťah medzi obezitou a zápchou.⁽⁹⁴⁾ Pri nadváhe je vhodné redukovať hmotnosť na ideálnu.
5. Malý studený klystír je často vhodný pri vytváraní návyku na pravidelnú stolicu. Asi 1-2 dl studenej vody treba zaviesť do *rekta*, udržať jednu minútu a potom vyprázdniť. Aplikovať vždy v rovnakú dennú dobu.
6. Čaj z listov senný je účinné prírodné preháňadlo, ale jeho časté používanie môže spôsobiť laxatívny návyk, čo znamená, že bez neho nedôjde k vyprázdneniu stolice.

Čaj z listov sa nepripravuje varením ani zaparením, ale iba vylúhovaním listov pri izbovej teplote. Je to dôležité.

7. *Brušná masáž* je výhodným prostriedkom ako podporiť pohyby čriev. Môže ju vykonávať iná osoba jemnými krúživými pohybmi a rytmickým stláčaním brušnej steny, alebo si ju môže človek vykonať sám gúľaním pritlačenej tenisovej loptičky po bruchu v ľahu. Iný druh automasáže: Zhlboka nadýchneme a úplne, úsilne vydýchneme, potom zadržíme dych a 10 až 15-krát rýchlym vťahovaním a vypučaním brucha masírujeme črevá. Cvik opakujeme 4-5 rás pred stolicou.
8. Krátke *studené kúpele* môžu byť tiež užitočné.
9. Živočíšne bielkoviny treba vylúčiť pre riziko rozvoja hniloby v črevách. Všetky sú nízkeho obsahu vlákniny.
10. Silné *vyčerpanie* môže byť príčinou zápchy.⁽⁹⁵⁾
11. Náhlivé a nepravidelné *stolovanie* vytvára nepravidelnosť aj vo funkcii čreva.
12. Všetky *lieky proti zápalom* a antihistaminiká sú prirodzené vysušovacie látky a môžu spôsobiť, že stolica je vysušenejšia než zvyčajne. Tabletky na trávenie proti bolesti, amfetamín a preparáty proti kašľu (*obsahujúce kodeín*) môžu nepriaznivo ovplyvniť funkciu konečníka.⁽⁹⁶⁾
13. *Cvičenie*, prechádzky a rekreačný šport zvyšujú prekrvenie, prácu srdcového svalu i brušných svalov a oboje je nutné pre správnu funkciu čriev.
14. *Prejedanie* sa vedie k zápche a treba sa mu preto vyhýbať.⁽⁹⁷⁾
15. *Mlieko* je veľmi rozšírený faktor vyvolávajúci zápchu.⁽⁹⁸⁾ Cukor kravského mlieka, laktóza, svojou prítomnosťou

vyvoláva zahlienenie čreva (ale i celého vylučovacieho systému organizmu) a následné poruchy jeho funkcie. Ďalšími takýmito potravinami sú syry, vajcia, jogurty, ryby, všetky druhy mäsa, šťavy, biely chlieb a všetky cukrárenské a pekárenské výrobky, konzervované a práškové potraviny, koreniny, zmrzlina, zákusky.

16. Iné potraviny možno uviesť ako nositeľa prehŕňajúcich účinkov: Slivky sú asi najznámejšie. Ale patria sem i jablká, figy, surový špenát, sladké drievko, jahody, ktoré majú významný efekt pri formovaní stolice.
17. Zápcha je známym problémom počas tehotenstva, najmä v poslednej fáze. Zrejme je vyvolaná mechanickým tlakom plodu na tráviaci systém.
18. Neobliekajte si nič, čo by vám sťahovalo telo. Šaty by nemali zanechávať červené znaky, stopy na koži.
19. Pri prevencii zápchy je popri dostatočnom prívode vlákniny rozhodujúci aj dostatočný prívod tekutín. 6-8 pohárov tekutín pite v známom režime: nie počas jedla! Minimálne 15 minút pred a 30 minút po jedle nepiť. Ráno nalačno vypiť 1-2 šálky vody, prípadne vlažného jednobýlinkového čaju.
20. Čierny čaj a čierna káva - ako bolo ukázané - vedú k zápche.⁽⁹⁹⁾

24. kapitola

Žlčové kamene

Žlčové kamene sú odborné nazývané *cholelitiáza* a znamenajú prítomnosť kamienkov v žlčníku alebo v jeho vývoде. Kamienky vznikajú zrážaním sa súčastí žlče okolo drobného jadierka, ktoré môže vzniknúť kryštalizovaním niektorých žlčových komponentov (*najčastejšie cholesterol*).

Žlč tvorená pečeňovými bunkami je skladovaná -v čase, keď nie je potrebná pri tráviacich procesoch - v žlčníku a pozostáva z troch hlavných súčastí: *cholesterolu, fosfolipidov (najmä lecitín) a žlčových kyselín*. Ďalšími látkami obsiahnutými v žlči sú *voda a bilirubin* (žlčové farbivo). Žlč je po jedle uvoľňovaná do tenkého čreva a zúčastňuje sa tráviacich a vstrebávacích pochodov tukov a tým i vitamínov v tukoch rozpustných.

Dnes sa vie, že najväčšiu úlohu pri vzniku žlčových kameňov hrajú zmeny v zložení žlče. Žlč sa môže tak zahustiť, až sa cholesterol vyzráža do kryštálikov, ktoré sú základom pre vznik kamienkov. Tieto kryštáliky dráždia sliznicu žalúdka a robia ju náchylnejšou na bakteriálnu infekciu, pretože baktérie sa - najmä u žien - v žlči často nachádzajú. Vzniká potom zápal žlčníka - *cholecystitída*.

Podľa štatistiky 15-20 % populácie trpí na cholelitiázu, pričom u žien je 3 až 4-krát častejšia ako u mužov. Typickým prejavom tohto ochorenia je žlčníkový záchvat, ktorý je charakteristický prudkou kolikovitou bolesťou v pravom podrebrí pri vyžarovaní do pravej lopatky až pravej dlane; môže byť spojené so zvracaním. Menej typickými príznakmi sú: po-

ruchy trávenia, grganie, nechut' do jedla, zvýšené vetry, bolesti v brušnej oblasti. Ak sa počas záchvatu niektorý kamienok uvoľní zo žlčníka a upchá vývod žlče do tenkého čreva, môže sa bolesť vystupňovať a následne vzniká ikterus - žlté sfarbenie kože, slizníc, očných bielok a pod. Odhaduje sa však, že veľká časť pacientov nemusí mať po celý život so žľčovými kamienkami žiadne problémy. Avšak ani títo pacienti nie sú uchránení od smrteľných komplikácií.⁽¹⁰⁰⁾

Z príčin vzniku cholelitiázy sa najčastejšie uvádza obezita, pravidelné prejedanie sa stravou nesprávneho zloženia, nedostatok vlákniny v potrave a nedostatok pohybu. Obézni ľudia majú vyššiu koncentráciu žlče ako neobézni, čo vytvára uplatnenie sa už opísaného mechanizmu vzniku kryštálikov.⁽¹⁰¹⁾ Nedostatok vlákniny v strave je jednoznačne dávajúci do súvisu s nárastom výskytu tohto ochorenia.^(102,103,104) Súčasť vlákniny - *pektín* - sa významne uplatňuje pri liečbe: rozpúšťaním už existujúcich kameňov.⁽¹⁰⁵⁾

Liečba

1. *Dr. Maith* zo Singapuru tvrdí, že pitie vody pomáha predchádzať vzniku žľčových kameňov.⁽¹⁰⁶⁾ Uvádza sa, že pacienti so žľčovými kameňmi pijú zvyčajne málo vody. Odporúča piť veľa vody v pravidelných intervaloch medzi jedlom a tesne pred spaním. Pomáha to udržiavať žľč v žľčníku dostatočne zriedenú.
2. 15-minútové nahriatie v žľčnikovej oblasti, po ktorom nasleduje ľadový obklad, to celé zopakované 3 až 4-krát, zmierňuje až odstraňuje bolesti, zápal i opuch.
3. *Dr. Vlado Šimko* uviedol na 6. gastroenterologickom kongrese, že nedostatok cvičenia by mohol byť považovaný za významný faktor pri rozvoji žľčových kame-

ňov. Pritom je dôležité pravidelné, každodenné - stačí 30-minútové - cvičenie, pretože v dňoch bez telesnej záťaže priaznivé zmeny v práci žlčníka nie sú pozorovateľné. ⁽¹⁰⁷⁾

4. Niektoré lieky zvyšujú riziko tvorby žlčových kameňov, preto sa im treba vyhýbať; (napr. *ústne antikonceptíva, Kľofibrát, nadmerné dávky vitamínu B*). ^(108,109)
5. Nedostatok C - vitamínu vedie u laboratórnych zvierat pravidelne k objaveniu sa žlčových kameňov. Tento fakt bol nedávno potvrdený aj na človeku. ⁽³⁷⁾ Ukazuje sa, že strava s dostatkom vitamínu C (*napríklad vegetariánska strava*) bráni vzniku kameňov.
6. Vysoko tuková, vysoko bielkovinová strava zvyšuje riziko vzniku žlčových kameňov. Medzi hlavné potraviny, ktorým sa treba vyhýbať, patrí mäso, vnútornosti, údeniny, mliečne výrobky, vajcia, čokoláda a pod.
7. Aj alergie na potraviny môžu byť príčinou žlčových kameňov. V jednej štúdii sa u pacientov s kameňmi zistila v 83 % nepriaznivá reakcia na podanie vajíčka. Alergiu však môže vyvolávať i mlieko, orechy, cibuľa, mäso, káva, pomaranče, kukurica, fazuľa, jablká, paradajky, hrach, kapusta, koreniny, hríby, hydina. *Dr. Brene-man* ⁽¹¹⁰⁾ vyvodzuje záver, že žlčové kamene a potravinové alergie majú rodinný výskyt a migrénové záchvaty sú často spojené s *cholelitiázou*. Myslí si, že alergia na vajíčka je príčinou oboch problémov.
8. Zvýšenie prívodu vlákniny je pre človeka trpiaceho na kamene v žlčových cestách úplnou nevyhnutnosťou. Je pozitívne zistený aj efekt vlákniny, ktorý možno využívať pri liečení a odstraňovaní kameňov, pretože pomáha pri rozpúšťaní už existujúcich kameňov. Okrem toho vláknin-

na viaže žľčové kyseliny, a tým ich odstraňuje z organizmu a zabraňuje nadmernej koncentrácii v žľčníku.

9. Rafinované uhľovodíky (*cukry*) a prejedanie sa sú rozhodujúce faktory pri rozvoji cholelitiázy. *Dr. Burkitt* tvrdí, že zmena v zložení našej potravy, odklonenie sa od rastlinnej stravy, obsahujúcej dostatok vlákniny, smerom ku koncentrovanej a rafinovanej potrave má za následok nárast výskytu kameňov v žľčových cestách a ďalších ochorení. Všetky civilizované spoločnosti zaznamenali zvýšenie spotreby cukrov a tukov za posledných niekoľko desiatok rokov.
10. *Dr. Levenson* tvrdí, že tuky treba obmedziť veľmi výrazne. Zistil, že konzumácia len 10 g tuku za deň (teda podstatne menej ako konzumujeme my) pomôže úplne predísť tvorbe žľčových kameňov.⁽³⁸⁾
11. Pacienti s nadváhou by sa mali zamerať na postupné a trvalé zníženie hmotnosti - najlepšie na ideálnu vypočítanú hodnotu. Úprava hmotnosti musí byť dosiahnutá pomaly. Rýchle schudnutie na každej diéte zvyšuje riziko tvorby kameňov.⁽³⁹⁾
12. Bielkoviny rastlinného pôvodu sa môžu uplatniť pri rozpúšťaní niektorých typov žľčových kameňov.⁽¹¹¹⁾
13. Odstránenie žľčníka sa dáva do súvisu so zvýšeným rizikom (až 2-krát) rakoviny čreva. Vysoké dlhodobé koncentrácie niektorých žľčových kyselín v čreve, kam je žľč neustále uvoľňovaná, pretože nie je skladovaná v žľčníku, môžu vyvolať zhubný rast buniek v sliznici čreva.^(112,113)
14. Novoponúknutý liek na rozpúšťanie žľčových kameňov - *chenodeoxycholová kyselina* u mnohých pacientov

zvyšuje hladinu krvného cholesterolu, a tým zvyšuje riziko vzniku srdcovo - cievnych ochorení.⁽¹¹⁴⁾

15. Raňajky sú veľmi dôležitým jedlom, pretože po nočnom hladovaní je žlč zahustená a pri kvalitných raňajkách dôjde k vyprázdneniu žlčníka, čo zabráni udržiavaniu vysoko koncentrovanej žlče a vzniku kryštálikov. Pravidelnosť stravy je rovnako dôležitá.
16. Japonskí výskumníci vyvinuli novú látku, nazvanú *GS-100*, ktorá má podľa ich sledovaní lepšie výsledky ako chirurgické i nechirurgické metódy odstraňovania kameňov. Podľa objaviteľov je táto látka bezpečnejšia a má širšie využitie. Látka *GS-100* rozpúšťa cholesterol.⁽⁴⁰⁾ Kým však *GS-100* bude dostupné nášmu pacientovi, budeme si musieť asi chvíľu počkať.
17. Chirurgické porušenie svalu na žlčovode (*sfinkterotómia*) zvyšuje riziko infekcie žlčníka 5-krát a riziko vzniku tzv. hnedých kameňov až 7-krát oproti klasickému odstráneniu kameňov (*cholcdocholitolómia*).

A ešte na záver: žlčníkové operácie sú u nás na dennom poriadku, patria medzi najčastejšie chirurgické zákroky v brušnej chirurgii. *Dr. Denis Burkitt*, známy anglický chirurg, hovorí: „Za celých 20 rokov v Afrike som Afričanom odstraňoval žlčník iba v dvoch prípadoch: jedným z nich bola kráľovná. A tak 50 % afrických žlčníkov som vyoperoval kráľovným.“ Iba dvaja pacienti za 20 rokov, z toho jedna kráľovná, ktorá žila v blahobyte a u ktorej striednosť v jedlách nemožno očakávať.

Prečo zeleninové šťavy

Zeleninové šťavy pripravujeme na *elektrickom odšťavovači*. Dnes aj u nás možno kúpiť *odstredovač*- účinného pomocníka do kuchyne i jeden z nástrojov na udržanie si zdravia. Odporúčam s kúpou radšej pár mesiacov počkať a kúpiť si zariadenie zahraničnej výroby (napr. zn. Moulinex). Ušetríte si tým v budúcnosti mnoho komplikácií a nervozity pri poruchách lacnejších typov.

Šťavy pripravujeme z dobre očistenej, surovej a zdravej zeleniny. Koreňovú zeleninu podľa možnosti nečistíme nožom, ale iba kefkou dôkladne vydrhneme. Zo zeleru, petržle- nu, cvikly a podobne používame spolu s koreňmi a bulvami i listovú časť rastliny. Šťavy majú byť vždy čerstvo pripravené, pretože už po niekoľkých hodinách sa mnohé látky z nich strácajú. Spomaliť proces znehodnotenia možno pridaním citrónovej šťavy a uložením na spodok chladničky.

A teraz už zodpoviem aj otázku z nadpisu. Sila šťav je vo vysokom obsahu vitamínov, minerálov, rastlinných hormónov, farbív, enzýmov, ktorých dlhodobý nedostatok v civilizovanej koncentrovanej a tepelne znehodnotenej potrave je príčinou mnohých - ak nie všetkých - ochorení. Šťavy preto slúžia ako koncentráty všetkých spomenutých látok a uplatnia sa aj v prevencii aj v liečbe. Neznamená to však, že kto pije šťavy, nemusí, alebo nemal by jesť zeleninu v prírodnom stave. Keď organizmus podľahne chorobe, znamená to, že už vyčerpal všetky svoje rezervy (a tie sú veľké), znamená to, že ovocie má za normálnych okolností zdravie udržiavať, aby organizmus vyzdravel a zároveň, aby svoje rezervy obnovil. Človek nie je schopný „dobehnúť“ zmeškané príjmom prírodných liekov v prirodzenej podobe, preto sú odporúčané šťavy, do ktorých všetky liečivé sily prechádzajú.

Skúsme túto silu spolu.

Zeleninové šťavy

(podľa *Dr. Normana W. Walkera*)

- 1 mrkva
- 2 draslíková (*mrkva, zeler, petržlen, špenát*)
- 3 kapusta
- 4 zeler
- 5 chren, citrón
- 6 špenát
- 7 grapefruit
- 8 citrón
- 9 mrkva, cvikla, zeler
- 10 mrkva, cvikla, kokos
- 11 mrkva, cvikla, uhorky
- 12 mrkva, zeler
- 13 mrkva, zeler, petržlen, endívia
- 14 mrkva, zeler, red'kovka
- 15 mrkva, púpava, špenát
- 16 mrkva, zeler, petržlen
- 17 mrkva, zelená paprika
- 18 mrkva, hlávkový šalát, špenát
- 19 mrkva, hlávkový šalát, zelená fazuľka, kel ružičkový
- 20 mrkva, petržlen
- 21 mrkva, red'kovka
- 22 mrkva, špenát
- 23 mrkva, kel ružičkový, zelená fazuľka
- 25 mrkva, hlávkový šalát, špargľa

Angina pectoris	22,2, 11
Astma bronchiale	22,5, 1,21, 14
Cystitída	11,22, 13, 10, 17
Diabetes mellitus	22,2, 19, 16, 1,24,25
Gastroenteritida	22, 6, 11, 1,21,8 <i>(v pohári teplej vody)</i>
Hypertenzia	22, 2, 11,6
Chrípka	22,5,2, 11,14, 18
Katarakta	22, 15, 1, 13, 11
Migréna	22,2, 11,6, 15, 12
Obličkové kamene	8, 11,22, 13,10,8,20 <i>(v pohári teplej vody)</i>
Peptický vred	22, 1, 11,3, 12,4
Pruritus (<i>svrbenie</i>) konečníka	22,2, 11, 13, 6
Senná nádcha	22, 5, 11, 13,6, 16, 14
Sinusitis	22, 5, 11, 1
Tonsillitis	22,11,1,2
Zápcha	22, 6, 11, 1
Žlčové kamene	11,22, 13, 10, 8 <i>(v pohári teplej vody)</i>

Rozpis zeleninových štiav

Podľa *Dr. N. W. Walkera*, Norwalk Laboratory of Nutrition Chemistry and scientific research.

Rozpisy sú stanovené na dennú dávku asi 2 šálky (480 g), čo je minimum, s ktorým možno liečebný úspech dosiahnuť. Neodporúča sa však denne piť viac ako 6-7 dl štiav popri normálnej strave.

- 2 mrkva 210 ml, zeler 120 ml, petržlen 60 ml, špenát 90 ml
- 5 šťava z 1 citróna, polievková lyžica postrúhaného chrenu, všetko zmiešame v pohári teplej vody
- 9 mrkva 240 ml, cvikla 90 ml, zeler 150 ml

Poznámka: Cviklu a zeler vždy používame celú - listy aj koreň.

- 10 mrkva 330 ml, cvikla 90 ml, kokosové mlieko 60 ml
- 11 mrkva 330 ml, cvikla 90 ml, uhorka 90 ml
- 12 mrkva 270 ml, zeler 210 ml
- 13 mrkva 270 ml, zeler 150 ml, petržlen 60 ml
- 14 mrkva 240 ml, zeler 150 ml, redkovka 90 ml
- 15 mrkva 300 ml, púpava 90 ml, špenát 90 ml
- 16 mrkva 210 ml, zeler 150 ml, endívia 60 ml, petržlen 60 ml
- 17 mrkva 360 ml, zelená paprika 120 ml
- 18 mrkva 240 ml, hlávkový šalát 150 ml, špenát 90 ml
- 19 mrkva 180 ml, hlávkový šalát 120 ml, zelená fazuľka 90 ml, ružičkový kel 90 ml
- 20 mrkva 260 ml, petržlen 120 ml
- 21 mrkva 300 ml, redkovka 150 ml

- 22 mrkva 300 ml, špenát 180 ml
- 23 mrkva 240 ml, špenát 120 ml, kvaka 60 ml, žerucha potočná 60 ml
- 24 mrkva 180 ml, kel ružičkový 150 ml, zelená fazuška 150 ml
- 25 mrkva 240 ml, špargľa 120 ml, hlávkový šalát 120 ml

Liečivé bylinky v akcii

Náš knižný trh ponúka množstvo veľmi kvalitných publikácií o liečivých rastlinách a ich využití, preto som do tejto knihy umiestnil iba vybrané rastliny a ich drogy. Opisovať zber, zloženie, spôsob úschovy a špeciálne prípravy by bolo nad rámec môjho zámeru. Vo všeobecnosti platí, že čaje, zápary a Odvary pripravujeme z jednej polievkovej lyžice na 200-400 ml vriacej vody.

Mojím zámerom je však ukázať, že k liečbe liečivými bylinkami netreba pristupovať skepticky ani netreba predpokladať, že znalosť celej flóry mierneho pásma je nutná. Bude Vám stačiť spoznať (*zo začiatku*) pár známych rastliniek, o ktorých ste možno ani nepredpokladali, aké sú zázračné.

Chcem len upriamiť Vašu pozornosť na lieky, ktoré možno nájsť v prírode a úspešne ich využiť. Chcem Vám len ukázať, že toho naozaj nepotrebujete veľa.

Pri zbere apelujem na Váš cit a šetrnosť k celej prírode.

Angina pectoris	plody, listy a kvety hlohu jednosemenného, plody kôpru voňavého, vňat' srdcovníka oby- čajného
Asthma bronchiale	jarné výhonky borovice lesnej, vňat' jablčníka obyčajného, koreň omanu pravého, kvety a korene pivonky obyčajnej, kvet, koreň a listy prvosienky jarnej, listy skorocelu kopijovitého, listy a koreň príhlavy dvojdo- mej (<i>žihľava</i>)
Bradavice	mliečna šťava z vňate lastovičníka väčšieho

Cystitída	vňat' a kvet rebríčka obyčajného (<i>myší chvost</i>), plod bedrovníka anízového (<i>aníz</i>)
Diabetes mellitus	listy a plody brusnice čučoriedkovej (<i>čučoriedka</i>), suché fazuľové struky bez semien, koreň lopúcha väčšieho, koreň príhľavy dvojdomej, listy púpavy lekárskej, plody ruže šírovej (<i>šípky</i>)
Gastroenteritída	vňat' lastovičnika väčšieho, listy orecha kráľovského, vňat' púpavy lekárskej, kvet rumančeka kamilkového
Hypertenzia	kvet a plody bazy čiernej, vňat' ruty voňavej, vňat' prasličky roľnej
Chrípka	vňat' paliny pravej, koreň, kvet a listy prvosenky jarnej, cibuľa cesnaku kuchynského, vňat' dúšky materinej
Katarakta	vňat' ruty voňavej, koreň dráča obyčajného
Krčové žily	list a koreň príhľavy dvojdomej (<i>žihľava</i>) - zvonka, koreň paprade samčej - kúpele
Obličkové kamene	plod bedrovníka anízového (<i>aníz</i>), listy a plody brusnice čučoriedkovej (<i>čučoriedky</i>), koreň dráča obyčajného, koreň ihlice roľnej, vňat' zlatobyle obyčajnej, vňat' a kvet železníka lekárskeho
Peptický vred	koreň kostihoja lekárskeho, koreň ibiša lekárskeho, vňat'

	jablčníka obyčajného, list jahody obyčajnej, koreň lopúcha väčšieho, kvet nechtíka, vňat' rozchodníka prudkého, listy skorocelu, vňat' stavikrvu vtáčieho, plod koriandra siateho, plod kôpru voňavého
Psoriáza	vňat' lastovičníka väčšieho, vňat' prietržníka holého - oboje piť vo forme záparov
Reumatoidná artritída	kvet levandule úzkolistej, vňat' a koreň betoniky lekárskej, suché struky fazule záhradnej (<i>bez semien</i>), tinktúra lopúchových koreňov vyluhovaných v 70 % alkohole - <i>vtiera sa do kože</i> , plody gaštanu konského, vňat' ruty voňavej, vňat' zlatobyľe obyčajnej
Sinusitída	vňat' repíka lekárskeho
Zápal mandlí	vňat' repíka lekárskeho, kvet nechtíka lekárskeho, kvet rumančeka kamilkového
Zápal stredného ucha	šťava z čerstvej bazalky pravej-lokálne, vňat' komonice lekárskej - <i>odvar lokálne</i>
Zápcha	listy a plody senný, korene rebarbory, stielka pluzgierky islandskej, semeno ľanu siateho, kôra krušiny jelšovej
Žlčové kamene	plod bedrovníka anízového (<i>aníz</i>)

Spracované podľa publikácie *Dr. D. Pamukova a prof. Ch. Achtardžieva: Prírodná lekárneň*, vydavateľstvo Príroda 1986.

Použitá literatura

1. American Heart Journal 93(6): 803 - 804, June, 1977.
2. Medical Self - Care, Summer 1981, str. 47 - 48.
3. Journal of Allergy 45: 310-319, May, 1970.
4. Medical Journal of Australia 2: 614-617, Nov. 28, 1981.
5. American Journal of Public Health 72: 574 - 579, 1982.
6. *Homola*, Samuel, D. C: Doctor Homola s Natural Health Remedies. West Nyack, NY: Parker Publishing Co. 1973, str. 43.
7. *Graedon*, Joe.: The People s pharmacy. New York: St. Martin s Press, 1976, str. 100.
8. Hospital Medicine, November, 1980, str. 47.
9. Archives of dermatology 111: 930, July, 1975.
10. *Phipps*, Wilma., R. N., Barbara C. Long, R. N. and Nancy Woods, R. N. Shafers Medical Surgical Nursing. St. Louis: C. V. Mosby Company. 1980, str. 1031 - 1032.
11. Medical Self Care, Pring, 1981, str. 9-14.
12. New England Journal of Medicine 302 (10) 886-92 April 17, 1980.
13. Lancet 2:716, October 3, 1981.
14. Diabetes are 3 (1)41 -43, January - February, 1980.
15. *Williams*, Sue R.: Nutrition and Diet therapy, 6.4 edition: Rimes Mirror (Mosby College Publishing, St. Louis, 1989, str.800).
16. American Journal of Clinical Nutrition 33: 561 - 569, August, 1980.
17. Comittee on Diet and Health, Food and Nutrion Board, National Research Council. Diet and Health: Natl. Academy Pressm Washington D. C 1989, str. 657.
18. *Trash*, A. M., C. L. Trash Jr. Home Remedies: Trash Publications, Seale 1981, str. 157.
19. The Lancet 1 (8160) 120 - 212, January 19, 1980.
20. Journal of the American Medical Association 173: 1227,1930.
21. The American Journal of Medicine 73: 348, September, 1982.
22. Medical World News, August 2,1982, str. 38.
23. Medical Journal of Australia, August 23, 1980.
24. Journal of Behavioral Medicine 1 (1)37-43, March, 1973.
25. American Journal of Epidemiology 90: 390 - 399, November, 1969.
26. American Journal of Physiology 177: 541, 1954.
27. Journal of Nutrition 9: 37 - 49, 1935.
28. Ophtalmology 88: 117 - 124, 1981.
29. British Medical Journal 282. 274, January 24, 1981.
30. The Lancet 1: 472 - 473, February 29,1964.
33. International Ophtalmology Clinics 19(1)119-225, Spring, 1979.

34. *Bellows*, John G. M. D. *Cataracts and Abnormalities of the Lens*. New York: Grune and Stratton. 1975, str. 217.
35. *Annals of Ophtalmology* 11 (11) 1681 - 6, November, 1979.
36. *Digestive Diseases and Sciences* 27 (3) 257 - 264, March, 1982.
37. *Medical World News*, December 20, 1982.
38. *Isselbacher*, Kurt J., M. D. *Harrison s Principles of Internal Medicine*. New York: McGraw-Hill, 1980, pp. 1118-1119.
39. *Hurst*, J. Willis. *The Heart*. Fifth Edition. New York: Mcgraw - Hill, 1982, str. 1021 - 1024.
40. *The Lancet* 1: 1325 - 1327, June 12, 1982.
41. *Herbert*, V. et coll: *The Mount Sinai School of Medicine Complete Book of Nutrition*: St. Martin s Press, New York 1990, str. 563.
42. *Journal of Human Nutrition* 34: 175-180, 1980.
43. *Internal Medicine News* 10 (2): 15, Jan. 15, 1977.
44. *The Lancet* 1 (8123): 966 - 9, May 5, 1979.
45. *British Medical Journal* 284 - 312, Jan. 30, 1982.
46. *The Physician and Sportsmedicine* 9 (8): 24-25, August, 1981 *Family Practise News*, May 1, 1980, str. 40.
47. *Headache* 20 (1) 42 - 43, January, 1980.
48. *British Journal of Urology* 51: 427 - 431, 1979.
49. *Medical World News*, July 20, 1962, str. 118.
50. *The Journal of Urology* 125 (1) 51 - 54, January, 1981.
51. *British Journal of Urology* 50: 459 - 464, 1978.
52. *British Journal of Urology* 53 (5) 416 - 420, October, 1981.
53. *Journal of the American Medical Association* 226 (8) 1021.
54. *Postgraduate Medicine* 67: 117 - 130, June, 1980.
55. *Luckmann*, Joan, R. N. and Karen Sorenes, R. N. *Medical Surgical Nursing: A psychophysiologic Approach*. Philadelphia: W B. Saunders Company. 1980, str. 981 - 985.
56. *British Medical Journal* 1: 802, June 24, 1967.
57. *Comitee on Diet*, etc. op. cit. str. 660.
58. *Simoons*, F. J.: *A geographie ap proach to senile cataracts: possible links with milk consumption, lactase activity and galactose met. Digestive Disease and Science* 1982, 27 (3): 257 - 264.
59. *Cramer*, D. W., et al.: *Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer. Lanet* 1989, 2: 66 - 71 *60 Proceedings of the Nutrition Society* 38 (2) 61 A, September, 1979.
61. *Journal of the American Medical Association* 247 (8) 1106 - 1107, February 26, 1982.
62. *Jogn Nursing* 11 (2) 103-107, March-April, 1982.
63. *Wyngaarden*, James B., M. D. and Lloyd Smith Jr., M. D. *Cecil Textbook of Medicine*, 16th Edition, Philadelphia: W. B. Saunders, 1982, str. 1331 - 1336.

64. *Wohl*, Michael and Goodhart, Robert S. Modern Nutrition in Health and Aisease. 4th Edition, str. 142.
65. *Williams*, Sue R.: Op cit., str. 269.
66. *Vademecum Medici*, 3. vydanie. Osveta, Martin, 1985, str. 1473.
67. *Williams*, Sue R.: Op cit., str. 736.
68. *Circulation* 2: 538 - 42, April, 1960.
69. *Journal of the American Medical Association* 244 (22): 2544 - 2546, Decembers 1980.
70. *Postgraduate Medicine* 63 (4): 83, April, 1978.
71. *Wyngaarden*. op cit. str. 635 - 640.
72. *Journal of the American Dietetic Association* 26: 669 - 672, September, 1950.
73. *British Medical Journal*, February 16,1980, str. 483 - 484.
74. *Gastroenterologia* 91 : 315-326, 1959.
75. *Homola*. Op. cit., str. 150.
76. *Ohio State Medical Journal* 70: 425 - 6, July, 1974.
77. *Surgical Clinics of North America* 58 (3) 505 - 512, June, 1978.
78. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, December 21,1906.
79. *Sidi*, Edwin MD et al. Psoriasis. Springfield, Ill: C. C Thomas, 1968, str. 196.
80. *Vademecum Medici*, op. cit., str. 651.
81. *The Palm Beach Post*, February 10, 1982 p. A-8.
82. *American Journal of Diseases of Children* 28421, October, 1924.
83. *British Medical Journal* 1: 152, Jan. 18, 1975.
84. *International Archives of Allergy and Applied Immunology* 64: 287 - 291, 1981.
85. *Annals of Allergy* 39(1): 8- 11, July, 1977.
86. *American Family, Physician* 8 (6): 100-107, December, 1973.
87. *Family Practise News*, October 15, 1979.
88. *Minnesote Medicine* 59 (4): 232 - 3, April, 1976.
89. *Vademecum Medici*, op. cit. str. 1480.
90. *Phipps*: Op. cit., str. 594 - 600.
91. *American Journal of Gastroenterology* 77 (9) 599, 1982.
92. *Science News* June 8, 1957.
93. *Journal of Nutrition* 20:19, 1940.
94. *Bollettino Societa Italiana Biologia Sperimentale* 57 (23) 2384 - 8, December 15, 1981.
95. *Evans*, Geoffry, M. D. Medical Treatment.
96. *Goldberg*, Myron D. M. D., and Julie Rubin, *The Inside Tract*, New York: Beaufort books, 1982.
97. *Ehrlich*, David and George Wolf. *The Bowel Book*, New York: Schocken Books, 1981.
98. *Journal of the American Medical Association* 230 (4) October 28, 1974.
99. *British Medical Journal* 282 (6267) 864, March 14, 1981.

100. Family Practise News 9 (12): 35, June 15, 1979.
101. *Bennion*, L. J., S. M. Grundy. 1975. Effect of obesity and caloric intake on biliary lipid metabolism in man. J. Clin. Invest. 56: 996- 1011.
102. *Burkitt*, D. P., Trowell, H. C 1975. Refined Carbohydrates Foods and Disease: Some Implications of Dictary Fiber. Academic Press, London, str. 356.
103. *Komeda* H., Ishihara F., Shibata K., Tsukie E. 1984. Clinical and nutritional study on galstone disease in Japan. Jpn. J. Med. 23: 10 - 113.
104. *Scragg*, R. K. R., McMichael, A. J., Baghurst, P. A. 1984. Diet, alcohol and relative weight in gall stone disease: a case control study. Br. Med. J. 288: 1113-1119.
105. *Kritchevsky*, D., S. A. Tepper, D. M. Klurfeld. 1984. Effect of pectin and cellulose on formation and regresion of gallstones in namsters. Experientia 40: 350 - 351.
106. Gastroenterology 82: 822, 1982.
107. Family Practise News, Sept. 1, 1978, str. 2.
108. British Medical Journal 1: 1265, May 12, 1979.
109. Journal of the American Medical Association 122. 555, June 12, 1943.
110. *Breneman*, J. C. M. D. Basics of Food Allergy. Springfield: C. C Thomas, 1978, str. 68.
111. American Journal of Clinical Nutrition 32. 2174 - 2176, November 1979.
112. *Sleisenger*, Marvin H. and Fortran, John Gastrointestinal Disease. Philadelphia: Saunders, 1978, str. 1585-1597.
113. *Bargen*, J. Arnold. The Modern Management of Colitis. Springfield: C. C.Thomas, 1943, str. 39.
114. Gastroenterology 82: 638, April, 1982.
115. *Govorin*, A. V. et al.: Effect of psychopathological disorders in patient with unstable stenocardia on serum lipids and the indicators of lipid peroxidation., Ross. Med. Zh. 1992 (4): 9 - 11 .
116. *Jayakumari*, N., et al.: Antioxidant status in relation to free radical production during stable and unstable anginal syndromes. Atherosclerosis June 1992, 94 (2 - 3): 183 - 190.
117. *Ahmed*, S. M., *Itokawa*, Y.: Does Garlic Have Anti - allergic Property? XV. International Congress on Nutrition, Adelaide, Sept. 1993.
118. *Morcos*, S. R.: Egg and Milk Allergy in Egyptian Asthmatic Children. XV. International Congress on Nutrition, Adelaide, Sept. 1993..
119. *Greer*, J. R. et al: Asthma related to occupational and ambient air pollutants in nonsmokers. J. Occup. Med., Sept. 1993, 35 (a): 909 - 915.
120. *Medici* T. C et al. Are asthmatics salt - sensitive? A preliminary controlled study. Chest., Oct. 1993, 104 (4): 1138 - 1143.

121. *Wantke, F. et al.*: Die histaminfreie Diät, Mantarzt, Aug. 1993, 44 (8): 512-516.
122. *Bernstein, D. I. et al.*: The low prevalence of occupational asthma and Ab - dependent sensitization to diphenylmethane diisocyanate in a plant engineer for minimal exposure to diisocyanate. *J. Allergy Clin. Immunol.*, 92 (3): 387 - 396.
123. *Ambrosi, C. N., Rapini, R. P.*: A case of Buerger's disease. *Cutis*, 1993, 51 (3): 180-182.
124. *Isolauri E. et al.*: Diet during rotavirus enteritis affects jejunal permeability to macromolecules in suckling rats. *Pediatr. Res.* 1993 33 (6): 540 - 553.
125. *Vugia D. J. et al.*: Salmonella enteritidis outbreak in a restaurant chain: the continuing challenges of prevention. *Epidemiol. Infect.*, 1993, 110(1): 49-61.
126. *Mark, S. D., Robins, J. M.*: Estimating the causal effect of smoking cessation in the presence of confounding factors using a rank preserving structural failure time model. *Stat. Med.*, 1993, 12 (17): 1605-1628.
127. Am. College of Sports Medicine. Position Stand. Physical activity, physical fitness, and hypertension. *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 1993, 25 (10).
128. *Begley, S.*: The End of Antibiotics. *Newsweek*, 28 March 1994, 39 - 43.
129. *Fryer, M. J.*: Evidence for the photoprotective effects of vitamin E. *Photochem. Photobiol.*, 1993, 58 (2): 304-312.
130. *Hankinson, S. E. et al.*: A prospective study of aspirin use and cataract extraction in women. *Arch Ophthalmol*, 1993, 111 (4): 503 - 508.
131. *Vader, I.*: Invisible light. *Insight*, 1992, 17 (2): 12-14.
132. *Guariso, G. et al.*: Emicrania e intolleranza alimentare: studio controllato in età evolutiva. *Pediatr. Med. Chir.*, 1993, 15 (1): 57-61.
133. *Schwarzberg, M. N.*: Carbon dioxide level as a migraine threshold factor: hypothesis and possible solution. *Med. Hypotheses.*, 1993, 41 (1): 35-36.
134. *Thomas, J. et al.*: Serum and erythrocyte magnesium concentrations and migraine. *Magnes. Res.*, 1992, 5 (2): 127 - 130.
135. *Ito, H. et al.*: Evaluation and management of dietary habits in Japanese renal stone formers. *Scanning Microsc.* 1993, 149(6): 1405-1408.
137. *Kato, et al.*: Dietary control for out - patients in urinary stone clinic, *Hinokika Kiyo.*, 1993, 39 (7): 593-598.
138. *Felson, D. T. et al.*: The effect of postmenopausal estrogen therapy on bone mass density in elderly women. *N. Engl. J. Med.*, 1993, 329 (16): 1141 - 1146.

139. *Seeling, M. S.*: Interrelationship of magnesium and estrogen in cardiovascular and bone disorders, eclampsia, migraine and premenstrual syndrome. *J. Am. Coll. Nutr.*, 1993, 12 (4): 442-458.
140. *Hatori, M. et al.*: The effects of the anaerobic threshold level on vertebral bone loss in postmenopausal women., *Calcif. Tissue Int.*, 1993, 52 (6): 411 -414.
141. *Calvo, M. S.*: Dietary phosphorus, calcium metabolism and bone. *J. Nutr.*, 1993,123(9): 1627-1633.
142. *Stalnikowicz, R., Rachmilewitz D.*: NSAID - induced gastroduodenal damage: is prevention needed? A review and metaanalysis., *J. Clin. Gastroenterol.*, 1993, 17 (3): 238-243.
143. *Laine, L.*: Antibiotic therapy alone eradicates *Helicobacter pylori* and prevents duodenal ulcer recurrence., *Gastroenterology*, 1993,105 (2): 598 - 599.
144. *Rune, S. J. et al.*: Prevention of duodenal ulcer recurrence with penicilli: A double blind, placebo - controlled trial., *Scand. J. Gastroenterol.*, 1993, 28 (5): 438-442.
145. *Pirone, E. et al.*: Can proctological procedures resolve perianal pruritus and mycosis? A prospective study of 23 cases., *Int. J. Colorectal. Dis.*, 1992,7(1): 18-20.
146. *Soyland, E. et al.*: Effect of dietary supplementation with very - long - chain n - 3 fatty acids in patients with psoriasis., *N. Engl. J. Med.*, 1993, 328 (25): 1012-1016.
147. *Ford, K, Labbok, M.*: Breast-feeding and child neltth in tha United States., *J. Biosoc. Sci.*, 1993, 25 (2): 187 - 194.
148. *Duncan, B. et al.*: Exclusive breast - feeding for at least 4 months protects against otitis media., *Pediatrics*, 1993, 91 (5): 867 - 872.
149. *da Cunsha, S. F. et al.*: Ingestao de fibras alimentares em mulheres com constipacas intestinal., *Arg. Gastroenterol.*, 1992, 29 (4): 137 -141.
150. *Rodrigues- Fisher, L. et al.*: Dietary fiber nursing intervention: prevention of constipation in older adults., *Clin. Nurs. Res.*, 1993,2 (4): 464 - 477.
151. *Everhart, J. E.*: Contribution of obesity and weight loss to gallstone disease. *Ann. Intern. Med.*, 1993, 119 (10): 1029-1035.
152. *Yamamoto, F., Igimi, H.*: Direct gallstone dissolution therapy with GS - 100. *Nippon Rinsko.*, 1993, 51 (7): 1791 - 1796.
153. *Lenenson, D. E., Fromm, H.*: 10g of fat may keep gallstones away. *Gastroenterology*, 1993, 104 (6): 1880-1881.
154. *Simon, J. A.*: Ascorbic acid and cholesterol gallstones. *Med. Hypothes.*, 1993, 40 (2): 81 -84.
159. *Ceffa, F.*: Do surgical and endoscopic sphincterotomy prevent or facilitate reccurent common ductstone formation? *Arch. Surg.*, 1993, 128 (3): 329-336.

Obsah

1. kapitola	Angina pectoris	7
2. kapitola	Astma bronchiale	10
3. kapitola	Bradavice	18
4. kapitola	Bürgerova choroba	21
5. kapitola	Cystitída	24
6. kapitola	Diabetes mellitus - cukrovka	28
7. kapitola	Gastroenteritis (akútny zápal žalúdka)	35
8. kapitola	Hypertenzia (vysoký krvný tlak)	38
9. kapitola	Chríпка	44
10. kapitola	Katarakta (tzv. sivý zákal)	47
11. kapitola	Migréna	51
12. kapitola	Močové kamene	56
13. kapitola	Osteoporóza (tzv. rednutie kostí)	60
14. kapitola	Peptický vred	69
15. kapitola	Pruritus (svrbenie) konečníka	75
16. kapitola	Psoriáza (tzv. lupienka)	78
17. kapitola	Reumatoidná artritída	81
18. kapitola	Senná nádcha	85
19. kapitola	Sinusitis (zápal prírodných dutín)	87
20. kapitola	Tonsilitis (zápal mandlí)	91
21. kapitola	Varixy - křčové žily	93
22. kapitola	Zápal stredného ucha	96
23. kapitola	Zápcha	100
24. kapitola	Žlčové kamene	105